

INFORMACIÓN LEGAL

Este Libro Electrónico NO TIENE COSTO. Usted cuenta con nuestro permiso para duplicarlo, imprimirlo y distribuir tantas copias como se considera necesario.

Condiciones: Usted NO PUEDE editar, conceder licencia ni vender este Libro Electrónico bajo ninguna circunstancia; solo está autorizado a entregarlo en su formato actual y SIN COSTO.

Copyright © [BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#). Todos los derechos reservados. Todas las marcas registradas pertenecen a sus respectivos titulares.

Este trabajo está protegido por derechos de autor y [BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#) se reserva todos los derechos. El uso de este trabajo está sujeto a los términos antes mencionados, con excepción de lo permitido en virtud de la legislación internacional de derechos de autor y el derecho de guardar y retirar una copia del trabajo. No está permitido descompilarlo, desarmarlo, aplicarle ingeniería inversa, modificarlo, crear trabajos derivados del mismo, venderlo, publicarlo ni obtener/ceder licencia sobre la totalidad o una parte del mismo sin el consentimiento expreso redactado por escrito de [BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#).

[BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#) no será responsable ante ninguna persona en caso de inexactitud, error u omisión, independientemente de la causa, en relación con el trabajo ni con los daños y perjuicios resultantes del mismo. [BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#) no asume responsabilidad por el contenido de ninguna información a la que se acceda mediante el trabajo. Bajo ninguna circunstancia será [BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#) responsable por daños y perjuicios indirectos. Incidentales, especiales, punitivos, emergentes o similares que resulten del uso o de la incapacidad de uso del trabajo. Esta limitación de responsabilidad aplicará a toda demanda que se presente fundada en contrato, agravio o en otra causa.

Esta publicación está diseñada para proporcionar información precisa respecto a los asuntos cubiertos por la misma. Se ofrece en base a la premisa de que el autor y el editor no están vinculados con la prestación de servicios médicos ni de psicoanálisis. Esta publicación no sustituye ninguna terapia ni consejo profesional.

Un pensamiento

PARA HOY

Brahma Kumaris

Un pensamiento para Hoy se ha hecho popular por su uso como recurso para practicar diariamente afirmaciones positivas centradas en los temas de: contentamiento, alegría, paz, amor, conocimiento, fortaleza, pureza y misericordia.

Cada tema consta de una definición seguida de una colección de frases que invocan un sentimiento particular relacionado con una cualidad y valor para practicar y elevar nuestra vida diaria.



BRAHMA KUMARIS
WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY



9789879780664

Un pensamiento

PARA HOY

Brahma Kumaris

Un pensamiento
PARA HOY
Brahma Kumaris



BRAHMA KUMARIS
WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY

UN PENSAMIENTO PARA HOY

Titulo original: Thought for Today
Traducido por: Clemencia Aranguiz
Diseño: Sonsoles LLorens

Copyright © Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris
Diputación 329, pral.; 08009 Barcelona

Primera edición en inglés 1989
Primera edición en castellano 1992
Segunda edición en castellano 1994
Tercera edición en castellano y primera en Chile 1994
Cuarta edición en castellano y primera en México 1995
Quinta edición en castellano (revisada y corregida) 1998
Sexta edición en castellano, junio 2003.
Septima edición en castellano y primera en Argentina, 2004
Octava edición en castellano y segunda en Argentina, Marzo 2009

Brahma Kumaris World Spiritual University (BKWSU) ha publicado este libro con el objetivo de compartir sabiduría espiritual para el desarrollo espiritual de las personas en la comunidad.

Brahma Kumaris World Spiritual University es una organización sin ánimo de lucro que se fundó con la finalidad de servir a la familia de la humanidad; para ayudar a las personas a que descubran y experimenten su propia espiritualidad y desarrollo personal; para comprender el significado, las consecuencias de la acción individual y las interacciones globales, y para recrear y fortalecer su relación espiritual eterna con el Ser Supremo.

Impreso en Colombo Proyección Gráfica S.R.L., Marzo 2009

Depósito Legal:

ISBN: 978-987-97806-6-4

Reservado todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación se puede reproducir, almacenar en sistema alguno, o transmitir de ninguna forma ni por ningún medio manual, electrónico, mecánico, fotocopias, grabación u otro sistema sin permiso previo del propietario del copyright.

www.bkwsu.org
www.bkumaris.org.ar
www.bkpublications.com
publicaciones@ar.bkwsu.org

Índice

Introducción	7
Contentamiento	9
Paz	19
Amor	31
Fortaleza	43
Conocimiento	55
Pureza	65
Misericordia	75

Introducción

Los pensamientos son el alimento de la mente. Un nuevo pensamiento cada día, no sólo será un pensamiento fresco, sino que proporcionará la nutrición y el estímulo necesarios para mantener la mente saludable y así sentir el entusiasmo por la vida.

Al pie de esta página están las siete virtudes principales que aparecen en este libro. Cada día, elije aquella que refleje la manera con la que deseas empezar el día. Después selecciona un pensamiento de entre los propuestos. Mantén la idea en tu mente y piensa de qué forma tú y los demás se pueden beneficiar de la inspiración que te produce.

Este proceso sencillo te capacitará a enfocar tus pensamientos y a desarrollar positividad y fortaleza de espíritu.

Contentamiento

Paz

Amor

Fortaleza

Pureza

Conocimiento

Misericordia

Contentamiento



El estar contento es sentir la felicidad que va más allá de los sentidos. Al vivir el presente, no me pierdo en la suave atracción de los vientos, no uso los ojos para ver lo que me alivia y alegra, no uso los oídos para ser hipnotizado por la magnificencia de la música ni uso la boca para saborear el primer fruto de la estación.

Me puedo sentar conmigo mismo, tranquilamente... sereno... con pensamientos enfocados hacia el ser, escuchando el sonido del silencio. Después, puedo dirigir mis pensamientos más allá de lo físico y sintonizar con lo espiritual, pacífico y puro. Tengo pocos pensamientos. Experimento la unión con mi Padre espiritual, que transmite la plenitud del ser.

Experimentando su paz, me siento pacífico.
Experimentando su amor, me vuelvo amoroso.
Experimentando su plenitud, me siento contento.

Los que están contentos sienten que tienen una gran riqueza aunque su cuenta bancaria sea pequeña.

*

La libertad empieza en la mente, no cortando cuerdas.

*

Dar felicidad a los demás es un gran acto de caridad.

*

La alegría eleva el espíritu de quien la posee, y estimula una sonrisa en los demás.

*

Ante cualquier dificultad, una sonrisa hace que el esfuerzo sea fácil.

*

La felicidad se experimenta considerando los problemas como un juego.

Para saborear la dulzura de la vida debo desarrollar la capacidad de olvidar el pasado.

*

Los pensamientos inútiles hacen que me sienta pesado y cansado; los pensamientos positivos hacen que me sienta ligero, feliz y renovado.

*

Cuando hay amor en mi corazón, hay vida.

*

El equilibrio es el verdadero cimiento para una vida llena de dicha. Teniendo esto en cuenta, mi presente y futuro serán siempre brillantes.

*

El contentamiento y la dicha van siempre de la mano.

*

Si cada paso se da en el recuerdo de Dios, imagina cuánta fortuna puede crearse en cada momento.

Si por algún error perdí el día de ayer en una aflicción, no debo perder el día de hoy manteniéndola en mi memoria.

*

La alegría es la belleza del rostro.

*

La vida es como una obra de teatro. Si entiendo que cada persona tiene su propio papel que desempeñar, hay gran felicidad.

*

Cuanto más disfrute haciendo buenos esfuerzos, mayor será mi felicidad al recibir su fruto.

*

Debo disfrutar y divertirme, pero debo revisar si ello enriquece mi vida internamente.

*

Si hago este momento feliz, tendré más posibilidades de que el próximo momento también lo sea.

Cuando sonrío, no sólo me siento feliz, sino que irradio un rayo de luz hacia la vida de los demás.

*

La llave para la felicidad radica en mantener el equilibrio en todas las situaciones.

*

En situaciones de conflicto debo darme cuenta de que las únicas armas que necesito son una sonrisa y una actitud amorosa.

*

A menudo, una sonrisa es como una gota de agua en un desierto.

*

La riqueza de un hombre rico se puede quemar o robar, pero la felicidad y la sabiduría del sabio permanecen.

*

Las oportunidades vienen cuando las creas, no por casualidad.

Se dice que una persona es grande cuando puede hacer frente a situaciones difíciles con felicidad.

*

La belleza física puede perderse con el paso del tiempo o debido a un accidente. La belleza espiritual nunca puede ser destruida.

*

El que es honesto y tiene un corazón verdadero, se sentirá siempre ligero y libre de tensiones.

*

La verdadera victoria se basa en tener un control completo sobre los órganos de los sentidos.

*

Si mi mente está atrapada entre ataduras y problemas del pasado, no experimentaré las alegrías del presente.

*

Si deseo avanzar en la vida, debo asegurarme de que mis deseos no aumenten.

Para dejar atrás los problemas recuerda a Dios.

*

Si deseaba algo y no llegó, puede ser que no fuera necesario.

*

Mantén la mente en una buena condición y permanece sereno ante todas las situaciones.

*

A la larga, lo más difícil es la búsqueda de una salida fácil.

*

*Cuando das lo mejor de ti y no es suficiente,
déjalo en las manos de Dios.*

*

Recuerda que “soy muy especial”. Nadie puede desempeñar mi papel mejor que yo.

*

La soledad viene cuando olvido que Dios es mi compañero Supremo.

Nada es mera coincidencia. En el jardín de la vida, cada árbol tiene su significado.

*

El verdadero amor se basa en el entendimiento más que en las emociones.

*

Aquel que sabe cómo adaptarse sabe cómo sobrevivir.

*

Envejecer no importa, pero tomarte las cosas demasiado en serio te hará envejecer.

*

*Los pensamientos poderosos crean energía en la mente.
Nunca dudes de tu capacidad para alcanzar la meta.*

*

Después de un contratiempo, nuevos esfuerzos traen nuevo crecimiento.

Siendo feliz ayudo a los demás.

*

*Cuando el mundo es como una tormenta salvaje, el refugio
más hermoso es Dios.*

*

Si todo lo hago con felicidad, nunca habrá una tarea difícil.

*

*Cuanto más me entiendo a mí mismo, más fácil me es permanecer
feliz y pacífico.*

*

Si todos mis apegos son hacia Dios, tendré muchos logros.

*

*Cuando estoy contento, mi mente es amplia, soy cooperativo
y es fácil acercarse a mí.*



Paz

Puede parecer inútil hablar sobre la paz cuando todo lo que vemos a nuestro alrededor sigue estando en un estado de intranquilidad. Es esto lo que nos lleva a la necesidad de encontrar nuestra propia fuente de paz.

Consideremos cómo viven las flores: algunas también viven en ambientes de intranquilidad, teniendo que tolerar la contaminación y decadencia de la naturaleza. Sin embargo, ya sea que se encuentren en la acera de una calle congestionada o cerca de los pantanos, en el desierto, en las laderas de las montañas más altas o entre las espinas; las flores son eternamente bellas, alegres y fragantes. No es casualidad que las flores se ofrezcan en todas las

ocasiones, incluso en las circunstancias más tristes. Las flores son imágenes de paz y tranquilidad. Es su naturaleza.

Nosotros también somos como flores. Somos flores del jardín de Dios. En este jardín cotidiano de correr y prisas también nos amenazan la polución y las circunstancias degradadas. Siendo flores podemos vivir en nuestro estado natural de paz, esparciendo fragancia a nuestro alrededor.

Cuando nos damos cuenta de que la naturaleza original de nuestra alma es la paz, podemos unirnos a Dios, quien es el Océano de paz; y así, nos convertimos en la personificación de la paz... una flor viva y pensante.

Lo que era el futuro está sucediendo ahora, lo que sucede ahora se convierte en pasado. Por lo tanto, ¿por qué preocuparse?

*

¿De qué sirven los pensamientos pacíficos si mi mente está enojada?

*

Estar impaciente por experimentar el fruto de mis esfuerzos, es como querer comer una fruta inmadura y verde.

*

Debo hacer tales esfuerzos que los demás se sientan inspirados.

*

El que se adapta con humildad tiene mucha grandeza.

*

Una persona deshonesto no puede disfrutar jamás de paz verdadera en su mente. Estará atada a sus propios engaños.

El que es honesto está satisfecho consigo mismo y los demás están satisfechos con él.

*

A veces, en la vida, uso tantas máscaras, que llega a ser difícil ver mi ser verdadero.

*

Mis pensamientos, palabras y acciones llevarán el sello de la confianza completa si soy sincero en todas mis tareas.

*

Dios y el tiempo tienen una gran capacidad de curar.

*

Cuando el propósito y la meta en la vida están claras, nuestra vida recupera el valor para vivirla con dignidad.

*

*¡Sé tú mismo! ¡Sé natural!
Es mucho más fácil que pretender ser otro.*

Cuando hay ira se malgasta mucha energía. Usa tu energía sabiamente.

*

El silencio da descanso a la mente y esto significa dar descanso al cuerpo. Algunas veces, el descanso es la única medicina que se necesita.

*

La calma y la tolerancia actúan como el aire acondicionado en una habitación; incrementan nuestra eficiencia.

*

De una mente serena surgen las soluciones con facilidad.

*

Si no soy capaz de erradicar mi tendencia a la ira, ¿cómo puedo criticar a otros que son incapaces de controlarla?

*

El éxito surge de la serenidad de la mente. Es como el hierro frío que tuerce y corta el hierro candente.

Una forma sencilla para eliminar el miedo es buscar conocimiento y entendimiento.

*

Sé un imán de paz para que puedas atraer a las almas que carecen de ella y donársela.

*

Si alguien me habla con ira, debo apaciguar el fuego derramando sobre él, el agua mitigante del amor.

*

Si mi cara denota preocupación, haré que los demás se preocupen.

*

Si no encuentro paz en mí, ¿cómo puede haber paz en este mundo?

*

El que tiene dudas en la mente, no puede tener paz. Entonces, ¿cómo puede tener felicidad si no tiene paz en la mente?

*Dios tiene una espalda amplia;
si tienes una carga, deja que la lleve Él por ti.*

*

*Silencio es ausencia de sonido; es tranquilidad y equilibrio
de la mente.*

*

Si gozo con la alabanza, sufriré fácilmente con la difamación.

*

Sólo cuando acepto las reglas de la libertad me puedo llamar libre.

*

*Si cada mañana me doy unos momentos para ordenar mis
pensamientos y recordar a Dios, el día estará lleno de novedad.*

*

Cuando me quemo con el fuego de la ira, sale humo de mis ojos.

*

Donde se necesita sabiduría, la fuerza tiene poca utilidad.

Cuando me enojo, pierdo algo más que el temperamento.

*

Nunca podrás burlarte de alguien que permanece sereno.

*

*La armonía que existe en las mentes de las personas se reflejará en
una sociedad armoniosa.*

*

Si dejo que las cosas me sorprendan, me confundiré.

*

*El verdadero control de la temperatura es extinguir
el calor de la ira.*

*

*Las armas por sí mismas no son peligrosas; es la ira interna de
las personas la que es dañina.*

Si me diera cuenta de que las guerras nacen en la mente, haría más esfuerzos para mantener siempre la paz mental.

*

Si deseo defender la paz... ¿tengo que gritar y chillar?

*

Los hábitos de hacer conjeturas y suposiciones pueden ser como leones feroces. Por lo tanto, no debo permitir que corran salvajemente.

*

Si busco soluciones, debo estar preparado para recibir sorpresas.

*

Una rosa puede vivir entre las espinas y no ser herida por ellas.

*

Si me conozco mejor, tendré mayor comprensión de los demás y de las situaciones que me rodean.

Una persona con mal temperamento, realmente está enojada consigo misma.

*

Cuanto menos hable, más seré escuchado.

*

Si siempre doy lo mejor de mí, estaré libre de arrepentimiento.

*

Cuando cambio, el mundo cambia.

*

Cuando lanzo una piedra al agua, las ondas vuelven a mí.

*

Haz que la paz forme parte de ti.



Amor

El amor es verdaderamente la fuerza más poderosa, nos puede elevar a grandes alturas y hacernos sentir livianos y etéreos. Sin embargo, es la fuerza más explotada y mal usada. Suceden muchas cosas desagradables que se hacen pasar como si fueran amor.

Hay una canción popular que dice: “Lo que el mundo necesita ahora es amor, dulce amor”. Lo que el mundo necesita realmente es una comprensión correcta y precisa de lo que es el amor. El amor verdadero está basado en la comprensión, en la confianza mutua y en el respeto, no simplemente en las emociones.

Amar es estar en equilibrio, o sea, en armonía con el ser, con Dios y con nuestros semejantes. El amor es desinteresado, no es un estado

emocional limitado a caprichos y fantasías. Amor es un estado de conciencia que trasciende y va más allá de las formas corpóreas. El amor no tiene nada que ver con los cuerpos; el amor mora en el alma.

Debemos permitir que el amor fluya y refresque a todos con su belleza y ternura, esto nos renovará y nos hará siempre calmados, atractivos y saludables.

Sin amor todos los tesoros de la vida están encerrados, confinados lejos de nuestra visión y experiencia, porque realmente “el amor es la llave”.

Sirve al ser y a los demás con amor.

*

*Cada situación en la vida debe afrontarse; entonces,
¿por qué no afrontarla con amor?*

*

*Si siempre uso el traje de la humildad, recibiré el amor y la
cooperación de los demás.*

*

*Ser paciente me ayuda a comprender por qué las cosas necesitan un
tiempo.*

*

*La felicidad se pierde cuando surge en la mente cualquier pensamiento
de envidia u odio. Los pensamientos de amor
y buenos deseos curan el dolor y el sufrimiento.*

*

La única forma de ganar respeto es darlo primero.

*Nadie te tortura excepto tu propia naturaleza impura. Haz que tu
naturaleza sea dulce y amorosa, así ganarás el amor de los demás.*

*

*Sé tan entusiasta del éxito de los demás como lo eres del
tuyo propio.*

*

Decir palabras amorosas, dulces y llenas de verdad no cuesta un centavo.

*

*Si soy amoroso, dulce y cooperativo en compañía de los demás,
soy valioso.*

*

*Una palabra dicha con amor puede suavizar el sufrimiento
de un corazón que sufre.*

*

En vez de seleccionar, da respeto a todos.

*Los celos no pueden existir si sé que mi verdadera cualidad
es el amor.*

*

Dios nos hace como flores fragantes. ¿Hablo a todos con dulzura?

*

*Sin sencillez no podré ganarme el afecto verdadero
de los demás.*

*

Creo en la suerte. Cuanto más trabaje más suerte tendré.

*

*El dar amor y misericordia a los demás es también una forma
de caridad.*

*

*Si tengo respeto por mí mismo y amor por Dios, es fácil apreciar a
la gente.*

*No importa cuan mala pueda parecer una persona, al menos tendrá
una virtud. Sé como el colibrí y toma sólo la dulzura
de la personalidad de todos.*

*

*¿Es posible tener unidad en una nación, cuando cada uno siente
que es mejor que sus vecinos?*

*

*Todos se sienten atraídos hacia la belleza y hacia las virtudes.
Es una cualidad poco común ayudar a alguien desfavorecido
y poco cualificado.*

*

Si una tarea se realiza con amor, se obtiene éxito inmediato.

*

*Cuanto más amor dé, más recibiré; cuanto más tenga, más fácil se
me hará darlo.*

*

La belleza de todas las cosas está en mi habilidad de apreciarlas.

Si evito a alguien debido al color de su piel, es lo mismo que odiar a alguien por las ropas que lleva.

*

Todos necesitan compañía. ¿Tengo suficiente amor para compartir mi compañía con los demás?

*

Si amo a alguien, trato de ser como él. Si amo a Dios, intentaré ser divino.

*

El amor es universal, no tiene límites.

*

Amor que hiere, no es amor.

*

Cuando las promesas no se cumplen, se pierden hasta los amigos más cercanos.

*

Ten igual amor hacia todos y experimentarás una vida de ecuanimidad.

Cuando uno no quiere, dos no se pelean.

*

Soy moldeado y atraído por lo que amo: fíjate en lo que sucede cuando amas a Dios.

*

Cuanto más ayudo a los demás, más me ayudo. Ayuda a los demás todos los días.

*

Tener amor por Dios significa amar a la humanidad.

*

Algunas veces extiendes tu mano y es rechazada. Sin embargo, incluso en esas situaciones continúa creando pensamientos amorosos y de misericordia.

*

Un corazón generoso se convierte muy rápidamente en un corazón precioso.

La mejor forma de conquistar al enemigo es convertirlo en tu amigo.

*

Aprender a amarme y aceptarme me libera del odio de los demás.

*

Soy quien soy. Debo disfrutar siéndolo.

*

Si veo a todos como una familia se hace fácil ser amoroso.

*

No esperar amor y atención. Más bien dar.

*

Las lágrimas de amor no causan sufrimiento, sino que se convierten en perlas.

*

El amor no tiene nada que ver con los cuerpos. El amor mora en el alma.

En un mundo de amargura, una gota de amor verdadero es como un océano en el desierto.

*

El amor es un gran poder. Se necesita de una gran fortaleza para tener amor puro.

*

Una tarea realizada con amor no necesita agradecimientos. Trae su propia recompensa.

*

A veces, el amor le permite a alguien cometer un error a fin de que aprenda rápidamente la lección.

*

Realizar las tareas diarias con una mente limpia y alegre es amor en acción.

*

¡Ten tanta fortaleza como amor!



Fortaleza

Contempla las olas que se levantan coronadas de espuma blanca, enormes como montañas cubiertas de nieve. Se elevan y avanzan como reinas majestuosas coronadas de Pureza y Poder. Observa su movimiento: implacable e imparable, indiferentes a las cosas que se oponen en su camino, sean oscuras o brillantes, grandes o pequeñas. Incansables, no conocen la palabra “obstáculos”.

El poder más grande es el pensamiento. La fortaleza está en tener la confianza de que aunque pierdas algunas batallas, serás un conquistador en la gran guerra. Algunas veces la meta parecerá lejana o demasiado elevada, pero la alcanzarás con determinación. Que nada te atraiga ni te distraiga.

Usa tu fuerza de voluntad y no permitas que surjan los pensamientos débiles de la duda. Mantén tu fuerza y enfréntate a todo sin retroceder ante las impurezas internas ni externas como un guerrero valiente. Permanece siempre estable en la conciencia de ser un hijo de Dios, la Autoridad Todopoderosa, y siendo un hijo obediente, tendrás el derecho a reclamar tal autoridad.

Muchas personas utilizan la ira como un arma. Cuando mantenga la humildad como mi armadura, estaré protegido.

*

Cuando me doy cuenta de que todos son personas con roles únicos que desempeñar, es fácil desarrollar la cualidad de la tolerancia.

*

Cuando existe el sentimiento de tener que tolerar mucho significa que no estoy tolerando.

*

Si me dejo llevar por la alabanza y la fama, el insulto y la difamación me destruirán.

*

Cuando hay fe y victoria en la mente, el éxito está garantizado. Si hay pensamientos débiles, habrá derrota.

*Hay dos cosas: la acción y el impacto de la acción.
Aunque la acción sea corriente,
el impacto debe ser positivo, creativo y productivo.*

*

*No permitas que nada sea un obstáculo. Míralo todo como un paso
más hacia la victoria.*

*

*Mi capacidad de controlar la mente debe ser tal que sólo cree los
pensamientos que quiero. No he de crear más de los que necesito.*

*

*Pon un freno total a las acciones, a los pensamientos y a los
sentimientos improductivos de ayer, para que no quede
ni rastro de ellos.*

*

*El miedo es la fe en las fuerzas oscuras.
¡Permanece en la luz!*

*Una orden dada con amor no despierta hostilidad, sino que
hace a la persona grande.*

*

*Todos los sentimientos amistosos hacia los demás vienen
de los sentimientos amistosos que tengo por mí.*

*

*Está bien que la mirada sea severa si necesita serlo, pero nunca
debo usar mis manos para crear violencia. Esto muestra debilidad.*

*

*Si tengo miedo, significa que soy un peligro para mí mismo así
como para los demás.*

*

Pasado es pasado.

*

Una persona llena de fortaleza hace a los demás poderosos.

*Los problemas en el mundo tienden a incrementar; por lo tanto,
desarrolla la capacidad para manejarlos.*

*

*Cuando los demás no me soportan porque no me comprenden,
Dios está junto a mí.*

*

*Lo que experimento ahora es el resultado del pasado; lo que
experimentaré en el futuro dependerá de lo que haga ahora.*

*

Los pensamientos son como boomerangs: siguen retornando.

*

*Cuando hay crecimiento los cambios son automáticos. Si temo al
cambio, ¿cómo puede haber crecimiento?*

*

*Si no me respeto a mí mismo estaré siempre bajo el dominio
de alguien.*

*Si considero que todas mis acciones son para Dios, cada tarea será un
placer.*

*

El optimismo convierte los problemas en oportunidades.

*

*Si realizo cada tarea con la conciencia de que Dios es mi compañero,
lo imposible se hace posible.*

*

*Es el tiempo de los ensayos lo que me hace grande, no la
hora del triunfo.*

*

*Cuando un obstáculo se presenta en tu camino, deja de llorar
e intenta superarlo.*

*

Los pensamientos crean el ambiente.

El poder y la autoridad verdaderos no son el poder y autoridad sobre los demás, sino sobre uno mismo.

*

Si tengo el hábito de meterme en los asuntos ajenos, mis propios asuntos fracasarán.

*

Hay personas que no maduran por miedo a la vejez, y otras porque rechazan aceptar las responsabilidades.

*

Una persona honesta nunca teme la mirada de un extraño.

*

Da un paso con valentía y Dios te dará mil veces de ayuda.

*

La gente que se comprende realmente a sí misma, es capaz de sostenerse por sí misma.

Amabilidad, amor, humildad y perdón son los mayores poderes en el mundo.

*

Cuando mis compañeros cambian de opinión, no debo cambiar mi estado de ánimo.

*

El mejor modo de comportarse en tiempos de crisis es ser valiente.

*

Ayudo a los demás con buenos deseos y buena fe.

*

Tener fe en Dios conlleva no tener miedo.

*

Cualquiera puede aprender a ser un buen orador, pero ¿cuántos viven de una forma de la que otros puedan aprender?

*

La mente débil y ociosa no puede crear pensamientos poderosos.

Ser verdaderamente independiente significa no apoyarse ni siquiera en las excusas.

*

El auto-control me dará control ilimitado.

*

*Hay siempre una oportunidad para cambiar, pero...
¿dedico tiempo para cambiar?*

*

Sonreír ante el desastre es el resultado de una mente estable.

*

Si alguien se burla de mí, he de recordar que hay gran sabiduría en la humildad y en el silencio.

*

La precisión es la fuerza para mantener calma y profundidad, de manera que tome cada segundo con respeto, tranquilidad y de forma correcta.

Nunca pierdas la esperanza. La esperanza es el columpio que te mecerá en la vida.

*

Hay gente que piensa y habla mucho pero en el momento de actuar se vuelve atrás.

*

El auto-control es la habilidad de retraerse y aquietar la mente en cualquier momento.



Conocimiento

La educación es esencial para ganarse la vida en este mundo. Para tener éxito en la vida, para experimentar novedad en cada momento, para sentir que cada día es beneficioso y está lleno de bendiciones y para mantener la paz interior, el conocimiento de uno mismo es de gran importancia.

Se nos ha dicho: “Conócete a ti mismo”, y por este motivo, hemos viajado por todo el mundo en busca de nuestras raíces. Hoy, sin embargo, los hijos de este mundo nos hemos quedado huérfanos.

Hemos olvidado a nuestro Padre, y nos hemos olvidado de nosotros mismos. El conocimiento del ser como un ser espiritual e inmortal es la verdad.

Profundizar en temas espirituales y tener la experiencia del ser y de Dios, es de hecho la educación más elevada. Dios es el Océano del Conocimiento y conociéndole, es posible conocer todo.

Si tengo el hábito de esperar a los demás, me quedaré atrás.

*

Si paso una hora haciendo acciones valiosas, tendré mil veces de ganancia. Si desperdicio una hora inútilmente, tendré mil veces de pérdida.

*

Los errores se cometen por falta de atención y luego hay tensión.

*

*¿Por qué intentar justificarme?
He de intentar que los demás aprendan con mi ejemplo.*

*

Ten la fe completa de que todo lo que sucede es beneficioso y permanece libre de preocupaciones.

*

Antes de realizar una tarea, detente un momento, piensa en el efecto que tendrá y después comiéndola.

*El hecho de ganar dinero para cubrir mis necesidades es correcto.
Lo que es destructivo es el afán de dinero.*

*

Siempre hay soluciones. Intenta solucionar el problema desde una perspectiva diferente.

*

Si siempre me comparo con los demás, sufriré siempre de ego o celos.

*

Se necesita autorrespeto para saber cómo permanecer en silencio.

*

No te dejes confundir por los problemas. Cualquier problema que puedas tener, afóntalo como si fuera un examen que tienes que aprobar.

*

*Las cuatro cosas que nos han arruinado en la vida son:
“yo”, “mío”, “tú” y “tuyo”.
¡Cambia tu actitud!*

En un conflicto, si todas las partes están dispuestas a dialogar sobre sus necesidades, no tiene porque haber un perdedor.

*

El que perdona obtiene victoria.

*

No importa cuán grandes puedan ser mis palabras, seré juzgado por mis acciones.

*

Temer a la muerte significa que no he comprendido la importancia de la vida.

*

No debo preocuparme sólo por mis derechos, también debo considerar si estoy en lo correcto.

*

Llenándome del conocimiento mundano podría desarrollar arrogancia; con el estudio espiritual me hago cada vez más humilde.

No importa cuánto me preocupe por algún problema, ¿puede una mente preocupada encontrar una solución?

*

El tiempo es vida. Perder el tiempo es malgastar la vida.

*

El respeto por uno mismo es la base para todos los logros. La base del respeto es el amor.

*

*Considera cada error como un regalo. He aprendido algo.
Ahora debo progresar.*

*

Si dependo de algo, ¿qué pasará cuando eso ya no esté disponible?

*

*Exploramos las estrellas y las profundidades del mar, pero
¿cuánto sabemos de nosotros mismos y de la razón por la que
estamos aquí?*

Algunas veces, fuerzo a los demás a que cambien porque deseo que sean como yo quiero.

*

*Para comprender algo necesito conocimiento, pero
para sentirlo necesito experiencia.*

*

*Ten la conciencia de cuidar de las posesiones como un
administrador.*

*

*Hay momentos para decir lo que siento y momentos para
permanecer en silencio.*

*

*La calidad de nuestros pensamientos determina nuestro
grado de felicidad.*

*

*Si me aferro al pasado, el presente se me hará difícil,
y el futuro parecerá imposible.*

*Sé un actor que interpreta su papel y no el que reacciona
ante las situaciones.*

*

Si hay conflictos internos, todo lo externo parecerá confuso.

*

*De todas las palabras que digo, ¿cuántas están
dirigidas hacia Dios?*

*

*Si no puedo apreciar lo que tengo actualmente,
¿cómo podré valorar lo que me depara el futuro?*

*

*¿Qué es más importante, mi nivel de vida o vivir una vida con
un nivel ético?*

*

La felicidad es la mejor medicina.

*La personalidad no es visible en un espejo. Cada expresión dejará
una impresión.*

*

Si una persona enojada se siente escuchada, su ira disminuye.

*

*No puedes obtener un resultado final hasta que no termines
los esfuerzos.*

*

*El conocimiento combinado con comprensión es una forma sencilla
de eliminar el miedo.*

*

*La paz en la mente no viene de querer que los otros cambien, sino
de aceptarles como son.*

*

El alma es una joya en la frente. Esparce brillo al mundo.

*

Sólo cuando despierto me doy cuenta de que estaba durmiendo.

Debo afrontar los problemas. Lo que cuenta es cómo los afronto.

*

*Los pensamientos se convierten en palabras.
Las palabras se convierten en acciones.
Las acciones se convierten en hábitos.
Los hábitos se convierten en carácter.
El carácter se convierte en el destino.*

*

En el presente, ¿cómo puedo ver el futuro si vivo en el pasado?

*

Cada paso en la vida me lleva al destino.

*

*Quien tiene valentía puede dar valentía a los demás, al igual que
la llama de la vela puede iluminar el camino a otro.*

*

El compañero de la libertad es siempre la responsabilidad.



Todos fuimos una vez pacíficos y puros, pero ahora nuestro mundo es de dualidad e impureza. La energía de la vida se ha transformado de pura a impura, de limpia a polucionada, de la luz a la oscuridad. Los cinco pilares principales de la existencia humana se ven desafiados por sus contrincantes impuros: paz e ira; amor y lujuria; benevolencia y avaricia; libertad (autonomía) y apego; autorrespeto y ego falso.

La pureza es tan preciosa, tan poco común, tan poderosa, que tenemos que morir en vida. Por ella tenemos que destruir al ser impuro, la personalidad débil. Debemos amar tanto la pureza que nos libere. La fortaleza de la pureza es tan grande, que extingue los fuegos de la pasión, de la ira y del vicio. En su lugar resplandece el amor puro y sereno.

La pureza nos da el derecho legítimo de acercarnos a Dios.

*Como los pensamientos son las semillas de las acciones,
he de plantar sólo las semillas buenas y puras para que el
fruto sea el mejor.*

*

*Las relaciones basadas en la falsedad son como casas construidas
sobre cimientos de fango.*

*

*Si siempre me escondo de la verdad, debo estar disfrutando
de la compañía de la falsedad.*

*

*Debo ver las especialidades de todos. ¿Por qué enfocarme
en las debilidades de los demás?*

*

*Los ojos son las ventanas del alma. A través de ellos se revelan
nuestras purezas e impurezas.*

*Si soy honesto en todas mis interacciones, nunca
experimentaré temor.*

*

*Debo eliminar los pensamientos que dañan a los demás y hacer la vida
tan valiosa como un diamante.*

*

*Cuando no hay amor, no puede haber paz.
Cuando no hay pureza no puede haber amor.*

*

*Cuando sonrío, no sólo me siento feliz sino que también traigo un
rayo de esperanza a las vidas de los demás.*

*

*Si la verdad y la honestidad me llegan fácilmente, el amor de Dios
también me llegará con facilidad.*

*

*Es muy afortunado quien ha aprendido a admirar y no a envidiar.
Pureza es sencillez.*

*

*Mis ojos deben ser un espejo para los demás reflejando sólo las
cualidades mejores y más refinadas.*

*

*La cercanía a Dios se mantiene gracias a las virtudes de la gentileza
y la humildad.*

*

*La falsa humildad y el ego son los extremos; en el centro está el
autorrespeto.*

*

Si mis intenciones son puras, finalmente las cosas funcionarán.

*

Las palabras puras son buenas sanadoras.

*

*Si la sociedad pierde sus valores morales, lo pierde todo.
La competencia buena y limpia es saludable pero la competitividad
es una enfermedad fatal.*

*

*Dios es el Océano de Virtudes. Si me estoy quemando con el fuego
de algún vicio, debo darme una zambullida en el Océano.*

*

*Es más grande dar un puñado de arroz con amor y honestidad,
que dar mil monedas con el deseo de lograr reconocimiento y fama.*

*

Los pensamientos y palabras puras elevan el ambiente.

*

*Si me pongo una venda en los ojos, no podré ver nada. La peor
venda es la falsedad.*

*

¿Son mis pensamientos tan dignos que puedan hacerme reivindicar

el título de “Hijo de Dios”?

*Si tengo un talento especial y lo uso para un logro egoísta, se
convertirá en un obstáculo.*

*

Ten consideración serena hacia los demás.

*

*La flor de loto es el símbolo de la pureza. Sus raíces están en el fango,
pero la flor permanece por encima del agua sucia.
Vive una vida de loto. Permanece en el mundo, pero
sin afectarte por las impurezas.*

*

*Cuanto más mire los defectos de los demás, más me afectarán. Las
debilidades son contagiosas.*

*

Puede ser que olvide mis propias virtudes, pero Dios nunca las olvida.

*

*Se utilizan purificadores de aire y de agua para combatir la
contaminación en el ambiente. Y, ¿cómo combatir la polución
en la mente?*

La fortaleza de carácter es la única solución a los problemas más difíciles que afronta el mundo.

*

La mentira que digo hoy me obligará a mentir de nuevo mañana.

*

Si utilizo mal mis talentos y virtudes soy el único perdedor.

*

Lo que es verdad es que la verdad es.

*

Puedo decir que sé, pero es por mis acciones que se me conoce.

*

El amor puro es la base de las relaciones eternas.

*

Siempre ten buenos deseos y sentimientos puros

hacia los demás.

*En cualquier momento podría comenzar a ser mejor,
¿qué estoy esperando?*

*

La búsqueda del ser requiere honestidad hacia uno mismo.

*

Uno debe ser sencillo, pero no tonto.

*

*Mi conciencia es una buena amiga; debo determinar escucharla
más a menudo.*

*

Satisfaciendo los deseos de Dios satisfago mis deseos.

*

Ser un hijo de Dios significa mostrar Sus cualidades.

*

Si hago algo mal, no debo intentar demostrar que tengo razón.

*Mejor disculparme y corregir.
Si no aclaro las dudas en mi mente, es como permitir
que crezca un cáncer.*

*

Si el corazón está limpio, todas las esperanzas se satisfacen.

*

*Sin valores morales y espirituales no puede haber
libertad verdadera.*

*

*Si mis pensamientos son puros, será fácil decir lo que
pienso y hacer lo que digo.*

*

*Si pierdo la riqueza, no pierdo nada;
si pierdo la salud, pierdo algo;
si pierdo el carácter, lo pierdo todo.*

*

*Hay gran belleza en la sencillez. Lo que es sencillo está
cerca de la verdad.*



Misericordia

Para el mundo, el asesino condenado a muerte no tiene misericordia. Para el asesino, el mundo no tiene misericordia. Así continúa la larga y fuerte cadena de falta de humanidad hacia nuestra familia. Una persona juzga a otra y decide el precio a pagar.

Mostrar misericordia no es un signo de debilidad en la personalidad. Más bien es un signo de gran fuerza, visión y sabiduría. Ser misericordioso es mostrar una comprensión precisa de las situaciones en la vida, que van más allá de los hechos y evidencias que se presentan a simple vista.

Tener misericordia indica tener una conciencia elevada, tan alta, que a pesar de las diferencias y las malas acciones, podemos tener la fuerza para decir “comprendo y perdono”.

Mientras nuestra conciencia esté regida por lo limitado, nuestra comprensión no puede desarrollarse. Sólo cuando reconozcamos la dimensión espiritual incrementará nuestra comprensión. La verdad, el amor y la paz son espirituales y sólo la conciencia de la dimensión espiritual puede despertarlos.

Los malos entendidos se pueden borrar con pensamientos

*puros y llenos de amor, y dando comprensión
en el momento adecuado.*

*

*Si alguien me difama o me insulta, debo colmarlo con sonrisas
y buenos deseos.*

*

*Preguntarse ¿por qué? cuando otros están molestos conmigo
y me critican, es como echar aceite al fuego.*

*

*Si guardo las debilidades de los demás en mi mente, en poco tiempo
formarán parte de mí.*

*

*Cuando la mente está cansada, cada acción requiere de
un gran esfuerzo.*

*

*Ante cualquier cambio del estado de ánimo, la disciplina te
mantiene estable suavemente. La disciplina es misericordia.
Cuando otros cometen errores, no debo llevar la cuenta de ellos.*

*Más bien tener una actitud misericordiosa para ayudarles
a superarlos.*

*

*De un resbalón puedes recuperarte, pero con un desliz de tu
lengua dejarás una impresión profunda.*

*

*Dios ama incluso a los pecadores. Todos somos hijos de Dios; y
así, ¿qué derecho tengo para juzgar a un hijo de Dios?*

*

*Es más peligroso que mi mente lllore internamente a que mis ojos
derramen lágrimas. Las lágrimas externas se secan fácilmente pero
las lágrimas secretas crean heridas.*

*

*En el mundo mucha gente muere de hambre debido a la gula
de otros. Si supiéramos cómo compartir, el problema
se solucionaría.
Tener la capacidad de la vista es un regalo muy especial. ¿Por qué*

*no dar amor, paz y felicidad a los demás
a través de mis ojos?*

*

*En vez de sentir que compito contra alguien, mejor tener el
sentimiento de ayudar a todos.*

*

*¿Por qué no ser instrumento para resolver los problemas de los demás,
en vez de ser yo mismo un problema?*

*

*Es mejor hacer uso de una oportunidad para cambiar, que tratar
de cambiar mis oportunidades.*

*

Si las nubes se quedan en la mente, lloverá a través de los ojos.

*

*¿Qué es lo que causa más dolor, el error o la crítica por ese error?
Aun cuando esté enfermo y sea un paciente, nunca debo*

perder la paciencia.

*

*Si me dejo llevar por temores sobre el futuro, perderé las
oportunidades que me ofrece el presente.*

*

Realeza es olvidarse de uno mismo y servir a la humanidad.

*

*La soledad con frecuencia es el resultado de nuestra falta
de habilidad para comunicarnos.*

*

*Estoy limitado en la cantidad de ayuda que puedo dar a los demás.
Es mucho mejor ayudar a alguien a que se acerque a Dios, así
recibirá toda la ayuda.*

*

*Reírse del infortunio de alguien es mostrar ignorancia.
Algunas veces, debido a los celos, trato de degradar a los demás.*

Haciéndolo me degrado a mí mismo.

*

Si estoy orgulloso de mí, rápidamente empezaré a despreciar a los demás.

*

Si cuido sólo de mí, empezaré a importar menos a los demás.

*

Una cosa definitiva en los seres humanos es que cambian.

*

El mayor servicio es compartir con los demás la alegría de vivir.

*

Tolerar un error de alguien es una cosa; perdonarle es aún mejor.

*

Cuando observo la belleza de Dios, se hace muy fácil apreciar la belleza de la creación.

La cuenta de paz y felicidad aumenta cuando se

recuerda a Dios.

*

Ser cooperativo no significa convertirse en un esclavo.

*

No pierdas la esperanza en aquellos que han perdido la esperanza.

*

Sé firme cuando se requiera autoridad, pero bondadoso y dulce cuando la administres.

*

En todos los aspectos siempre da respeto.

*

Una forma de tomar precauciones contra los sentimientos de odio es mostrar aprecio.

*

Algunas veces, la mayor contribución que puedo dar es mi aprecio. Si alguien se ríe de mí, no necesito inquietarme. Al menos estoy

dándole felicidad.

*

Cuando estoy de acuerdo con la gente que critica, seré yo el próximo a quien difamen.

*

Para mantenerte alegre, felicítate a ti mismo y felicita a los demás por sus especialidades.

*

Si culpo a los demás para protegerme, el tiempo revelará la verdad.

*

Mis especialidades influyen a los demás; por lo tanto, debo usarlas de la mejor manera.

*

*No hay nada más nutritivo que la felicidad.
Perdonar es la forma más noble de vengarse.*

Dar felicidad a los demás es un gran acto de caridad.

*

¿Puede alguien que causa sufrimiento a los demás experimentar alegría verdadera?

*

El momento en que insulto a alguien, es el momento en que pierdo el respeto de los demás.

*

Soy mi mejor amigo y mi peor enemigo. Debo hacer esfuerzos para elevarme y no degradarme.

*

El perdón verdadero es no volver a cometer el mismo error.

*

La mejor forma de corregir un error es empezar con una disculpa.

Brahma Kumaris World Spiritual University

Brahma Kumaris World Spiritual University es una organización internacional que trabaja para el cambio positivo en todas las áreas de la sociedad. Establecida en 1937, actualmente, a través de sus 9.000 sedes en 129 países, lleva a cabo una gran variedad de programas educativos para el desarrollo de los valores humanos y espirituales.

Ha recibido siete premios como Mensajera de la Paz de Naciones Unidas.

Los centros ofrecen cursos y conferencias de meditación y valores positivos, capacitando a las personas a reconocer su verdadero potencial y realzando la dignidad en sus vidas.

Todos los servicios que ofrece la Universidad son de entrada libre.

BRAHMA KUMARIS

SEDE MUNDIAL

Pandav Bhawan P.O Box N°2, Mount Abu 307501, Rajasthan, India.
Tel. 91-2974-238261 to 68. Email: abu@bkwsu.org Web: www.bkwsu.org

REINO UNIDO

Main Centre, Global Co-operation House, 65-69 Pound Lane - London NW10 2HH
Tel. 44 - 20 - 8727 3350. Email: london@bkwsu.org Web: www.bkwsu.org/uk

OFICINA REGIONAL AMERICAS

Global Harmony House, 46 S, Middle Neck Road, Great Neck, NY 11021, USA
Tel. 1-516-773 0971. Email: newyork@bkwsu.org Web: www.ghhny.com

BRASIL

Rua Dona Germaine. Burchard, 589 05002-062, Sao Paulo / SP.
Tel. 55-11-3864 3694 / 2639. Email: sao.paulo@br.bkwsu.org
Web: www.bkumaris.org.br

ESPAÑA

C / Diputacio 329, Pral, Barcelona 08009.
Tel. 34-93 487 7667. Email: barcelona@es.bkwsu.org Web: www.bkwsu.org/spain

CHILE

Pocuro No. 2841. Providencia Santiago
Tel. 56-2-223 2062 . Email: santiago@cl.bkwsu.org

COLOMBIA

Carrera 28 #91-95 La Castellana, Bogotá - DC

Tel. 57-1-236 6908/623 2537/636 9431/533 1339/533 1340

Cel: 57-3-10 563 2806 . Email: bogota@co.bkwsu.org. Web:www.bkcolombia.com

MEXICO

Cocoterros 172, Col. Nueva Santa María, Mexico City DF 02800

Tel. 52-55-55 56 21 52 . Email: mexicocity@mx.bkwsu.org

URUGUAY

Magallanes 1570, Montevideo

Tel. 5982-400 33 34. Email: montevideo@uy.bkwsu.org. Web: www.brahmakumarismaris.com.uy

PARAGUAY

México 1039, Asunción, Paraguay

Tel. (59521) 498-189

Email: asuncion@py.bkwsu.org

SEDES EN ARGENTINA OFICINA DE COORDINACION NACIONAL

Sede Recoleta

Buenos Aires

Av. Santa Fe 1863, 2do. piso,
(C1123AAA) Ciudad Autónoma de Buenos Aires.
Tel. 4815 1811 - Fax 4815 1811
buenosaires@ar.bkwsu.org

Villa Elisa

Centro de Aprendizaje
Espiritual Brahma Kumaris
(1894) Villa Elisa
Tel. 0221 425 6173
villaelisa@ar.bkwsu.org

Mar del Plata
Matheu 2045
(B7602GAO) Mar del Plata
Tel. 0223 492 2637
mardelplata@ar.bkwsu.org

Lomas de Zamora
Boedo 188, 1er piso
(B1832HRD) Lomas de Zamora
Tel. 4292 2349
lomas@ar.bkwsu.org

Capital federal
El Carpintero 6947
(C1408DZC) Liniers
Tel. 4641 1824
liniers@ar.bkwsu.org

Santa Fe
Obispo Gelabert 3217
(S3000AAK) Santa Fe
Tel. 0342 455 8550
santafe@ar.bkwsu.org

www.bkwsu.org
www.bkumaris.org.ar
www.bkpublications.com
publicaciones@ar.bkwsu.org

