

## 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 antemencionados, 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.

Reflexiones para enriquecer tu vida

## SERENIDAD

Brahma Kumaris

Una recopilación de diferentes, y a la vez complementarias, experiencias prácticas de los estudiantes del Raja Yoga.

Nos ofrecen una perspectiva actual y dinámica de las diferentes situaciones que nos encontramos en la vida cotidiana, y se nos motiva para dar una respuesta positiva a ellas. A través de su sabiduría sencilla y a la vez profunda, este libro nos inspira esperanza y determinación para lograr un estilo de vida natural y exitoso.



BRAHMA KUMARIS  
ASOCIACIÓN ESPIRITUAL MUNDIAL

SERENIDAD Para enriquecer tu vida

Reflexiones para enriquecer tu vida

## SERENIDAD

Brahma Kumaris



*Reflexiones para enriquecer tu vida*

# **SERENIDAD**

*Brahma Kumaris*



**BRAHMA KUMARIS**  
ASOCIACIÓN ESPIRITUAL MUNDIAL

## SERENIDAD

Reflexiones para enriquecer tu vida

Título original: Just a moment

Traducción: Margarita E. Magaña Sánchez

Diseño: Sonsoles Llorens

Copyright edición castellana © 2005 Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris.

C/ Diputación 329, pral. 08009 Barcelona, España.

aembk@aembk.org

Primera edición en inglés: Noviembre, 1983.

Primera edición en castellano: Barcelona, 2002 por AEMBK.

Segunda edición en castellano: Barcelona, diciembre 2005, 2000 ejemplares.

La Brahma Kumaris World Spiritual University, organización no lucrativa, ha publicado este libro con el objetivo de compartir sabiduría espiritual para el crecimiento espiritual de las personas.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación ni transmitida, en forma alguna ni por cualquier medio, ya sea manual, electrónico, mecánico, de fotocopiado, de grabación o de otra forma, sin el permiso previo del propietario de los derechos de reproducción. Reservados todos los derechos.

Impreso en: cevagraf, S.C.C.L.

Depósito Legal:

ISBN:

www.bkpublications.com

www.aembk.org

publicaciones@aembk.org

## Índice

Prefacio	
1. Deja que la obra de la vida siga su curso .....	10
2. Ten cada día un pensamiento puro .....	12
3. Las leyes eternas .....	14
4. Considera los problemas como oportunidades.....	16
5. Habla con Dios .....	18
6. No hay instrumento más grande que el pensamiento .....	20
7. La paciencia es fruto de una mente pacífica .....	22
8. ¿Es la paciencia una virtud o un inconveniente?.....	24
9. No dejes de ayudar a los demás.....	26
10. El silencio es oro .....	28
11. Comienza bien el día .....	30
12. Busca virtudes en los demás .....	32
13. Como las notas musicales, las personas son diferentes .....	34
14. ¿Por qué te preocupas? Ten fe .....	36
15. Recordar y olvidar .....	38

16.	La influencia de los demás .....	40
17.	Una gran familia .....	42
18.	La libertad se encuentra en las raíces .....	43
19.	Humildad es grandeza .....	45
20.	Fíjate una meta, y luego cúmplela .....	47
21.	Influye en el ambiente .....	49
22.	¿Vivo como debería vivir? .....	51
23.	Aspira a la tolerancia total .....	53
24.	Fontanería interna .....	55
25.	Respetar y te respetarán .....	57
26.	Los pensamientos son el núcleo .....	59
27.	Soy un actor importante en el teatro de la vida .....	61
28.	La soberbia es sutil .....	63
29.	La confianza me conduce a la victoria .....	65
30.	Mis palabras reflejan mi ser interno .....	67
31.	El mundo me juzga por mis acciones .....	69
32.	Elegir las perlas de la verdad .....	71
33.	Para aceptar la verdad se necesita fuerza y valentía .....	72
34.	Felicidad .....	74

35.	Todo sucede en el momento apropiado .....	76
36.	En el teatro de la vida cada uno tiene su papel .....	78
37.	Cuida el alimento de tu intelecto .....	80
38.	Cada persona tiene un estilo particular .....	82
39.	No hay fundamento más sólido que la verdad .....	84
40.	No te dejes llevar por los demás .....	86
41.	Busca un apoyo firme .....	88
42.	La belleza de ayudar a los demás .....	90
43.	El tiempo y la paciencia tienen su recompensa .....	92
44.	La paz mental es mi riqueza más valiosa .....	94
45.	¿Cuál de mis papeles soy yo realmente? .....	96
46.	¿Busco el poder espiritual? .....	98
47.	Cada paso depende del paso anterior .....	99
48.	El error más grande .....	101
49.	Puedo aprender de mis errores .....	103
50.	Cuando mi alma crece se llena de belleza .....	105
51.	Usa sabiamente tu energía mental .....	107
52.	Alegría .....	109
53.	Una imagen del éxito .....	111

## *Prefacio*

Este ensayo es el resultado de un programa de radio llamado *Just a moment*, difundido diariamente en la estación “La voz de Barbados” y conducido por Garfield King, experimentado profesor de meditación que basa sus guiones en su comprensión y experiencia práctica de la espiritualidad. Para G. King, la espiritualidad se ha convertido en una herramienta poderosa para el enriquecimiento de la vida y la resolución de conflictos. El texto fue compilado por estudiantes de la Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris de St. Michael, Barbados.

Estoy seguro de que esta breve colección de pensamientos llevará la paz a cualquier persona que dedique algo de tiempo a su estudio, y le ayudará en su desarrollo espiritual. Ridley Greene, subdirector del periódico *The Nation*.

*El poeta John Clare preguntó una vez:*

*“¿Qué es esta vida que demanda todo nuestro tiempo,  
si no tenemos ni un momento para detenernos a admirarla?”*

*En esta serie de estimulantes pensamientos, G. King nos anima  
a detenernos un breve momento para reflexionar sobre la calidad  
de vida que llevamos.*

JULIAN ROGERS  
“La voz de Barbados”

1.

## *Deja que la obra de la vida siga su curso*

Como buen organizador, he planeado mi día. He confeccionado una lista con todas las actividades y horarios de las próximas 24 horas. Tengo mucho que hacer. No soy de los que se dejan atrapar por asuntos triviales. Soy metódico y eficiente en el manejo de mi tiempo. Después de todo, el tiempo es valioso, por lo cual hay que utilizarlo sabiamente. Por eso he hecho mis planes para todo el día.

¡Y que día! Desde temprano por la mañana parece que todo conspirara para burlarse de mi plan y de mi eficiencia. Me he enfrentado a muchas circunstancias inesperadas que han demandado mi tiempo y mi energía y me han mantenido

alejado de las cosas que en realidad me interesan. Sí, la vida está llena de incertidumbre, y mis mejores planes resultan ineficaces e incluso inútiles.

La mejor manera de mantener el estado de equilibrio y permanecer siempre sereno es convertirse en observador. Aléjate un poco para observar las escenas de la obra. Aunque soy un actor en escena y tengo que desempeñar mi papel en estos hechos, puedo lograr un estado de desapego consciente que me ayude a sobrellevar la situación con eficacia. Si estoy muy cerca, llego a considerar mi papel en la obra como algo real. Me siento confundido e intimidado y, peor aún, pierdo mi serenidad y mi equilibrio.

## 2.

### *Ten cada día un pensamiento puro*

Soy lo que pienso. La mente está constantemente ocupada en el proceso de crear pensamientos, de modo que es prácticamente imposible tener una mente viva y vacía. Indudablemente, todo mi mundo ha sido creado por mis pensamientos. Algunas veces los resultados de estos pensamientos se manifiestan inmediatamente, y otras veces transcurre mucho tiempo hasta que se expresan en la práctica. Sin embargo, es un hecho que los pensamientos acaban por hacerse realidad cuando se pone en ellos energía y atención constantes. Mis pensamientos son la base de todas mis acciones.

Si me veo forzado a pensar, y pensando creo el mundo que me rodea, negativo o positivo según sean las acciones negativas o

positivas, ¿no sería sensato de mi parte tener pensamientos más puros y elevados de manera que el mundo que yo cree corresponda a esa calidad pura, noble y elevada?

¿Y qué es un pensamiento puro? ¿Son puros todos los pensamientos por el simple hecho de ser pensamientos? Un pensamiento puro es el que está libre de todos los vicios, tales como la soberbia, el odio, el orgullo, los celos, la codicia y la ira. Cuando un pensamiento puro se convierte en acción enriquece tanto al creador como a la creación. Un pensamiento puro es la energía que se crea en el más alto nivel de respeto por sí mismo, pero esta energía se proyecta más allá del propio ser y eleva todo lo que toca.

Los pensamientos puros son raros, como lo evidencia el mundo que he creado a mí alrededor. La contaminación reinante en todos los ámbitos muestra la impureza presente en el proceso de creación de pensamientos.

# 3.

## *Las leyes eternas*

Todo lo nuevo necesariamente envejece. Todo pasa por este proceso.

Miro hacia el pasado. En un segundo o menos, mis pensamientos me llevan a un lugar lejano tanto en el tiempo como en el espacio. Por un momento, recreo las escenas del pasado para luego regresar al presente con una sonrisa en el rostro. Pero rápidamente cambia mi sonrisa y suspiro cuando me doy cuenta de cuán diferente es el presente. ¿Qué ha ocurrido? ¿Por qué no puede seguir igual?

Hay una ley sencilla que afirma que “todo lo nuevo necesariamente envejece”. Siempre es bueno conocer las leyes. Tal vez piense que no tienen mucho sentido, tal vez incluso esté en

desacuerdo con ellas. Sin embargo, algunas leyes no se pueden cambiar, de modo que aprendo a vivir con ellas y a observarlas.

De nada sirve preguntarse por qué, cómo, cuándo o dónde. Lo importante es comprender las leyes de la vida y sacarles provecho. Existen tres leyes inmutables que hay que recordar:

1. *Lo que se siembra, se cosecha.*
2. *Todo lo nuevo envejece.*
3. *Lo que no se usa se pierde.*

# 4.

## *Considera los problemas como oportunidades*

Cuando se presenta un problema, ¿me atemoriza o lo veo como un desafío? Algunas veces el mundo entero parece un problema; otras veces necesito crear problemas de tal manera que pueda mantenerme ocupado. Un problema sólo es tal cuando lo llamo problema. Una situación es tan difícil como yo quiero que sea.

Las dificultades y las decepciones son acontecimientos que me conducen a la madurez. Después de todo, la sabiduría no llega necesariamente con la edad, sino que es un regalo de la experiencia.

Tiendo a imaginar que mis problemas son más grandes y más importantes que los de los demás. De hecho, sentir que mi problema es peor que el tuyo y que, por lo tanto, debes tenerme consideración, es una forma sutil de soberbia.

A veces estoy tan confundido y tan deprimido que no puedo ver de manera clara cómo salir de un problema dado, y el resultado es que crecen el miedo y la tensión. Me vuelvo irritable y siento lástima hacia mí mismo. En ese estado mental, el más pequeño obstáculo se hace enorme.

Sigo huyendo de las situaciones que considero desagradables y, cuanto más huyo del problema, más difícil es resolverlo.

## *Habla con Dios*

Muy a menudo, en mis momentos de silencio, en mis momentos de reflexión y de evaluación del propio ser, comprendo que hice cosas erróneas.

Causé sufrimiento a alguien ya sea con el pensamiento, las palabras o las acciones; quizá aparté a alguien de mí dándole un trato frío; tal vez satisficé algún deseo mío a expensas de los demás, o he tenido una vida de decepciones.

Siento remordimiento y pena, por lo cual prometo cambiar para mejorar. Pero ¿qué sucede con esas acciones pasadas? Parecen como una carga sobre mi cabeza y, cuanto más las recuerdo, más pesadas se vuelven. Es en esos momentos cuando puedo tener la experiencia de que Dios es mi amigo, el

único con quien puedo hablar para compartir mis cosas personales; el único que me perdonará, me dirigirá y será mi guía. No tengo que concertar una cita para hablar con Dios, y no me incomoda revelarle a Él mis secretos.

Es cierto que tengo que cosechar el fruto de lo que sembré; pero, conociendo esta verdad y con la ayuda de Dios, mi fortaleza y valentía aumentan.

Tengo un amigo que siempre está a mi disposición, no sólo en los momentos de angustia y sufrimiento, sino también en los momentos de felicidad.

## 6. *No hay instrumento más grande que el pensamiento*

El instrumento más poderoso que posee la humanidad es el poder del pensamiento. Miro el mundo físico y observo el poder devastador de las armas atómicas y nucleares. Una cabeza nuclear del tamaño de una pelota de béisbol puede arrasarse toda una ciudad, incluso un país entero. No obstante, ¿quién creó tales armas? El hombre o, para ser más preciso, la mente del hombre. ¿Y quién es más poderoso, el creador o la creación?

Quien crea tiene mayor poder. Algunos dicen que nuestros pensamientos son más poderosos que las armas nucleares. Por lo tanto, ¿dónde reside el error? ¿Por qué no se usa el poder de la mente en beneficio propio y de los demás?

En primer lugar, he olvidado que alguna vez tuve ese poder y, en segundo lugar, ya no tengo la habilidad de usarlo y aprovecharlo.

He olvidado que soy un alma, y he desarrollado el falso concepto de que sólo soy un cuerpo. Y de este modo me limité inmediatamente a lo físico. Sin embargo, la vida no sólo existe en el plano físico.

Por ejemplo, puedo pensar, recordar, decidir, experimentar, juzgar, aprender y muchas más funciones que el cuerpo, por sí mismo, no puede realizar. ¿Puede el cuerpo pensar o tomar decisiones? ¿Qué parte de mi cuerpo tiene memoria o capacidad de juicio? ¿Mi pierna, mi codo o mi nariz?

Es el alma la que realiza estas acciones.

# 7.

## *La paciencia es fruto de una mente pacífica*

**E**stoy condicionado y programado para dar respuestas inmediatas. Presiono interruptores, giro botones, y una cosa u otra se pone en funcionamiento. Me molesto cuando algo no funciona como yo quiero.

No me gusta esperar, y me impaciento con facilidad. Debido a esta impaciencia pierdo todo lo bueno de la vida. Me enojo y me lleno de resentimiento hasta que, finalmente, me siento insatisfecho y descontento con la vida.

¿Qué fue de mi paciencia? ¿Por qué es tan difícil ser paciente en algunas situaciones? ¿Es mi orgullo o mi soberbia

lo que sepulta mi paciencia? ¿O es mi excesivo afán por alcanzar y conseguir cosas lo que me desestabiliza, me perturba y me impacienta?

La paciencia es el reflejo de una mente pacífica. Cuando mi mente permanece en paz es capaz de enfrentarse a cualquier situación sin perturbarse ni agitarse. La mente acepta con serenidad el modo como se resuelven los hechos, y con esta paciencia adquiere el poder de enfrentarse a cualquier situación.

## ¿Es la paciencia una virtud o un inconveniente?

¿Significa que hay que someterse, quedar relegado y ser sumiso?

La paciencia no tiene mucha cabida en este vertiginoso mundo materialista. “A quien madruga Dios le ayuda”; “No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy”. Esos sabios refranes antiguos se malinterpretaron totalmente, para dar a entender a la gente que no debe esperar innecesariamente.

¿Pienso que debo imponerme por todos los medios posibles para lograr que las cosas sucedan a mi ritmo de progreso? Si hago esto, no sólo pierdo la paciencia sino que también

pierdo mi capacidad de control, como la de ser tolerante, de adaptarme, de cooperar y de discernir.

Cuando pierdo la paciencia, pierdo el control, un control que opera tanto en los niveles más burdos como en los más sutiles. Así vista, la paciencia es un arma poderosa con la que enfrentarse a las vicisitudes de la vida.

## *No dejes de ayudar a los demás*

La gente cree que si coopera gana el derecho a una recompensa. Por eso una de las causas de la falta de cooperación es la codicia. Si puedo apreciar el placer de compartir algo, puedo tener la experiencia de la verdadera felicidad.

Frecuentemente oigo decir a la gente: “Di lo mejor de mí, pero éste y aquél rehusaron cooperar, así que ¿por qué debo preocuparme?”. Si alguien no coopera, yo tengo que cooperar más. No puedo quedarme de brazos cruzados indefinidamente sin hacer nada. Tarde o temprano las cosas se tienen que hacer. Si yo tomo la iniciativa, seguramente los demás me imitarán. Si me habitúo a esperar a que los demás hagan algo, me

quedaré atrás. Y si, cuando actúo, no muestro arrogancia sino amor y dulzura, esto inspirará a los demás a ofrecer su apoyo.

Una vez vi un símbolo de la cooperación: muchas manos que, empleando un dedo, levantaban una montaña. Aún puedo recordarlo. En lugar de pensar que compito con alguien, es mucho mejor sentir que coopero con todos.

# 10.

## *El silencio es oro*

El silencio es una fuerza que puede ser tanto positiva como negativa. Si comprendo la naturaleza de esa fuerza, podré usarlo de manera beneficiosa. Hay dos clases de silencio: el físico y el mental.

El silencio físico se refiere a la ausencia de sonido. Normalmente las personas tienen miedo a este silencio debido a que sugiere ausencia de vida o de compañía (así como, cuando una persona muere, se hace el silencio absoluto).

El silencio mental es la ausencia de pensamientos inútiles. Pensar en lo superfluo lleva a tener pensamientos negativos. En contraste con esto, pensar positivamente significa tener pensamientos que beneficien tanto al propio ser como a los

demás. Si estos pensamientos positivos son constantes, adquiero la virtud de la serenidad y me estabilizo, a la vez que estabilizo a mis compañeros. Esta clase de silencio es como una fragancia que llena una habitación. Es un lenguaje no hablado que puede superar todas las barreras.

Este silencio no es un estado mental en blanco ni el silencio de alguien que está malhumorado, sino más bien el bienestar y la alegría profunda que experimentamos después de habernos liberado de alguna presión o atadura.

# 11.

## *Comienza bien el día*

¿Es una mañana hermosa? Si el día comienza con mis pensamientos dispersos en muchas direcciones o con inquietud por una situación que se va a presentar en su transcurso, será difícil mantener una actitud positiva a lo largo del día, porque los primeros pensamientos de la mañana establecen un patrón para todo el día. Si no empleo las primeras horas de la mañana en ordenar mis pensamientos, ¿qué otro momento del día encontraré para realizar esa tarea? Para ordenar los pensamientos se necesita un intelecto claro. Hay que examinarlos para ver si no hay pensamientos inútiles y, si los hay, eliminarlos adoptando una actitud pura y positiva. Si hay pensamientos inútiles y trato de luchar con ellos, es como si les diera más vida y fuerza. Los pensamientos inútiles y negativos

surgen en una mente débil; no tienen verdadero fundamento: sólo son tigres de papel. En lugar de luchar con ellos, sencillamente debo tener pensamientos puros y positivos, que automáticamente desplazarán a los débiles pensamientos inútiles. Por ejemplo, en lugar de pensar “no debo enojarme, no debo enojarme”, que es un planteamiento negativo, es mejor pensar: “Comprendo por qué esas personas actúan así”.

# 12.

## *Busca virtudes en los demás*

**H**oy haré un genuino esfuerzo por encontrar al menos una virtud en cada persona con la que me relacione. Sé que nadie es perfecto; por lo tanto, ¿por qué hacer hincapié en los defectos de los demás? Si busco activamente la bondad en los demás, la encontraré. No hay un solo ser humano que no posea por lo menos una virtud. Por lo menos intentaré descubrirla, y miraré a cada persona teniendo en cuenta esa virtud en particular. Esto produce un efecto positivo.

Si pienso en la debilidad o en los defectos de alguien, acabo por sentirme incómodo e irritado. Me siento molesto y me pregunto: “¿Por qué esa persona tiene que ser así? ¿Por qué

esta persona hace tal y tal cosa todo el tiempo?” Si en cambio, pienso en las cualidades de alguien, me siento alegre y complacido. Entonces me influye la dulzura de esa persona. El mundo es un espectáculo de variedades, y el papel de cada uno es diferente.

# 13.

## *Como las notas musicales, las personas son diferentes*

Si quiero tocar guitarra, necesito usar las dos manos. Con una mano aprieto las cuerdas: cada dedo aprieta una cuerda por debajo del traste. Con la otra mano rasqueo la guitarra o punteo las cuerdas. Cada una de las seis cuerdas vibra en su propia frecuencia y emite su propia nota individual. Sin embargo, es precisamente esa diferencia de sonido entre las notas lo que crea el resultado final de una bella imagen auditiva: sonidos que fluyen y se entremezclan en nuestro oído.

Vivo y, no obstante, parece que deseo renunciar a la música de la vida. Me resulta muy difícil aceptar lo diferentes que son las personas. Quiero que todas sean como yo, que actúen

como yo lo hago, que piensen como yo e, incluso, que crean en lo que yo creo. ¿Acaso es posible?

¿He oído alguna vez a un guitarrista que toque una sola nota a lo largo de toda su carrera musical?

Si todas las personas fueran iguales no habría crecimiento alguno. No habría nada nuevo que estimulara nuestro intelecto y nos indujera a pensar profundamente.

*¿Por qué te preocupas?  
Ten fe*

**P**or más que me preocupe por un problema, ¿podrá mi mente preocupada encontrar una solución?

Es muy improbable. Lo que posiblemente suceda es que me trastorne y me frustre, que me sienta agobiado. Puedo perder el sueño, perder el apetito, perderlo todo; tal vez todo lo que gane sea una úlcera, arrugas en la frente y mucha tensión.

Puedo convertir mi preocupación en un hábito: me preocupo por el ruido y luego me quejo cuando hay mucho silencio, me preocupo por el tiempo seco y caluroso, y luego me quejo cuando llueve. Incluso me puedo preocupar porque

me preocupo demasiado. Es esencial interesarme sinceramente en lo que ocurre a mí alrededor, así como tomar las precauciones necesarias para evitar sufrir la influencia de lo negativo. Pero, de hecho, mi mente tensa y sobrecargada no podrá pensar con claridad para encontrar la solución adecuada de un problema.

Quizá sólo debo actuar lo mejor que pueda y dejar el resto en las manos de Dios. La mejor manera de permanecer libre y sin cargas es tener fe en el propio ser, en Dios y en los planes de Dios.

## *Recordar y olvidar*

**M**e hago promesas a mí mismo, a los demás e incluso a Dios, y las hago de corazón y con total sinceridad. Pero pasa el tiempo y veo que he cumplido algunas promesas y otras no. Cuando me examino, veo que son dos los factores que pueden explicar el cambio de mis intenciones: o bien las circunstancias cambiaron, o bien cambié yo como individuo. Lo que para mí era importante ayer ya no lo es tanto hoy, y por esto se rompen y se olvidan las promesas.

Hay ciertas promesas hechas al propio ser y a Dios que, si se cumplen, me harán mejor a mí y al mundo a la vez. Debo recordarme diariamente esas promesas y estar decidido a cumplirlas. Esto requiere esfuerzo. Aunque haya hecho una

promesa con lágrimas en los ojos y desde el fondo del corazón, el tiempo tiene su manera de enfriar las cosas y de hacerme olvidar lo que prometí.

El sendero del progreso es realmente como una peregrinación del recuerdo. He de recordar la meta tanto como sea posible, y recordar al único que puede ayudarme a lograr esa meta, Dios. De hecho, cuanto más recuerdo a Dios, mayor es mi experiencia de su guía, protección, liberación y amistad.

## *La influencia de los demás*

No puedo darme el lujo de pasar por alto la influencia que otras personas tienen sobre mí. Conozco casos de gente que riñe, se enfrenta e incluso asesina debido a que sufren la influencia de chismes, de las palabras de los demás. ¿En qué medida examino que no estoy bajo la influencia de las habladurías?

La negatividad en la mente es como un veneno. Los pensamientos negativos son las semillas de las acciones negativas. Veamos un simple incidente cotidiano: un amigo me dice de manera estrictamente confidencial que fulano es así y asá, que hace esto y lo otro. Llevado por mi amistad, escucho lo que dice y lo acepto sin cuestionarlo.

Mis actitudes y mis acciones están ahora bajo la influencia de las palabras de mi amigo, y advierto que actúo y reacciono de acuerdo con la información que recibí.

Los chismes y las suposiciones crean dolor, preocupación y desconfianza. Por eso lucho con todas mis fuerzas contra ellos. El veneno puede adoptar diversos disfraces, pero siempre es veneno, ya sea que llegue a través de un enemigo o de un amigo.

17.

### *Una gran familia*

Sé que los miembros de mi familia tienen ciertas faltas y defectos, pero no me cuesta pasárselos por alto porque, después de todo, son de mi misma sangre y hemos crecido juntos. Si bien tolero ciertas debilidades en mi hermano o hermana, rehúso tolerar el mismo defecto cuando se manifiesta fuera de mi círculo familiar.

Ahora me doy cuenta de que el mundo es una gran familia. Doy un paso más, y entiendo que compartimos un padre común: el Alma Suprema, Dios. Si se ama profundamente a Dios por ser el Padre de todas las almas, es muy fácil amar a todas las almas, sin distinciones de color de piel, posición social, raza o creencia.

18.

### *La libertad se encuentra en las raíces*

Ahora hay una mayor conciencia del propio ser y una enorme curiosidad por ahondar en el principio de esa existencia. En esta edad de aislamiento y fragmentación, anhelo la verdadera pertenencia y vuelvo sobre mis pasos, esperando ver las señales que me indiquen que he retornado a mis raíces.

El retorno a las raíces tiene muchas interpretaciones diferentes. Para algunos, esto significa la patria, un lugar de pertenencia y de estabilidad. Para otros significa volver a todo lo que es noble, tanto en las expresiones internas como en las externas; es, pues, una búsqueda de enriquecimiento espiritual. Para otros significa un camino a los valores intrínsecos, la búsqueda de la inmortalidad.

El retorno a las raíces, el regreso a la fuente original: cualquiera que sea la razón de esta búsqueda, cualquiera que sea su motivación, los anhelos son los mismos.

Deseo intensamente encontrar un destello en las raíces de mi eternidad. Espero encontrar en ellas el rejuvenecimiento y el sustento necesario para mantenerme en la posición en que me reencuentre a mí mismo. En las raíces se acaba la búsqueda. En las raíces ya no hay más anhelos: sólo la libertad para siempre.

## 19.

### *Humildad es grandeza*

La grandeza es una poderosa fuerza motivadora. No sé de nadie que no desee demostrar su valor o mostrar esas cualidades que lo distinguen del resto. Todos desean ser alguien. Todos desean brillar.

Esta conciencia me lleva a ambicionar puestos y riqueza, poder y fama. Toda acción y gesto que realizo tiene el propósito de que yo sea el más grande. Pero, en mi empeño en satisfacer este impulso, este deseo de grandeza, suelo exhibir muchas cualidades que tienen muy poca grandeza. Compito, rivalizo, siento celos o envidia, y algunas veces termino por sentir un odio intenso porque pienso que los demás me impiden obtener la grandeza que merezco. Mancho así mi propia grandeza.

Con mucho esfuerzo y lucha, finalmente alcanzo mi meta, logro ganar la contienda. He conseguido la grandeza. Me pavoneo, me jacto, me vanaglorio, me vuelvo extravagante y arrogante. Soy completamente egoísta en mi grandeza, y nuevamente se mancha mi grandeza. No he comprendido la fina sutileza de la grandeza ni su esencia porque, a pesar de los muchos logros conseguidos gracias a mi posición, mi trabajo, mis cualidades, mis lazos consanguíneos, etc., mi verdadera nobleza y mi verdadera grandeza residen en mi modestia y humildad.

El que tiene humildad se gana el corazón de los demás y su cooperación.

## 20.

### *Fíjate una meta, y luego cúmplela*

Todo el mundo siente la necesidad de mejorar. Pero las palabras por sí solas no producen una transformación: sólo transmiten información. Lo que produce el cambio es el uso o la aplicación práctica de esa información.

Si deseo mejorar, debo ante todo reconocer la necesidad de mejorar. Por ejemplo, si pienso que debo dejar de fumar y deseo intensamente hacerlo, tengo ganada la mitad de la batalla. Buscaré entonces un procedimiento adecuado y me aplicaré con todo el corazón para llevarlo a cabo. En este caso la victoria no se hará esperar. Si, en cambio, pienso que debería dejar de fumar, pero no tengo el firme propósito de hacerlo,

poco importa cuántos procedimientos adopte: el éxito será solamente una ilusión y acabar con ese vicio resultará una tarea imposible.

Así que primero me fijo una meta y luego mantengo el esfuerzo de acuerdo con lo que me propongo alcanzar. Una vez que reconozco la necesidad de hacerlo, de inmediato podré disponer de la manera y los medios para lograr mi propósito.

## 21.

### *Influye en el ambiente*

Los pensamientos son muy poderosos. Es el poder del pensamiento el que crea el ambiente de una habitación. Según sean los pensamientos de las personas reunidas, el ambiente será elevado o no. Si controlo mi mente y desarrollo su capacidad positiva, influiré en el ambiente que me rodea en lugar de sufrir su influencia, y disminuiré mi dependencia de las demás personas y de las cosas. Me sentiré satisfecho, y esta satisfacción me llenará de fuerza, de tal modo que nada me parecerá difícil. No surgirá el deseo de apartarme del sistema porque, aunque permanezca dentro de la sociedad, mis pensamientos no sufren su influencia.

Si tengo conciencia de mí mismo como alma, como ser espiritual, y veo a todos los demás como almas, como hijos del Dios único, y centro mis pensamientos en las ilimitadas cualidades de Dios, mis patrones de pensamiento cambiarán gradualmente.

## 22.

### *¿Vivo como debería vivir?*

Si mi visión y mis pensamientos están atrapados dentro de los oscuros muros de la conciencia corporal, no puedo conocer las experiencias más bellas de alegría. Puedo expresar alegría, pero ¿se traducen realmente mis creencias en mis acciones? ¿Vivo la vida de acuerdo con las enseñanzas que sigo, ya sea el cristianismo, el hinduismo, el islamismo, el budismo, el judaísmo o cualquier otra doctrina? ¿Manifiesto espiritualidad en mi trato con los demás?

La espiritualidad no significa sentarse en una iglesia o en un templo 24 horas al día. La espiritualidad significa vivir con la conciencia de que yo, el alma, soy un ser espiritual, hijo de Dios, y que todas las almas son mis hermanas y hermanos.

Espiritualidad significa una vida de valores basados en la verdad, no en la adquisición de objetos; una vida en la que pueda aprender y apreciar la importancia de desarrollar buenas cualidades en mi propio ser, virtudes divinas tales como la tolerancia, la cooperación, el amor, etc.; una vida en la que pueda comunicarme y relacionarme con los demás con una sonrisa en los ojos y felicidad en las palabras; una vida en la que mi propósito es aprovechar al máximo la vida que vivo y ser sincero conmigo mismo, sincero con Dios y leal con los demás.

## 23.

### *Aspira a la tolerancia total*

Son muchas las personas que se preguntan cuán tolerantes deben ser, y se trata de una pregunta importante. Si digo que he estado tolerando una situación en particular durante cierto tiempo y que ahora necesariamente debo reaccionar, esto significa que no tengo capacidad de tolerancia. Puedo tener un carácter tolerante, pero sólo hasta cierto punto, de manera que carezco de capacidad de tolerancia.

La capacidad significa pleno control, y debe ser ilimitada. La tolerancia tiene que ser total. Es muy importante desarrollar esta capacidad en el mundo actual. La tolerancia significa soportar todas las dificultades con amor y humildad. Todos debemos enfrentarnos con problemas y situaciones de toda

clase, pero el alma puede afrontarlos de muy diversas maneras. Puesto que necesariamente tenemos que afrontar todas las situaciones, ¿por qué no hacerlo con la conciencia del amor? Si me empeño en preguntarme cómo y por qué fulano actúa de determinada manera, perderé mi capacidad de tolerancia. Debo comprender que la personalidad y las cualidades de cada alma son únicas.

Si constantemente recuerdo esto, no será difícil alcanzar la capacidad de tolerancia. Al final, los demás verán mi capacidad y aceptarán mi ayuda o consejo. Pero algunas veces los frutos de la tolerancia no se manifiestan sino después de mucho tiempo.

## 24.

### *Fontanería interna*

Recientemente tuve que pagar una buena suma por un trabajo de fontanería hecho en mi cocina. Sin que yo lo advirtiera, se había ido acumulando grasa y suciedad en las cañerías, obstruyendo el flujo del agua, hasta que se tapó por completo. El agua dejó de correr y se quedó estancada. La escena era de caos total. El fontanero eliminó la obstrucción, y yo juré que nunca más permitiría que la cañería se volviera a tapar.

A menudo voy por la vida con mi sistema espiritual obstruido, y ello se advierte claramente en mis acciones y pensamientos mezquinos, mi desesperación y frustración y mi pérdida de esperanza. ¿Cuál es la materia extraña que entra en mi conexión espiritual y la obstruye? Sé que en la cañería hay grasa, pero ¿cuál es el elemento que obstruye mi sistema espiritual?

La grasa que atasca el fluir de mi corriente de espiritualidad son los sentimientos de codicia, arrogancia, ira, odio, lujuria y apego. Estos vicios se adhieren a mí con tal firmeza que acabo por suponer que son parte de mi personalidad. Pienso que es natural ser celoso, sentir odio y estar lleno de orgullo. Pero ¿es natural? ¿es ése mi estado natural original? ¿o, como en el ejemplo de la fontanería, comencé con una instalación pura, limpia y desatascada?

Mi instalación permanente es el alma. Mi naturaleza original es pureza y paz. Si en mi propio ser observo un estado de impureza e intranquilidad, sabré que hay algo malo y que me he alejado de mi estado perfecto. Entonces tengo que llevar a cabo un proceso de limpieza y purificación para poder retornar a mi estado original.

## 25.

### *Respetar y te respetarán*

**A**lguien no actuó como yo lo esperaba o tuvo un comportamiento descortés conmigo. Me han desdeñado o han sido bruscos al responderme. No me han mostrado el respeto que creo merecer. Me siento menospreciado.

¿Cuáles son mis sentimientos hacia mi propio ser? ¿Cómo me comporto conmigo? ¿Mantengo siempre un estado elevado de autorrespeto y tengo pensamientos puros y elevados? ¿Son nobles mis acciones y desprovistas de segundas intenciones? ¿Son mis palabras siempre dulces y edificantes? ¿O son palabras que lastiman y degradan?

¿Cómo es el respeto que siento por mí mismo?

Es fácil esperar y exigir el respeto de los demás. Es sencillo criticar a los demás porque no son respetuosos, porque nos tratan con brusquedad o sin el debido respeto. Lo difícil es pedirle respeto a mi propio ser.

Sin autorrespeto nunca ganaré el respeto de los demás. Sin autorrespeto mis acciones serán siempre contraproducentes. Sin autorrespeto siempre miraré hacia fuera de mí y estaré sujeto a los caprichos y gustos de los demás. No obtendré el respeto de la gente pidiéndolo. Sólo lo conseguiré cuando yo me respete a mí mismo y a los demás.

## 26.

### *Los pensamientos son el núcleo*

Los pensamientos son el núcleo de donde surge cada acción y cada vibración. Los pensamientos dan forma a nuestro mundo. Los pensamientos se fertilizan con el conocimiento. Una persona que posee cierto tipo de conocimientos suele tener pensamientos que están en armonía con esos conocimientos. El conocimiento da sabiduría; una persona sin conocimientos es una persona cuyos pensamientos se conforman en la ignorancia.

Cuando no se conocía la verdadera forma de la Tierra, se suponía que el mundo era plano. Este pensamiento, basado en un conocimiento equivocado, sin duda afectó a la vida de las personas. Se crearon sistemas de creencias en torno a ese

pensamiento, y ese conocimiento equivocado influyó claramente en los patrones, actitudes y expresiones culturales. Por otra parte, el pensar de manera equivocada no fue cosa de un individuo o un grupo de individuos, sino de toda la sociedad. Era una ignorancia colectiva.

También ahora vivimos en un mundo en el que hay conocimientos imprecisos, inadecuados y equivocados. Muchas personas aún no tienen un conocimiento adecuado de su propio ser, de su destino, del propósito de su existencia ni de Dios. Estos conceptos equivocados conducen a una vida de acciones incorrectas basadas en pensamientos inadecuados.

Uno de los mayores desconocimientos hoy día es el que se refiere al propio ser. Es un gran error estudiarse y definirse uno mismo sólo en términos físicos. Pensar que soy tan sólo el cuerpo es tener una conciencia corporal, es decir, expresar mi vida entera a partir de percepciones inadecuadas que se basan en un conocimiento equivocado.

## 27.

### *Soy un actor importante en el teatro de la vida*

¿Alguna vez me he detenido a pensar en lo importante que soy? ¿Me levanté esta mañana con la firme resolución de desempeñar mi papel en la vida poniendo en juego toda mi habilidad? La historia entera de la humanidad es como una obra de teatro ilimitada, y cada uno de nosotros tiene en un papel único.

En una obra de teatro común hay suplentes; pero, en esta obra de la vida, ninguno de los seis mil millones de actores en escena puede desempeñar mi papel mejor que yo. Soy una persona muy especial. Nadie tiene un papel más importante que el de otro. Pudiera parecer que algunos papeles son más

significativos, pero cada uno tiene su propia belleza y un propósito muy específico.

Tomemos el ejemplo de un motor de automóvil. Mi automóvil puede haber costado millones; pero, si las bujías —que sólo costaron unas pocas monedas— no funcionan, mi ostentoso y veloz automóvil no se moverá ni un centímetro (a no ser, por supuesto, que lo empuje). Y recordemos algo más: una bujía no puede reemplazar a la bomba de agua, y una caja de velocidades no puede cumplir la función de un radiador. Cada uno tiene su propia especialidad y su razón de ser. Sólo cuando entienda mi papel en la vida y lo desempeñe con atención y precisión, podré sentirme satisfecho y mi mente estará libre de celos.

## 28.

### *La soberbia es sutil*

La soberbia es uno de los sentimientos más sutiles que se pueden experimentar. Todos los demás vicios necesitan de algo o de alguien con quien reaccionar o interactuar, pero la soberbia no necesita a nadie más que a mi propio ser. Por eso, fácilmente me quedo atrapado en mi propio ser y en lo que considero mi propia importancia, de manera que pierdo de vista todo lo que me rodea. La expresión “hinchado de orgullo” es muy precisa para describir a alguien que está bajo la influencia de la soberbia. Mi visión llega a estar tan distorsionada que lo único que veo es a mi propio ser. Como resultado de eso, no tengo consideración con nadie más, no respeto las ideas ni las opiniones de los demás.

Obviamente esto crea fricciones. Como no respeto las ideas de los demás, éstos se molestan por mi actitud hacia ellos y, por consiguiente, se niegan a cooperar conmigo. Me pregunto entonces qué habré hecho para generar en ellos esa negatividad hacia mí, y estoy tan hinchado de orgullo que creo no haber hecho nada.

## 29.

### *La confianza me conduce a la victoria*

¿En qué estado se encuentra mi confianza hoy? ¿Está intacta, y afronto con valentía las situaciones a medida que se presentan día tras día, o está hecha trizas como una hoja atacada por los insectos? ¿Temo incluso seguir adelante, por miedo a que me ataque una alimaña, real o imaginaria, y me desgarre aún más?

Es muy fácil perder la confianza en el propio ser, en los demás, en las instituciones y en los sistemas vigentes de valores. Lentamente se desvanece mi confianza. El presente no se proyecta hacia un buen futuro, y es este miedo a la incerteza del provenir, el que a veces nos hace perder la confianza en la vida.

Aunque yo no sea capaz de controlar las diversas circunstancias de la vida ni de cambiar las instituciones existentes ni los sistemas que me rodean, hay un aspecto muy importante que se encuentra bajo mi control: mi propio ser, ese individuo, esa entidad separada y distinta llamada persona que puede controlar, cambiar, modelar y conformar un futuro que sea brillante para mí.

Cuando hago introspección y me dispongo a cultivar mi jardín interior, tengo la oportunidad de conocer a mi ser verdadero, mi verdadera existencia y el verdadero propósito de mi vida. Con esta conciencia y esta experiencia me lleno de tal confianza, que no es fácil que la ataquen los gusanos de las circunstancias. Esta confianza resiste a las alimañas porque se nutre con la verdad de Dios y la del propio ser. Con una unión y una relación poderosa entre ambos, Dios y el ser, siempre saldré victorioso.

La confianza en mi propio ser me permite seguir adelante. La confianza en Dios me conduce a la victoria.

## 30.

### *Mis palabras reflejan mi ser interno*

Las palabras están por todas partes a mí alrededor. Las leo, las oigo y las uso. Palabras ásperas, palabras reconfortantes, palabras mordaces, palabras que causan dolor y sufrimiento, palabras que generan placer y alegría. Las palabras son vitales para la comunicación.

Al ser pronunciadas, las palabras producen reacciones negativas o positivas: desencadenan pensamientos, inspiran emociones, o impulsan a actuar. Las palabras influyen en nuestro comportamiento. ¡Y qué encantador es oír palabras serenas, sin rencor ni agresión, palabras que elevan al alma y la llenan de renovado vigor! Esas palabras son el resplandor de la pureza.

Es importante recordar que mis palabras reflejan lo que hay en mi mente. Me expreso como pienso. Los pensamientos serenos producen palabras serenas. Una mente pura crea palabras puras. Las palabras pueden elevar a alguien a la máxima dignidad o enviarlo al cadalso. No debo permitir que de mi boca salgan palabras falsas, amargas o crueles. Mis palabras deben reflejar mi verdadera naturaleza interna de pureza y de paz. Una vez pronunciadas, las palabras no se pueden borrar: resuenan por todas partes, más allá de nuestro control.

Cuando hoy pronuncie ciertas palabras, ¿qué efecto causarán en quienes las oigan? ¿Serán palabras envenenadas que produzcan dolor? ¿O será mi voz tan dulce como la de un rui-señor, tan placentera de escuchar?

## 31.

### *El mundo me juzga por mis acciones*

Las acciones son el resultado de los pensamientos, y los pensamientos se revelan a través de las acciones. El mundo me valora por mis acciones. Las personas piensan que soy responsable o irresponsable, amable o descortés, caritativo o miserable, etc.

Mis acciones siembran las semillas de mi futuro. Como dice un viejo refrán: “Quien siembra ortigas, no puede cosechar rosas”. Por consiguiente, toda reacción es el resultado de una acción anterior. Los resultados de las acciones pueden manifestarse inmediatamente, o tener un efecto retardado, es decir, retrasarse en aparecer. Pero, ya sean inmediatos o retardados, los resultados siempre acabarán por manifestarse.

El mundo reacciona ante mí según mis acciones. Si actúo con irritación, recibiré respuestas con enojo. Si actúo con serenidad, las reacciones tendrán esa misma calidad.

Dado que con mis acciones causo mi fortuna o mi infortunio, por mi propio interés debo controlar la calidad de mis acciones.

He de procurar que todas mis acciones sean altruistas, es decir, sin motivos maliciosos. Que sean constructivas y no demolidoras. Que tengan tal calidad que, sin importar cuánto tiempo tarden en germinar y crecer, yo siempre pueda estar feliz y satisfecho con el presente, sabiendo que mi futuro sólo dará cabida a la alegría.

## 32.

### *Elegir las perlas de la verdad*

Las fábulas suelen hablar de dos tipos de aves muy diferentes. Uno es el cuervo, que sólo ve la suciedad y la inmundicia. Dondequiera que hay basura se puede ver a un cuervo dándose un festín. El otro es el cisne, un ave mucho más selectiva que sólo ve gemas y virtudes; donde hay guijarros y perlas, el cisne elige las perlas. Si hay leche y agua, el cisne escoge la leche. ¡Qué gran diferencia hay entre estas dos aves! Una se alimenta con vicios y basura, mientras que la otra se deleita con las virtudes y las gemas.

Entre las personas pueden encontrarse las mismas características del cuervo y el cisne. Contar chismes, mentir, maldecir y decir groserías, o escuchar a quien lo hace, es tener las características del cuervo. Hablar con verdad y pureza, decir cosas edificantes y valiosas es tener las características del cisne.

# 33.

## *Para aceptar la verdad se necesita fuerza y valentía*

Toda acción tiene una reacción igual y opuesta. Al fin y al cabo, todo lo que hago lo hago por mí y para mí. Tal vez debería pensar antes de realizar una acción, porque después de sembrar la semilla de la acción cosecharé su fruto. Y no recibiré un único fruto por cada semilla que siembre, sino que a menudo obtendré una cosecha entera, que será buena o mala según lo haya sido la acción o la semilla.

¿Qué escala uso para distinguir lo bueno de lo malo? ¿Tengo una escala siempre precisa y estable, o cambio la escala conforme cambian mis estados de ánimo? Algunas veces mi visión se nubla con el polvo de la ira, la codicia, el orgullo, etc.,

y por consiguiente no puedo aplicar la escala con precisión. A veces sé lo que debería hacer, me doy cuenta de que una acción es incorrecta, pero no tengo la fuerza ni la valentía para aceptar lo que visualizo en la balanza de las decisiones justas, y sigo cometiendo los más graves errores.

Así pues, la necesidad más apremiante es encontrar una fuente que me infunda fuerza y valor de modo que, no sólo vea lo bueno, sino que también lo ponga en práctica. Esa fuente es Dios.

## *Felicidad*

¿Me siento feliz o estoy triste? Si estoy triste, haré un enorme esfuerzo para liberarme rápidamente de la tristeza. De otro modo, ésta crecerá como una viña en temporada de lluvias. Al mediodía estaré confundido; por la noche, toda una maraña de actitudes débiles, superfluas y negativas habrá arraigado en mi mente. El resultado es un caos.

Algunas veces alcanzo un estado en el que mi actitud es: “¿Y por qué no puedo sentirme triste? Es mi vida, puedo sentirme como quiera; eso no afectará a nadie”. En primer lugar, cuanto más me permito estar triste, de menos tiempo dispondré para estar feliz y satisfecho. Suena ridículamente obvio, pero ¿soy consciente del valor de la felicidad? Se trata de un bien precioso, y su costo se eleva por las nubes.

En segundo lugar, ¿se trata sólo de mi vida? Sí, soy yo quien la vive, pero ¿acaso no soy miembro de una gran familia ni colaboro con los demás?, ¿acaso no soy parte de la sociedad? Si es así, entonces todos mis movimientos afecta a los que están a mí alrededor, y se ven afectados por éstos.

## *Todo sucede en el momento apropiado*

Una calamidad que surge hoy desaparecerá tarde o temprano. Después de todo, nada de lo que pertenece a este mundo o de lo que sucede aquí es para siempre.

Una persona hoy excepcionalmente cruel puede volverse bondadosa en determinadas circunstancias.

Si mantengo la paciencia, comprenderé mejor por qué los acontecimientos se demoran y será más fácil no cometer los mismos errores en el futuro.

Si me siento demasiado ansioso por el resultado de algo que va a suceder, es exactamente como tratar de comer fruta

verde. El tiempo me cambiará y modificará todo mi entorno, pero yo no puedo cambiar el tiempo; por lo tanto, ¿por qué preocuparme e irritarme? Todo acontece en el momento apropiado. No puedo recoger frutos de un árbol cuando éste ni siquiera ha florecido, pero es un gran deleite probar la primera fruta de la estación. ¿Soy tan arrogante que pienso que todo y todos deben necesariamente ajustarse a mi calendario? ¿Soy tan tonto como para creer que mi vida y mi estado mental son la norma adecuada para evaluar y juzgar todo lo demás?

Hay que comprender que cada uno de nosotros es diferente, y adaptarse a las escenas siempre cambiantes de la vida. Debo aprender a aceptar y apreciar estas diferencias, y adaptarme a ellas.

## *En el teatro de la vida cada uno tiene su papel*

Si me comparo con otros seres humanos, el resultado será la envidia o la arrogancia. Si creo que los demás son mejores que yo, tendré tal resentimiento que estaré esperando a que cometan un error para tener la oportunidad de señalar su debilidad a los demás. O, en cambio, puedo sentirme tan inferior que ello me deprima. Si me comparo con los demás y siento que soy mejor que ellos, surgirá en mí la arrogancia, lo cual, por supuesto, generará toda una serie de sentimientos negativos.

Así pues, mientras tenga presente la variedad de las almas, cada una con su propio papel que desempeñar, estaré a salvo

de los sentimientos negativos antes mencionados. ¿Por qué? Porque he llegado a comprender que, a diferencia de una obra de teatro, donde puede haber suplentes o sustitutos, en este teatro ilimitado de la vida no hay otro actor ni otra alma que tenga la habilidad ni el conocimiento para desempeñar mi papel.

Mi papel es completamente individual y único. En una escala mayor, tiene que haber en el mundo muchos tipos diferentes de personas y cada una tiene su lugar preciso.

# 37.

## *Cuida el alimento de tu intelecto*

Escuchar a alguien cuyo intelecto es claro y brillante es una experiencia muy satisfactoria. Es un placer escuchar el ritmo de las palabras, la secuencia natural de los pensamientos, el poder de razonamiento, y el lenguaje exquisito y, aun así, sencillo, mostrado por ese intelecto. La experiencia es emocionante y placentera.

¿Es un talento natural? Si no lo es, ¿es difícil adquirir o cultivar un intelecto así?

Permítanme examinar esto. El intelecto, como los órganos del cuerpo, no es una masa inmutable. Está vivo y puede

desarrollarse, estancarse, hipertrofiarse e incluso contaminarse y degenerarse. El intelecto, pues, debe ser tratado con respeto y extremo cuidado.

Ejercito los músculos con mucho cuidado e interés, me cepillo el pelo y también protejo mis dientes de las caries. Así como presto atención a la comida con que alimento mi cuerpo, debo cuidar igualmente el alimento de mi intelecto. ¿Lo alimento con desperdicio? ¿Pienso reiteradamente en tonterías, necedades y obscenidades? Esos pensamientos envenenan el intelecto, lo enturbian y lo vuelven perezoso e inactivo. Para que mi intelecto sea claro, debo tener constantemente pensamientos limpios y fécondos que nutran mi espíritu.

## *Cada persona tiene un estilo particular*

La autoridad suele ser un obstáculo para las personas que tratan de encontrar un terreno común o un nivel de comunicación mutua.

Hubo un tiempo en que mi trabajo era de la misma categoría que el de mis colegas; pero, al ser repentinamente ascendido, me sentí superior a los demás. Usé esa nueva autoridad para reafirmarme, por lo general a costa de los que estaban bajo mi mando.

Si me dirijo de manera incorrecta a alguien, recibiré una respuesta igualmente desagradable. Las personas se vuelven

hostiles y se ponen a la defensiva. Inevitablemente, mi empeño por comunicarme se verá seriamente entorpecido. No se puede tratar a todos de la misma manera. Algunos necesitan que se los anime y estimule; otros necesitan sentir que yo confío en ellos para realizar una tarea en particular.

Cuando tengo una posición de autoridad es vital que comprenda la intención de la persona con la que quiero relacionarme. Es un poco parecido a marcar un número telefónico: por mucho que desee comunicarme con alguien, si no logro marcar el número correcto no habrá forma de establecer la comunicación. En este caso, debo comprender que cada persona tiene un conjunto particular de tendencias emocionales, rasgos de personalidad, prejuicios, etc.

Por lo tanto, para mantener relaciones armoniosas es esencial que muestre respeto y consideración por los sentimientos de los demás.

## *No hay fundamento más sólido que la verdad*

Es fácil pensar y actuar negativamente. Como individuos, los acontecimientos ocurridos en mi vida han dejado impresiones que forman y moldean mi carácter y mi personalidad. Muy a menudo, las lecciones dolorosas que debo aprender me dejan cansado, amargado y desesperanzado. Me concentro en el dolor y olvido aprender la valiosa lección, por lo cual se pierde todo el beneficio. Así pues, cuando la vida me obsequia con tantas lecciones y exámenes, las impresiones dejan sus huellas en mis pensamientos, y experimento dudas, miedos, odios y enojo.

Colectivamente, todos contribuimos a un ambiente negativo mediante un sinnúmero de pensamientos y actitudes inútiles y negativos. A su vez, este ambiente puede influir al individuo, cosa que generalmente hace. Y así se constituye un círculo vicioso. Para salir de él se requiere fortaleza y determinación. De otro modo, se considera completamente normal ser negativo e impuro en un mundo negativo e impuro. Es posible que encuentre oposición cuando me empeño en ser puro y tener una actitud positiva, pero he de recordar que todo aquello que se basa en la falsedad no puede ser duradero. Sólo durará lo que tenga un sólido fundamento.

Y no hay fundamento más sólido que la verdad. Puede ser que la verdad esté oculta algunas veces, pero es eterna y siempre se revela en el momento adecuado.

## *No te dejes llevar por los demás*

Necesito sentirme parte de un todo; sin embargo, la manera en que funciono depende con gran frecuencia de la influencia de los demás. Me falta la fortaleza y el coraje interior necesarios para ser capaz de tomar mis propias decisiones. Es más fácil seguir a los demás que elegir mi propia dirección. Pero ¿está la mayoría siempre en lo correcto? ¿Puedo justificar un acto equivocado por el número de personas que lo comete?

En mi interior hay una gran dualidad. No quiero sentirme excluido, pero hay muchas cosas con las que estoy en desacuerdo y que son ajenas a mi naturaleza. Sé que la paz es

importante y, aun así, apoyo actividades violentas. Entiendo el valor de la felicidad, pero me adhiero con insensata despreocupación a acciones que causan sufrimiento. Al fin y al cabo, ¿quién quiere que lo tilden de distinto, de extraño?

Ver lo que es correcto y no hacerlo: ¿es así como quiero vivir? ¿Puedo tener verdadera estabilidad si mi mente dice una cosa y yo hago otra? De vez en cuando trato de concentrar mis pensamientos e intento ver la fuerza que hay en la virtud, y cuánta virtud hay en la fuerza del pensamiento. Me pregunto entonces qué es lo que realmente quiero: ¿lo perecedero o lo imperecedero? La elección es mía.

*Busca un apoyo firme*

“**T**odos necesitamos alguien en quien apoyarnos.”  
 ¡Con cuánta frecuencia he escuchado esta expresión! Por supuesto, es muy cierta. Otro proverbio dice: “Un problema compartido es un problema que se reduce a la mitad”.

Muchas veces me apoyo en alguien y, en mi egoísmo, no me doy cuenta de cuánto daño le causo a esa persona. Si peso 90 kilos y me siento en una silla quebrada, la silla se romperá. La mayoría de la gente tiene muchos problemas y preocupaciones propias; pero aun así, y llevados por la amistad, me prestan atención para ayudarme con mi carga. Sin embargo, a su vez esto los hace más y más débiles, y el resultado es que nuestra relación se vuelve tensa. Es bueno compartir con

alguien un problema, pero debo tener cuidado de que aquél a quien se lo cuente tenga la suficiente fortaleza para asumirlo; de otra manera estaré perjudicándolo.

Si quiero apoyarme en alguien, he de recordar que Dios es siempre el pilar más estable que podré encontrar.

Si bien disfruto hablando con mis amigos y expresando mi opinión, debo tener compasión de quienes se apiadan de mí. No es bueno entregar mi carga a alguien y luego ver a esa persona luchando bajo el peso de mi carga. Y, si deseo ayudar a alguien con su carga, debo recordar que nuestra capacidad para ayudar a los demás es limitada. Es infinitamente mejor ayudar a un alma a acercarse a Dios, porque entonces recibirá toda la ayuda que necesite.

## *La belleza de ayudar a los demás*

¿Es importante cooperar con los demás? Examinando el estado del mundo veo que la cooperación es una palabra de amplio uso, pero su práctica es mucho más limitada.

Esto tiene sus razones, una de las cuales es la incertidumbre acerca de mi propia posición o papel. Como no tengo fe firme en mi propio ser, muestro una actitud posesiva hacia lo que hago y, no sólo evito cooperar con los demás, sino que no permito que nadie coopere conmigo por si acaso esa persona resulta ser demasiado lista, y es capaz de hacer el trabajo mejor que yo.

A veces evito ofrecer mi ayuda simplemente porque no soy capaz de trabajar en armonía con los demás. Parece extraño que los seres humanos, hijos del mismo Dios encuentren difícil trabajar con otros.

Cuando llego a conocerme, cuando conozco mis habilidades, mis limitaciones y mi papel, es sencillo estar en armonía con quienes me rodean, pues comprendo que para realizar adecuadamente un trabajo debo utilizar la mejor ayuda disponible.

# 43.

## *El tiempo y la paciencia tienen su recompensa*

**M**e han entrenado para querer todo ahora mismo, al momento, ni un segundo más tarde. No puedo esperar por nada. La ciencia y la tecnología han hecho todo instantáneo e inmediato. Quiero una elevada posición en el trabajo, pero no estoy dispuesto a ascender penosamente por la escalera del éxito, y busco un ascensor que me suba al instante. Quiero que me amen y que respeten mis ideas, pero me cuesta amar y respetar las ideas de los demás.

Para esculpir una bella estatua, el escultor tiene que picar y cincelar la piedra. Todo requiere esfuerzo, y es ese esfuerzo el que me capacita para obtener la posición que deseo, para ver

mi sueño hecho realidad. Son esas adversidades las que me infunden fortaleza para avanzar y determinación para alcanzar el éxito.

Sin escollos, ¿cómo sería capaz de valorar mis logros? Si la fruta simplemente cae del árbol, la descarto como fruta podrida; cuando yo mismo la tomo, me parece muy dulce. Es el momento de la prueba lo que me hace crecer, no el momento del triunfo.

## *La paz mental es mi riqueza más valiosa*

¿Es posible conservar la calma cuando alguien destruye mis más preciadas posesiones?

¿Qué se obtiene perdiendo la calma, y cuál es el beneficio de actuar de un modo sereno y racional? Si tengo toda la riqueza, nombre, fama y gloria que deseo, pero no tengo salud, felicidad y paz mental, ¿puedo disfrutar de esa riqueza? ¿Y de qué vale si no la puedo disfrutar? La paz mental es una de mis más preciadas posesiones. Puedo dedicar toda mi vida a buscarla y, sin embargo, permito que el más mínimo incidente me robe ese poco de paz que he logrado poseer.

¿Cuánta energía uso de manera destructiva cuando sucumbo ante la ira? ¿Por qué no utilizar esa energía de manera creativa? Si me han quitado algo, intento aprender la lección apropiada y avanzar. Mi ira o mis lágrimas no resolverán la situación.

## ¿Cuál de mis papeles soy yo realmente?

A menudo me maravillo del número y diversidad de papeles que tengo que desempeñar cada día. ¿Alguna vez me he detenido a preguntarme cuál de ellos soy yo? Mis acciones comienzan desde el momento en que me levanto. Mientras estoy en casa en las primeras horas de la mañana, desempeño el papel de esposo, padre o hijo. Cuando llego al trabajo hay más papeles que desempeñar: amigo, empleado, colega, comerciante, consejero, director, etc. Por la tarde puedo desempeñar el papel de miembro de un comité o de espectador de un deporte, y cuando regreso a casa desempeño mi papel familiar otra vez. ¿Cuál de esos papeles soy realmente?

Las cosas se me aclaran cuando comprendo que soy un alma, un ser espiritual, y que mi cuerpo no es más que un traje con el que desempeño mi papel en el escenario de esta obra ilimitada de la vida. Según transcurre el tiempo, mi traje –mi cuerpo– pasa por diferentes estados, y también cambia mi papel. Pero yo sigo siendo el ser espiritual, la energía consciente con mi verdadera naturaleza de paz y pureza.

Aunque ahora mis pensamientos no estén en calma, puedo conocer esa paz si pienso, hablo y actúo de una forma pura y pacífica. Entonces llegaré a saber lo que es “ser yo mismo”.

Cada mañana, cuando me despierto y tengo una dulce conversación con Dios, recuerdo que soy un ser espiritual, un actor originalmente puro y pacífico. Esta conciencia me ayuda a experimentarme como soy realmente.

46.

### *¿Busco el poder espiritual?*

Tengo hambre de poder. Son muchas las formas de poder que anhelo, pero ¿cuándo busco tener poder sobre mí propio ser? El poder sobre los demás es artificial y limitado. Cuando tengo poder y control sobre mi propio ser, soy capaz de fortalecer a los demás. ¿De qué vale tener cierto poder si soy incapaz de tolerar a los demás? ¿Tiene valor el poder físico si no soy capaz de cooperar con los demás?

El cuerpo y los demás objetos físicos son perecederos y, por lo tanto, temporales, mientras que el alma es eterna e imperecedera. El poder, la fortaleza y la belleza de la personalidad que se adquieren por el desarrollo de las virtudes son indelebles. ¿Prestamos atención a aquello que da poder al alma, el poder de la personalidad?

47.

### *Cada paso depende del anterior*

Cada paso que he dado en la vida hasta ahora, sea bueno o malo, me ha llevado a mi posición actual. Todo cuenta, ya sea los puntos positivos como los negativos. Aunque soy consciente del pasado, no puedo conocer el futuro.

Lo único que separa el pasado del futuro es el presente, y yo sé qué está sucediendo en el presente. Lo pasado es pasado, y seguirá siéndolo si he aprendido bien mis lecciones. Corregiré cualquier error en el presente para que el futuro sea positivo.

El presente es la base para el momento siguiente. El modo en que actúo o reacciono ahora ante una situación determina

el modo en que actuaré en el futuro. Si permito que algo me irrite hoy, es probable que mañana pierda la paciencia. Sin embargo, si me esfuerzo en ser positivo y fuerte y en dar amor, seré capaz de enfrentarme a cualquier situación.

## 48.

### *El error más grande*

Es muy frecuente que el miedo a cometer errores provoque errores. Estoy en una encrucijada y no sé qué camino seguir. Puedo pedir consejo a los demás, pero en última instancia la decisión es mía. Así pues, reúno todos los hechos para tratar de ver más lejos antes de tomar una decisión final.

Pero entonces titubeo porque dudo de mi propio ser y me preocupo por el futuro, y el resultado es que el tiempo se va. Y, a medida que pasa el tiempo, la decisión se hace más difícil y surgen más preguntas. Permanezco en la encrucijada, lleno de confusión, y el miedo me invade. Miedo y confusión son dos enemigos que terminan con mi coraje, mi confianza y mi claridad de visión.

Cuando comprendo el valor del tiempo, la primera decisión que tomo es no desperdiciar ni un solo segundo. De esta manera estoy a salvo de la ansiedad. Sin embargo, debo estar dispuesto a afrontar las consecuencias de mi decisión y aceptar todo lo que ocurra como consecuencia de mis actos. Si compruebo que he tomado la decisión correcta, magnífico; pero, si resulta ser errónea, debo corregirla y apresurarme con valentía hacia el destino.

El error más grande es vivir con el miedo a cometer errores.

## 49.

### *Puedo aprender de mis errores*

Recientemente un amigo me preguntó si cambiaría algo en el caso de que pudiese vivir mi vida otra vez. Mi respuesta inmediata fue: “¿Por qué habría de querer cambiar algo?” Mi amigo y yo sabíamos que yo había tomado algunas decisiones erróneas en mi vida y que el castigo por ello fue muy duro.

Al mirar la vida, no sólo el pasado sino también el presente y el futuro, me doy cuenta de que para crecer y progresar y hacer frente a los desafíos del presente, he tenido que aprender a correr una carrera de obstáculos.

No siempre se puede saltar con éxito un obstáculo al primer intento. A veces se necesitan un par de intentos para saltar la valla. Siento dolor cuando me golpeo las piernas, pero confío en haber aprendido cómo saltar el obstáculo apropiadamente en la próxima ocasión.

Si veo la vida positivamente, como un juego o como una obra de teatro, comprendo que no puedo elegir las escenas en que tendré que actuar, de modo que he de estar preparado para desempeñar mi papel en cualquier circunstancia lo mejor que me lo permita mi capacidad. Mientras desempeño mi papel, aprendo a mejorar mi actuación. La variedad de escenas de la obra me da la oportunidad de ser versátil y flexible y de fortalecerme en las pruebas.

## 50.

### *Cuando mi alma crece se llena de belleza*

La gente dedica mucho tiempo y energía a desarrollar el cuerpo y hacerse más atractiva para los demás, pero ¿piensan alguna vez en desarrollar el alma y hacerla atractiva para Dios?

El cuerpo está compuesto de materia física y está sujeto a envejecer y a morir. Aunque ahora tenga un cuerpo hermoso, no permanecerá así por muchos años más.

Supongamos que sufriera un accidente y perdiera un miembro o sufriera grandes lesiones faciales que dejaran cicatrices permanentes: esa belleza física se perdería. De hecho, todo lo físico tiene un límite. El cuerpo debe perecer.

El alma es un punto de luz espiritual eterno e inmortal. El alma no muere. En el alma están las impresiones que forman mi personalidad. Si procuro desarrollar el alma y alimentarla con el conocimiento espiritual, mi carácter y mi personalidad pueden enriquecerse y llenarse de belleza. Esto me permite alcanzar todo mi potencial, de manera que pueda ser un instrumento para ayudar a las demás almas. He aquí la belleza verdadera.

## 51.

### *Usa sabiamente tu energía mental*

**M**ientras espero en la parada del autobús o en el semáforo, ¿qué ideas cruzan por mi mente? ¿Qué tipo de pensamientos tengo mientras me baño o preparo la comida? A veces me examino: ¿Qué estoy pensando?

Ahora que escasean los recursos del mundo y nos esforzamos por no dilapidarlos, ¿desperdicio en un segundo enormes cantidades de energía mental?

Mi cuerpo se fatiga cuando uso mucha energía física. De la misma forma, la mente se cansa si gasto grandes cantidades de energía mental, lo cual da lugar a la frustración, el aburri-

miento, el estrés, etc. Cuando mi mente está cansada todas las tareas se hacen difíciles.

Es conveniente examinarse para ver dónde se pierde la energía. Aunque coma bien y nutra mi cuerpo con cuidado, si no uso sabiamente mi energía mental comenzaré a sentirme cansado e incluso agotado.

## 52.

### *Alegría*

La alegría es una cualidad que aprecio mucho. Quien la posee se convierte en un imán de buena voluntad. Me esfuerzo por tener esta cualidad en alguna medida.

La alegría proviene de una sensación de satisfacción y bienestar. Es una cualidad elevada, pero no siempre logro conservarla. Se presentan muchas circunstancias y hechos que me despojan de mi felicidad y mi alegría. Cometo errores, me preocupo, me lleno de inquietud y aflicción. Entran en mi mente pensamientos de envidia y de celos, de ira y de odio, y mi alegría se esfuma.

Para tener alegría y satisfacción interior todo lo que he de hacer es concentrarme en las buenas cualidades que observo en

los demás, y no prestar atención a sus debilidades. Cuando veo debilidades, cuando retengo todos los desechos, los defectos de los demás envenenan mi intelecto. ¿Por qué albergo pensamientos negativos? El resultado de estos pensamientos negativos es un dolor excesivo, y pierdo mi alegría de nuevo.

Los pensamientos son la fuente de mis acciones. Cuando me concentro en las buenas cualidades, mis pensamientos son puros y mis acciones elevadas, lo que trae consigo gozo, satisfacción, felicidad y un rostro lleno de alegría.

## 53.

### *Una imagen del éxito*

**E**n una ocasión conocí a una pareja que gozaba de mucho éxito.

No hubo pompa ni ceremonia. Raramente hablaban de sí mismos, y aun así cada una de sus acciones traslucía conocimiento y confianza en el propio ser. Sus modales eran afales y carentes de agresividad. Su modo de relacionarse con los demás y con el ambiente consistía en escuchar con comprensión y actuar de una manera serena y pacífica.

Estas personas gozaban de mucho aprecio y respeto, a pesar de que nunca lo habían exigido.

Por disfrutar de su éxito con humildad, se los aceptaba y apreciaba como seres que poseían una conciencia elevada. Después de conocerlos me sentí fortalecido.



## *Brahma Kumaris*

La 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 7000 delegaciones en 90 países, lleva a cabo una gran variedad de programas educativos para el desarrollo de los valores humanos y espirituales en diferentes áreas: mujer, medio ambiente, desarrollo social, valores en la educación, jóvenes, personas de edad, salud y derechos humanos.

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

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

## BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY

### SEDE MUNDIAL

P.O. box No.2, Mount Abu, Rajasthan 307501, India

### OFICINA COORDINACIÓN INTERNACIONAL EN EUROPA

Global Co-operation House, 65-69 Pound Lane, London NW10 2HH,  
UK

[london@bkwsu.com](mailto:london@bkwsu.com)

Tel. (44) 208 727 3350 - Fax (44) 208 727 3351

### NORTEAMÉRICA Y SUDAMÉRICA

Global Harmony House, 46 S. Middle Neck Road, Greek Neck,  
NY 11021, USA

Tel. (1) 516 773 0971 - Fax (1) 516 773 0976

[newyork@bkwsu.com](mailto:newyork@bkwsu.com)

### ARGENTINA

Avda. Santa Fe 1863 - 2º, 1123 AAA Buenos Aires

Tel (54) 114 815 1811 - Fax (54) 114 815 1811

[argentina@bkwsu.com](mailto:argentina@bkwsu.com)

### COLOMBIA

Diagonal 83 #27-32, Polo Club, Bogotá, DC

Tel. (571) 256 2059

[nco@bkcolombia.com](mailto:nco@bkcolombia.com)

### MÉXICO

Cocoteros 172, col. Nueva Santa María, 02800 México, D.F

Tel. (52) 55 5556 2152 - Fax (52) 55 5556 2468

[ombkmex@infosel.net.mx](mailto:ombkmex@infosel.net.mx)

## SEDES EN ESPAÑA

### BARCELONA, SEDE NACIONAL

Diputación, 329, pral. 08009 Barcelona

Tel. 932 720 843 / 934 877 667 - Fax 934 87 76 38

[aembk@aembk.org](mailto:aembk@aembk.org)

### LAS PALMAS

Pérez Galdós, 31,

35002 Las Palmas

Tel. 928 36 05 64

Fax 928 36 55 18

[bklaspalmas@aembk.org](mailto:bklaspalmas@aembk.org)

### SEVILLA

Padre Marchena, 17,

41001 Sevilla

Tel. 954 56 35 50

[bksevilla@aembk.org](mailto:bksevilla@aembk.org)

### VALENCIA

Isabel la Católica, 19, 1º

46004 Valencia

Tel. 963 51 81 81

Fax 963 51 92 93

[bkvalencia@aembk.org](mailto:bkvalencia@aembk.org)

### MADRID

Orense, 26, 1º ptas. 3 y 12

28020 Madrid

Tel. 915 22 94 98

[bkmadrid@aembk.org](mailto:bkmadrid@aembk.org)