

**Marcelo Bulk**  
(Brahma Kumaris - Colombia)

# **Amor para cada día**

*Santuarios.com*

Escrito en Bogotá, 2001

**PRIMERA EDICION**

Septiembre 2001

**EDICION Y DIAGRAMACION**

*Santuarios.com*

**PORTADA**

Diseño de Santuarios.com. Foto cortesía de FreeFoto.com

Derechos reservados por el autor. Edición y distribución gratuita por Internet autorizada en <http://www.santuarios.com/>. Se permite su distribución si es gratuita, no se modifica el texto del libro y se hace alusión al autor y a Santuarios.com

# Índice

Prólogo .....	6
Introducción .....	7
Amor para cada día .....	8
1 Tu puedes ayudar a los otros a crear su propia vida. ....	8
2 El amor.....	8
3 Cada persona debe tener el sentimiento de pertenencia hacia el otro. ....	8
4 Armonizar nuestras personalidades es el desafío más grande que enfrentamos. ....	8
5 El paisaje más hermoso del mundo no podrás llevarlo contigo. ....	9
6 Al servir a los otros, ganamos un tesoro inestimable: el amor de Dios. ....	9
7 El verdadero gobernante es, antes de todo, un servidor. ....	9
8 Al ser amado por todos, tenemos las bendiciones de todos. ....	9
9 La autoestima es la única clave para progresar. ....	10
10 El yoga es el método para descubrir las soluciones. ....	10
11 La salud del alma es importante.....	10
12 En una vieja canción se decía que nació la mañana, como si fuese la primera mañana. ....	10
13 ¿Ya experimentaste la felicidad plena? .....	11
14 No hay nada mas interesante que los ojos.....	11
15 El amor es la fuente de renovación de vida.....	11
16 El autogobierno garantiza la independencia de la vida de cada uno. ....	11
17 El verdadero enemigo del éxito es... ..	12
18 El éxito implica renunciación y renunciación implica fortuna.....	12
19 El conocimiento del ser permite que uno pueda superar las dificultades más grandes.....	12
20 Para superar las situaciones adversas son necesarias dos cosas... ..	12
21 El amor hace que el más arduo de los esfuerzos parezca tan leve como una pluma. ....	13
22 El sol brilla allá arriba, alimentando la tierra con su poder.....	13
23 En el ser, descubro las cualidades originales que me pertenecen. ....	13
24 El pensamiento puede generar una gran tormenta interna o la suave calma de un lago.....	13
25 No hay tristeza peor que la de haber perdido una oportunidad. ....	14
26 Mañana será el día en que te recordarás de todas las personas con un corazón amplio. ....	14
27 Ya te diste el regalo más precioso?.....	14
28 Y la fiesta ya terminó.....	14
29 El desapego no es ignorar y ser frío.....	15
30 La Mujer es una fuente de energía espiritual.....	15
31 La mujer es la puerta hacia una nueva experiencia de vida. ....	15
32 La mejor familia de todas es la familia humana. ....	15
33 El mundo pide por mi misericordia. ....	16
34 La mujer tiene cuatro caras que debes conocer. ....	16
35 Al pensar en ser igual que Dios, el hombre se elevó mucho. ....	16
36 No hay amor más dulce que aquel que nada exige en retorno.....	17
37 En el mundo de hoy, la pureza es tan importante cuanto es el rocío al desierto. ....	17
38 Aquello que más nos perturba, ¿no es acaso aquello a lo que debemos nuestros mejores pensamientos y esmerados esfuerzos? .....	17

39	El hombre y la mujer son los que llevan la civilización adelante.....	18
40	Hoy es el día de perdonar y amar. ....	18
41	La verdadera espiritualidad consiste en eliminar el ego y permitir que las virtudes lo replacen. ....	18
42	El amor y el respeto sólo pueden ser recibidos cuando se da.....	19
43	La familia es la forma con que la naturaleza decidió brindarnos una fuente constante de amor. ....	19
44	¿Quieres parar de trabajar? Aprende a amar tu trabajo. ....	19
45	Ser mujer es ser capaz de apreciar las mariposas que no se ven.....	20
46	Esta es la época para encontrar lo que hemos buscado por tanto tiempo.....	20
47	¿Qué es la conciencia?.....	20
48	¿Cómo hago para ayudar al crecimiento espiritual y pensamiento positivo de mis ... hijos ...?.....	20
49	Hoy me siento como un ángel.....	21
50	AMOR.....	22
51	El liderazgo de las mujeres se basa en cualidades que, en los siglos pasados, fueron consideradas cobardía; hoy indican coraje.....	22
52	¿Por qué en el amor siempre hay alguien que sufre? ¿Por qué a quien tu amas no te ama, y a ti te ama, alguien a quien tu no amas? .....	22
53	¿Cómo poder experimentar paz entre otras personas, si estas le han causado daño en algún momento?.....	23
54	La fuerza de la mujer existe en su mirada. ....	23
55	¿Qué quiere decir amar incondicionalmente? .....	23
56	Deja que solo hoy tu boca hable menos y los oídos trabajen más. ....	24
57	Al entregar su vida a Dios, deja que él lleve las riendas de tu existencia y disfruta la belleza de la vida.....	24
58	DESAPEGO.....	24
59	¡No dispare! Ni con armas, ni con la mente.....	24
60	Hoy, da algo a alguien.....	25
61	La riqueza verdadera no son las monedas o billetes, sino lo que guardas adentro. ....	25
62	¿Qué es mejor: amar o ser amado?.....	25
63	EXPERIENCIA.....	26
64	Nunca le había pasado esto.....	26
65	Así como sigues las reglas de tránsito, siga también las reglas del Universo.....	28
66	Deja que tu corazón entienda los problemas de los demás y dales el amor y poder necesarios para superarlos. ....	28
67	Al mirar el balance de tu gestión, no olvidas de ver también tu gestión interior. .	28
68	HUMOR .....	29
69	No guarda rencor en tu corazón, sino que mantiene un tesoro de buenos deseos hacia los demás. ....	29
70	Deja que tu cuerpo y mente sean bañados por la luz del amor, de la paz y de la armonía.....	29
71	Si tienes temor a algo, ámalo y verás que el miedo desaparecerá.....	29
72	Hoy, permite que el sol que existe dentro de ti salga a brillar. ....	30
73	Déjate iluminar por tu corazón; escucha su voz y actúa con la seguridad del éxito. ....	30
74	No hay forma de amor más pura que la entrega completa del alma.....	30
75	Desarrolla en tu corazón una verdadera compasión por las personas que no conoces. ....	31
76	No olvidemos de los sueños, pero no abandonemos la realidad. ....	31

77	Busca el quieto rincón de tu mente para aliviarte del stress diario.....	31
78	No te rías de las situaciones, sino ¡rías por reírse!.....	31
79	Un día un hombre joven se situó en el centro de un poblado y proclamó que él poseía el corazón más hermoso de toda la comarca. ....	32
80	ESTA SEMANA.....	33
81	ESTA SEMANA.....	33

# Prólogo

El pensamiento es la semilla de nuestra vida, la fuente de nuestros sentimientos, emociones, creatividad, palabras y acciones. Todos ellos dependen de la calidad de los pensamientos que tenemos.

La mayor parte de las personas siente que los pensamientos son inmanejables, pues son ilimitados e inmensos. No los podemos controlar. Pero, de hecho, no queremos controlarlos, sino que más bien disciplinarlos y orientarlos.

En otras palabras, tenemos la capacidad de crear y cambiar los pensamientos negativos en positivos. Los pensamientos positivos traen la experiencia de paz, felicidad, amor y todas las cualidades.

Los pensamientos negativos crean tristeza, frustración y confusión. Luego, lo más importante en la vida humana es dirigir nuestros propios recursos de los pensamientos para crear una vida de paz y felicidad.

Si soy capaz de experimentar el poder de los pensamientos, entonces definitivamente quisiera hacerlo todo el tiempo. Y eso puede ser tan sencillo como sumar y restar, es decir, positivo y negativo.

- Pensamientos + amor.
- Pensamientos + felicidad.
- Pensamientos + paz.
  
- Pensamientos - odio.
- Pensamientos - ira.
- Pensamientos - codicia.

La suma (+), lo positivo, siempre es acumulación y la resta (-), lo negativo, siempre es pérdida. Entonces, para aumentar el valor de la vida, necesito acumular a través del poder del pensamiento.

Es así como veo a un ser humano, un ser muy poderoso. Aquel que puede vivir como un soberano de sí mismo, en lugar de ser subordinado.

Este libro es una definición muy sencilla de algunos pensamientos positivos. Espero que, después de leerlo, serás capaz de utilizar algunos de esos pensamientos y experimentar paz, felicidad, poder y éxito.

***BK Mohini Punjabi***

(Estudiante y profesora de la Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris durante los últimos 40 años. Actualmente coordina las actividades en las Américas y el Caribe. Ella está radicada en Nueva York. Para contactarla, puedes enviar un email a [mohini@bkwsu.com](mailto:mohini@bkwsu.com) )

# Introducción

Estoy muy feliz en ver surgir esta nueva obra para el crecimiento de personas como tú. Y especialmente agradezco que hayas separado un tiempo para leer este libro y aprender cosas nuevas. De esta forma, los pensamientos que componen la obra poblarán tus próximas conversaciones y permitirán que amistades más profundas surjan.

Te invito desde ahora a que hagas parte de este grupo tan exclusivo y fascinante de personas que están interesadas en algo más que las noticias de los noticieros; están interesadas en el crecimiento del ser humano.

¡Bienvenido!

**Marcelo Bulk**  
Brahma Kumaris- Colombia  
<http://www.bkcolombia.com/>

# Amor para cada día

## **1 Tu puedes ayudar a los otros a crear su propia vida.**

No es complicado: comienza contigo mismo. Crea una vida buena y armónica, sin complicaciones o preocupaciones. Crea una vida pacífica y serena, llena de felicidad y amor.

Crea una vida disciplinada, pero al mismo tiempo muy liviana. Y no te olvides de crear una vida de sabio, llena de humildad.

Así, estarás creando la vida de muchas personas.

## **2 El amor...**

No el amor romántico, sino el amor como virtud. Es el amor que hace parte de mi personalidad y permite que acepte a otros como son. Esta virtud me da la capacidad de ser incondicional y ver a los demás como personas en proceso de crecimiento.

Cuando realmente amo, los defectos de los seres humanos no parecen tan graves y sus cualidades positivas parecen tan maravillosas. Soy capaz de perdonar y olvidar el pasado de alguien, mirando siempre al frente.

## **3 Cada persona debe tener el sentimiento de pertenencia hacia el otro.**

Todos somos una gran familia, por lo tanto, debe haber amor y respeto entre todos. Este sentimiento surge cuando cada ser humano se considera parte de un árbol humano, donde las diferencias existen, pero también se ven las similitudes. Cada hoja de un árbol es diferente de otra, aunque pertenece al mismo árbol.

Hoy, considera a los demás como si fueran parte de tu familia y trátalos de la misma forma.

## **4 Armonizar nuestras personalidades es el desafío más grande que enfrentamos.**

Tres cualidades que nos permiten resaltar lo mejor en este desafío son el amor, la misericordia y el perdón. Primero, y más importante, hacia uno mismo. Sea



misericordioso y perdone su propio yo y, con amor, olvide las cosas del pasado y avance.

Esta es la forma de ayudar verdaderamente a los demás.

## **5 El paisaje más hermoso del mundo no podrás llevarlo contigo.**

Pero, sí puedes hacer parte del paisaje más hermoso del mundo. Simplemente cambia tu visión y tu forma de ver las cosas. Cuando pises la tierra, siente cuán grande eres y cuanto respeto debes tener por esta tierra.

Mira a los demás como una verdadera maravilla y ama a todos como seres humanos que somos. Entiende a los que te gritan y devuelve la alabanza a los que te alaban. Y, principalmente, sé feliz; entonces te habrás vuelto un paisaje humano que todos querrán admirar.

## **6 Al servir a los otros, ganamos un tesoro inestimable: el amor de Dios.**

Parece fácil, pero, por su naturaleza, el amor de Dios requiere un corazón muy limpio y abierto para absorberlo. Es un amor más grande que el universo y más caliente que el sol; pero también es más sereno que la luna.

Es el amor que me hace sentir valioso. Al servir a otros, al ayudar a otros a caminar, sin volverse su soporte, estamos acercándonos de Aquel que es el Creador del alma humana.

## **7 El verdadero gobernante es, antes de todo, un servidor.**

Todos somos gobernantes de nuestras propias vidas. Así que, necesitamos también servir a nosotros mismos. Esto quiere decir, entender mis propias necesidades y satisfacerlas. Así como es fácil entender que tengo hambre y preciso comer, así de fácil debería ser entender que necesito felicidad y descubrir que "comer".

Al hacer el autoservicio, uno aprende a amarse y mejor es capaz de amar a los otros. Experimenta hacer esto hoy, jueves, un día tan especial.

## **8 Al ser amado por todos, tenemos las bendiciones de todos.**

No se trata de un logro religioso; lo cierto es que, al servir, somos amados y ganamos la buena voluntad de todos.

Esto facilita la vida y la vuelve aun más exitosa. Sirve, sirve ,sirve y las personas te mirarán bien. Serás amado y experimentarás el éxito en todos los aspectos de la vida. Siempre tendrás una mano extendida hacia ti.

## **9 La autoestima es la única clave para progresar.**

Al tener amor por mi mismo, tengo el poder interno para crecer y, al desarrollar este poder, me amo cada vez más. Es decir, mientras más veo que puedo vencer, más admiración voy a tener por mi mismo.

Y al tener autoestima, puedo fácilmente estimar a los demás, amarlos de forma verdadera, sin apegos o celos, simplemente amar a los otros y quererlos tal como son.

## **10 El yoga es el método para descubrir las soluciones.**

Las soluciones existen siempre. Alguien decía que si no hay solución, el problema tampoco existe. Tener yoga es tener este amor por uno mismo y por Dios.

De esta forma, mis pensamientos entran en sintonía con el universo, con otra realidad. Es fuera de la realidad del problema que la solución existe y es lo que sucede con los pensamientos. Cuando practico el yoga, soy capaz de resolver cualquier situación que surja.

## **11 La salud del alma es importante.**

Así como damos mucho valor a la salud del cuerpo y de la mente, también hay que dar valor a la salud del alma. El alma tiene la capacidad de entrar en yoga y así es capaz de mantenerse bien siempre.

Las características de un alma saludable son: paz, felicidad, amor, sabiduría. Si algo falta de eso, aunque sea por un pequeño espacio de tiempo, es que hay alguna enfermedad. Puede ser una gripa o algo más serio, pero es fundamental tratarla y volver al estado saludable ideal.

## **12 En una vieja canción se decía que nació la mañana, como si fuese la primera mañana.**

Todos los días, al mirar el día que existe afuera de tu habitación, piensa que este es el primer día de tu vida. No es un día más, sino el primer y más importante.

La fuerza del pensamiento hará magia y verás como en este día, milagros sucederán. Quizá no milagros externos, pero internamente tendrás sentimientos que nunca antes tuviste y amarás la vida como nunca.

### **13 ¿Ya experimentaste la felicidad plena?**

La felicidad es una cualidad interna humana. Aunque motivada por factores externos, la felicidad surge como agua de fuente, que pronto se vuelve una quebrada y quizá un río.

Deja que se desborde el río de tu vida de felicidad y aprende a amar a todos los demás seres humanos.

### **14 No hay nada mas interesante que los ojos.**

¿Ya miraste a los ojos de la otra persona? De la persona amada y no amada. Del amigo y del conocido. Del jefe y del compañero de trabajo. De un niño y un anciano.

Los ojos emiten una energía que es la misma energía del alma, por eso son conocidos como las ventanas del alma. Cuando miro en los ojos y dejo que los otros miren en mis ojos, estoy abriendo puertas hacia un mundo de comprensión y amor.

### **15 El amor es la fuente de renovación de vida.**

Cuando amo, soy capaz de liberarme de mis condicionamientos y restricciones y puedo los demás como personas elevadas y plenas.

Cuando tengo el amor en mi corazón, los problemas terminan y la única conciencia que tengo es la de beneficiar a los demás.

### **16 El autogobierno garantiza la independencia de la vida de cada uno.**

Eso quiere decir que mi mente debe estar bajo control. Mis emociones pueden ser muy positivas cuando las tengo bajo mi control y soy capaz de expresarlas de una forma positiva.

Estar autocontrolado no quiere decir ser frío y distantes; por lo contrario, significa ser amoroso y cálido, pero muy desapegado de las demás personas. Permitiéndoles que sean lo que realmente son. Sin expectativas. El autocontrol garantiza una excelente armonía.

## **17 El verdadero enemigo del éxito es...**

¿Quién me impide alcanzar el éxito verdadero? Alguna vez se dijo que, el hombre es su mejor amigo y su peor enemigo. Si quiero conquistar el éxito, necesito volverme amigo de mí mismo.

Esto implica que yo me ame y no me deje sacudir por las influencias externas del mundo. Quiere decir, mantener mis principios y valores y, de esta forma vivir de forma coherente. Así, fácilmente estoy trazando el camino al éxito.

## **18 El éxito implica renunciación y renunciación implica fortuna.**

Para ser exitoso tendré que renunciar a algunas cosas, pues debo desarrollar amor por una vida diferente de la que vivo hoy. Pero, cuando esta renunciación implica dolor, entonces hay sufrimiento y el éxito no es completo.

Cuando la renunciación es fortuna; como la madre que renuncia a toda una vida para ser madre o el gerente que renuncia a un estilo de vida para adoptar otro, entonces el éxito es real.

## **19 El conocimiento del ser permite que uno pueda superar las dificultades más grandes.**

Practica estar en una conciencia espiritual, mientras trabaja en el mundo físico. "Que tus manos estén en acción, mientras tu corazón se conecta arriba."

## **20 Para superar las situaciones adversas son necesarias dos cosas...**

...entendimiento y poder. El entendimiento debe ver la situación en su todo, no olvidando las consecuencias futuras. Después de entender, es necesario enviar vibraciones positivas para que la circunstancia cambie. Es como ser un faro y una planta generadora de energía, dando luz y poder a la vez.

## **21 El amor hace que el más arduo de los esfuerzos parezca tan leve como una pluma.**

Cuando hay amor, el alma está llena de una energía especial y el trabajo parece fácil. El amor funciona como un ascensor: permite subir muchos pisos sin más esfuerzos que pulsar un botón. Cuando no hay amor, es como subir veinte pisos por una escalera. Así que, experimenta el amor total en el día de hoy.

## **22 El sol brilla allá arriba, alimentando la tierra con su poder.**

En términos espirituales, — el sol espiritual Dios— de la forma que pienses o creas, también alimenta la tierra y los seres que viven sobre ella. Así como el girasol busca el sol físico, el alma humana busca el sol espiritual.

El ser humano sí que necesita a Dios, así que abre tu amor hacia él; de esta manera, automáticamente, también aprenderás a amar a los demás.

## **23 En el ser, descubro las cualidades originales que me pertenecen.**

Cuando queremos pasar el tiempo con alguna persona es porque la amamos. Entonces, viene una pregunta a mi mente: si alguien dice 'yo estoy demasiado ocupado para estar en silencio' pregunto: '¿cuánto valor doy a mí mismo?' Si me valoro, quiero pasar un tiempo conmigo mismo; necesito un tiempo para mí, entonces, crear un espacio en nuestra rutina diaria para estar en silencio, es valorarse a uno mismo. Cualquier cosa que sienta que es importante, crearé un tiempo para eso.

## **24 El pensamiento puede generar una gran tormenta interna o la suave calma de un lago**

Eso depende del grado de tolerancia que el ser tiene. La tolerancia es una cualidad que todos tenemos en una medida u otra. La vida, como una buena universidad, da exámenes de tiempos en tiempos para probar nuestro grado de tolerancia y aumentarlo.

Cuando viene una gran tormenta en la mente, es en este momento que debo atarme a la idea de que soy un ser de paz por excelencia y esta tormenta es pasajera. Necesito ubicarme en el centro del huracán, a través de entender lo que está pasando.

Pues, la maravilla de la naturaleza es que en el centro del huracán hay la misma calma de un lago. Lo mismo sucede con la naturaleza humana.

## **25 No hay tristeza peor que la de haber perdido una oportunidad.**

Entonces, no pierda ninguna oportunidad. Mira a tu lado y vea las personas con las que esté. Dales una sonrisa.

Mira a las personas cuya Navidad será a solas y dales tu compasión. Mira a la gente que es tu familia y dales tu sinceridad con amor. Mira a tu espejo y date un gran abrazo por ser quien eres.

## **26 Mañana será el día en que te recordarás de todas las personas con un corazón amplio.**

En un corazón amplio, no hay espacio para antiguos odios o rencores, sino que es amplio para amar y perdonar.

Serás capaz de mirar a tu enemigo en los ojos y ver en él al ser humano que es. Serás capaz de mirar al amigo y agradecerle inmensamente por ser quien es. Serás capaz de ver la vida y decirle Te Quiero.

## **27 Ya te diste el regalo más precioso?**

No temas el mundo alrededor, sino que ámalo profundamente. No rechaces a nadie, sino que respétalo. No grite con nadie, sino que converse.

Aprenda a ver las estrellas en la noche más profunda y la sonrisa en la cara más fea. Y esto será el regalo más precioso que puedas darte.

¡¡¡FELIZ NAVIDAD!!!!

## **28 Y la fiesta ya terminó...**

No, no ha terminado todavía. La fiesta no terminará mientras haya guerra en alguna esquina, mientras haya odios en algún corazón. No terminará, mientras hay espinas en alguna rosa.

No, no ha terminado todavía. Pues todavía tengo que adquirir unas cuantas cualidades, todavía tengo que amar más y todavía tengo que vivir más. Entonces, diré con gusto, ya se terminó la fiesta. Û DOMINGO

## **29 El desapego no es ignorar y ser frío.**

Ser desapegado significa realmente amar a los demás. Cuando me desapego, permito que cada uno siga su propio camino, independientemente.

El desapego es una gran lección al alma de que siempre tengo que abandonar puertos y seguir viaje. No se permite que alguien viva eternamente en el mismo lugar, en el mismo tiempo.

Entrena tu propio desapego hoy. Entrena ser libre y mantener libres a los demás.

## **30 La Mujer es una fuente de energía espiritual.**

Dentro de su corazón, ella naturalmente alberga el espíritu. Por eso es capaz de amar con tanto sacrificio a otro ser humano, cuando se vuelve una madre.

Y, al volverse madre espiritual, no ve las diferencias, sino las similitudes. Ve el amor y trabaja con el amor en su máxima intensidad. Más allá de ser una madre física, ella es la madre del mundo, dándole toda su fuerza para que este mundo siempre esté en paz.

## **31 La mujer es la puerta hacia una nueva experiencia de vida.**

En el mundo, es la mujer quien tiene la llave hacia una experiencia espiritual más plena y completa. Es la mujer que transforma el odio en amor, la incomprensión en perdón.

Es la mujer profesional, madre, ama de casa, soltera, monja, médica, deportista. Es la mujer quien ha logrado tornarse de un capullo en una flor y que sostiene el mundo, impidiendo que se transforme en un árido desierto de relaciones.

## **32 La mejor familia de todas es la familia humana.**

Es sentir que cada persona que veo, con quien hablo o toco es mi hermano y hermana. Sentir que las diferencias que existen no nos separan, sino que nos hacen más bonitos e importantes.

La familia humana es como un inmenso jardín con las más diversas flores. Puedo ser el jardinero que hace este jardín más alegre y feliz, más armonioso y espiritual. Mi verdadera familia vive por todo el planeta, esperando que yo le ame profundamente.

### **33 El mundo pide por mi misericordia.**

Hay gente sufriendo, muriendo en este exacto momento. ¿Por qué no parar un instante? Mirar hacia adentro y verme a mi mismo. Ver lo cuanto de bueno tengo, cuantas cosas maravillosas poseo. Y dar.

Donar a través de los pensamientos a todas las personas que, en este instante, sufren, lloran o se lamentan. Donar la riqueza de mi amor y poder a toda esta gente que ni siquiera conozco. Esto es tener misericordia profundamente.

### **34 La mujer tiene cuatro caras que debes conocer.**

La cara eterna representa sus cualidades intrínsecas de amor, compasión, misericordia, aceptación. Es la cara que ha sobrevivido por todos los siglos.

La cara shakti representa lo que esta palabra hindú significa, el poder. La fuerza que tiene de llevar adelante muchas vidas diferentes, como un faro que lleva muchos barcos a un mismo destino.

La cara tradicional tiene trazas de un buen gusto, una belleza, delicadeza y nobleza que no se terminan. Es la cara de la familia.

La cara moderna es de la mujer que trabaja y lucha para vivir, pero sin perder las otras caras, pues realmente son solamente una.

### **35 Al pensar en ser igual que Dios, el hombre se elevó mucho.**

Miró diferente a los otros y trató de ayudarlos. Daba consejos, donaciones. Alentaba a los que ya no tenían esperanza y hablaba sobre la unión de la familia y de las naciones.

Pero, como era tan bueno, los demás lo llamaron santo. Le dieron una bella casa, un bello carro y lo adoraron. Su casa era un templo, donde él era el dios.

Y mató a otros, porque era como dios, y sentía que podía hacer lo que quería. Discriminaba indicando quien era bueno y quien era malo.

Y se quedó viejo. Sus consejos ya no tenían tanto poder. Sus donaciones pararon. Ya su casa era vieja y viejo era su carro. Y la muerte vino para llevar aquel que era como Dios.

Al irse, sintió que iba a ser castigado. Pero, su sorpresa fue sentir una gran ola de amor. Tan grande, tan hermosa, que en lo más hondo de su corazón, sintió ser perdonado. Y una frase hizo eco en su cabeza. Antes de tomar una nueva



oportunidad y deshacer el mal que había causado, el hombre escuchó esta frase que sonó como la música más dulce...

"Hijo, querido hijo."

### **36 No hay amor más dulce que aquel que nada exige en retorno.**

El amor más bello que espero de otros es que estos no me juzguen y no me exijan. Deseo que todos me acepten como soy y me ayuden a alcanzar un bienestar actual y una vida llena de éxito.

Entonces, puedo pensar que lo mismo debe ser verdadero, si consideramos lo opuesto: el amor más bello que puedo sentir por los demás es no juzgar y no exigir de ellos. Es aceptarlos tal como son y ayudarlos a alcanzar un bienestar actual y una vida llena de éxito. No hay amor más valioso que este.

### **37 En el mundo de hoy, la pureza es tan importante cuanto es el rocío al desierto.**

Los individuos se miran mutuamente con desconfianza. Hay falta de respeto y amor fraterno. No hay suficiente tolerancia para tratarse unos con los otros, admitir y aceptar sus diferentes puntos de vista. La causa raíz para todo esto es la falta de pureza.

Pues, con pureza, hay inocencia y, junto con esto, hay confianza. La pureza trae la humildad, que permite que yo respete al prójimo y lo ame de manera integral. Al ser puro, también soy tolerante, pues la impureza y negatividad de otros no me afecta, así como el lodo no puede robar la belleza de una rosa.

Pureza también es fuerza, pues es una energía positiva que atrae a las demás personas. Experimenta tu propia pureza y verás como el mundo va a transformarse alrededor de ti.

### **38 Aquello que más nos perturba, ¿no es acaso aquello a lo que debemos nuestros mejores pensamientos y esmerados esfuerzos?**

Cuando tenemos la paciencia y amor propio suficientes para preguntarnos pausadamente acerca de las circunstancias, o las personas que nos molestan con frecuencia descubriremos que detrás de un cuidadoso trabajo interno sobre esa pregunta hay experiencias nuevas, retos, cambio, novedad y en resumen un regalo de la vida en forma de impulso y desafío.

### **39 El hombre y la mujer son los que llevan la civilización adelante.**

No pueden existir solos, pero necesitan desarrollar un espíritu de coordinación, amor y respeto mutuos. Es como si la mujer fuera la que empuja el mundo con su amor. El amor es lo que nos impide de ver la vida de forma seca, nos permite tener esperanzas y dedicar sus energías a causas mayores.

El hombre, con su poder, hala el carro del mundo hacia arriba. Es el poder de hacer cosas, de crear y construir mundos. Sin falta el amor, el poder se vuelve autoritario; si falta el poder, el amor se vuelve ilusión. Cuando ambos están juntos, moviéndose de forma coordinada, la civilización alcanza un alto grado de evolución.

### **40 Hoy es el día de perdonar y amar.**

No hay nada más bello que el perdón y, aún así, no hay nada que parece más difícil. Significa reconciliar y sanar para seguir adelante, hacia nuevas posibilidades, hacia una nueva vida.

Solo con esta capacidad de perdonar es que puedo amar incondicionalmente. De lo contrario, mi amor es limitado y restringido a unas pocas personas. Al perdonar, no sólo sano a mi mismo, sino ayudo el otro a sanarse, pues un error siempre lastima a ambos los lados. Debo parar hoy y ensayar el perdón y el amor —de esta manera, los otros también me podrán perdonar y amar incondicionalmente.

### **41 La verdadera espiritualidad consiste en eliminar el ego y permitir que las virtudes lo replacen.**

Todos tenemos un ego que fue cuidadosamente creado a lo largo de los años. Es lo que nos permite vivir y convivir con los demás; son nuestras especialidades y talentos; es el brillo de nuestra personalidad.

Sin embargo, ¡cuántos problemas no nos ha causado! Pues, cuando un ego se encuentra con otro, hay conflicto. Eso porque mis especialidades son diferente de las del otro y mi personalidad brilla en otra sintonía. Así que, al trabajar sobre el ego, al permitir que este sea compuesto de virtudes y valores humanos, que son comunes a todos, estoy abriendo una puerta ancha para que cualquier persona pueda venir dentro de mí, sin miedo, disfrutando del cariño y amor que le pueda dar.

## **42 El amor y el respeto sólo pueden ser recibidos cuando se da.**

Es una ley humana que se ama solamente a los que aman y se respeta solamente a los que respetan. No el amor físico y carnal, sino el amor eterno que todos tenemos unos por los otros, un amor que vemos a veces en la solidaridad altruista de una persona o en la sonrisa inocente.

Al buscar por amor y respeto, nosotros irónicamente los perdimos, pues nos volvimos mendigos, en vez de reyes de nosotros mismos. Al dar amor y respeto, sin esperar un retorno, sin buscar reconocimiento, voy a ver que, poco a poco, los otros me sonreirán más y estarán siempre dispuestos a ayudarme en lo que sea.

## **43 La familia es la forma con que la naturaleza decidió brindarnos una fuente constante de amor.**

En la familia no necesito utilizar mascarillas y mostrar una cara que no me pertenece. Tampoco preciso decir cosas para agradar a los demás. Más bien puedo sentir que al estar en la familia me equilibro completamente y vuelvo a retomar la energía que perdí.

Esto me permite ser más humano. Aunque no tenga familia, puedo considerar el mundo como mi familia y experimentar sentirme bien con cada ser humano que existe, pues cada hombre y mujer que entran en contacto conmigo son mis familiares eternos, son mis hermanos y hermanas, son seres con muchas especialidades que debo aprender a admirar. Así, podré vivir tranquilamente sin cualquier mascarilla.

## **44 ¿Quieres parar de trabajar? Aprende a amar tu trabajo.**

Mientras no amo lo que estoy realizando, habrá la sensación de que es forzado, no es natural. Al aprender a amar lo que hago, será como si ya no más trabajara.

Pues la energía fluye naturalmente hacia las cosas que más quiero. No hay que hacer esfuerzos para satisfacer mis deseos personales y este es el gran truco para salir de una vida donde los días de trabajo parecen batallas diarias. Simplemente, sienta por un momento en tu oficina, mira a cada persona y experimenta amor por cada uno y por cada acción. Sienta el amor de amigo, de hermano, de compañero; sienta el hecho de que estás creando algo, estás dejando una huella en la civilización. Has esto todos los días y la vida se abrirá para ti, en toda su plenitud.

#### **45 Ser mujer es ser capaz de apreciar las mariposas que no se ven.**

El lado intuitivo y sentimental de la mujer es lo que le permite ver la belleza en cada acción. La madre que ama a su hijo, aunque este no sea el más bello. La ejecutiva que ama su proyecto, aún con todas sus fallas. La mujer eterna, que ama a la humanidad, aún con todas las guerras.

Porque ella ve algo que los hombres todavía están aprendiendo a ver. Ve los colores donde hay grises, ve el amor donde solo hay odio, ve el brillo en los ojos de alguien en sufrimiento. Ella permite que su corazón hable duro y vuelve la vida suave, de forma que todos los que vienen después de ella, sienten que hay algo diferente, hay algo distinto.

#### **46 Esta es la época para encontrar lo que hemos buscado por tanto tiempo.**

La búsqueda nos cansó y ahora lo que tenemos que hacer es encontrar. Encontrar la paz, el amor, las cualidades y valores que, un día, perdimos.

Para encontrar, debo entrar en un silencio profundo y oír sonidos que no son audibles. Debo escuchar la paz, igual que una fuente espiritual, corriendo dentro de mi ser. Escucharé sin duda el amor, como un pájaro enjaulado, queriendo salir libremente. Mis valores los escucharé de diversas formas, pero si no estoy en la sintonía correcta, entonces no seré capaz de percibirlos. Es hora de encontrar lo que hemos buscado afuera, bien adentro de uno mismo.

#### **47 ¿Qué es la conciencia?**

Es nuestra habilidad de reconocer los hechos que están delante de nosotros de una cierta manera. Cuando hablamos que una persona está conciente, nos referimos a que está atenta a lo que sucede alrededor de ella misma.

En términos espirituales, la conciencia es estar atento al alma que soy yo. Es una cuestión de percibir el mundo desde el punto de vista de un ser que está más allá de lo físico y que se alimenta de las vibraciones. Ser conciente es estar constantemente en paz, felicidad, amor.

#### **48 ¿Cómo hago para ayudar al crecimiento espiritual y pensamiento positivo de mis ... hijos ...?**

¿Es cierto que por encima de todo si es necesario que un ser tome su parte física para crecer como espíritu en este mundo...? ¿Qué pasa con aquellos seres que no pudieron llegar porque sus madres los abortaron?

Esta es una de las preguntas más antiguas del mundo, pues el ser humano piensa y siente en una dimensión muy compleja. Mientras los animales claros están sobre el educar de sus hijos, esto ha sido una duda durante las diversas civilizaciones que poblaron y pueblan el planeta.

Pero, Gibran, el poeta, comparó cierta vez en uno de sus libros las madres con arcos y los hijos con flechas, diciendo que, aunque el arco sea necesario para arrojar la flecha, en el momento que esta sale, está completamente libre. El arco da el rumbo y este es el papel de padres en general —ayudar a los hijos a tomar rumbo en un mundo aparentemente sin brújula.

Lo que aprendí hace muchos años y que es válido en la educación de hijos o en cualquier convivencia humana, es que uno debe vivir con amor y ley. Lleno de amor, desbordando de comprensión y atención, equilibrado con un total desapego, que es algo que viene con la sabiduría. Quizá una clave importante para lograr esto sea mirar a los hijos con una mirada de luz y verlos como hermanos —que, en lo eterno, todos somos.

Para los seres que no nacieron, porque abortados fueron o sobre la necesidad del cuerpo para su crecimiento espiritual, es necesario entender el concepto del alma como energía espiritual eterna. El alma sin cuerpo no puede manifestar ciertas cualidades, por eso él es tan necesario, pero solamente estar en un cuerpo no garantiza el crecimiento; junto con estar en lo físico, hay que mantenerse una conciencia de alma. Y como todos somos almas, si un alma no tuvo oportunidad de nacer en un cuerpo, lo hará en otro —lo que, desde luego, no justifica ni condena el aborto; esto que cada uno decida.

Esta pregunta vino acompañada de una frase, muy bella:

No encadene su vida la ser amado, viva el presente sin depender tanto de la otra persona; hay que amar y ser amado, pero sin perder su propia identidad, sin entregar su libertad, que es el poder seguir siendo usted.

## **49 Hoy me siento como un ángel.**

Siento que la vida es ligera y suave. Que mis pies no tocan el suelo y que la sonrisa en mi cara es natural.

Hoy, percibo el mundo con amor y respeto. Tengo misericordia por todos, sin distinguir hombres de mujeres, niños de adultos, jóvenes de viejos, negros de blancos. Simplemente quiero a todos que me cruzan en el camino y permito que las alas de mi espiritualidad los toquen. Suavemente. De forma que una sonrisa aparezca en sus rostros, igual que en el mío.

## **50 AMOR**

Una de las más pequeñas palabras en todos los idiomas; aún así una de las más habladas.

El amor, hay que entenderlo: no es verdadero cuando está condicionado, o cuando viene mezclado con el apego, o el odio, su opuesto natural. El amor es una fuerza transformadora, que a todo perdona y permite que el pasado se vuelva pasado, abriendo campo al futuro.

No es el amor por los cuerpos, pues un ser lleno de amor puede —y debe, tal es la grandeza de esta energía— amar a muchos a la vez, aunque sus cuerpos no los vea. Es el amor de un hermano por otro hermano, de un alma por otra alma, de un alma por Dios. Es la vida que sale en forma de un suave poder sanador y regresa dando satisfacción al ser.

## **51 El liderazgo de las mujeres se basa en cualidades que, en los siglos pasados, fueron consideradas cobardía; hoy indican coraje.**

La mujer fácilmente personifica la entrega y el amor. Ella cuida y se interesa por el bienestar personal de su gente. En la hora de tomar decisiones, lleva en cuenta los factores que podrían causar problemas a otros individuos.

Estas son algunas de las características que surgen cuando la mujer asume su papel de líder. Aunque en el pasado se preferiría la dominación, el interés en las tareas, más que en las personas, y el individualismo. Hoy en día, estas cualidades son reconocidas como importantes lo que hace con que la mujer se vuelva un líder en potencial en cualquier tarea a la cual se propone.

## **52 ¿Por qué en el amor siempre hay alguien que sufre? ¿Por qué a quien tu amas no te ama, y a ti te ama, alguien a quien tu no amas?**

Una de las ideas que siempre he oído es de que uno tiene su "media-naranja" esperándolo en alguna parte. Sin embargo, por lo general esta media-naranja no es de todo perfecta y termina creando una sensación de desilusión.

Primero es necesario que cada persona eleve su propia autoestima. Esto significa aprender todo lo potencial que tiene, incluso sus límites. Al hacer esto, este ser humano integral puede relacionarse con todos los demás, sin realmente esperar algo de ellos. Al no esperar nada, entonces todo lo que venga será benéfico.

Para que esto se concrete, es importante asimilar algo que en la jerga de los Brahma Kumaris llamamos CONCIENCIA DE ALMA. Es sentirse un ser espiritual en un cuerpo físico. Experimentar la sutileza de las relaciones —más que dos cuerpos o dos personalidades, hay dos almas que se relacionan.

### **53 ¿Cómo poder experimentar paz entre otras personas, si estas le han causado daño en algún momento?**

De todas las cualidades que el alma tiene, hay una que tiene un valor especial: la PUREZA. Pureza significa ver las cosas tales como son.

Puede que alguien te haya causado daño hace unos años o unos días, sin embargo, con una pureza de la mente podrás verlo tal como es hoy. Todos los seres cambiamos, así hay que mantener las puertas abiertas a cualquier persona, pues esta podrá cambiar. Siempre.

Con pureza, uno también se protege del mal comportamiento que los demás tienen. Es la pureza que protege a los niños y las personas santas y, al menos que el otro tenga alguna enfermedad, nadie osaría atacarlos. La pureza es mantener la mente limpia de pensamientos negativos, simplemente permitiendo que las demás cualidades del alma fluyan, tales como la paz, felicidad y amor.

### **54 La fuerza de la mujer existe en su mirada.**

Los ojos son el espejo del alma y los ojos de la mujer reflejan un ser extremadamente poderoso. Un líder capaz de cambiar el mundo entero.

A través de los ojos, la mujer expresa antiguos valores de serenidad y amor, tan necesarios en un mundo sumido en el caos del materialismo. De sus ojos sale la espiritualidad innata que se quedó dormida durante siglos para poder ahora despertar. Es la hora para que las mujeres abran sus ojos muy ampliamente y hagan con que el cambio que todos queremos ocurra.

### **55 ¿Qué quiere decir amar incondicionalmente?**

Normalmente, el amor de hoy es un juego de dar y tomar. Yo doy tanto y tu me das tanto, así equilibramos nuestra relación.

Sin embargo, el amor verdadero, que es una cualidad espiritual original del ser, es incondicional; es un dar constante. Es como una fuente de agua que mata la sed, aunque aquel que la utiliza no le de nada en cambio.

Amar incondicionalmente significa amar sin esperar el retorno, sin tener expectativas sobre los demás y no querer controlarlos o dominarlos. Cuando hay

amor incondicional, se respira una atmósfera de levedad y confianza mutua, sin tensiones o presiones. Y para hacer esto, hay que elevar la autoestima y sentir la propia elevación del ser.

## **56 Deja que solo hoy tu boca hable menos y los oídos trabajen más.**

Sí, disfruta escuchar. Disfruta entender a la persona con la que trabajas, al cliente que te busca, al hijo, marido o esposa que están cerca de ti. Solo hoy sacrifica tus llamadas personas hacia personas que están fuera de ahí —pero sí, haz llamadas a tu gente y escucha, escucha, escucha.

Es todo un arte; escuchar implica humildad y aceptación, amor y respeto. Cuando realmente escucho, no solamente oigo, estoy diciendo al otro lo cuanto me importa su existencia. Aprende a escuchar y verás como todos te van a escuchar también.

## **57 Al entregar su vida a Dios, deja que él lleve las riendas de tu existencia y disfruta la belleza de la vida.**

La entrega de la vida a Dios es permitir que su energía penetre el ser totalmente y crear alrededor de ti mismo una atmósfera de bondad y verdad.

Aunque sientas miedo, pues al entregarse, estás entregando el poder de tomar decisiones, dándolo a un ser que no vive en el mundo físico, pero que te entiende plenamente tal como eres. El te va a llevar a los lugares precisos, donde puedas experimentar toda la energía del amor, paz y felicidad.

## **58 DESAPEGO**

Es la palabra clave para vivir feliz en un mundo donde hay tanta confusión y tantos cambios. La persona desapegada siempre tiene una sonrisa en su cara, pues la vida no le pesa nada. Aún así, es capaz de dar mucho amor, pues no impone condiciones, sino que acepta al otro, tal como es.

Sin embargo, no significa rechazo. Todo lo contrario: la persona que realmente es desapegada, estará lista para apreciar el otro, pues no se puede dejar influir. Será capaz de ver las verdaderas cualidades positivas que el otro guarda dentro de sí, aún cuando revelando su peor.

## **59 ¡No dispare! Ni con armas, ni con la mente.**



Es fácil defender la no-violencia de las armas. Pero, ¿qué pasa con la no-violencia de la mente? Los disparos mentales a veces son más dañinos, pues hieren el alma, mientras los disparos físicos sólo hieren el cuerpo.

Así que, evite disparar con tu mente. Cuando sientas que vas a desear algo de malo para alguien, o simplemente que te vas a quejar por lo que otra persona hizo, concéntrate en ti mismo. Charla contigo y vea como evitar esto. Recuerda lo bueno del otro y ámalo internamente, de forma muy fraternal y espiritual. Y verás muy pronto los resultados.

## **60 Hoy, da algo a alguien.**

No te preocupes en dar la moneda más valiosa que tengas en tu bolsillo. Ni tampoco la sabrosa comida que te sobró ayer, o el saco que ya no utilizas. Hoy, da algo a alguien, como sea.

Da una sonrisa: deja que el brillo de tu ser se refleje en tu boca y pasa esta energía a otra persona.

Da coraje: habla algo que inspire, que estimule, que haga que el otro nazca nuevamente.

Da amor: no para de dar amor, experimentando el amor más puro por cada ser que existe.

Da sabiduría: no esconda tu experiencia en la bóveda de tu ser; deja que otros también disfruten de tu manantial de experiencias.

Da algo a alguien, no importa lo que sea.

## **61 La riqueza verdadera no son las monedas o billetes, sino lo que guardas adentro.**

Así como el tesoro más caro se esconde en una muy guardada bóveda, de la misma manera el tesoro más precioso del ser humano está bien guardado dentro de sí.

Es un tesoro tan especial que muchos han perdido su llave y son incapaces de encontrarla. La búsqueda debe ser dirigida hacia dentro de uno mismo, donde están los tesoros. Son las virtudes, valores, capacidades y potenciales que todos tenemos. Es lo que nos permite sonreír y amar, ser amigo y disfrutar la vida.

## **62 ¿Qué es mejor: amar o ser amado?**

El amor espiritual es necesariamente recíproco. Es decir, si realmente amas a alguien, no por su cuerpo, sino por el alma que es, entonces la otra persona también te amará de la misma manera.

Esto exige una gran dosis de concentración y altruismo. La concentración es necesaria porque vivimos en un mundo donde el cuerpo y la materia en general son más valorados que el alma; el altruismo, porque la otra persona no obligatoriamente estará con el individuo que la ama.

Sin embargo, el resultado es una suave sensación de plenitud, sin esclavitudes y sin el sentimiento de soledad, que tanto acompaña las parejas enamoradas en ciertos momentos de su relación. E indica un alto grado de espiritualidad.

En fin, lo mejor es amar, siendo amado.

## **63 EXPERIENCIA**

La experiencia es la base fundamental de la autoridad. Una persona solo puede decidir sobre algo cuando ha tenido la plena experiencia de ello.

Sin embargo, experiencia no necesariamente es el fracaso. La experiencia verdadera es lo bueno que se toma de cada situación, de cada momento. Aunque se haya fracasado, la experiencia verdadera es la lección positiva que de ahí se aprende, no lo malo que se vivió.

Al desarrollar la experiencia, naturalmente el individuo desarrolla otras cualidades como la madurez, levedad, respeto y amor incondicional.

## **64 Nunca le había pasado esto...**

Mientras camina por las calles en una noche un poco fría de Bogotá, Jorge va pensando y quejándose del hecho de su vehículo haberse dañado exactamente hoy: Noche Buena.

Parece que hace más frío que lo normal. Por lo general, es una noche caliente. Bueno, no tanto; el año pasado llovió este día.

Todos estos pensamientos van surgiendo en la cabeza de Jorge, mientras busca un taxi o un bus que lo lleve adonde lo esperan. Para rematar, su celular está descargado y no hay teléfonos públicos en el camino. Así que no hay otra: tiene que caminar.

Mientras anda por las calles, observa a toda la gente que ahí está. Se sorprende al ver empleados de una tienda que tratan de vender regalos a gente despistada, que deja para el último minuto la compra navideña. En una esquina, una familia entera

trata de reunirse alrededor de una improvisada fogata. "Para todos, hoy es Navidad."

Entonces, se mete por una calle muy oscura. Siente un poco de susto, pero no hay otra manera, ya que el alcalde cerró la próxima entrada y ya son casi las doce de la noche. Maldice lo que le pasó y entra en la calle.

Es entonces que una suave sensación surge en su interior, mientras un viejito se acerca de él.

—¿Me puede regalar algo, patrón?

Jorge se recuerda que lleva algún dinero, así que saca la billetera y le da un billete, alto, para sus parámetros, pero, en fin, es Navidad.

—No, patrón, no busco dinero. Quiero un regalo. ¿Por qué no me da un regalito?

Jorge piensa salir de cerca de este hombre, pero algo lo impide.

—Disculpa, pero no tengo nada conmigo y me tengo que ir. Déjame pasar.

—Pero, no lo estoy reteniendo aquí, hermano. Mira, sé que tiene un regalo, ¡dámelo!

—Ya le dije que no tengo nada. —Jorge habla con voz más dura y se vuelve aún más inquieto; entonces, el viejo sonríe

Jorge puede verle la sonrisa en el rostro, a pesar de la oscuridad. Jorge puede verle sus ojos, a pesar de la falta de luz. Jorge puede sentir el calor de su corazón, a pesar de la fría noche. Jorge puede sentir el calor de su voz, a pesar de la falta de calor en la Noche Buena.

Entonces, intuitivamente sonríe. Es una sonrisa diferente; de hecho, hace mucho que no sonríe igual, quizá desde niño. Sí, sonríe todos los días al saludar a la gente, pero esta es una sonrisa distinta, porque no surge de la boca o del cerebro, sino en lo más profundo de su corazón.

Y Jorge llora. No es un llanto, sino lágrimas que le salen espontáneamente por los ojos, y abraza al viejito. No, no es un mendigo cualquiera; es un ser humano. Un ser humano grandioso, algo diferente que nunca había sentido antes.

—Gracias por tu regalo. —dice el viejito que se aleja.

Jorge se siente nuevamente libre para seguir a la casa, pero está diferente.

Cuando llega a la casa —casi a la una de la mañana— nadie lo reconoce. Cuenta lo del carro y todo, pero se abstiene de contarles del viejito, o de que decidió regresar y les compró a toda la familia que había visto en la esquina regalos.

Sin embargo, no puede ocultar una dulce sonrisa de Navidad.

¡FELIZ NAVIDAD!

**65 Así como sigues las reglas de tránsito, siga también las reglas del Universo.**

El Universo tiene sus propias leyes y al ser obedientes a ellas, el individuo experimenta bienestar constante. Aunque en un comienzo una ley parezca ilógica, sin sentido, con el tiempo se vuelve claro la razón de ella existir.

No hay beneficio en ser desobediente a las leyes espirituales. Es necesario entenderlas y ver que son sistemas que existen para que la armonía perdure en el tiempo y todos seamos, en algún momento, felices. A veces parecen muy duras, pero siempre hay mucho amor inmersa en ellas; quédate con el amor, y simplemente acepta.

**66 Deja que tu corazón entienda los problemas de los demás y dales el amor y poder necesarios para superarlos.**

Al oír a los demás narrando sus problemas, hay mucha solidaridad. Sin embargo, a veces esta solidaridad se manifiesta en la forma de compartir los problemas, no de otorgar una solución.

La verdadera compasión es darles a los otros lo que necesitan para superar obstáculos por los cuales estén pasando. Eso exige del individuo una sensibilidad especial con relación a los otros y una capacidad de mantener una sonrisa; y, con los pensamientos, donar amor y poder a la persona de forma que ella se vuelva fuerte y logre romper las ataduras que hoy la impiden de progresar.

**67 Al mirar el balance de tu gestión, no olvidas de ver también tu gestión interior.**

Damos mucho valor a los balances. Ya sean financieros o un proyecto que se esté llevando a cabo, te muestra en que punto vas, que falta para obtener la meta necesaria y que recursos necesitas para esto.

Lo mismo debes hacer contigo mismo. Así que, siéntate contigo mismo a ver como va la gestión de tu ser. ¿Tus metas ya fueron cumplidas? ¿Lo que produces (pensamientos, palabras y acciones) es de calidad? ¿Qué recursos (virtudes, amor, poder, etc.) necesitas para cumplir con tu sueño?

## **68 HUMOR**

Es este sentimiento mágico que permite dar color a la vida y que hace con que se cree armonía, respeto y amor en circunstancias negativas.

No tiene nada que ver con bromear sobre otra persona o ser irónico o sarcástico. Mucho por lo contrario, el humor verdadero llena el espíritu y libera una energía positiva que equilibra la paz.

## **69 No guarda rencor en tu corazón, sino que mantiene un tesoro de buenos deseos hacia los demás.**

Cuando alguien te trata mal, la tendencia es almacenar aquel maltrato e incluso tratar de tomar revancha. Sin embargo, la persona que verdaderamente es espiritual, siempre tendrá buenos pensamientos hacia todos, aún por aquellos que la hacen sufrir.

La verdadera espiritualidad se conoce, en realidad, cuando alguien te ataca o insulta. Es fácil ser espiritual con los que te alaban, pero para probar tus poderes espirituales, necesita el "examen de fuego" de sonreír y estar tranquilo, estable en su autoestima y con toda la fe de que la otra persona, a través de tu amor y buenos sentimientos, pueda cambiar.

## **70 Deja que tu cuerpo y mente sean bañados por la luz del amor, de la paz y de la armonía.**

La verdadera sanación es permitir que, por unos minutos todos los días, tu cuerpo y mente sean bañados por el alma en el amor, paz y armonía. Para esto, se concentra profundamente en estas cualidades, que ya existen en el alma.

Después, se visualiza como una luz baña el cuerpo y la mente y se siente como el cuerpo lentamente reacciona de forma positiva. De esta manera, toda la tensión y el stress diario son eliminados y el alma se siente renovada, lista para otro día.

## **71 Si tienes temor a algo, ámalo y verás que el miedo desaparecerá.**

El amor es el poder que ilumina y elimina la oscuridad de la vida de las personas. Al amar profundamente a algo, se aprende a apreciarlo y los defectos y problemas que esto cause realmente no van a perturbar el individuo.

Al amar a algo que se teme, se aprende lo que no se había pensado antes. Se entiende las razones y se aprende a respetar otra realidad. El amor, mágicamente,

convierte a la bestia más temible en la bella más adorable. Es sólo probar y pronto se verá el cambio.

## **72 Hoy, permite que el sol que existe dentro de ti salga a brillar.**

No permitas el pesimismo, ni el odio o rencor. Tampoco admite a la envidia o la codicia a que te estropee el día. Hoy es día para ser feliz.

Hay que reconocer el sol que existe dentro de ti: es un sol hecho de puro amor y paz, calor y serenidad. Es un sol que te mueve hacia delante, es tu propósito de vida, tu motivo para existir. La verdadera motivación no se encuentra afuera, en charlas o libros, sino está en ti mismo, en este sol que tienes que aprender a liberar.

## **73 Déjate iluminar por tu corazón; escucha su voz y actúa con la seguridad del éxito.**

El verdadero éxito nace en el corazón de cada ser humano. En sus sentimientos más profundos y constantes, en su amor y paz más sublimes.

Al entrar en contacto con la cabeza, la persona va a descubrir las razones y consecuencias de cada acto; pero es en el corazón que está la llave hacia una transformación de aquella acción, que es como una semilla, en un hermoso fruto. Para esto, simplemente permita que el corazón se vuelva de luz y que ilumine la oscuridad de la vida, irradiando amor a cada rincón.

## **74 No hay forma de amor más pura que la entrega completa del alma.**

El amor, como la forma de expresión máxima de la belleza interna del ser, sólo puede existir en la medida que me entrego totalmente.

Entregarse significa renunciar los conflictos y el egoísmo; ir más allá de las necesidades personales y asumir un compromiso mutuo de vida. Eso es la señal del verdadero amor. Pero, para que se de, hay que haber mucho respeto y entendimiento mutuo, pues es un proceso de transformación. Aún más cuando el amor es tan amplio que no se limita a dos o cuatro personas, sino al mundo entero.

## **75 Desarrolla en tu corazón una verdadera compasión por las personas que no conoces.**

Abre tu corazón y permita que todo lo bueno que tienes, todos los tesoros que posees desborden y lleguen a las personas que realmente necesitan. Pero, principalmente desarrolla una compasión especial por los que no conoces.

Porque aquellos que a ti te conocen, pueden fácilmente ser consolados por ti; pero, los que lejos están de ti, no serán capaces de recibir nada, excepto buenas vibraciones. Y estas energías sí pueden llegar hasta el otro lado del mundo, pues el alma no tiene tiempo ni espacio y su amor y compasión pueden vencer todas las barreras físicas.

## **76 No olvidemos de los sueños, pero no abandonemos la realidad.**

La vida humana es una vida de equilibrio. Al perderse el sueño, la vida pierde su magia y encanto. La vida se vuelve predecible, sin interés realmente.

Si nos apartamos de la realidad, puede que nos maravillemos con lo que percibimos, pero a la larga tendremos que pagar el precio de esta actitud. Lo ideal es mantener el sueño, construyendo una nueva realidad, poco a poco. Así como una casa empieza con un terreno vacío, sucio y lleno de malezas, de la misma manera, los sueños más bellos pueden surgir de las realidades más espantosas; es solo trabajar con la realidad, con mucho amor y paciencia.

## **77 Busca el quieto rincón de tu mente para aliviarte del stress diario.**

No te pongas bravo con los demás, ni grites con tu gente. Simplemente, recógete dulcemente dentro de tu mente y experimenta la paz interna que siempre está ahí.

Eso significa salir un poco, disfrutar de la naturaleza, jugar con los pajaritos, salir sin un rumbo definido; y, junto con todo esto, sentir el corazón lleno y satisfecho. Con mucho amor para dar y una paz que es inagotable.

## **78 No te rías de las situaciones, sino ¡rías por reírse!**

Disfruta el día tal cual se te presenta. Ríete para impedir que el stress te consuma, para evitar que la tristeza te toque y para ayudar a las demás personas en esta tarea.

Desarrolla el humor puro —no el que se basa en el sufrimiento de los demás— y verás que la gente junto a ti aprenderá a amar la existencia. Porque siempre hay razones para tener una sonrisa en la cara, para saludar bien a las demás personas y no molestarse por nada. No hay muchas razones, en realidad, para irritarse o perturbar a otros. Así que, por lo menos hoy, ¡ten buen humor!

## **79 Un día un hombre joven se situó en el centro de un poblado y proclamó que él poseía el corazón más hermoso de toda la comarca.**

Una gran multitud se congregó a su alrededor y todos admiraron y confirmaron que su corazón era perfecto, pues no se observaban en él ni máculas ni rasguños.

Sí, coincidieron todos que era el corazón más hermoso que hubieran visto.

Al verse admirado el joven se sintió más orgulloso aún, y con mayor fervor aseguró poseer el corazón más hermoso de todo el vasto lugar.

De pronto un anciano se acercó y dijo:

—¿Por qué dices eso, si tu corazón no es ni tan aproximadamente tan hermoso como el mío?

Sorprendidos, la multitud y el joven miraron el corazón del viejo y vieron que, si bien latía vigorosamente, estaba cubierto de cicatrices y hasta había zonas donde faltaban trozos y estos habían sido reemplazados por otros que no encastraban perfectamente en el lugar, pues se veían bordes y aristas irregulares en su derredor.

Es más, había lugares con huecos, donde faltaban trozos profundos.

La mirada de la gente se sobrecogió: "¿Cómo puede él decir que su corazón es más hermoso?", pensaron.

El joven contempló el corazón del anciano y al ver su estado desgarrado, se echó a reír.

—Debes estar bromeando. Compara tu corazón con el mío... El mío es perfecto. En cambio el tuyo es un conjunto de cicatrices y dolor.

—Es cierto —dijo el anciano—, tu corazón luce perfecto, pero yo jamás me involucraría contigo... Mira, cada cicatriz representa una persona a la cual entregué todo mi amor. Arranqué trozos de mi corazón para entregárselos a cada uno de aquellos que he amado. Muchos a su vez, me han obsequiado un trozo del suyo, que he colocado en el lugar que quedó abierto. Como las piezas no eran iguales, quedaron los bordes por los cuales me alegro, porque al poseerlos me recuerdan el amor que hemos compartido. Hubo oportunidades, en las cuales entregué un trozo de mi corazón a alguien, pero esa persona me ofreció un poco



del suyo a cambio. De ahí quedaron los huecos; dar amor es arriesgar, pero a pesar del dolor que esas heridas me producen al haber quedado abiertas, me recuerdan que los sigo amando y alimentan la esperanza, que algún día tal vez regresen y llenen el vacío que han dejado en mi corazón. ¿Comprendes ahora lo que es verdaderamente hermoso?

El joven permaneció en silencio, lágrimas corrían por sus mejillas. Se acercó al anciano, arrancó un trozo de su hermoso y joven corazón y se lo ofreció.

El anciano lo recibió y lo colocó en su corazón, luego a su vez arrancó un trozo del suyo ya viejo y maltrecho y con él tapó la herida abierta del joven.

La pieza se amoldó, pero no a la perfección. Al no haber sido idénticos los trozos, se notaban los bordes.

El joven miró su corazón que ya no era perfecto, pero lucía mucho más hermoso que antes, porque el amor del anciano fluía en su interior.

¿Eres capaz de amar incondicionalmente a otros?

## **80 ESTA SEMANA...**

Ama a cada persona que encuentras. Ama a sus especialidades, quiera sus talentos y virtudes y no olvides de ver su belleza interior en toda su dimensión.

Pero también ama a sus debilidades; ámalas tanto que sientas que son tuyas y que, así, las puedes eliminar. Con ojos brillantes y llenos de vida, mira al otro como si fuera tu espejo. Ayudar con amor es la verdadera solidaridad que todos nosotros necesitamos.

## **81 ESTA SEMANA...**

Antes de hablar, siente el corazón del otro. Háblale al corazón. Si es para alabarlo, entonces hazlo con sinceridad y mucha autoestima; si es para corregirlo, hazlo con mucho amor. Pero, sobretodo, háblale al corazón.

Así como los médicos sienten el pulso del paciente antes de aplicarle una medicina, de la misma manera, siente el pulso de las demás personas antes de hacer cualquier cosa. De esta forma, tendrás una vida más tranquila, llena de amigos y colaboradores.