

## 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 KU MARIS 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.

Si le preguntáramos a Dadi Janki: «¿Cómo ha adquirido semejante sabiduría, mediante una búsqueda personal, intuición divina o lecciones que la vida le ha enseñado?», Dadi seguramente levantaría un dedo para indicar que el conocimiento que trasmite procede de la Fuente. Si siguiéramos preguntando, nos revelaría que ni los gurús, ni las escrituras ni la devoción le han dado las respuestas a las preguntas de su mente, sino que su comprensión procede del conocimiento revelado por el Supremo a través del instrumento corporal de Prajapita Brahma. A los diecinueve años, mientras ella caminaba por un parque, volvió a encontrarse con él. Una intensa luz brillante emanaba de esa persona. Dadi se quedó paralizada y supo instintivamente que algo divino y mágico había transformado a ese hombre. A partir de ese momento, Brahma Baba se convirtió en un instrumento para transmitir la Verdad de Dios, en palabras, vibraciones y actos.

#### Sobre el Autor

*Dadi Janki* es la Directora Administrativa de la Universidad Espiritual Brahma Kumaris (BKWSU), una líder espiritual de renombre mundial.

Vive con paz, amor y felicidad constantes, cualidades que extrae de una fuente interior e irradia al mundo

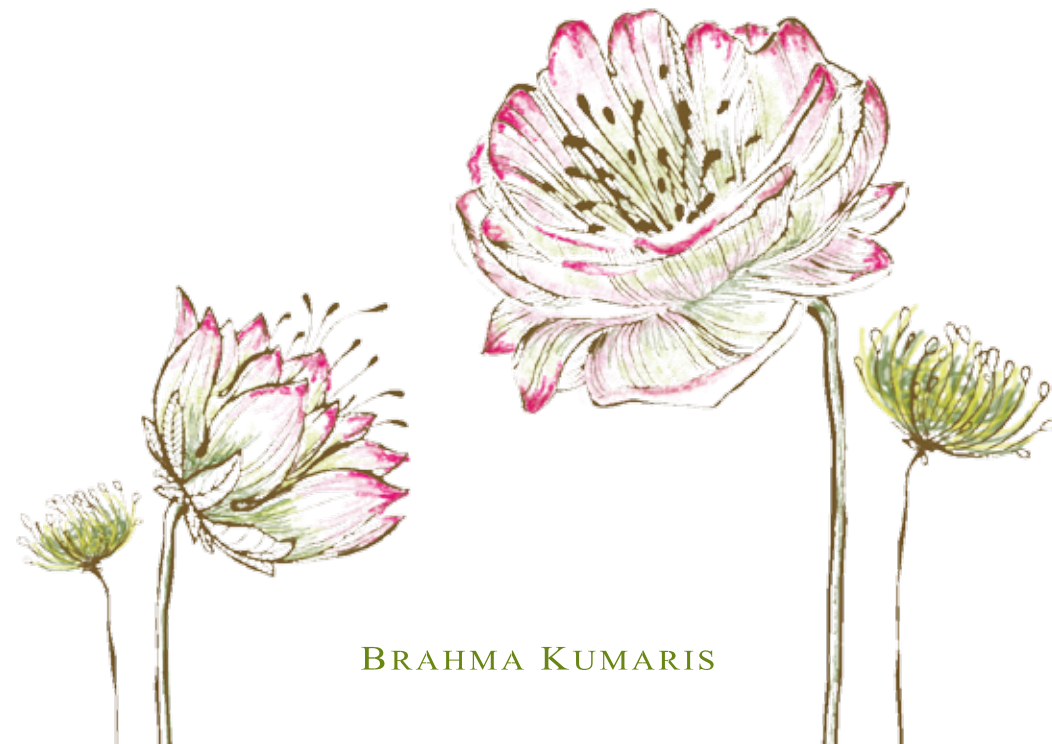


COMPAÑERA DE DIOS



# COMPAÑERA DE DIOS

La Sabiduría y palabras de Dadi Janki



BRAHMA KUMARIS



# COMPAÑERA DE DIOS

*Dadi Janki*



BRAHMA KUMARIS  
WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY

Dadi Janki  
Compañera de Dios. - 1a ed. - Buenos Aires : Asociación Civil Espiritual Brahma  
Kumaris, 2012.  
136 p. : il. ; 15x22 cm.  
ISBN 978-987-27887-2-8  
1. Meditación. I. Título.  
CDD 242

Fecha de catalogación: 10/10/2012

### **COMPAÑERA DE DIOS**

**Palabras y sabiduría de una de las grandes líderes espirituales del mundo**

Título original: Companion of God

Autora: Dadi Janki

Traductor: Equipo de Brahma Kumaris

Diseño: Sonsoles Llorens

Copyright edición castellana © 2000 Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris.

C/ Diputación 329, pral. 08009 Barcelona, España. [barcelona@es.bkwsu.org](mailto:barcelona@es.bkwsu.org)

Primera edición en inglés, 1996.

Segunda edición en inglés, 1997.

Tercera edición en inglés, 2003.

Primera edición en castellano: Barcelona, 2000.

Segunda edición en castellano, revisada: Barcelona, febrero de 2005.

Tercera edición en castellano, Buenos Aires, Agosto de 2006

Cuarta edición en castellano, Buenos Aires, Octubre de 2012

Disponible en otros idiomas.

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

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 Argentina, por ColomboPG. Proyección Gráfica S.R.L.

Depósito Legal:

ISBN 978-987-27887-2-8

[www.bkwsu.org/argentina](http://www.bkwsu.org/argentina)

[www.bkwsu.org/latam](http://www.bkwsu.org/latam)

Más información en:

[www.espiritualidadparatodos.org](http://www.espiritualidadparatodos.org)



[www.facebook.com/BrahmaKumarisAR](https://www.facebook.com/BrahmaKumarisAR)

*A BapDada*

*Damos gracias por esta “joya” original  
hermosamente pulida y por todas  
las joyas de sabiduría que ella  
ha compartido con todos nosotros.*

# Prólogo

Si le preguntáramos a Dadi Janki: «¿Cómo ha adquirido semejante sabiduría, mediante una búsqueda personal, intuición divina o lecciones que la vida le ha enseñado?», Dadi seguramente levantaría un dedo para indicar que el conocimiento que trasmite procede de la Fuente. Si siguiéramos preguntando, nos revelaría que ni los gurús ni las escrituras ni la devoción le han dado las respuestas a las preguntas de su mente, sino que su comprensión procede del conocimiento revelado por el Supremo a través del instrumento corporal de Prajapita Brahma, el fundador de Brahma Kumaris World Spiritual University (BKWSU).

Dadi recuerda la experiencia de un profundo amor a Dios desde los dos años de edad. Su búsqueda de la verdad comenzó a los once años y siguió hasta que vio a Brahma Baba después de su impresionante transformación. Lo conocía desde niña, pues Brahma Baba estudiaba los secretos esotéricos de las escrituras con los tíos y familiares de Dadi. A los diecinueve años, mientras ella caminaba por un parque, volvió a encontrarse con él. Una intensa luz brillante emanaba de esa persona. Dadi se quedó paralizada y supo instintivamente que algo divino y mágico había transformado a ese hombre. A partir de ese momento, Brahma Baba se convirtió en un instrumento para transmitir la Verdad de Dios, en palabras, vibraciones y actos.

A lo largo de su vida, Dadi ha ido profundizando su relación personal con Dios hasta el punto de llegar a una conciencia constante, gracias a la inspiración y la orientación de Brahma Baba. A menudo, en situaciones difíciles, Dadi solía preguntarse: «¿Qué hubiera hecho Baba con esto?» y la imagen y actividad de Brahma Baba la ayudaban a resolver el problema.

Hoy en día, el deseo que impulsa a Dadi es acercar las personas a Dios y compartir el entusiasmo y la energía que pone en esta tarea, siguiendo el ejemplo de Brahma Baba. La entrega total y la obediencia a Dios de Brahma Baba, su humildad, generosidad de espíritu y pureza de corazón, son los principios que guían a Dadi y los alumnos de BKWSU.

# Índice

Introducción . . . . .	9	El amor y nuestra relación con Dios . . .	35
Dadi Janki . . . . .	11	Hijo de Dios . . . . .	40
Una mujer de sabiduría . . . . .	13	Coraje . . . . .	41
<b>El sendero espiritual . . . . .</b>	<b>15</b>	Calmar la mente . . . . .	42
Inspiración . . . . .	16	La paz original . . . . .	43
Fe en los demás . . . . .	17	Dolor emocional . . . . .	44
Relaciones . . . . .	18	Espiritualidad . . . . .	45
Resolución de problemas . . . . .	19	Calidad de los pensamientos . . . . .	46
El sendero espiritual . . . . .	20	Desapego . . . . .	47
El ejército espiritual . . . . .	21	El beneficio de la enfermedad . . . . .	48
Confianza . . . . .	22	La luz de Dios . . . . .	49
Tolerancia . . . . .	23	Misericordia . . . . .	50
Amigos y familiares . . . . .	24	La relación plena con Dios . . . . .	51
Obstáculos en el camino . . . . .	25	Amor . . . . .	52
Comparación con los demás . . . . .	26	Autorrespeto . . . . .	53
Educación espiritual . . . . .	27	Silencio . . . . .	54
Amistad . . . . .	28	Preocupaciones . . . . .	55
Respeto por los demás . . . . .	29	Fortaleza . . . . .	56
Guiar a los demás . . . . .	30		
Ser un profesor . . . . .	31		
Obstáculos internos . . . . .	32		
Cambiar los pensamientos . . . . .	33		
Progreso espiritual . . . . .	34		



El amor y el alma . . . . .	57	Éxito . . . . .	95
Pureza . . . . .	60	El poder del pensamiento . . . . .	96
Conciencia del ser . . . . .	61	Ir más allá . . . . .	97
Plenitud . . . . .	62	Felicidad . . . . .	98
Servicio sutil . . . . .	63	Bendiciones de Dios . . . . .	99
Pensamientos puros . . . . .	64	Las mujeres como servidoras . . . . .	100
La paz interior . . . . .	65	Grados de tolerancia . . . . .	101
Religión . . . . .	66	Crear paz . . . . .	102
Ser pacífico . . . . .	67	<b>¿Quién es Dios? . . . . .</b>	<b>103</b>
Trampas . . . . .	68	Conexión con Dios . . . . .	109
Eliminar los hábitos indignos . . . . .	69	Conocer a Dios . . . . .	110
Alegría . . . . .	70	La obra de la vida . . . . .	111
Hablar al ser . . . . .	71	Representar tu papel . . . . .	112
Gobernar el ser . . . . .	72	Dios como el Director . . . . .	113
Respeto verdadero . . . . .	73	Ayudar a Dios . . . . .	114
Experimentar el respeto hacia el ser . . . . .	74	Errores . . . . .	115
Protección . . . . .	75	Revisar al ser . . . . .	116
Dolor físico . . . . .	76	Introspección . . . . .	117
Salud espiritual . . . . .	77	Devoción y sabiduría . . . . .	118
Humildad . . . . .	78	El intelecto . . . . .	119
Influencias . . . . .	79	Cooperación . . . . .	120
<b>El amor verdadero . . . . .</b>	<b>80</b>	Paciencia . . . . .	121
Dios omnipotente . . . . .	85	Tolerancia espiritual . . . . .	122
Dar el corazón a Uno . . . . .	86	Medicina espiritual . . . . .	123
Deseos . . . . .	87	Felicidad eterna . . . . .	124
Honestidad . . . . .	88	Contemplación en las horas tempranas de la mañana . . . . .	125
Conocimiento . . . . .	89	Novedad . . . . .	126
Ética . . . . .	90	Caminar por el sendero espiritual . . . . .	127
Integridad . . . . .	91	 Brahma Kumaris . . . . .	129
Contento . . . . .	92	Temas por orden alfabético . . . . .	130
Entender la enfermedad . . . . .	93		
Aprender . . . . .	94		



# Introducción

**E**ste libro debería haberse publicado antes, probablemente hace varias décadas. En muchos aspectos es bastante asombroso que el mundo en general no haya descubierto aún a Dadi Janki por su sabiduría y sus logros.

Con frecuencia, los logros suelen medirse por la posición, el poder y los bienes adquiridos a través del proceso de acumulación. Los logros de Dadi, sin embargo, son de una dimensión diferente: se adquieren a través de la renuncia. Durante los últimos setenta años, Dadi se ha entregado a la práctica diaria de acercarse a Dios todo lo posible para conversar en persona o recibir consejo silencioso. En la actualidad es la directora administrativa de Brahma Kumaris World Spiritual University, presente en más de ciento treinta países y en permanente expansión internacional. Dadi Janki ha recorrido el mundo en repetidas ocasiones. Cada mañana diserta en el centro en que está de visita. Por las tardes, dicta conferencias en programas públicos y seminarios especiales para los profesores de la Universidad.

Parece ya inevitable que, en cualquier momento, el mundo descubra a esta mujer notable. Ojalá que este libro contribuya a ello. Mucha gente ha colaborado con inmenso amor en esta obra, la primera recopilación que se publicó de las palabras de Dadi Janki, extraídas de sus clases y conferencias de los últimos años.

Bienvenidos a la mente y al corazón de Dadi Janki. Confiamos en que estas páginas mágicas y poderosas, a medida que se internen en ellas, y que el deseo de conocer a esta maestra viviente de espiritualidad y compañera cercana de Dios, sean fuente de gran placer.





## Dadi Janki

**D**adi Janki es una mujer de sabiduría... Una mujer que ha alcanzado una posición de paz y poder personal a través de la comprensión de las verdades espirituales. En un mundo que se tambalea al borde de caos extremo, ha descubierto su propio mundo personal de equilibrio y orden.

A sus noventa y seis años, es internacionalmente reconocida como gran maestra y mentora que sigue brindando inspiración a mucha gente que busca la paz y la armonía en su corazón y en su tierra.

Como directora administrativa de Brahma Kumaris World Spiritual University (BRWSU) nos da un ejemplo de autoridad entregada al trabajo, modelo para todos los hombres y mujeres que procuran integrar en su vida personal y profesional tanto las cualidades masculinas como las femeninas. Dadi une mediante el amor a personas de todos los credos y condiciones sociales para que sean fieles a su propia espiritualidad y asuman su papel único e individual en la creación del futuro, de un mundo digno para las generaciones venideras. En síntesis, Dadi Janki nos invita a desarrollar todo nuestro potencial.

*«¿Qué tipo de mundo estamos formando ahora, más allá de este invierno de guerra, desdicha, pobreza, contaminación y muerte? En invierno, prevemos la llegada de la primavera. Los que poseen una visión positiva del futuro nos muestran la imagen de un mundo en este planeta en el que todas las cosas se brinden generosamente, donde podamos hacer realidad el más alto potencial humano. Pero podremos llegar a esa etapa sólo cuando haya líderes capaces de llevarnos allí.»*

El reconocimiento internacional de Dadi Janki llegó en 1992, cuando

fue invitada a ser uno de los diez “Guardianes de la Sabiduría”, grupo de eminentes líderes espirituales, convocados para asesorar a la Cumbre de la Tierra, en Brasil, sobre los dilemas espirituales fundamentales que subyacen a las cuestiones medio ambientales que afectan al mundo de hoy.

Dadi Janki ha puesto su vida al servicio a la humanidad. En 1937, a los veintiún años, empezó su aprendizaje espiritual, y fue uno de los miembros fundadores de BKWSU. Pasó catorce años en una comunidad de clausura en la cual la intensa práctica de la meditación y el estudio de la espiritualidad le proporcionaron una base sólida para el futuro. El deseo más puro de Dadi es que todo el mundo encuentre la verdad inherente a su propia espiritualidad y, como tal, convierta en realidad todo el potencial de su relación personal con Dios, el Alma Suprema. En esencia, ésta es la base del trabajo de toda su vida.

En BKWSU, donde Dadi se desempeña como directora internacional, se transmiten los antiguos principios orientales del Raja Yoga. La base del Raja Yoga es una forma silenciosa de meditación que durante más de treinta años ha proporcionado a muchas personas interesadas de fuera de la India la oportunidad de conocer y apreciar más profundamente sus valores, su visión de ellos mismos, su futuro y su fe. Dadi Janki ha jugado un papel decisivo en llevar y traducir esta valiosa filosofía de autodominio del místico reino de la India al escenario duro y práctico de nuestro mundo moderno.

Pero sobre todo, Dadi Janki es una visionaria cuya singularidad consiste en su inquebrantable optimismo y en un corazón lleno de compasión. Es un alma que rechaza poner límites y freno a lo que se puede lograr, y, de esta forma, inspira a los demás a creer que, ellos también, pueden hacer posible lo imposible.

# Una mujer de sabiduría, maestra de maestros

*Relato personal de la hermana Jayanti*

¿E s posible que un mortal pueda hacer de Dios su amigo constante? Dadi Janki ha demostrado que es posible tener esa relación viva y llena de espiritualidad. Quizá ésta ha sido su mayor contribución a la vida de miles de personas: transformar la imagen de Dios de una figura distante inspiradora de temor reverencial en un Padre cariñoso y un Maestro sabio que se preocupa por nosotros, nos apoya y eleva. Podríamos describirla como una electricista, alguien que sabe reparar los cables rotos y volver a conectar el alma con la Fuente Suprema de Luz y Poder, con la central eléctrica que es Dios.

Con una humildad y un corazón tan puro que sólo ve bondad en cada ser humano, Dadi ha absorbido la Verdad de Dios tan profundamente que cada aliento y cada instante están llenos de esa sabiduría. El destino me puso en contacto con ella a los ocho años. De niña, lo que más recuerdo era su amor y su generoso corazón, su capacidad para compartir constantemente dones físicos y espirituales. Su estabilidad y su vida consecuente de yogi fueron un punto de referencia durante mis años adolescentes de cambios turbulentos. Dadi compartió conocimientos que me abrieron las puertas cerradas de la percepción.

En 1974, los acontecimientos nos llevaron juntas a Dadi y a mí a Londres. He tenido la increíble suerte de vivir con ella día y noche, gracias a lo cual a mi alma ha podido aprender, expandirse, crecer y evolucionar. He observado a Dadi jugar con las joyas del conocimiento espiritual y compartirlas a cada momento. Nunca está demasiado cansada ni ocupada; nunca es demasiado tarde. Siempre mantiene su canal

personal despejado y abierto de modo que la luz y el amor de Dios la llenan constantemente. Y luego se las arregla para apartarse del camino, de modo que esa luz y ese amor puedan fluir hacia todos los que entran en su esfera de contactos. El hecho de haber sido la traductora de Dadi durante varios años me ha dado una educación y formación únicas. Me permitió también observar discretamente a las almas que llegaban confundidas y alteradas y se iban llenas de claridad, gozo y fortaleza. Cada día Dadi trataba con cientos, a veces miles, de personas y a todas las escuchaba con gran interés y respeto, y, al final, les posibilitaba ver aspectos de ellas mismas que no habían podido ver por su cuenta. Aunque a veces pusieran a prueba su paciencia, o su confianza, Dadi nunca perdía la esperanza en la gente ni su fe en ella. Es un ser que reconoce las cualidades de los demás con mayor claridad que ellos mismos y les permite desarrollar su potencial. Tenía razón el fundador de esta institución, Brahma Baba, al confiarle el papel de maestra de maestros.

La capacidad de comunicación de Dadi va mucho más allá de las palabras que usa. Es un hecho que cada una que pronuncia proviene de lo hondo de su experiencia. Sin embargo, su experimentación con el poder del silencio es lo que mayor impacto ha tenido. El poder de su silencio cargado de gozo y del amor de Dios ha transformado claramente la actitud de la gente. La profundidad de la calma que emana de su presencia ha respondido muchas preguntas. El poder del silencio ha convertido las visiones y los sueños en una realidad práctica que disuelve muchos obstáculos que se interponen en el camino.

Dadi Janki es una demostración del método para trascender todos los límites —edad, salud, género, personalidad y naturaleza— de vivir al abrigo del amor de Dios y compartir esa protección con todos.

*Hermana Jayanti*

*Directora Europea de la Universidad Espiritual Brahma Kumaris*



# El sendero espiritual

# *Inspiración*

*¿Cómo podemos servir a los que están a nuestro alrededor?*

*Haciendo que nuestra vida sea una inspiración,  
y tratando a los demás con tacto y sabiduría.*

*Aun cuando no haya oportunidad  
para una conversación real,  
podemos aprender a aceptar la presencia del otro  
de una forma positiva,  
enfocándonos en su bondad  
y haciendo nuestras sus características.*

*Esto crea una atmósfera de amor y consideración tal  
que resulta fácil compartir  
experiencias espirituales.*

*Deberíamos ser tan alegres  
y nuestra vida tal ejemplo  
que los demás digan:*

*“He aquí un ángel”.*

# Fe en los demás

*Si es necesario que te hagas responsable de algo,  
por supuesto deberías hacerlo.*

*Pero, si una situación no te atañe u otro es el encargado,  
no te dejes atrapar por ella.*

*No obstante, si quieres ayudar,  
puedes involucrarte de una forma más sutil: a través de la fe.*

*La fe en los demás es muy eficaz.*

*No se trata de una fe ciega,*

*—es decir, observar desesperado mientras mantienes los dedos cruzados—  
sino permanecer alerta a lo que está sucediendo  
y después infundirles la fortaleza de la fe hasta tal punto  
que se sientan capaces de hacer lo que es necesario.*

*Esto significa que has de tener fe, pero también dar el poder de tu fe.*

*Si la otra persona es sincera y verdadera, tu fe la ayudará.*

*Éste es el modo de ayudarnos realmente unos a otros.*

# Relaciones

*Cuando una relación no funciona, normalmente es que hay necesidades y expectativas que no se están satisfaciendo.*

*Tal vez haya tanta ira y odio que tu único deseo sea alejarte.*

*Sin embargo, ésta no es la solución.*

*Simplemente refleja tu falta de comprensión acerca de dónde reside el auténtico problema.*

*La raíz de todas las necesidades y expectativas es un deseo espiritual insatisfecho. Satisface tus deseos espirituales mediante la práctica de la meditación, y serás capaz de relacionarte exitosamente con cualquiera. Al dejar de estar necesitado, establecerás relaciones sólo para compartir y disfrutar. No habrá trabas que limiten tu entrega y tu amor será incondicional.*

*Debemos aprender a aportar espiritualidad a nuestras relaciones.*

*Los demás aprenderán mediante nuestro ejemplo.*

*De ese modo podremos inspirarnos y elevarnos unos a otros.*

# *Resolución de problemas*

*El truco para resolver problemas es llegar a la raíz del problema antes incluso de que éste se evidencie.*

*Esto requiere virtudes tales como objetividad, claridad y sinceridad pues la solución de todos los problemas es la verdad.*

*Verdad significa tu espiritualidad, es decir, tu esencia, la forma en que algo es antes de que se añadan actitudes y opiniones.*

*Esta verdad te acercará más a Dios, y su influencia pura te permitirá percibir fácilmente la esencia de cualquier problema. Trabajar en un problema a nivel de su esencia es una experiencia hermosa.*

*Esta belleza tiene un efecto transformador, no sólo sobre ti y el problema, sino también sobre aquellos que causan problemas.*

*Cada día deberías preguntarte a ti mismo cuánto has pensado sobre ti en tu forma esencial, es decir, como un ser espiritual, un hijo eterno de lo Divino. Con ello no sólo aumentarás tu conciencia, sino también tu belleza espiritual.*

*Y de ese modo te resultará fácil resolver problemas.*

# *El sendero espiritual*

*Un sendero espiritual es como una escuela.  
No una escuela convencional donde se aprenden habilidades  
corrientes, sino una escuela espiritual donde se aprenden  
las habilidades del espíritu, tales como el modo de eliminar  
los defectos de tu carácter o de no dejarte afectar  
por las influencias negativas que te rodean.*

*Algunas personas piensan que, si siguen un camino espiritual  
no serán capaces de cultivar sus talentos individuales.  
Pero ¿cuáles son los talentos que se necesitan hoy en día?  
Eliminar el propio ego es un gran talento; amar a los demás es otro.  
No hay necesidad de estudiar otros temas complicados.  
Si en tu naturaleza sigues a Dios, la naturaleza de Dios se convertirá  
en la tuya propia. Hazte verdadero, revela tu ser verdadero a través  
de tu estudio espiritual y ¡reclama un título espiritual!*

# *El ejército espiritual*

*Se está conformando un ejército espiritual contra las fuerzas de la falsedad y la maldad. Las fuerzas de la maldad son todas las formas de negatividad. ¿Qué tienes que hacer para ser un buen soldado espiritual? Primero, no tengas miedo.*

*Aunque estas fuerzas de la negatividad estén tanto dentro del ser como en el mundo, la fe en tu victoria final te dará fortaleza para afrontar todos los desafíos.*

*Segundo, no te limites a ser pacífico: hazte virtuoso.*

*Así pues, mantente alerta. El estar alerta es probablemente la característica más importante de un buen guerrero.*

*En un ejército todo depende de estar alerta: la promoción, el progreso, la victoria y la derrota. Si un soldado no está alerta, se le destituye. El estado de alerta espiritual te ayudará a reconocer la negatividad tan pronto como surja. Aunque una sola alma permanezca alerta habrá seguridad para muchas otras.*

# Confianza

*La confianza es esencial para ayudar a los demás.*

*Hay dos aspectos de la confianza:*

*tu propia confianza en los demás y su confianza en ti.*

*Las personas empezarán a confiar en ti naturalmente cuando vean  
que siempre superas los problemas de manera fiable.*

*Sin embargo, la mejor forma de ganar la confianza de las personas  
es hacerles experimentar tu confianza en ellos.*

*Éste es un arte que se puede cultivar así:*

*nunca escuches chismes ni los alientes tú;*

*no formes juicios ni opiniones;*

*en lugar de ello, sé espiritual y limpio en tus sentimientos,  
y aprende a desarrollar buenos sentimientos hacia los demás.*

*Ésta será la mayor prueba de tu habilidad para confiar.*



# Tolerancia

*La tolerancia se basa en ir más allá de las cosas superficiales que nos separan. Es el resultado de estar en sintonía con uno mismo y llegar a conocer su propio ser. Si sé tratar con mi ego, entonces puedo superar mi propia ira.*

*Esto también es extremadamente útil para resolver cuestiones externas.*

*Si mi propio ego no se interpone en camino,  
¡puedo afrontar cualquier cosa!*

*Si no, sucede lo mismo de siempre: tú contra mí, yo contra ti... intolerancia.*

*Si soy generoso y honesto de corazón  
y me preocupo por las necesidades de los demás,  
entonces me siento lo suficientemente lleno como para dar.*

*Cuando uno se conoce a sí mismo de esta forma,  
puede conocer a los demás.*

*«Deberían comprenderme» se transforma en «debería comprender».*

*No se trata de que «ellos deban cambiar»,  
sino de que yo «les dé lo que necesitan».*

*Así aumenta la paciencia, la paz y la madurez.*

*La tolerancia espiritual cultiva un tipo de sabiduría innata  
que no se encuentra en los libros.*

*Vuélvete hacia ti en silencio y llénate de la herencia que te ha dado Dios.*

*Recuerda siempre que no tienes que demostrarte nada.*

*Todo lo que sea verdad, acabará por revelarse de todas formas.*

*Trabajar para conquistar el corazón de los demás  
es lo que traerá felicidad a tu vida.*

# Amigos y familiares

*Si mis amigos y familiares no eligen acompañarme en mi camino espiritual, ¿por qué debería ir tras ellos intentando que cambien?*

*De todas formas no me escucharán, diga lo que diga.*

*Es mejor concentrarme en mi propio proceso de cambio.*

*Un río no necesita instar a la gente a beber su agua.*

*Las personas se ven atraídas de forma natural a él,  
dado que sus aguas son puras, dulces y fluyen libremente;  
de igual modo, hazte tan atractivo por tus esfuerzos espirituales  
que todos quieran unirse a ti naturalmente.*

*Para ello debemos superar el obstáculo de los apegos,  
que tienden a hacernos olvidar que nuestro bienestar no depende  
de los demás en absoluto, sino que cada uno de nosotros tiene  
la capacidad de progresar y resplandecer en su propia forma única.*

*Habiendo olvidado esto, desarrollamos el hábito de enfocarnos  
en los demás para sentirnos bien con nosotros mismos.*

*Utilizar a las demás personas de esta forma es una fuente engañosa  
de bienestar, y este engaño produce mucho dolor.*

*Podemos cambiar este hábito manteniendo la atención sobre nuestra  
meta. Si no lo hacemos, nuestros poderes espirituales se destruirán  
una y otra vez, mientras nos dejemos dominar por las emociones  
limitadas. En lugar de ello, deberíamos prestar más atención  
a lo que estamos haciendo.*

*Sólo seremos capaces de liberar a los demás  
cuando primero nos liberemos a nosotros mismos.*

# Obstáculos en el camino

*Los obstáculos son inevitables.*

*Así pues no te inquietes:  
cualquier forma de preocupación merma tu fortaleza.*

*Nunca consideres difícil una situación.  
Nunca preguntes “¿Por qué ha sucedido esto?”.  
Nunca sientas que estás solo.*

*Recuerda:*

*Dios siempre está contigo,  
Dios te ofrece apoyo.*

*Dedícale un tiempo al silencio.  
El silencio detiene la confusión,  
y tu poder se restablecerá.*

*Muchos obstáculos sobrevienen debido a tus propios errores.*

*No te conviertas en el obstáculo de otro  
debido a los tuyos.*

# Comparación con los demás

*Cuando comparas el progreso en el desarrollo de tu ser con el de otros, te vuelves vulnerable en tres aspectos: o bien te sientes inferior, o bien superior o impresionado. Estos tres estados son peligrosos porque no tienen en cuenta el principio básico de nuestra verdadera relación con los demás: amor mutuo y consideración, basados en una autoestima que no depende de los demás.*

*Para resguardarte de esta vulnerabilidad, mantén tu atención enfocada en tu interior, en la experiencia espiritual de orgullo puro. Si permaneces centrado en tu elevado autorrespeto, no te dejarás perturbar por aquellos que te rodean. Pregúntate sin cesar: “¿Quién soy? ¿Cómo respondería mi personalidad espiritual a este hecho o a esta persona?” Esto te ayudará a centrarte más, y te permitirá disfrutar los esfuerzos exitosos de los demás.*

# *Educación espiritual*

*Una educación espiritual enseña cómo mantener la mente  
libre de tensión y fluctuaciones.*

*Una mente inestable es el resultado de dejarse afectar profundamente  
por las situaciones humanas.*

*La conciencia espiritual te mantiene centrado y, por tanto, protegido.  
Tu felicidad aumenta y ayudas a los demás a hacer lo mismo.*

*El mundo está sembrado de tristeza.  
¡No recojas nada!*

*Una buena educación espiritual te enseña a discernir qué coger.  
No aceptes nada de los demás, ni del mundo, salvo felicidad.*

# *Amistad*

*Si queremos disfrutar plenamente de las amistades en el camino espiritual, hemos de tener cautela.*

*A veces nos involucramos tanto en nuestras relaciones que nuestro propio progreso espiritual resulta dañado.*

*Esto es un error, porque el verdadero propósito de la amistad es elevar.*

*Pero, si soy negligente en mis esfuerzos espirituales, no seré capaz de ejercer la influencia positiva de mi propio estado más elevado.*

*Siempre deberíamos intentar ser de ayuda para los amigos.*

*Pero esa ayuda necesita estar exenta de cualquier deseo de alabanza, y por encima de cualquier sentimiento enfermizo o de pesar.*

*Ofrecer esta clase de ayuda incrementará mi crecimiento espiritual.*

*Si, en cambio, mi ofrecimiento no es puro, casi toda su dulzura desaparecerá y las personas lo notarán. De hecho, las amistades espirituales se forjan por la dulzura, por la disposición a escuchar y aprender unos de otros a fin de crecer.*

# *Respeto por los demás*

*El respeto por los demás es el resultado de la conciencia espiritual.*

*Con la conciencia espiritual reconozco los esfuerzos  
de los que me rodean para mejorarse a sí mismos.*

*Esto me anima a enfocarme más en el potencial de mis compañeros  
y en sus características especiales, en lugar de hacerlo en sus defectos.*

*De hecho, éste es el método para ayudar a los demás  
a liberarse de sus defectos.*

*Puedo juzgar la calidad de mi conciencia espiritual  
viendo cuánta fe tengo en la transformación final de mis compañeros.*

*Esta fe y amor es respeto verdadero.*

# Guiar a los demás

*El buen liderazgo se basa en habilidades ocultas  
como los sentimientos puros, la fe y la confianza.*

*Gracias a éstos la mente y la tarea  
avanzan en la dirección correcta.*

*Equivocarse es humano, pero si tienes elevadas esperanzas  
depositadas en alguien, los errores pueden eliminarse.  
Dudar de las personas tiene exactamente el efecto opuesto.*

*Crear en alguien, expresar sentimientos de confianza,  
no decirle nunca a la gente lo que tiene que hacer, pero  
ponerse a un lado y observar con fe:  
esto es lo que permite que una tarea se realice de la forma correcta.*

*Para cultivar estas habilidades espirituales,  
debes evitar toda presunción, aprender a ser sensible  
y permanecer alerta. Así mismo, cuida tu propia salud espiritual.  
Y, cuando falte algo, no mires a los demás; mira en tu interior,  
ve lo que queda por hacer y hazlo. Nunca permitas que los que  
tienen personalidad fuerte te digan qué debes hacer,  
especialmente cuando crees que lo correcto es otra cosa.  
Esto crea depresión y no puedes permitirte el descorazonarte.*

*Cuídate con entendimiento y amor  
y asegúrate que nunca pones en juego  
tu propio crecimiento espiritual.*



# *Ser un profesor*

*La mejor manera de enseñar a los demás es hacerlo con sutileza,  
explicar de tal forma que la mente se abra  
porque el corazón ha entendido.*

*Ten la meta de inspirar, más que de enseñar.*

*Mi amor por aquellos a los que enseño lo logrará.*

*Mi amor hacia Dios lo conseguirá.*

*En la medida en que yo sea consciente del alma mientras enseño,  
los demás tendrán esta experiencia.*

*Nunca fuerces a nadie a hacer esfuerzos espirituales.*

*Cuando la mente se abre, ocurre de forma natural.*

*Evita hacer comparaciones,*

*pues genera pérdida de esperanza. No abrigues mala voluntad  
y nunca intentes apuntarte un tanto.*

*Sé como el padre*

*cuyo amor hacia el hijo*

*es lo que lo hace crecer.*

# **Obstáculos internos**

*Un gran obstáculo para el progreso espiritual  
es la propia naturaleza negativa.*

*La causa de esta clase de naturaleza es una conciencia limitada.*

*Esta causa se ha de eliminar completamente,  
porque los obstáculos que surgen de una naturaleza negativa  
te impedirán recibir poder de Dios.*

*El poder de Dios se recibe mediante la conciencia  
de que Dios nos pertenece y la fe en ello.*

*Una naturaleza negativa podría destruir incluso esta fe.*

*Reconocer la raíz del problema ayuda a transformarlo.*

*No habría que tolerar pensamientos limitados,  
debería hacerse una limpieza interior total.*

*Para esto hay que ser muy sincero sobre los obstáculos que se están  
enfrentando, porque es fácil engañarse.*

*El pensamiento limitado se transformará cuando dediques tiempo  
a la conciencia de tu verdadera naturaleza de paz,  
y a ser de ayuda para los demás.*

# *Cambiar los pensamientos*

*Los pensamientos son como semillas.  
Así como son mis pensamientos,  
así será mi actitud y mi comportamiento.  
Por tanto, no debería concentrarme tanto  
en el comportamiento erróneo como en el pensamiento que lo causa.*

*Necesito ser consciente de cuánto daño se causa  
con los pensamientos negativos.*

*Los pensamientos negativos e inútiles  
acaban por apartarme de mi camino.*

*La tarea de un estudiante espiritual es cambiar  
las situaciones mediante los pensamientos.*

*Primero debo cambiarme a mí mismo,  
y entonces podré cambiar el mundo.*

# Progreso espiritual

*Todas las situaciones pueden darte un beneficio,  
si sabes cómo buscarlo.*

*El progreso espiritual continuo se basa en ver cada circunstancia y situación (particularmente las más arduas) como una lección hecha a medida en tu plan personal de desarrollo de tu ser.*

*Por ejemplo, ante una situación en que se intercambian palabras hirientes o de ira, ¿por qué no verla como la oportunidad para percibir aspectos de tu propio carácter que debes cambiar, o bien para expresar alguna virtud o cualidad que necesitas poner en práctica más a menudo? La verdad es que tendríamos que estar agradecidos por la oportunidad de evaluarnos a nosotros mismos.*

*De esta forma puedes transformar cada cosa en una lección constructiva. Nunca pienses que has aprendido lo suficiente y que ahora puedes parar. Deberías agradecer que la gente intente corregirte o darte consejo ya que te mantiene alerta y te da la oportunidad de poner en la práctica tu verdad. Es una señal muy peligrosa ser incapaz de aceptar las críticas, y en lugar de ello usar el entendimiento para criticar a los demás.*

*Sé plenamente consciente del significado de cada momento,  
y tu progreso espiritual estará asegurado.*

# El amor y nuestra relación con Dios

**E**l amor está conectado con las virtudes. Las virtudes crean amor, tanto dentro del ser como en los demás. Cuando las virtudes se reducen, la cualidad del amor también se reduce. Cuando todas las virtudes están presentes, hay amor puro y completo.

De entre todas las virtudes, la principal es la sinceridad. Si sentimos que alguien no es sincero con nosotros, nuestro amor se quiebra. Sea nuestra madre, padre, marido, esposa o amigo, si sentimos que nos engañan ese amor se quiebra.

En nuestra relación con Dios, si somos sinceros con Él atraeremos su amor. Si no lo somos, ese amor se quebrará. Aun cuando no tengamos más virtud que ésta de la honestidad y la sinceridad, seremos capaces de atraer el amor de Dios.

Ve, pues, qué importante es ser sincero y honesto.

\*

La primera clase de sinceridad es la sinceridad conmigo mismo.

Si soy sincero conmigo mismo, no habrá situación en la que no sea sincero con los demás.

Si alguien no me cree, si alguien desconfía de mi sinceridad, quizá es una señal de que necesito ser más sincero. En lugar de culpar a los demás debería darme cuenta de esto, e intentar ser más sincero.

\*

La sinceridad no significa simplemente hablar con franqueza. Significa conocer claramente lo que sucede dentro de ti. Donde hay sinceridad, los sentimientos se vuelven puros y limpios. La sinceridad está allí donde no hay más pensamientos o sentimientos que los que Dios mismo tendría.

Tal claridad se refleja en tus palabras, que tendrán el poder de la verdad, y surgirán con facilidad y sin vacilaciones.

La sinceridad genuina cultivada dentro de ti es lo que llegará hasta los demás y los afectará.

Si los demás te influyen fácilmente, tu capacidad de ser sincero se reduce. Los demás no podrán recibir de ti ese sentimiento de verdad, y en tus relaciones no habrá un sentimiento de amor. Parecerán superficiales. Aunque el amor superficial es mejor que la carencia de amor —por lo menos asegura que no te vuelves totalmente frío—, es obvio que no es el auténtico.

\*

Dios nos enseña el arte de amar. Él es el Otorgador, Él es el océano de amor, y está dispuesto a darnos mucho. Pero primero debemos aprender el arte del desapego; de otro modo no tendremos el derecho de reclamar su amor.

El desapego es un talento a la vez que un arte. Se desarrolla mediante la conciencia del alma la cual, junto con una profunda relación con Dios, evita que nos dejemos engañar por la atracción de un amor limitado. Para ello has de estar tan centrado en la conciencia de tu naturaleza espiritual verdadera, que haya un rechazo natural y automático de los rasgos adversos de tu personalidad y de las atracciones ilusorias que te rodean. Gracias al desapego, estos no te afectan, y de ese modo eres capaz de seguir cultivando los valores y virtudes de tu personalidad espiritual.

Dios está dispuesto a darnos todo su amor; pero si no satisfacemos la primera condición del desapego, no seremos capaces de recibirlo. Al volver los ojos en cualquier otra dirección detenemos la verdad, y nues-

tro progreso termina. Es un requisito fundamental.

\*

Hasta que aprendamos cómo desapegarnos de la conciencia limitada, el amor humano —con todas sus limitaciones— nos atraerá en contra de nuestra voluntad una y otra vez. Este desapego se cultiva acercándonos a Dios de tal forma que sintamos que Él satisface las necesidades de todas las relaciones. Dios es el océano de amor, así que es posible experimentarlo como nuestro padre, madre y amado perfectos, y así sucesivamente, todos a la vez. Sólo cuando nos exponemos a todos los aspectos del amor de Dios resultamos purificados, es decir, su poder nos llena. Una conciencia limitada no nos permitirá experimentar tal plenitud.

Sólo siendo leales a Uno podemos llenarnos de esta forma, ya que las personas tienen el hábito de distraerse por el mundo físico. Tenemos que estudiar y cuidarnos para asegurarnos de que esto no nos suceda. Lo único que puede acabar con este hábito es la práctica de la conciencia del alma. Mediante la introversión y dirigiendo nuestra atención hacia Uno, seguiremos recibiendo la luz y el poder de Dios.

\*

Las personas se ven atraídas por cualquier posible experiencia de amor, y a menudo se quedan aferradas a ella. Surge el apego, y éste les absorbe. Yo nunca fui atraída hacia nadie o nada de esta forma. Siempre he rechazado el tipo de amor que algunas personas ofrecen después de conferir alguna condición, estatus o título.

Creo que nunca fui detrás del amor de nadie, ni siquiera en el momento de mi mayor búsqueda espiritual. Nunca lo esperé de mi padre, mi madre, mi marido, mi gurú, mis amigos ni ningún otro. Siempre tuve, sin embargo, un deseo muy profundo de sentir el amor de Dios.

Los rezos, oraciones y adoración se iniciaron con la esperanza de reci-

bir algo de Dios; se siente el impulso, o el deseo, de experimentar el amor de Dios.

\*

En lo más profundo de nuestra personalidad subconsciente guardamos la experiencia del amor perfecto. En algún momento, hemos tenido esta experiencia, y desde entonces hemos estado buscándola. Es justamente por esta profunda experiencia interna que siempre estaremos insatisfechos con cualquier tipo de amor falso.

Aunque el amor falso pueda funcionar durante un corto tiempo, finalmente siempre sentiremos que falta algo y que lo que estamos experimentando no es amor auténtico y verdadero. Entonces se emprende la búsqueda una vez más.

Nuestra búsqueda del amor perfecto finalmente nos impulsa a encontrar y experimentar el amor de Dios.

\*

Cuando nos embarcamos en un camino espiritual, automáticamente recibimos mucho amor de Dios a fin de que seamos capaces de liberarnos de otros soportes limitados. Somos como bebés que no necesitan hacer nada para recibir ese amor. Pero después, a medida que seguimos en el camino, haciéndonos mayores y más fuertes, Dios quiere enseñarnos a que nos desenvolvamos solos. Así que se aparta y observa: ¿sigue el hijo sus enseñanzas apropiadamente?, ¿cumple los principios espirituales? Él observa para ver si estudiamos bien y cambiamos, o si somos perezosos o descuidados en el estudio.

Si no estudio correctamente, pierdo mi derecho a ese amor. El amor estará allí, pero ya no podré conectarme con Él. Si no estudio correctamente —si no he integrado las comprensiones espirituales en mi vida práctica cotidiana— ¿cuánto más seré capaz de avanzar? Si no hago buena mi vida, ¿qué bondad tendré para compartir con los demás?



¿Cómo puedo ser una inspiración para hacer buenas las vidas de los demás? Dios da amor especial a esos hijos que están dispuestos a ayudarlo. Si no estudio, ¿cómo puede darme Dios ese amor?

\*

Aprender el arte del verdadero amor divino es una característica de la trascendencia. Es como ascender hasta el pico de una montaña. En la ladera, al principio del viaje, no importa dar un mal paso; resbalar no será tan peligroso. Pero, cuanto más alto se sube, más se estrecha el camino. Si resbalas mientras estás allá arriba, te herirás cien veces más.

Si encuentras que las leyes que gobiernan tu progreso espiritual son demasiado estrictas, esto sólo puede ser debido a que todavía no has comprendido ni experimentado verdaderamente el amor de Dios. Las personas no se entregan a Dios por su conocimiento espiritual, sino más bien por la atracción del amor de Dios. Experimentan la sinceridad en su amor, y esto les hace creer que su vida aquí y ahora se puede volver sincera y buena. La comprensión viene más tarde, al igual que las leyes. La primera experiencia es el amor.

Para que esto suceda, primero has de ser el hijo una vez más. Dios está feliz de llevarte a su regazo con el amor ilimitado e incondicional del padre perfecto.

# Hijo de Dios

*¿Te reconoces a ti mismo como hijo de Dios, o estás tan abrumado por las circunstancias de la vida que sientes que no tienes tiempo para estar con Dios? “Hay demasiadas cosas que he de hacer”, dices. Éste es un ejemplo perfecto de apego a las características de tu vida, por no mencionar también a tu propio ego.*

*Como actor en el escenario de la vida, necesitas desapegarte de los papeles que estás interpretando y entrar en contacto con aquella parte de ti que no está en escena. La única experiencia de “ser” que no es un papel ni una actuación es la de “ser hijo de Dios”.*

*Yo soy, siempre he sido y siempre seré hijo de Dios.*

*Nunca dudes de esto.*

*Hay tal fortaleza en esta experiencia que fácilmente te elevarás por encima de la adversidad el pesar terminará y tu corazón danzará de alegría. Tu pertenencia a Dios te llena de la inocencia de un niño y la sabiduría de Dios.*

# Coraje

*Necesitas coraje  
para ser fiel a ti mismo en el mundo artificial de hoy en día.*

*Esto no es poca cosa.*

*Por el contrario,  
el verdadero propósito del estudio espiritual  
es devolver el coraje,  
el coraje para ser fiel a aquello en lo que crees.*

*Tu naturaleza original y verdadera es de paz y divinidad.*

*Experimentar esto te convence  
del valor absoluto de tu dignidad.  
Puedes afrontar cualquier oposición  
con la fortaleza de tus convicciones.*

*Mucha gente tiene dificultades en creer en su ser más elevado.*

*Otros simplemente no creen más en el futuro.*

*La realización del ser elimina las dudas.*

*Mi naturaleza original es la paz,  
y no soy un esclavo de los rasgos de mi personalidad  
pues soy su creador.*

*Soy a la vez un espectador y un actor en la obra de la vida.*

*Todo lo que sucede es beneficioso.*

*A medida que incorpores estas verdades en tu vida  
tu coraje nunca te fallará.*

# Calmar la mente

No dejes que tu mente se perturbe.  
Una mente perturbada se deja influir con facilidad,  
y eso te costará la paz.  
Aprende a mantener tu paz  
liberándote de los apegos.

Si compites o te comparas con los demás  
no podrás enfocarte hacia adentro.  
Al concentrarte en tu interior  
mantendrás la atención sobre tu ser más elevado,  
recordarás tu naturaleza original y  
podrás forjar una unión con lo divino.  
Así te resultará fácil reconocer los pensamientos inútiles  
y reemplazarlos con una perspectiva espiritual.

La introversión reemplaza la tristeza interna  
por alabanzas a Dios.

Te sientes deleitado. Te sientes renovado.

Dios nos enseña cómo volvernos hacia adentro,  
así que escucha muy cuidadosamente.

Revísate y cambia  
No esperes a que los demás digan algo.  
Una mente calmada no es sólo pacífica;  
está enfocada, introvertida y es divina.

# *La paz original*

*No es necesario buscar la paz  
pues está dentro de ti.*

*Tu estado original es pacífico.*

*Si tú lo permites, las situaciones externas  
te apartarán de tu paz.*

*También pueden hacerlo los sentimientos internos.*

*El cansancio, por ejemplo, lleva a la irritabilidad.*

*Aprende a controlarte y a mantener tu paz.*

*Centra tu conciencia en tu forma espiritual:*

*un diminuto punto de luz como una estrella*

*situado en el centro de tu frente.*

*Experimenta realmente la diferencia entre tú –la estrella*

*resplandeciente– y tu cuerpo, el vehículo físico.*

*Aprende a desapegarte del vehículo.*

*Unos pocos momentos de esta práctica,*

*repetidos con regularidad,*

*te devolverán a tu estado natural de paz.*

*El cansancio se desvanecerá, al igual que la irritabilidad.*

*Y tus acciones se llenarán de amor, para el ser y para los demás.*

# *Dolor emocional*

*En una situación de angustia emocional,  
frecuentemente tienes dos opciones: afrontar el problema o no.*

*Si procesas el problema significa que lo estás afrontando.*

*Si lo reprimes, no lo haces.*

*Hay una gran diferencia entre ambas actitudes.*

*Procesar es para la mente lo que la digestión es para el estómago.*

*Si tu sistema digestivo no puede procesar ciertos alimentos,  
tienes que dejar de comerlos o de lo contrario enfermarás.*

*De forma similar, si te encuentras en una situación  
con la que no puedes tratar, no te limites a guardártelo todo.*

*Haz algo de inmediato.*

*Mantener las cosas dentro no te permitirá tener una mente sana.*

*No podrás digerir lo que guardas,  
y para los demás será obvio que tienes un problema.*

*Nuestra habilidad para manejar las situaciones  
se ve obstaculizada por pensar demasiado acerca de los demás,  
lo cual causa problemas en el sistema digestivo mental.*

*El mejor “antiácido” mental es el estudio espiritual en profundidad.*

*Esto, más una práctica regular de la conciencia del ser,  
penetra profundamente en la mente y quita las penas emocionales de raíz.*

*Sólo entonces será posible purificar y refinar las emociones y,  
finalmente, transformarlas.*

# Espiritualidad

*La espiritualidad es el arte de equilibrar tus responsabilidades:  
hacia ti mismo, hacia tu familia y hacia el mundo entero.*

*La base de esto es un profundo entendimiento del ser,  
de Dios y de la ley de causa y efecto (karma).*

*El conocimiento del ser, te capacita para desapegarte  
de los factores físicos y sus limitaciones.*

*El conocimiento de Dios te capacita para crear un lazo de amor  
y atraer hacia ti todos los atributos, virtudes y poderes de la fuente.*

*El entendimiento de la profunda filosofía del “karma” te impulsa  
a saldar las deudas del pasado y a realizar acciones elevadas.*

*Cualquiera puede caer víctima del sufrimiento, por un mal estado  
mental, mala salud, pérdida de riqueza o relaciones infelices.*

*La vida humana depende de estos cuatro factores,  
y sin embargo cada uno de ellos es tremendamente frágil y poco fiable.*

*El poder de Dios restablece la tolerancia y la capacidad  
para afrontar cualquier cosa.*

*La comprensión de la profunda filosofía del karma revela cómo  
los pensamientos elevados, los sentimientos puros y las buenas  
acciones pueden resolver todas las dificultades para el ser  
y para el mundo.*

# *Calidad de los pensamientos*

*Una persona conocedora comprende  
que no gana nada pensando sobre los demás.*

*Los pensamientos y sentimientos puros hacen todo el trabajo,  
y no hay necesidad de pensar nada más.*

*La calidad de tus pensamientos  
afectará a tu esfuerzo espiritual.*

*Así pues, no dejes de revisarlos.*

*Si no lo haces, tu forma de pensar  
acabará por volverse bastante corriente, y dejará de ser espiritual.*

*El síntoma de esto es que tu mente se acelera y empiezas  
a reaccionar aprensivamente ante menudencias.*

*Te vuelves vulnerable,  
no sólo a la opinión de los demás,  
sino también a tu propia forma limitada de entendimiento.*

*Los pensamientos pueden ser tu mejor amigo, o tu peor enemigo.*

*Depende de ti.*



# Desapego

*Necesitas fortaleza para permanecer libre de la influencia de los demás. El desapego es esta fortaleza.*

*Si no logras permanecer desapegado de las influencias no serás capaz de mantener tus pensamientos bajo control.*

*Te hundirás así en una espiral descendente hasta que desaparecerá todo rastro de bienestar interno.*

*El primer paso en el desapego es comprender quién eres como entidad espiritual.*

*Esto te permite “desapegarte” de tu identidad física y de su mundo de pensamientos y sentimientos limitados, y “apegarte” en cambio a tu personalidad espiritual, el ser de poder y paz interna.*

*La vida diaria está llena de desafíos a este desapego.*

*Por un lado estará tu conciencia espiritual, pero por el otro estará la atracción hacia los seres humanos y el mundo material. El desapego no significa separarse de éstos, sino permanecer consciente de ti mismo como un ser espiritual y desempeñar tu función en el mundo.*

*El desapego es, pues, mantenerte centrado en tu espiritualidad.*

# *El beneficio de la enfermedad*

*Estar enfermo es una oportunidad de experimentarte de una forma nueva. ¿Comprendes esta oportunidad y estás dispuesto a aceptarla, o estás demasiado preocupado por la enfermedad y eres incapaz de sacarle provecho? Si ése es el caso, necesitas mirarte más de cerca para descubrir otra clase de enfermedad.*

*Así como la curación externa de la enfermedad supone ir a un hospital, ver a un buen doctor, descansar y comer comida sana, la curación interna es lo mismo. Hay que ir al Mundo de las Almas, donde reside el Doctor Supremo, descansar en Su recuerdo, y comer la comida nutritiva de los pensamientos puros y positivos.*

*La enfermedad es una oportunidad para que la mente aprenda a permanecer independiente del estado físico y a conectarse con los propios recursos internos de paz y silencio.*

*Esta es la curación final.*

# *La luz de Dios*

*Muchas religiones creen que Dios es luz.*

*La sabiduría de Dios también es Luz  
y aquellos que la estudian se vuelven fáciles y luminosos.*

*¿Quién creó esta luz?*

*Dios, desde su propio estado de iluminación eterna.  
Dios, el ser de luz, convierte en luz el mundo que lo rodea  
alejando la oscuridad de la ignorancia.*

*Dios irradia luz y, a través de sus hijos estudiosos,  
ésta se esparce hacia el mundo entero.*

*Los demás reciben esta luz cuando ven su evidencia  
en la vida de sus hijos que se esfuerzan.*

*Dios los baña con su luz por este servicio.  
Aquellos que la reciben y la comparten son felices,  
sin importar cuánto reciban a su vez de los seres humanos.*

# Misericordia

*A Dios se lo conoce como el Océano del Perdón,  
cuando experimentas su misericordia sientes  
que has conseguido el mejor amigo de tu vida.*

*La paz anida en tu corazón.*

*Cuando aceptas la misericordia que Dios te brinda,  
tu perspectiva de la vida cambia.*

*La visión misericordiosa de Dios  
te permite ver tu potencial de perfección.*

*Entonces llega tu turno de ser misericordioso contigo.*

*Misericordia hacia el ser significa  
esforzarse por ser fiel a esa imagen de perfección.*

*Si extraemos de Dios toda la fuerza que haga falta  
podemos convertirnos en lo que deseamos.*

# *La relación plena con Dios*

*¿Te das cuenta de la importancia de tener una relación con Dios?*

*Tras múltiples relaciones con otros seres humanos durante mucho tiempo, el alma está tan agotada, que difícilmente es capaz de recordar su propósito, y menos aún de conseguirlo.*

*Si conviertes a Dios en tu amigo, Él se acercará a ti, pero es importante que no limites tu experiencia de Dios a un solo tipo de relación. Experimentálas todas: Dios como madre, padre, compañero, amado, profesor, gurú, hijo.*

*Cada relación te llena de dulzura.*

*Si cualquiera de ellas falta, te verás forzado a buscarla en un ser humano. Esto es un error, pues ningún ser humano puede ofrecerte tal amor consistente e incondicional.*

*No te contentes con un entendimiento meramente intelectual de estas relaciones. Profundiza en ellas y ábrete a su experiencia tangible.*

# Amor

*Si tu compañero es Dios,  
aunque estés solo nunca te sentirás en soledad.*

*Serás feliz, ya estés con otras personas o no.  
El amor de Dios es el que hace posible tal magia.  
Nos capacita para relacionarnos con amor y cooperación;  
nos convierte en fuentes de inspiración mutua.*

*En el caso del amor mundano,  
uno a veces teme que interfiera con su carrera o sus estudios.  
Pero el amor por Dios sólo mejora tu capacidad para actuar,  
en cualquier campo.*

# *Autorrespeto*

*La base del autorrespeto es la fe en que Dios me ama.*

*Gracias a esta experiencia soy capaz de amarme.  
Estudiando las virtudes de Dios e incorporándolas en mi vida  
cotidiana, crece la fe en mi propio valor inherente.*

*A menudo es difícil experimentar autorrespeto,  
porque el sentido del ser suele basarse en factores externos  
como las alabanzas, la posición social, los ingresos, etc.*

*Y si éstos fluctúan, también lo hace la apreciación que tengo  
de mí mismo. Un día siento que no hay nadie tan bueno como yo,  
y al día siguiente me siento totalmente indigno.*

*El autorrespeto no debe basarse en lo que se hace en la vida,  
sino más bien en el nivel de calidad  
y virtud con que se realiza cada acción.*

# Silencio

*Hay una parte de ti que es perfecta y pura y que no se ve afectada por las características imperfectas que has adquirido viviendo en un mundo imperfecto.*

*Está llena de cualidades divinas, de modo que su estado es de constante plenitud de recursos y bienestar. Su ausencia total de conflictos y de negatividad la convierte en un punto de quietud, una profunda enriquecedora experiencia y de silencio.*

*Busca tiempo para intentar llegar a este lugar interno de silencio.*

*Ello te procurará un beneficio incalculable.*

*Ante todo te permitirá controlar mejor tus pensamientos. Descubrirás, por ejemplo, que no hay necesidad de pensar tanto como lo haces; que te bastará sentarte en silencio para que mucho de lo que necesitas surja sin esfuerzo.*

*En segundo lugar, la experiencia del silencio te libera de las amarras de tu programación y condicionamiento negativos.*

*Experimentarás más fácilmente la verdad de tu paz y dignidad internas, lo cual te ayudará a su vez a mantener la mente enfocada.*

*En tercer lugar, el poder del silencio puede compartirse.*

*A medida que aumentas tu experiencia del silencio, tu fortaleza puede ayudar a quienes no la tienen para que continúen en sus esfuerzos por desarrollar el ser y experimentar la paz. Tu reserva de silencio, sumada a pensamientos verdaderos y poderosos, ayudará a los demás a liberarse de lo limitado para alcanzar lo ilimitado y lo divino.*

*Hace mucho bien dejar atrás los pensamientos y palabras y quedarse quieto por un rato. Es enormemente refrescante y nutritivo, y crea hábito. El amor por la introversión espiritual, la soledad y el silencio complementa nuestra vida de una manera hermosa.*



# *Preocupaciones*

*Las preocupaciones y el pesar sobrevienen al recordar  
las relaciones del pasado, las posesiones,  
o problemas en la casa o el trabajo.  
Es como si estas cosas ejercieran una influencia inexorable  
sobre ti y te aprisionaran.*

*Aun cuando haya habido un error,  
no dejes que la mente se preocupe.*

*La preocupación te impide llenarte con el amor de Dios.  
Es posible llenar la mente con tanto amor de Dios que no quede  
espacio para dar cabida a ninguna preocupación.  
Eliminar las preocupaciones de esta forma refuerza la felicidad.*

# Fortaleza

*La fortaleza espiritual es necesaria para crecer espiritualmente  
y ayudar a que los demás crezcan.*

*Es una clase interna de fortaleza que conforma al carácter  
y permite disciplinar la mente.*

*Una mente disciplinada es una mente pacífica y feliz.*

*Una mente fuerte nunca se perturba.*

*Para desarrollar esta fortaleza, cultiva la sinceridad  
y un profundo amor y consideración hacia Dios.*

*Esto te protegerá de ser influido negativamente por tu entorno,  
tanto físico como emocional.*

*Las bendiciones de los demás son otra fuente de fortaleza para el ser.*

*Recibes bendiciones de aquellos a quienes has servido,  
y una buena forma de servir a los demás  
es compartir esta clase de fortaleza interna.*

*Aquellos que han incorporado las virtudes de Dios a su perspectiva  
y actividades, son los que pueden dar fortaleza a los demás.*

*Dar guía y sabiduría de este modo es dar el regalo de la vida.*

# El amor y el alma

**E**l descenso desde nuestra altura espiritual empezó cuando comenzamos a utilizar el cuerpo de una forma errónea. Como almas que somos, tomamos un cuerpo físico para iniciar un ciclo de nacimientos y renacimientos. Pero acabamos por utilizar el cuerpo para el vicio, y así empieza a acumularse mucha basura en el alma. De ese modo perdimos nuestra paz, felicidad, amor y pureza. todas las cosas negativas que nos han afectado a lo largo de esta vida y las anteriores, han penetrado profundamente dentro del alma. No es poca cosa eliminarlas todas.

Por lo general nos centramos en eliminar los vicios obvios: tales como la dependencia del tabaco, el alcohol o la lujuria. Pero el verdadero esfuerzo consiste en eliminar los vicios sutiles, como el ego. Los vicios sutiles nos impiden sentir que pertenecemos a Dios.

\*

La dificultad con el ego es que está tan profundamente escondido, que mucha gente ni siquiera sabe que lo tiene. Cualquier cosa que se le diga sobre él sólo aumenta su arrogancia.

El ego destruye el amor, destruye la capacidad para aprender, de forma que se acaba todo intercambio. Así pues, a lo largo del día, y en todas las situaciones por las que pase, debo asegurarme de que no cese el intercambio de amor. El ego puede superarse desarrollando humildad. Debería haber tanta humildad en el alma como sinceridad, de modo que cuanto más sincero sea mayor humildad tendré. Ambas han de ir juntas. Si sé ser humilde, habrá amor. Si no sé serlo el amor termina. Debo inclinarme, ser humilde una y otra vez.

El secreto para lograrlo es no interrumpir nunca el contacto con el amor de Dios. Así, fortaleceré de tal modo mi corazón que ya nada podrá herirlo. El sentimiento de estar herido es la principal causa por la que se acaba el intercambio de amor.

\*

La mayoría de las personas no se comprenden a sí mismas. No tienen paciencia para comprender, ni a ellos ni a los demás. Hemos de hallar tiempo para esto y no impacientarnos. No solemos mostrarnos dispuestos a dedicar tiempo a esto, y así continúan los malentendidos.

No dedicamos tiempo a escuchar a alguien tranquilamente e intentar comprenderlo. Así pues, inventamos cosas sobre ellos, porque no hemos tenido paciencia para comprenderlos.

\*

Enfocarte exclusivamente en ti mismo, sin ningún interés por lo que les sucede a los demás, refleja una debilidad en tu esfuerzo. El cultivo de la humildad permite a las almas acercarse.

Hay que hallar pues un equilibrio entre cierta formalidad o calma —para que las relaciones no se vuelvan demasiado ligeras o familiares— y el dar amor con facilidad y liviandad.

\*

Lo que realmente necesita el alma ahora es poder. Tras haber pasado por nacimientos y renacimientos, y acumulado suciedad a lo largo del camino, el alma está agotada y llena de cargas, por lo que es incapaz de realizar su mayor potencial. Cuando utilizamos nuestros recursos internos de la forma correcta obtenemos poder, y ello nos capacita para permanecer con Dios y alcanzar nuestro destino. Ocupar la mente en pensamientos corrientes, mundanos y condicionados es un desperdicio de tiempo y energía. Las almas abandonan el camino y dejan a Dios, porque han malgastado sus pensamientos, sus palabras y su aliento. Culpar a los demás y quejarse, no son más que excusas. Se comete así otro error, con lo que se desperdician más energías y se pierde más poder.

Ya no es tiempo de comportarse de esta forma. Necesitamos poder y hemos de empezar a cultivarlo. A medida que el poder se desarrolle, otro tanto hará el amor.

\*

La gente ha experimentado muchas decepciones en la vida. Han habido muchos intercambios falsos, de forma que los sentimientos se han destruido. Por ello algunas personas han dejado del todo de sentir y han rechazado el mundo. Sin embargo, cuando un alma empieza a recibir algo de Dios, el corazón se abre. Recibamos pues el amor de Dios y tengamos sentimientos puros. Experimentemos qué son los sentimientos puros. Tengamos confianza unos en otros y fe en nosotros mismos. Aprendamos a amarnos a nosotros mismos. Tengamos pureza en nuestros sentimientos, para que podamos experimentar amor. Tomemos de Dios y demos a los demás. Cuando tenemos deseos y sentimientos buenos y poderosos hacia los demás, esos sentimientos los alcanzan. Podemos ayudarnos unos a otros mediante el poder de nuestros buenos sentimientos.

En lo profundo de mi corazón sólo hay este único sentimiento: así como he recibido tanto de Dios, que todos los hijos de Dios reciban lo mismo de nuestro único Padre.

# Pureza

*La pureza es una importante meta del estudio espiritual,  
a menudo mal entendida.*

*Pureza del alma significa un retorno a las cualidades divinas originales.*

*El alma se ha contaminado tanto con cualidades inferiores  
a las divinas, que apenas puede disfrutar de estar viva.*

*Al purificar el alma, se devuelve el mando al ser;  
se eliminan así los pensamientos inútiles y negativos,  
y terminan los hábitos molestos.*

*Un alma pura no puede ser alcanzada por el sufrimiento;  
por el contrario el poder de la pureza es tal  
que sirve para eliminar el pesar del mundo entero.  
La pureza devuelve la felicidad e incluso la dicha.*

*Todo lo que necesitas hacer para restablecer la pureza  
es desearlo con tal grado de intensidad que todo lo demás quede excluido.*

*El pensamiento “debo hacerme completamente puro”  
enciende un fuego de amor entre tú y Dios.*

*Este fuego elimina toda contaminación,  
y tu pureza adquiere tal poder  
que te libera de todas las batallas para siempre,  
convirtiéndote en un compañero verdadero y eterno de Dios.*

# Conciencia del ser

*La conciencia del alma es un hermoso estado en el que todo tu sentido del ser se desplaza de la identidad física a la espiritual.*

*En la conciencia del alma ya no te sientes hombre o mujer, blanco o negro. Ningún logro mundano conforma tu autoestima.*

*En lugar de ello, la autoestima se moldea por una experiencia profunda y permanente de tu valor intrínseco como hijo de Dios.*

*Una falta de conciencia de alma te pone a merced de tu entorno.*

*Te vuelves esclavo de la influencia de las personas y situaciones que te rodean, y sólo te sientes bien cuando los eventos externos lo garantizan. Esta clase de dependencia deja al alma débil y confusa.*

*La conciencia del alma, en cambio, te libera de las influencias externas y te permite crear un bienestar interno que es totalmente independiente.*

*La conciencia del alma se cultiva a través de la práctica deliberada, y sólo aquellos que han comprendido la necesidad de este autorrespeto interno y verdadero harán el esfuerzo. Surgirán dificultades para probar tu resolución de autoelevación —enfermedades físicas, relaciones, recuerdos del pasado, etc—. Sin embargo, con paciencia e introspección llegarás a ver cómo estas mismas pruebas son el medio para fortalecer tu identidad espiritual.*

# Plenitud

*La plenitud espiritual significa  
estar completamente centrado en tu identidad espiritual  
y entenderte como hijo de Dios.*

*El presente se experimenta plenamente, el pasado está  
completamente acabado  
y el futuro se comprende con claridad.*

*La plenitud espiritual se recibe de Dios.*

*Un intelecto distraído no será capaz de enfocarse en Dios y recibir.*

*Estará demasiado ocupado pensando el cómo y el por qué  
y girándose hacia el mundo para comprender,  
lo que sólo sirve para alejar al intelecto aún más.*

*Es una falta de fe  
que destruye el progreso espiritual.*

*Así que no te distraigas. Tolera y persevera,  
y serás capaz de recibir todo lo que Dios está dando.*



# *Servicio sutil*

*Tus vibraciones puras constituyen una forma de servicio sutil.*

*El amor, la paz, la alegría, la sabiduría son vibraciones puras.*

*Si tus pensamientos y acciones  
están llenos de lo divino,  
las llevarán hacia el mundo.*

*Así que haz puro cada momento.*

*Comprende la diferencia entre lo corriente y lo divino,  
y pon sólo lo divino en práctica.*

*Recuerda que eres amo tanto de tu mente como de tu cuerpo.*

*Por tanto, da instrucciones  
y mantenlos en orden.*

*A medida que aprendas cómo decirle a tu mente lo que tiene  
que hacer, las viejas formas de pensar y hacer cambiarán.*

*Como amo de tu cuerpo y tu mente,  
verás las cosas no como lo que parecen, sino como realmente son.*

*Reaccionarás menos y responderás más.*

*Tu sola presencia se convierte en una invitación a la verdad.*

*Tus vibraciones llegan lejos, y llevan consigo calma y paz  
(las palabras no serían ni la mitad de eficaces).*

*La ayuda se extiende gracias a tu estado mental.*

*Y todos se benefician; no sólo quienes están a tu alrededor,  
sino todos tus hermanos y hermanas, el mundo entero.*

# *Pensamientos puros*

*Eres lo que piensas.*

*Amor, pureza, paz, sabiduría:  
cuanto más piensas sobre estas cosas  
más te convertirás en ellas.*

*Las debilidades  
—desmedidamente extendidas, en ti mismo o en los demás—  
invitan al pensamiento negativo, y acabarán por destruirte.*

*Aprende a desplazar tu foco.*

*Piensa:  
aunque todavía no soy puro, quiero pureza.  
Dios me está guiando hacia mi destino, así que  
sin duda me haré puro.*

*Cuando construyes una casa, cada ladrillo cuenta.  
Cuando conformas la personalidad, cada pensamiento cuenta.*

*No me haré puro  
a menos que primero piense sobre ello.*

# La paz interior

*Hay algo que puedes hacer para ayudar a crear paz en el mundo: ser pacífico. El primer paso es zambullirte en el alma para descubrir qué es lo que te intranquiliza. Al enfocar tu mente hacia el interior, descubrirás, por debajo de las muchas emociones de la vida cotidiana que sale a la superficie un remanso profundo e imperturbable de bienestar espiritual. Necesitas explorar esa parte del ser; no basta con que la comprendas, sino que debes experimentarla una y otra vez. Es una experiencia muy satisfactoria que refresca el alma y la llena de paz. Desde esta posición privilegiada resulta fácil reconocer los pensamientos y sentimientos autodestructivos.*

*El poder de la realización personal transformará como por ensalmo esos hábitos mentales destructivos. Dejarás de culpar a los demás por tu intranquilidad, y progresarás en tu tarea de cultivar tu verdad.*

*La paz está compuesta de muchas cosas: amor, paciencia, sabiduría.*

*No debes contentarte con un poquito de ella, sino llenarte completamente. A medida que te esfuerces por llevar paz a tus relaciones con los demás, tu misma naturaleza se hará pacífica. Esto será beneficioso no sólo para ti mismo, sino también para todos los que te rodean. Y de este modo ayudas a transformar el mundo.*

*No basta con que seas pacífico: debes irradiar paz y crear una atmósfera apacible mediante tus pensamientos y palabras en las relaciones con los demás.*

*El nuestro es un mundo sin paz. Sólo cuando realmente hagas tuya tu religión de paz, puedes confiar en traer paz al mundo.*

# Religión

*Yo solía decir: “Soy hindú,  
tú eres cristiano”.*

*Ya no podría decirlo.*

*Mi actitud ha cambiado.*

*Ahora diría:*

*“Ya estemos de pie ante una estatua de Cristo  
o adorando la imagen de Krishna.*

*Dios es el único Padre, y todos  
somos los hijos del único Padre”.*

*Ya no hay en el mundo religión alguna  
en una forma verdadera.*

*Cuando la religión se convierte en meramente ritualista,  
es superficial y sin poder.*

*Cuando hay comprensión,  
cuando hay verdad en las palabras,  
también hay poder.*

*No recibimos poder de Dios para  
pelear unos con otros.*

*Lo recibimos  
para que seamos pacíficos.*

*La verdadera religión dice: “Paz”.  
La verdadera religión enseña Paz.*

# *Ser pacífico*

*Tengo fe en que la fuerza de la paz  
es mayor que la de la bomba atómica,  
mayor que ningún poder que el mundo pueda producir.*

*Todos necesitamos poner nuestra fe en esta fuerza.*

*No decir: “Mantendré mi pistola a mano”,  
o “Sólo mantendremos estas bombas a mano  
por si son necesarias”.*

*Decir en cambio: “Confío absolutamente en este poder”.*

*Una vez me preguntaron cómo podía permanecer tan pacífica  
mientras intentaba enseñar la paz a tantas clases diferentes  
de personas.*

*Simplemente mantengo mi meta frente a mí:  
permanecer llena de paz  
sabiendo que esta paz alcanzará a todos los que amo  
y, finalmente, al mundo entero.*

# Trampas

*Apártate de las trampas.*

*Las trampas son:  
pensamientos sobre los demás,  
críticas a los demás,  
críticas al ser,  
dudas sobre el ser...*

*Exagerar un problema  
también es una trampa.*

*Para liberarte,  
crea sólo pensamientos puros  
(sobre tu ser eterno y sobre los demás),  
cultiva los buenos deseos  
(cualquiera que sea su comportamiento hacia ti),  
mantén el recuerdo de Dios  
(para poder ser fiel y verdadero).*

*Si alguien te insulta,  
especialmente enfrente de los demás, es una trampa.  
Simplemente piensa: “Esto es una prueba”,  
y serás libre.*

*Cada pensamiento que te hace seguir siendo espiritual  
—que impide que tomes algo personalmente—  
te libera de todas las trampas.*

# *Eliminar los hábitos indignos*

*En primer lugar, no tengas miedo de tus pecados  
que Dios nunca dejará de amarte.*

*El sabe que el amor hace que un niño siga creciendo.  
Así que simplemente sigue pensando qué es lo que Él quiere  
que tú hagas y hazlo.*

*“Intentar hacer” no funcionará.*

*“Intentar” no trae una recompensa.*

*La ayuda de Dios sólo viene cuando ha habido esfuerzo  
desde el corazón,  
habiendo comprendido profundamente  
qué es lo que quieres cambiar.*

*Siéntate con Dios y pide su perdón,  
Él siempre lo da.*

*Después comparte, sin cesar, tu experiencia con los demás.*

*Esto es caridad espiritual que salda las cuentas  
que, de todas formas, es en suma lo que es el pecado.*

*Entonces empezarás a sentirte más limpio, más liviano  
y amado por Dios.*

*Recordarás a los demás que ellos también pueden serlo.*

# Alegría

*La alegría interna se destruye por una conciencia que remuerde.*

*Así pues, aprende a hacer todo de una manera digna.*

*Éste es un arte que te enseña  
a apreciar la propia belleza interna  
(y te hace reflexionar antes de estropearla).*

*Solemos ser duros con nosotros mismos cuando cometemos un error,  
pero es mucho más eficaz tratarnos con amor.*

*Regañar al ser es un hábito terrible,  
pues sutilmente configura una naturaleza de pesar.*

*Abandona el hábito de pensar disparates  
y en lugar de ello, disfruta con todo lo que has encontrado.*



# *Hablar al ser*

*Cuando hablas contigo mentalmente, ¿a qué ser te diriges y cómo?  
Normalmente la gente no le habla a su divinidad sino a los aspectos  
más superficiales de su personalidad cotidiana.*

*Y a menudo es un cúmulo de temores y quejas,  
una insensata repetición de cosas viejas.*

*Si le habláramos de esa forma a otro ser humano,  
tendríamos que disculparnos.*

*Aprender a hablar correctamente al ser es un esfuerzo espiritual.  
Los pensamientos del pasado y las preocupaciones sobre el futuro  
no constituyen una buena conversación.*

*En lugar de ello, aprende a hablar a tu mente como si fuera un niño:  
háblale con amor. Si le fuerzas a un niño a sentarse no lo hará.*

*Una buena madre sabe cómo convencer a su niño  
para que haga lo que ella quiere.*

*Sé una buena madre con tu mente:  
enséñale pensamientos buenos y positivos;  
de ese modo, cuando le digas que permanezca tranquila, lo hará.*

*Ama a tu mente. Manténte feliz.*

# Gobernar el ser

*Hay una conexión entre una mente pacífica y un buen comportamiento. Es interesante apreciar cómo el sistema sensorial –la vista, el tacto, el oído, el gusto y el olfato– se involucra en esto.*

*Por ejemplo, supongamos que me he prometido no enfadarme más, y luego veo o escucho algo negativo. Si me permito olvidar mi promesa –es decir, si mi nivel de conciencia retrocede a lo que era antes de mi promesa–, mi reacción inmediata será probablemente igual de negativa. Si, en cambio, recuerdo mi promesa, el mismo estímulo producirá probablemente una respuesta más sabia y más llena de recursos.*

*Con el estudio espiritual, mi mente se fortalece en su compromiso con la paz y la verdad en la práctica. Esta fortaleza me permite controlar mis órganos de los sentidos. Simplemente no les permito que reciban todo lo que quieren, de acuerdo con mis viejos hábitos. Permanezco conscientemente presente, vigilando todo lo que hacen. Es el primer paso para convertirse en amo, para gobernar el reino del ser.*

# *Respeto verdadero*

*A las personas les gusta que se les muestre respeto, y muchos creen que es un derecho. Sin embargo, como en casi todos los derechos, el respeto implica una responsabilidad. Para hacernos dignos de respeto hemos de comprender esta responsabilidad.*

*El respeto verdadero no viene de lo que hacemos, sino de lo bien que lo hacemos. Esto significa que nos hacemos merecedores de respeto por las virtudes y cualidades que nuestro comportamiento revela.*

*El respeto no obedece a la oferta y la demanda. Por el contrario, si la gente advierte que estamos incluso levemente necesitados de respeto, normalmente se alejan de nosotros.*

*La razón de ello es que la necesidad de ser respetado indica un vacío en algún lugar de nuestro sentido del ser, y la mayoría de las personas están tan ocupadas intentando llenar sus propios vacíos, que les molesta la perspectiva de llenar los de otros.*

*Sospecha de cualquier deseo de respeto por tu parte. Desde luego, tales pensamientos son con seguridad una señal de que nadie va a mostrártelo.*

*El propio hecho de intentar obtener respeto de los demás demuestra que eres indigno de él.*

# *Experimentar el respeto hacia el ser*

*En lugar de esperar que alguien te llene con su respeto,  
llénate con la divinidad.*

*Haz que la divinidad sea visible en tu vida.*

*La divinidad te hace digno.*

*No te trastornes si se te muestra desconsideración.*

*Habla con un tercero para revisar tu comportamiento.*

*Si no has hecho nada erróneo y tu actitud es correcta,  
comprende que la finalidad de la situación es probar tu capacidad  
para permanecer más allá de los juicios de los demás.*

*Muchas de tales situaciones se te presentarán para probarte.*

*Entiéndelas como una prueba para tu autorrespeto, para el amor  
a tu ser y tu paciencia. Sigue explorando tu verdadero valor espiritual  
para llenar todos los huecos que hay en tu propio sentido del ser.  
Puesto que esta conciencia se transmite a la acción, encontrarás fácil  
respetar a los demás. Cuando estás lleno, es fácil llenar a los demás.*

*Cuando estás lleno, superas todas tus pruebas.*

*Y superar todas tus pruebas te hace digno del respeto de los demás.*

# Protección

*Si no conozco al enemigo,  
estaré pobremente equipado para protegerme.*

*La ira, la avaricia, el ego, la lujuria y el apego son el enemigo  
en mí mismo y en los demás.*

*Si no me puedo proteger a mí mismo, ¿quién lo hará?*

*Desconocer el valor de los pensamientos, o avanzar por la vida  
sin una meta, es ignorancia.*

*Ésta es otra clase de enemigo.*

*Decir: “Las cosas están bien tal como están”,  
significa que todavía no he reconocido mi ignorancia  
ni mi necesidad de protección.*

*He iniciado una batalla no violenta para superar los vicios.*

*La espiritualidad,  
que actúa en mi vida como virtud y sabiduría,  
es mi espada.  
y mi protección.*

# *Dolor físico*

*Es posible experimentar de tal modo el amor de Dios  
que se deje de sentir cualquier dolor que se tenga.  
Experimenta a Dios como la madre, y deja que te alivie el dolor  
en un segundo al sentarte en su regazo.*

*Es mucho mejor que llorar  
(lo cual no sirve para nada).  
Y también es una victoria espiritual.*

*Sé tolerante con el dolor  
pues intenta enseñarte algo.  
No veas la enfermedad; ve la lección.*

*El recuerdo de Dios es la mejor cura.  
Comprender la relación entre la felicidad y el dolor  
tiene un efecto mágico: lo hace desaparecer.*

*Desapégate del cuerpo  
con una fe firme en Dios,  
y el dolor terminará, muy rápido.*

# *Salud espiritual*

*La buena salud espiritual significa que estoy libre de las enfermedades  
del espíritu.*

*Ningún rastro de negatividad permanece.  
Todos los obstáculos se han superado,  
y mi rostro resplandece de felicidad.*

*La buena salud espiritual es fruto de un nacimiento espiritual sano.  
Nace a tu ser verdadero –la personalidad de pureza–  
recordando a Dios, tu Padre eterno.*

*Vivo mi vida con Dios.  
Le hablo a Dios.  
Aprendo de Dios.*

*La alegría interna es la mejor de las medicinas.  
Todo depende de lo que mantengas en tu corazón.*

# Humildad

*La humildad nace del entendimiento de que la fuerza que hay detrás de cualquier ayuda que des a otros, no viene de ti, sino del poder del amor. No es verdad que si eres humilde los demás te aplastarán.*

*Por el contrario, cuando no hay humildad, los otros te influirán fácilmente y las cosas parecerán difíciles. Cuando hay humildad, también existe el poder de la verdad. Sabes internamente que conseguirás tu objetivo, sin importar lo que los otros digan o piensen.*

*Una persona humilde nunca siente que se inclina ante los demás.*

*La cabeza no se mantiene alta ni baja: sólo mira directamente hacia el frente como un ángel. La humildad revela tu verdad.*

*El ego te hace criticar a los demás y te atrapa en una red.*

*El ego pone un cerrojo en el intelecto y limita tu propia responsabilidad. El ego te hace decir: “Ésta es tu falta, no tiene nada que ver conmigo”. La humildad es la llave para abrir este cerrojo y liberarte del engaño. La humildad te permite escuchar y obedecer a tu conciencia. Con humildad puedes comprender, lo cual permite que ocurra la transformación. El alma puede reconocer un error en un segundo y es fácil resolver cualquier discusión.*

*Basta con que digas: “Es verdad, me he equivocado”.*

*La humildad hace al corazón sincero, grande y limpio. Te permite cooperar y tener relaciones armoniosas con los demás. La humildad te permite ganar el corazón de Dios, el corazón de los demás ¡e incluso tu propio corazón! Se acaban los conflictos internos con tus sentimientos, así como la confusión y las dificultades.*

*En lugar de ello hay alegría, fe y sentimientos de amor hacia los demás.*



# Influencias

*He de ser humilde y  
armonizar y trabajar bien con los demás.  
Pero no he de volverme como ellos.*

*Tal vez otros se dejen influir  
por su propia arrogancia,  
por su propia negatividad,  
o por la mediocridad de la mente,  
pero esto no significa que yo lo permita.*

*Debería haber tanta verdad en mí  
que los otros se vuelvan veraces.*

*Mi estado interno debería ser tal que,  
no sólo no me viera influido  
por la negatividad de los demás,  
sino que mi presencia fuera una influencia positiva  
sobre toda negatividad.  
Esto es verdadero desapego espiritual.*

*Es enormemente estimulante  
experimentarse a sí mismo como ser espiritual.*

*Nunca deberíamos esconder  
el resplandor que nos ilumina el rostro  
cuando nos hemos acercado a Dios.*

*Todo lo que solíamos hacer según el ego  
se puede hacer ahora por amor.*

# El amor verdadero

**E**l amor moderno ha abandonado el corazón para instalarse en la cabeza. Por ello tenemos dolor de cabeza: porque es la cabeza y no el corazón la que busca amor. El pobre corazón sufre pues ha perdido el amor. Cualquiera que sea la edad –jóvenes, viejos, niños–, todos buscan amor.

\*

Si te vuelves hacia tu interior, descubrirás qué es el amor. Si lo buscas externamente tu búsqueda nunca acabará porque sólo encontrarás decepción y pesar. Tienes que volverte hacia tu interior para buscar el amor.

\*

La gente ha perdido la fe en el amor. Primero se intentó experimentar el amor incondicional de Dios. Al no lograrse, se perdió la fe en Dios. Cuando las personas buscaron el amor unas en otras, aún sin éxito, se perdió la fe en el amor.

Hay muchos malentendidos sobre el amor. El amor verdadero no es amor egoísta. La característica del amor egoísta es que una relación termina si no se recibe lo que uno desea. Hoy hay egoísmo en todas las relaciones, incluso en la relación de madre e hijo o marido y esposa. El amor egoísta tiene un aspecto exterior que es completamente diferente del interior.

Este tipo de decepción llena de infelicidad al corazón. Cualquier amor que pudiera haber se convierte en odio. Cuando uno se siente amena-

zado por una relación, inseguro de adónde conduce, el amor acaba por convertirse en odio. Muchos creen que han encontrado el amor verdadero, pero más tarde descubren su engaño. Al no haber más sinceridad en el corazón, éste se rompe.

\*

El amor engañoso es un amor sin sinceridad en el corazón. Crea dependencia, y parece más un trato que una relación. Esta clase de amor se ha vuelto una especie de droga.

No queremos un amor que nos haga dependientes. El amor debería ser tal, que haga crecer la sinceridad y la verdad. Es la sinceridad la que nos muestra qué es el amor, y el amor verdadero nos muestra qué es la sinceridad.

Para liberarnos de la dependencia del falso amor debemos experimentar la plenitud, la dulzura del amor verdadero. Reemplaza el veneno con néctar, y te será fácil reconocer lo indigno que es el amor falso. No deberíamos aceptar cualquier amor que surja en nuestro camino; de aquí, allí, y de todas partes. Si alguien quiere darte amor, primero mira qué clase de amor te está ofreciendo. Tu intuición debería captar rápidamente qué clase de amor es.

Para experimentar el amor verdadero deberíamos preguntar: “¿Está limpio mi corazón? ¿Es sincero? ¿Está abierto?”. Si no es así, aún está roto, y no será capaz de experimentar el amor verdadero.

\*

Algunas personas no quieren saber nada del amor. Han tenido tantos desengaños, que apartan de sí el amor. Piensan que es demasiado complicado, demasiado fatigoso. “No voy a amar a nadie más, y no quiero que nadie me ame tampoco”, dicen. Ni siquiera quieren hablar sobre ello. No quieren escuchar nada sobre el amor maternal, el amor de la amistad, ni ninguna otra clase de amor.

Y acaban diciendo: “Sólo quiero estar solo”. Piensan que el amor debería estar libre de todas estas cosas. La verdad es que esto no es más que arrogancia. Tales personas no comprenden que la Tierra es un campo de acción, y que este campo y nuestro ser requieren el agua del amor.

\*

La vida sin amor es como vivir en la selva. ¿Cómo es la vida en la selva? Tienes miedo constantemente de lo que te puede ocurrir. Estás aislado, y careces de todo soporte.

\*

La gente no sabe cómo dar amor, ni sabe cómo recibirlo. Así el corazón está vacío y por ello no sabe qué es el amor. Realmente, el solo hecho de dedicar tiempo y esfuerzo a comprender qué es el amor, es en sí mismo un acto de amor.

\*

El amor verdadero no tiene interés alguno en lo que es falso. Las emociones superficiales que nos mantienen en la superficie de las cosas no son la base del amor verdadero. El amor verdadero significa amor puro, y el amor puro está basado en la máxima verdad interna: la bondad y el deseo de ayudar a los demás. Ser superficial e imaginar cosas sobre los demás diluye el amor puro. Dejarse afectar por el carácter de otras personas también lo diluye. Esfuérate por comprender en qué consiste el amor puro, y observa si es eso lo que practicas.

Haz que tu amor sea tan verdadero que, aún cuando los demás se conviertan en tus enemigos, no dejes de amarlos. Tienes que dar amor sinceramente, desde el corazón. Tu amor debe ser tal que, cuando te pongas la mano en el corazón, sepas que lo que estás dando es verdadero. Todos ansiamos el amor verdadero, así que es esto lo que debemos compartir.

\*

Dios nos da amor verdadero. La clave para que este amor nos llene es la sinceridad. Yo nunca he escondido nada ante Dios. No puedo. Él conoce mi corazón muy bien, y yo lo conozco a él muy bien también.

Gracias a la virtud de ser sincero con Dios, el alma recibe mucho de Él. Si en tu corazón hay amor verdadero por Dios, en retorno recibes amor verdadero de él.

\*

Los resultado del amor puro y verdadero siempre son positivos. Los que tienen amor puro no se dejan influir por nadie. Su capacidad de discernimiento nunca se ve afectada. Si tu amor es puro, los demás sentirán que tus intenciones son puras. Habrá amor en tu visión. Y habrá bondad en ese amor. En el amor puro siempre hay bondad.

\*

Siempre he tenido mucho cuidado para no apartarme del amor de Dios, para no distanciarme, por poco que fuera, y verme así privada de la experiencia de Su amor. También me aseguro de que mi intelecto no se involucre en nada, de forma que Dios pueda usarlo siempre que quiera. Por ello mi corazón siempre está feliz, y mi mente en calma. Simplemente no dejo que nada entre en mi corazón, pues luego requeriría mucho tiempo y esfuerzo eliminarlo.

Cuando empiezas a pensar sobre el pasado, presente y futuro, los viejos sentimientos te perturban el corazón, y te costará mucho eliminarlos. ¿Cómo podría Dios darte amor? ¿Cómo podrás experimentar Su amor si estás tan ocupado en eso?

\*

El amor de Dios realmente me cambia por dentro. Mediante el amor de

Dios todo lo viejo termina. El amor de Dios me convierte en un espejo, un espejo en el que puedo verme a mí misma claramente y en el que los demás pueden verse a sí mismos.

El poder del amor de Dios, la autoridad omnipotente, se ha acumulado en mi alma. Gracias al amor de Dios, mi corazón se ha hecho tan fuerte que, aunque alguien haga algo para herirme, no permito que me hiera. Digan lo que digan, no pueden herirme.

\*

La experiencia del amor de Dios restituye la fe en Dios. Sin embargo, para que esta fe sea poderosa, necesita basarse, no sólo en sentimientos y experiencias, sino en un claro entendimiento de la verdadera naturaleza del ser, de Dios y de la vida. Esto hace al alma digna y poderosa. Dios nos da un amor tan profundo y poderoso que su amor se vuelve eterno. Nunca se destruye. Nunca puede disminuir.

Nuestro amor también debería ser eterno.

\*

Cuando vine por primera vez a Londres, la gente solía preguntarme si estaba casada y si tenía hijos. Yo decía: “Sí, tengo un marido que me ama mucho y es muy bueno conmigo. Él me ha liberado de este mundo de engaños haciendo que le pertenezca. Si hay algo en mi corazón, cualquier cosa que cause dolor, su amor es tal que lo hace desaparecer. Así que le he dado un nombre: “Dilaram”, el que conforta los corazones. Y sí, tengo dos hijos: la paciencia y la paz. Así que, como veis, mi vida es muy feliz”.

La paciencia y la paz son como la madre y el padre del amor. Donde hay paciencia y paz, puede haber mucho intercambio de amor. Donde no hay paciencia ni paz, no puede haber amor. Si tengo paciencia, mi amor por los demás será firme y constante.

# *Dios omnipotente*

*¿Por qué a Dios se lo conoce como “el omnipotente”?*

*Porque Él tiene todo el poder,  
un poder que nos ofrece a nosotros, sus hijos,  
como una herencia.*

*Nos atrae hacia Él, y nos llena de poder,  
para que podamos experimentar todos los aspectos de la verdad.*

*Mediante el poder de Dios  
nuestras mentes se vuelven limpias y se refrescan.  
Es su poder el que nos lleva más allá de lo limitado,  
para experimentar lo divino.*

*Cuando nos miramos a nosotros mismos o miramos al mundo,  
cada cambio positivo  
es una evidencia de su donación divina.*

*Mi conexión con Dios se revela  
a través de mi carácter, mis relaciones  
y mi visión de la vida.*

*Cuando me siento solo o débil significa  
que no dejo que el poder de Dios actúe en mí.  
Si soy incapaz de cooperar o de tener sentimientos amorosos  
es porque no estoy experimentando el amor de Dios.*

*¿Por qué no empezar a reclamar mi herencia ahora?*

# *Dar el corazón a Uno*

*Una de las tareas de quienes están en el camino espiritual es ayudar a los demás a que experimenten su pertenencia a Dios. Esto significa ayudarlos a que se identifiquen con su personalidad espiritual.*

*Sólo seré capaz de hacer tal cosa cuando haya efectuado esta transformación en mí mismo. Para ello deberé enfrentarme a dos clases de obstáculos: las influencias de los que me rodean, y las influencias más sutiles que vienen de lo profundo de mi propio ser. Es más fácil tratar con las primeras, ya que su capacidad para causar dolor suele resultar evidente. Las segundas (las del ego, por ejemplo) toman más tiempo, porque son sutiles y, por tanto, más difíciles de reconocer y afrontar.*

*Cuando le doy mi corazón sólo a Dios, no hay nada excepto alegría. Dárselo a los seres humanos puede ser fuente de dicha pero también de pesar, porque mis sentimientos originales de elevado amor espiritual hacia todo se ven limitados. El sentimiento de amor universal es reemplazado por la atracción hacia unos pocos. Ésta no es la base para la dicha constante.*

*Cuando me expongo una y otra vez a las emociones limitadas, mi personalidad espiritual sufre.*

*En cierta forma procedo con falsedad, ya que no se espera de mí que sea un ejemplo de lo limitado, sino un modelo de lo divino. Mi meta no es hacer a los demás como yo, sino hacerlos como Dios.*



# Deseos

*Los deseos no son el problema:  
lo es el satisfacerlos.*

*Dios dice: “Dime cuáles son tus deseos, y yo los satisfaré”.*

*Pero la gente no hace esto.*

*Se vuelven hacia los demás esperando que algún otro los satisfaga.*

*Las expectativas son otro tipo de deseos.*

*Las expectativas de ser alabado, reconocido o aprobado  
son señal de un logro espiritual pequeño.*

*Con el tiempo, esto te vaciará.*

*Tu trabajo se volverá superficial, sólo por la busca de renombre,  
y te distanciarás de las verdaderas bendiciones de los demás.*

*El deseo de Dios es que ahora nos hagamos como Él.*

*Éste debería ser también nuestro único deseo.*

# Honestidad

*La honestidad espiritual significa: “sé fiel a tu propio ser” .*

*Es uno de los pilares de la grandeza, ya que permite experimentar el amor de Dios, y el sentimiento de que Dios y yo estamos muy cerca.*

*Hay un gran poder en esta experiencia.*

*Por desgracia, en lugar de disfrutar de tal grandeza de una forma natural, la mayoría de las personas renuncian a esta oportunidad poniendo excusas. Mentir es una forma obvia de falsedad, pero de hecho, poner excusas es peor.*

*Mientras que las falsedades suelen detectarse con facilidad, puede pasar mucho tiempo antes de que nos demos cuenta de que estamos poniendo excusas. Este engaño puede hacernos desperdiciar gran parte de la vida. Cuando piensas acerca de ello, ¿qué excusa podría haber para no acercarte a Dios?*

# Conocimiento

*Si mi alma es verdaderamente sabia,  
seré diestro en las cosas del espíritu.  
Sabré centrarme en mi identidad espiritual  
y estaré libre de la influencia de mi pasado.  
Sólo habrá felicidad y paz en mi interior.*

*El conocimiento verdadero no es sólo una cuestión  
de entendimiento intelectual.  
He de incorporarlo en mi vida cotidiana a fin de mejorarla.  
Todos mis pensamientos, palabras y acciones,  
armonizan de forma natural  
con las leyes del Universo.  
Todo aquello que antes estaba equivocado comienza a ser correcto.  
Este “conocer” me protege de las estrechas formas de ver y pensar  
de los demás.  
Me permite sentir amor por todos, sin la pérdida que ocurre  
cuando uno se involucra demasiado en los asuntos de otros.  
Éste es el deber de los que han comprendido al ser en profundidad.*

*La arrogancia intelectual es el signo  
de que aún no soy verdaderamente sabio.  
El verdadero conocimiento me pone en contacto  
con la dulzura de la vida  
y me hace igualmente dulce.*

# Ética

*La ética es un código de conducta que promueve la virtud y el carácter. Es necesario que haya ética en nuestra vida personal, social y profesional. Ser ético significa tener un código de conducta para el ser.*

*Para mantener un código de conducta personal es necesario que el intelecto no se vea sacudido fácilmente por menudencias. Por esta razón, es útil tener autodisciplina. La autodisciplina vuelve todo preciso, hermoso, espiritual y sencillo.*

*Es fácil tener buenas relaciones con alguien que tiene una buena autodisciplina.*

*La primera exigencia ética y código de conducta es tener un corazón generoso. Si tú corazón no es generoso, hay angustia; no puedes hacer lo que quieres ni puedes comunicarte claramente.*

*Ni siquiera puedes cooperar con los demás, pues siempre te sientes sin fuerzas y tienes que controlar lo que das. Tener un corazón generoso no significa dar dinero, sino relacionarse con todos como con un igual.*

# *Integridad*

*Aquel que quiera ser un instrumento para servir al mundo  
necesita saber cómo trabajar con integridad.*

*La integridad eleva el carácter  
e induce poder interno. Revela una actitud pura.*

*Aquellos que tienen integridad, mantienen gran humildad,  
aun cuando estén en una posición elevada, y gocen de mucho respeto.*

*No alteran su carácter ni sus virtudes según quién esté con ellos.  
Tienen orgullo de sí mismos.*

*La integridad durante un largo período de tiempo  
hace a un alma poderosa.*

*El intelecto está despejado y no mezcla la verdad con la falsedad.*

*Una persona con integridad es capaz de revelar la verdad  
mediante palabras pronunciadas con sabiduría.*

*Tal persona nunca siente la necesidad de demostrar la verdad.*

*La recompensa por tal sinceridad es una conciencia limpia,  
de modo que una persona con integridad considera las consecuencias  
de cada acción y nunca se deja arrastrar irreflexivamente hacia nada.*

*Comportarse de otra forma es engañar a la gente.*

# Contento

*En primer lugar, comprende el descontento.  
El descontento es causado por una multiplicación constante  
de los deseos.*

*Un deseo conduce a otro hasta  
que nunca hay un momento en el que te sientas satisfecho.*

*Los deseos son como trampas.*

*Debido a los interminables deseos  
las relaciones se han vuelto muy frágiles.*

*Hay mucha irritabilidad e ira,  
por apegos egoístas (a posesiones y personas)  
y por orgullo (apego a una imagen en particular del ser).  
Donde hay descontento, el corazón nunca puede estar calmado  
porque los pensamientos inútiles y negativos destruyen la paz.*

*El contento es el resultado de la conciencia espiritual,  
que permite reconocer la negatividad,  
y cambia tu patrón de pensamientos.*

*A medida que utilizas tu enorme potencial interno,  
todos tus deseos se ven satisfechos  
y vuelves a obtener tu paz.*

# *Entender la enfermedad*

*La actitud espiritual hacia una enfermedad, es verla como el resultado de tus propias acciones del pasado. Obedece a la ley del karma, según la cual tu situación actual, cualquiera que sea, es el resultado de lo que has hecho antes, ya sea en el pasado inmediato o en uno lejano. Si aceptas esta responsabilidad, y tu corazón sabe cómo permanecer en el recuerdo de Dios, obtendrás tal poder que ni siquiera una enfermedad física importante afectará tu capacidad para afrontarla.*

*Las montañas se reducen a granos de arena.*

*Por el contrario, sin el entendimiento adecuado, aun una pequeña dolencia física parecerá algo enorme.*

*El entendimiento espiritual te enseña a realizar acciones que te garanticen un futuro sano. Te hace comprender la importancia de realizar buenas acciones que dan como resultado un buen futuro.*

*Por ejemplo, puedes llenarte de energía y fortalecerte si dedicas tu cuerpo, mente y riqueza en el servicio de la humanidad.*

*Si, en cambio, los empleas de forma negativa, se produce un efecto desfavorable.*

# Aprender

*Algunas cosas facilitan el aprendizaje, y otras lo destruyen.*

*La arrogancia lo destruye.  
Si piensas “Esto ya lo sé”,  
el aprendizaje se detiene.*

*Igualmente, si estás atado a un millón de cosas,  
no lograrás profundizar en una cosa.  
No puedes cambiar realmente hasta que no profundices en algo.*

*Cuando el aprendizaje para, ya no hay más cambio,  
no hay más progreso.  
Y el alma, cuya tarea es aprender y cambiar, es privada de ello.*

*“He comprendido todo esto, pero mañana comprenderé  
incluso más”. Este es un pensamiento de reconocimiento  
por aquello que se ha recibido.  
Y es una buena forma de asegurar que se recibirá más en el futuro.*

*Siempre habrá una oportunidad de aprender  
para aquellos que lo desean.*

*Aprende de tal forma que absorbas lo nuevo y lo vivas.  
Eso es ser sensato, lo cual es la meta del aprendizaje.*



# Éxito

*El éxito significa alcanzar tal nivel constante de pensamientos positivos que las acciones puras sucedan de forma natural. Las acciones puras son como buenas semillas, que al plantarse producen frutos sanos y dulces.*

*“Tal como siembres, así cosecharás”.*

*El interés por la calidad de mis acciones presentes asegura el éxito de mi futuro.*

*Las virtudes son la base principal en esto, porque el éxito requiere esperanza.*

*Y la esperanza, en el mundo de hoy, requiere coraje.*

*Has de trabajar con el poder de tus convicciones, lo cual es un tipo de sinceridad espiritual.*

*Equilibra estas cualidades, y tu camino será fácil. Sólo avanzarás hacia adelante, y tu éxito estará asegurado.*

*No basta con el coraje para tener éxito.*

*Si sólo hay coraje, habrá ego.*

*Es el coraje más la sinceridad lo que procura la ayuda de Dios.*

*Y ésta es la que garantiza el éxito.*

*“Dios lo está haciendo a través de mí”.*

*“Soy sólo un instrumento en esta tarea”.*

*Estos pensamientos sinceros inducen la ayuda y protección de Dios.*

*La humildad es el resultado de tal sinceridad y coraje.*

*Una vida de entusiasmo, coraje, sinceridad y humildad es inspiradora.*

*Conseguir éxito es también una forma de ayudar a otros.*

# *El poder del pensamiento*

*A través de nuestros pensamientos, podemos ganar poder o perderlo.*

*Con pensamientos puros se genera poder,  
y con pensamientos impuros se lo destruye.*

*Los pensamientos puros son los que expresan nuestra personalidad  
espiritual. Los pensamientos impuros son todos los demás,  
los que no tienen que ver con nuestra verdad.*

*El pensamiento es un vehículo que nos lleva  
desde nuestro ser no espiritual a nuestra verdad.*

*El conocimiento espiritual es como un tamiz  
con el que podemos filtrar lo que no es verdadero.*

*Filtrando nuestros pensamientos a través de él  
nos aseguramos de que seguimos la dirección correcta.*

*Los pensamientos se hacen visibles cuando se los lleva a la acción.  
Si la mente está llena de virtudes, éstas se revelarán en nuestras acciones.*

*Elevando nuestros pensamientos podemos purificar al ser  
e inspirar a los demás a hacer lo mismo.*

*Nuestra vida será la inspiración para que ellos cambien.*

*Ni siquiera habrá necesidad de decir nada.*

*Nuestras vibraciones de pensamientos puros pueden alcanzar  
y tocar al mundo entero.*

*Nuestra misma vida puede actuar como un faro de luz.*

# *Ir más allá*

*Ahora debes esforzarte por acercarte a Dios. Para lograrlo, intenta ir más allá de la conciencia limitada de ti mismo (la conciencia del cuerpo) hasta que al fin consigas permanecer en un estado de conciencia constante, ilimitado y espiritual (la conciencia del alma).*

*Ésta es una de las cosas más difíciles de alcanzar para los seres humanos, porque nos hemos encarnado en muchos cuerpos y hemos tenido muchas relaciones. La conexión con Dios nos permite mantenernos desapegados pese a estar en un cuerpo e implicados en relaciones humanas. Para lograr tal conexión con Dios debes desprenderte de todos los apegos, pero debes hacerlo con amor. Pídele ayuda a Dios y aprende a desprenderte de ellos.*

# *Felicidad*

*No hay alimento como la felicidad:  
es un elixir.*

*No hay enfermedad como la tristeza:  
es un veneno.*

*Habiendo estado afligidos por tanto tiempo,  
el alma ahora está desesperada por la paz.*

*No puede haber felicidad verdadera hasta  
que el alma encuentre su paz.*

*La profunda paz interior,  
la clase de paz que nace de la unión con Dios,  
da enorme poder.*

*Te olvidas del pesar completamente.  
y sólo hay gratitud en el corazón  
y mucha alegría.*

*La experiencia de la verdadera felicidad cura  
la enfermedad de la tristeza.*

*Este remedio  
no sólo crea felicidad y alegría  
en tu propia vida,  
sino también en el mundo.*

*Una cara alegre es una gran ayuda  
¡para que todo sea mejor!*

# *Bendiciones de Dios*

*Cuando comprendes que perteneces a Dios,  
Dios es responsable de ti,  
y estás a Su cuidado.*

*A medida que crece tu amor por Dios,  
el entendimiento espiritual brota en tu interior.  
Y hay tanto poder que  
sientes que no hay nada que no puedas conseguir.*

*A medida que Dios ve tu amor y fe,  
te devuelve más amor y más fe.  
Y sientes que tu vida está en Sus manos.*

*Para recibir las bendiciones de Dios, sencillamente  
recuerda todo lo que Él te da.  
Mantén sus dones vivos en tu corazón  
y sé responsable.*

*Las bendiciones de Dios sólo van a los que son sinceros.*

# *Las mujeres como servidoras*

*La comunidad en la que crecí no aceptaba que una mujer desempeñara una función fuera de la casa. Eso fue hace mucho tiempo y las cosas han cambiado. Pero yo no esperé el cambio. Deseaba ardientemente trabajar para la elevación de la humanidad, y eso es lo que empecé a hacer.*

*Mi coraje nacía de la clara conciencia de mi identidad espiritual. En realidad, no soy hombre ni mujer. Soy un alma, un hijo de Dios, actualmente dentro de una forma femenina. También conocía claramente mi meta, y me preocupaba cómo servir a los demás.*

*El mundo nunca ha recurrido a las mujeres para que ayuden a resolver los problemas. En lugar de ello, se ha vuelto hacia las grandes autoridades, los eruditos y los poderosos. Esto ha sido un error crucial.*

*El papel de la madre es despertar a los hijos con amor y prepararlos para el resto del día. Ella es su soporte. Ella los alimenta.*

*Generalmente es el apego a la casa y a los hijos lo que impide que las mujeres satisfagan su llamada ilimitada. Superar ese apego es un gran logro. Superar el miedo a lo que la sociedad dirá no lo es menos.*

*Mi relación con Dios me dio tal poder interno que las convenciones sociales no me intimidaron. El espíritu era fuerte y así soportó todas las presiones e influencias externas.*

# Grados de tolerancia

*Hay tres grados de tolerancia: soportar una situación, hacer un esfuerzo evidente por adaptarse y tratar con ella, o usar el poder espiritual para atravesarla directamente, sin notar siquiera que hace falta tolerar algo.*

*Un signo de tolerancia insuficiente es: en cuanto alguien dice cualquier cosa insignificante, uno empieza a quejarse o llorar.*

*No parece muy correcto ser tan sensible.*

*Sin embargo, tampoco es correcto ser insensible.*

*Interpreta con amor lo que dicen los demás. Trata de ser sensible a los sentimientos de los demás con respecto a lo que tú dices.*

*Hay quienes se sorprenden de que los demás se tomen tan mal sus comentarios. Dicen cosas muy duras a otros, pero no pueden tolerar que nadie les diga nada.*

*La falta de tolerancia produce impaciencia, lo que disminuye la espiritualidad –la calidad del amor– en la atmósfera.*

*«¿Cuánto tiempo más tengo que seguir así?»*

*Preguntarse algo así es no usar el poder de la tolerancia.*

*Recuerda que eres un actor en el escenario de la vida.*

*Toma un poco de distancia e interpreta tu papel con desapego.*

*Persevera en tus esfuerzos espirituales  
y sencillamente pasa a la siguiente etapa.*

# Crear paz

*La paz se creará  
afrentando las cosas  
que están desgarrando  
nuestra familia humana.*

*La avaricia, la ira, el ego,  
el apego y la lujuria  
han destruido la paz,  
y por ello hay tanta tristeza en el mundo.*

*No se trata de irse  
a un remoto lugar pacífico,  
ni de seguir un camino que te aleje  
del mundo.*

*Se trata de aprender  
humildad  
para que surja  
la misericordia.*

*Entregarme a Dios es el principio.  
Juntos podemos crear paz.*



# ¿Quién es Dios?

Una de las primeras experiencias que tuve al incorporarme a esta organización, en sus comienzos a finales de los años 30, fue sentirme unida a Dios por una especie de corriente. Había un flujo de electricidad que fluía directamente de Dios hacia mí. Fue una experiencia tan estimulante que supe que todo lo que quería era entregar mi ser y mi vida a Dios, completamente. Más tarde empecé a sentir como si Dios me hubiera tomado de la mano, y como si fuera él quien me hiciera avanzar. Aún lo siento así. Siento Su compañía constantemente, y Sus bendiciones siempre están sobre mi cabeza.

Mi experiencia es que no se puede ver a Dios con los ojos físicos, ni se puede entender a Dios con un intelecto limitado y burdo. En lugar de ello, Dios necesita ser reconocido, que es algo mucho más revelador que un mero entendimiento filosófico. El “reconocimiento” no pertenece al ámbito del cerebro sino al del corazón. Cuando el corazón ve a Dios, cuando el corazón conoce a Dios, puede haber reconocimiento. Así, el reconocimiento es el resultado de los sentimientos, experiencias, y comprensión del corazón.

\*

Lo primero que hay que reconocer y comprender es que Dios es Uno. Él es único; no puede haber nadie más excepto a un único Dios a quien puede llamárselo Dios. Debemos comprender que los seres humanos son sólo humanos, y con los humanos puede haber trastorno. Los dioses y diosas de la mitología y los ídolos y deidades de Oriente eran seres elevados, dignos de ser adorados; pero ¿quién los hizo tan elevados? Fue Dios.

Entender estas cosas me ayudó a reconocer a Dios. Antes de integrarme en esta organización creía en Dios por devoción. Esto significa que, aunque tenía fe, no había experiencias reales y tangibles de quién era Dios. Ahora mi corazón dice: “He visto a Dios; conozco a Dios”. He reconocido a Dios con el corazón.

\*

Los seres humanos creen que, para entender algo, tienen que pensar sobre ello. Sin embargo, para entender a Dios no hay que pensar. Cuando se trata de asuntos físicos, hay necesidad de pensar, hay que analizar un problema a fin de resolverlo. Pero no es así con Dios. ¿Has tenido alguna vez un pensamiento que simplemente viniera “como caído del cielo”, una intuición o una inspiración repentina que te sobreviniera sin pensar? Dios te dio esa inspiración. ¿Resolviste algo pensando? De pronto, Dios te dio ese entendimiento. No pensaste, sino que repentinamente todo el asunto quedó claro para ti, mientras que en circunstancias corrientes no lo habrías logrado aunque hubieras pensado sobre ello durante años. Dios te dio esa intuición. Su luz tocó tu intelecto, tu corazón.

Es realmente maravilloso que Dios pueda tocarnos de esta forma, aunque Él esté más allá de los pensamientos. Dios no piensa, no necesita crear ningún pensamiento. Y ahora nos está haciendo a su imagen: más allá de los pensamientos inútiles y ordinarios, totalmente más allá del pensamiento. La verdad es que no hay necesidad de pensar. Pensar demasiado es sólo un hábito.

\*

Aunque Dios hace mucho, está más allá del sentimiento de hacer. Él no piensa, pero aun así podemos decir que piensa. Tal es su maravillosa personalidad. No podemos convertirnos en Dios, puesto que Su papel es único. Pero, como hijos suyos, podemos llegar a ser como Él. Y esto es todo lo que Dios quiere que hagamos.

\*

Dios es feliz cuando nos ve esforzarnos por llegar a ser como Él. Pero, cuando no hacemos este esfuerzo, se siente disgustado. Esto es así porque no es sólo nuestra madre y nuestro padre, sino también nuestro profesor, y un profesor nunca es feliz cuando los estudiantes no estudian. Dios nos ha dado entendimiento, nos ha hecho pertenecerle y nos ayuda para que lleguemos a ser como Él. Por supuesto, hay una gran diferencia entre el Alma Suprema y las demás almas, pero aun así no es difícil hacerse como Él. Cuanto más podamos parecernos a Dios y servir, más podemos convertirnos en instrumentos precisos para Su tarea. De este modo podemos disfrutar aún más de Su compañía. Dios quiere que nos volvamos como Él, y nosotros queremos volvernos como Dios, así que esto nos satisface por igual.

Llegar a ser como el Padre significa que cualquier cualidad, virtud o poder que Dios tiene, Él nos los da como una herencia. Siente que somos dignos, y por eso nos los da como herencia. Las virtudes y poderes que Dios nos da hacen que nos resulte fácil volvernos como Él. Cuando llegamos a ser como Él, todo lo que Él quiera hacer puede hacerlo a través de nosotros. Así que, ¿por qué no deberíamos reclamar nuestra herencia de Dios? Después de todo, Él no es sólo Dios: también es nuestro Padre.

\*

Aquí, en el mundo físico, todo está en constante movimiento. Las olas van y vienen. El sol sale y se pone. El día se convierte en noche y la noche en día. En el mundo de las almas, en cambio, donde reside Dios, todo es eterno, inmutable, estable y estacionario. No hay cambios. Se encuentra más allá de este mundo de cinco elementos. Es una experiencia de calma absoluta.

Dejamos el mundo de las almas y nacemos en un cuerpo físico, que está hecho de materia. El resultado es que experimentamos la dualidad de la vida: cambios y contrastes tales como la tristeza y la felicidad. Pero Dios no entra en el ciclo de nacimiento y muerte, y así en el mundo de las almas sólo hay quietud. A medida que aprendemos a ir a ese hogar y estar con Dios, también nos volvemos inmutables y calmados.

\*

Dejamos nuestro hogar original (el mundo de las almas), venimos al teatro de la vida, y acabamos por olvidarnos del argumento. Dios nunca entra en la obra, y por tanto no se olvida de la trama. Sólo Él, pues, puede hacernos entender la obra entera. Sólo Dios posee tal conocimiento, y sólo Él puede darlo. Por ello es el Alma Suprema.

Él está más allá, es diferente, es único. Es el Padre y es el que nos da nueva vida.

Dios es maravilloso. Aunque no participa en la obra, la conoce por completo. No tiene que experimentarla para conocerla. No tiene ojos, pero ve nuestras experiencias. Y nos da el reconocimiento de forma que podamos “ver” y conocerlo. Así como un generador situado en un lugar transmite continuamente una corriente eléctrica, así el Padre Omnipotente sigue enviándonos poder espiritual. Y nosotros lo recibimos, si estamos conectados apropiadamente y hemos cuidado que no se haya fundido ningún fusible.

\*

Dios es el director del drama sobre este escenario del mundo, así que Él sabe todo lo que está sucediendo en el drama. A pesar de esto, no nos revela el argumento entero: sólo nos dice lo que necesitamos saber. Como director, Dios nos ayuda a entender esta obra y a actuar de acuerdo a ella. La obra avanza muy lentamente, así que no deberíamos apresurarnos ni preocuparnos. Observa la obra, compréndelo, e interpreta tu papel. Ésta es la formación que Dios nos da.

Antes solíamos quejarnos: “¡Oh, Dios! No me estás escuchando; no me ayudas; no vienes a mí”. Aunque es verdad que Dios es el Director, Él también tiene que representar Su papel de acuerdo con el argumento. Esto significa que no puede venir ni siquiera un segundo antes de que llegue Su tiempo en la obra.

El papel de Dios en este tiempo de la obra es ayudarnos a relacionarnos con Él. Al estar en Su compañía, podemos serle de ayuda y ser afortunados. Nos sentimos impelidos a desempeñar un buen papel en la obra, y a representarlo adecuadamente, sin pereza.

\*

La atracción por los seres y formas corporales nos ha alejado de Dios. A su vez, esto nos hace buscar a Dios, así como alguien que ha perdido a su amado y ansía reencontrarse con él. Otro ejemplo es un niño perdido. Un niño perdido y encontrado por un extraño no se consolará por mucho que éste le ofrezca. Continuará llorando. ¿Por qué? Debido a que quiere a su madre. Así que ¿por qué lloramos? Por más que tengamos un buen hogar, buenos padres, una buena familia, aun así lloramos porque es el alma la que está perdida, y todo lo que quiere es la madre eterna, el padre eterno.

\*

Una vez que encontramos a Dios, dejamos de llorar. La búsqueda termina. Es lo mismo que ocurre cuando la madre aparece delante del niño que estaba perdido: éste deja a un lado todo lo que pudieran haberle dado como consuelo, y corre aliviado hacia la madre.

Es comprensible la inquietud de quienes buscan. Es la misma inquietud de alguien que está perdido. “¡Oh, Dios! ¿Dónde estás? ¿Existes realmente? ¿Cuándo vendrá el día en que me encontraré contigo?”. Hay muchos que buscan cuya sed todavía no ha sido satisfecha. Su deseo aún permanece. Este estado de desesperación sólo se acaba cuando se reconoce a Dios.

\*

A medida que crece nuestro entendimiento y reconocimiento de Dios, así lo hace nuestro amor. El yoga se convierte en una experiencia intensa de estar absortos en ese amor. El efecto es como el del fuego: todo resulta transformado. En este “fuego del yoga”, nos sentimos completamente consumidos por la dulzura del recuerdo de Dios y por la experiencia de todas las relaciones con Él. Nos volvemos tan transparentes y claros que experimentamos realmente la condición de ser angelicales. Éste es el poder del amor de Dios por nosotros. Si Dios no nos amara, nunca seríamos capaces de llegar a tales alturas.

Siento que Dios está haciendo mucho por mí personalmente. Es el amor de Dios el que me purifica y me llena con poder y maestría espirituales. Es Su amor el que me ha llenado con serenidad y tranquilidad. Debido a que siempre está conmigo, nunca me siento solo. Él nos convierte en ángeles, los verdaderos compañeros de Dios.

# Conexión con Dios

*La conexión con Dios es automática para aquellos que tienen fe.*

*Por “fe” me refiero a fe en la vida. Como dice el lema:*

*“Todo lo que ha sucedido es bueno;  
todo lo que va a suceder será aún mejor”.*

*Para hacer crecer tu fe despréndete de tu arrogancia  
y limpia tu intelecto.*

*No permitas que nadie te influya.*

*Escucha a Dios con la conciencia de ser su hijo.*

*No escuches de forma descuidada;  
escucha con atención, amor y entrega.*

*Luego, cuando pienses o hables contigo mismo,  
ten en cuenta lo que Dios ha dicho.*

*Cuanto más profunda es tu conexión con Dios,  
más poder recibes.*

*El miedo desaparece,  
todo en tu vida empieza a parecer fácil,  
y te vuelves limpio, sensato y bueno.*

# Conocer a Dios

*¿Cómo sabes cuándo has reconocido a Dios como es realmente?*

*La principal evidencia es que empiezas a hacerte como Él.*

*Consideras todo desde su perspectiva intrínseca y espiritual;  
ves a los demás y te relacionas con ellos según tu identidad espiritual  
y la de ellos.*

*Eres imperturbable, y nada socava tu sentido de los valores.*

*El verdadero reconocimiento de Dios  
—quién es Él y qué es lo que da—  
te hace sentir como si le pertenecieras a Él y Él a ti.  
Todo lo que Él tiene es tuyo.*



# *La obra de la vida*

*Cada momento que pasa  
es como un acto en una obra de teatro.*

*Nosotros somos los actores,  
que interpretamos muy bien nuestros papeles.*

*Un actor no se dedica a criticar continuamente el papel de otro actor.  
Simplemente se concentra en su propio papel  
para interpretarlo lo mejor que puede.*

*Esta obra de la vida es eterna, predestinada y precisa.  
Lo que sea que cualquier otro diga y haga es su papel,  
no el mío.*

*Mi tarea es interpretar mi papel correctamente.*

*Los pensamientos correctos reestablecen lo correcto en la obra entera.*

*Intenta desapegarte de tu papel  
y experimentar la verdad que hay, detrás del papel.*

*Descubrirás que aprecias  
cada instante de tu papel  
y también la obra.*

*Y hallarás la respuesta a la pregunta, “¿Por qué ha sucedido esto?”*

# *Representar tu papel*

*Nunca pienses que  
no quieres un papel  
en la obra de la vida.*

*Eso no es posible.*

*Es bueno entender bien estas cosas.  
El entendimiento te permite eliminar la tristeza  
y convertirte en tu propio amo.  
Y lo mismo ocurre con los demás.*

*Lo que hace falta es preparar al ser internamente  
para cualquier escena que pueda venir.  
Una atención así centrada en el ser  
elimina toda preocupación e inquietud.*

*Entonces, incluso las situaciones extremas aparecen como  
escenas secundarias:  
vendrán y se irán.*

*Tu mente permanecerá libre, feliz y poderosa,  
y esto es lo que compartirás con los demás.*

# *Dios como el Director*

*Lo único que hemos de hacer es recordar:*

*“Soy un alma,  
y a mi alrededor el juego de la vida  
se desarrolla por sí mismo”.*

*Entonces, cualquiera que sea el papel que tenga que representar,  
lo haré muy bien, sin confundir ya  
al actor con la actuación.*

*A los ojos de Dios, aquel que recuerda esto  
es un héroe. Dios dice:*

*“Entiende el papel que te he dado para representar”.*

*Y, aunque yo no me vea como me ve Dios,  
nunca debería decir: “¿Cómo?”.*

*Dios es el director y me entiende muy bien.*

*Tenlo bien presente:*

*Dios nos entiende maravillosamente bien.*

# *Ayudar a Dios*

*La mejor forma de asegurarnos de que somos una ayuda para Dios  
es asegurarnos de que nosotros mismos hemos recibido  
la máxima ayuda de Dios.*

*No lo ayudamos volviéndonos hacia Él para pedirle  
que ayude a alguien en particular.*

*Dios sabe quién necesita ayuda  
¡y se la dará sin que nosotros lo pidamos!*

*La mejor manera de ayudar es recibir el amor de Dios y compartirlo  
con los demás. Y no volver a quejarnos.*

*Es peligroso ver las debilidades de los demás,  
pues la mente tiende a enfocarse exclusivamente en eso  
hasta fatigarse, y ello no beneficia a nadie.*

*El amor espiritual hace que la mente funcione bien  
y que deseemos ayudar a los demás a ver sólo la verdad.*

*Los buenos deseos y el amor siempre son el primer paso para la solución.*

*Amar a nuestros hermanos y hermanas es la solución.*

# Errores

*Expande un poco tu conciencia,  
y ya no necesitarás sentirte culpable por los errores.*

*Por ejemplo, si miras tu vida  
como un actor lo hace con su papel,  
verás una sucesión de escenas.*

*Cada escena que pasa, una vez que pasa, está terminada.  
La sabiduría dice: “Así es la forma de mirarla”.*

*Es más fácil dejar que el pasado sea pasado  
si recuerdas que no puedes cambiar el pasado  
pero que definitivamente puedes cambiar el futuro.  
Puedes cambiar, aquí y ahora, de forma que no se repita un error.*

*La conexión con Dios te da tanto poder  
que tus errores se pueden borrar.*

# *Revisar al ser*

*Por bueno que sea un coche o su conductor,  
si no se revisa el coche con regularidad  
habrá problemas.*

*De la misma forma,  
si en un momento estoy feliz pero en el siguiente no,  
algo va mal  
en el vehículo de mi mente  
y necesitaré examinarlo.*

*Examina la suavidad de su flujo.  
¿Hay pureza? ¿Ha habido verdad?  
¿Qué pasa con el ego frente al respeto generado hacia uno mismo?  
¿Cuánto dolor estoy causando a otro?  
¿Dónde están mis debilidades? ¿Cómo puedo crecer?  
Examinar esto con regularidad y mantenerlo a punto  
te llevará a tu destino.*

*Si lo descuidas irás más lento,  
como si estuvieras atrapado en una tormenta,  
y te sentirás esclavo de la rutina.*

*Así pues mantén-te en condiciones y siempre preparado.  
Medita largamente, llénate de poder y amor.  
Aprende a tener un espíritu generoso  
y nunca pares de dar.*

# *Introspección*

*La introspección viene con la soledad,  
con la silenciosa compañía de Dios  
que beneficia profundamente al alma.*

*La introspección  
crea ese estado de equilibrio  
en el que pienso antes de hablar;  
no me limito a hablar.*

*Me permite dejar mi propia naturaleza a un lado  
y evitar el conflicto con los demás.*

*Requiere práctica,  
como hablar sólo cuando es necesario  
y dejar de excusarse por falta de tiempo.*

*Con introversión, puedo hacerme cargo de mi mente,  
purificar el intelecto y cambiar cualquier hábito que quiera.*

*La espiritualidad echa raíces y me transforma.*

# *Devoción y sabiduría*

*Los sentimientos de devoción son puros,  
pues consisten en dulzura e inocencia.*

*Son sentimientos de fe en Dios,  
pero pueden debilitarse.*

*Si la fe no tiene sabiduría alguna que la soporte,  
puede fallar en un momento de necesidad.*

*Ambas son necesarias  
para un logro espiritual a largo plazo,  
así como es un logro espiritual sentirse a la vez cercano a Dios  
y a los demás, sin que nada pueda alterarlo,  
o tener sentimientos verdaderos, sean cuales sean,  
alcanzando la plenitud espiritual.*

*Si falta fe o sabiduría  
tu vida no puede funcionar bien.*

*Es como comprender la prescripción de tu doctor,  
pero no confiar en ella:  
acabas sintiéndote inseguro.*

*Así que establece un diálogo entre tus sentimientos y tu entendimiento.  
Necesitan conocerse entre sí y trabajar juntos.*



# *El intelecto*

*El intelecto es el recipiente  
que contiene el conocimiento de Dios.*

*Es diferente de la mente.*

*Un intelecto limpio es como el filtro de la mente:  
separa los pensamientos de valor de aquellos que son inútiles  
y permite llevar a la acción  
sólo aquellos que son valiosos.*

*De esta forma se ahorra mucha energía,  
de modo que se puede hacer más y mejor en menos tiempo.*

*En la India, antiguamente,  
cada casa tenía un recipiente especial para el agua.  
Lo primero que se hacía cada día temprano por la mañana,  
era vaciar el recipiente y poner en él agua fresca.*

*Como hijo espiritual de Dios,  
lo mínimo que puedo hacer es  
limpiar el recipiente de mi intelecto  
cada día, temprano por la mañana,  
y llenarlo con verdades espirituales.*

*Sólo cuando mi intelecto esté limpio y lleno  
tendré algo de valor que ofrecer a los demás.*

# Cooperación

*La cooperación se basa en cuatro pilares.*

*En primer lugar, sentimientos siempre puros y motivos elevados. Si no te esfuerzas en cultivar la clase correcta de sentimientos en cada momento, tu naturaleza sufrirá.*

*Segundo, fe en Dios. El ego crece cuando no se entiende que es Dios quien lo está haciendo todo. Este ego crea competición y celos.*

*Tercero, confianza en tus colegas y en aquellos que están cerca.*

*Esta fe en los demás crea entusiasmo, que además sirve para aumentar la autoconfianza.*

*Finalmente, expresión constante de tus motivos, en un lenguaje fácil y sencillo.*

*Esto hace posible que todos comprendan, y se sientan parte del todo.*

# *Paciencia*

*La virtud más importante que se necesita para la transformación del ser es la paciencia.*

*Sin paciencia, perderás la esperanza en el proceso de transformación.*

*A medida que recorres el camino, a veces pasas por zonas escarpadas donde los pies resbalan y te encuentras repentinamente fuera del camino, y hay pensamientos, palabras o comportamiento erróneos.*

*La paciencia te hace calmado y sereno y hace el viaje posible.*

*El proceso de realización del ser no es una carrera de diez metros sino de doscientos kilómetros. Tienes que aprender a llevar el paso, y la paciencia te enseña a hacerlo.*

*No puedes recibir ayuda de Dios a menos que tengas paciencia.*

*Donde hay paciencia, hay paz.*

*Donde hay paz, hay amor.*

*Ésta es una experiencia completamente nueva de lo que significa ser humano.*

# *Tolerancia espiritual*

*Tolerancia no significa simplemente dejar una cosa como es,  
es decir, la habitual actitud de “sonríe y aguanta”.*

*La tolerancia espiritual te permite afrontar una crisis  
y te ayuda a resolverla, porque la tolerancia es de un orden superior,  
o de un poder superior, que la intolerancia, el ego, o la ira.*

*Significa que eres capaz de responder con entendimiento,  
cuidado y compasión a la situación.*

*Donde hay sentimientos de amistad y amor,  
las dificultades se superan.*

*Tolerar algo es una demostración de buena voluntad,  
de proponerse ser cooperativo y trabajar para la resolución.*

*La tolerancia gana el corazón de los demás.*

# *Medicina espiritual*

*La mente influye sobre el cuerpo y viceversa.*

*Ambos funcionan juntos, ningún lado puede ignorarse.*

*Tomar medicina no es erróneo en principio.*

*Lo que es erróneo es cuidar sólo el cuerpo e ignorar a la mente.*

*Si hay necesidad de medicina, tómala, pero ten cuidado de no utilizarla como un soporte y volverte dependiente.*

*Cuando la mente se mantiene libre de tensiones y preocupaciones, el sueño viene de forma natural.*

*O, aún cuando no puedas dormir, habrá tal paz y calma que aun así te sentirás refrescado.*

*Aprende a ser tu propio doctor espiritual.*

*Cualquiera que sea la naturaleza de una enfermedad —problemas de corazón, cáncer, o simplemente un dolor intenso—, es a través del poder de la meditación y del recuerdo de Dios, como podrás superar esa enfermedad.*

*Esto también te protegerá de las cosas negativas que tus amigos e incluso los doctores puedan decir sobre tu salud.*

*A veces basta que la gente oiga hablar sobre la enfermedad de otro, para que se preocupen por la posibilidad de enfermarse.*

*Si algo va mal en ti, preocúpate por ello y contagiar tu preocupación a los demás sólo agravará tu mala salud.*

*Así que, incluso cuando el cuerpo esté enfermo, aprende cómo hacer que la mente mantenga el recuerdo de Dios.*

*Mientras haya preocupación, aunque sea un leve rastro, ninguna cura puede ser efectiva.*

# *Felicidad eterna*

*La felicidad eterna sobreviene cuando la mente  
y los sentidos se vuelven calmados y pacíficos.*

*En ese estado hay poder espiritual; realizamos acciones,  
pero estamos libres del deseo y del apego a lo que hacemos.  
Tal felicidad pone fin a cualquier pesar que nos sobrevenga.*

*Por ejemplo, si alguien viene a mí ahora con infelicidad,  
soy capaz de eliminarla,  
de forma que todo el ambiente que me rodea se llene de paz.  
Sin duda, esto ha tomado tiempo, pero he acabado por lograrlo.*

*La felicidad eterna permanece contigo para siempre,  
de forma que aun cuando sientas que se está agotando,  
sólo necesitas evocar su recuerdo. Antes de empezar estos estudios,  
había alcanzado un punto en mi vida  
donde la felicidad había desaparecido, y ansiaba experimentarla.*

*Y ahora, hoy, una y otra vez,  
me veo atraída a la experiencia de la felicidad eterna.*

# *Contemplación en las horas tempranas de la mañana*

*El mejor momento para el progreso espiritual  
son las horas tempranas de la mañana,  
ya sea para la oración, la meditación o la contemplación.  
Habiendo descansado durante la noche, el intelecto está fresco y puro.*

*Para expandir nuestra conciencia, reconocer a Dios  
y conseguir un gran beneficio espiritual,  
la mejor hora son las cuatro de la mañana.  
Es un momento invaluable para reafirmarnos  
y ver cuán cercanos estamos de la autorrealización.*

*Los signos de nuestro progreso o debilidad son claramente visibles.*

*Esta meditación nos revela  
de cuánta realeza espiritual estamos imbuidos.*

# *Novedad*

*Es posible sentirse feliz,  
libre y profundamente pacífico,  
y llevar a tu vida  
la compañía, literal y tangible de Dios.*

*Éstos son momentos extraordinarios  
para alcanzar tus ideales más elevados.*



# *Caminar por el sendero espiritual*

*Los que recorremos el sendero espiritual  
somos los que nos hemos inscrito en la escuela espiritual.  
Nuestra meta debería ser aprobar todas las asignaturas con honores.*

*Esto significa que la comprensión y el poder espiritual de Dios  
se han asimilado tan bien que ni un solo desafío de la vida  
se afronta sin ecuanimidad o verdad.*

*El corazón es misericordioso y altruista,  
nunca se apena ni causa tristeza.*

*Los sentimientos son puros, es decir, libres de necesidades  
o expectativas, y estos sentimientos puros se comparten  
en abundancia con los demás. Y no habremos conseguido esto  
convirtiéndonos en ermitaños y alejándonos de la vida cotidiana,  
sino permaneciendo, completamente en el mundo,  
si bien distanciados de todo vicio y negatividad.*

*Ahora es el momento de convertirnos en tal exitoso estudiante  
de la vida. No deberíamos dudar de nosotros mismos.*

*La confianza en Dios nos proporcionará Su ayuda.*

*Ésta, más nuestra propia determinación,  
nos darán la fortaleza para avanzar y progresar.*

*Dios nos lo está dando todo. Tengamos fe en esto y prosigamos  
en el camino para llegar a ser como Él.*



# *Brahma Kumaris*

La Asociación Civil Espiritual Mundial Brahma Kumaris, es una organización sin ánimo de lucro que es parte de una red de centros presentes en alrededor de 110 países del mundo, con más de 8.500 sedes. El objetivo común de la red es proveer una educación en calidad de vida para el desarrollo del ser humano con el fin de lograr una sociedad más armónica.

Para cumplir con su objetivo, la red adopta una perspectiva humanista, espiritual y un trabajo voluntario, sirviendo a individuos sin ninguna restricción de género, religión o clase económica. Uno de los principios fundamentales es el respecto al ser humano y sus creencias, y el servicio altruista, pues todos los programas ofrecidos son libres de costo para los participantes, y los profesores no reciben honorarios. Para financiar sus actividades y la estructura, se cuenta con aportes voluntarios.

La Asociación desarrolla su actividad social a través de cursos, talleres, conferencias, seminarios, retiros y proyectos específicos, además de contar con una extensa producción de materiales propios como libros, CDs, DVDs, etc.

En la India, se encuentra la sede espiritual de la red, la Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris, una Organización sin Ánimo de Lucro con status y consultivo general ante el Consejo Económico y Social de las Naciones Unidas y con status consultivo en la UNICEF. Asimismo, está afiliada al Departamento de Información Pública de la ONU. Periódicamente se realizan actividades en esta sede para líderes, miembros de la red y el público en general, en la sede central en Mount Abu, Rajasthan, y en lugares de retiro especiales en Delhi y otras ciudades.

## *Meditación, de la teoría a la práctica:*

La meditación es el proceso de redescubrir, vivenciar y utilizar las cualidades positivas que de una forma latente existen en el interior del ser humano. La meditación proporciona un claro entendimiento espiritual de la persona y nos ayuda a crear nuevas actitudes y respuestas ante los desafíos de la vida diaria.

Los beneficios de la meditación son evidentes y la teoría es sencilla: volver a situar el espíritu en un estado de armonía y de paz a fin de adoptar un comportamiento sano y positivo hacia la vida.

Para conseguir resultados satisfactorios es preciso practicar con regularidad, al igual que lo requiere el desarrollo de cualquier habilidad o talento. La práctica diaria nos ayuda a elevar la conciencia para poder alcanzar mayores niveles de auto-realización.

# Temas por orden alfabético

Alegría . . . . .	70	Coraje . . . . .	41
Amigos y familiares . . . . .	24	Crear paz . . . . .	102
Amistad . . . . .	28	Dadi Janki . . . . .	11
Amor . . . . .	52	Dar el corazón a Uno . . . . .	86
Aprender . . . . .	94	Desapego . . . . .	47
Autorrespeto . . . . .	53	Deseos . . . . .	87
Ayudar a Dios . . . . .	114	Devoción y sabiduría . . . . .	118
Bendiciones de Dios . . . . .	99	Dios como el Director . . . . .	113
Brahma Kumaris . . . . .	129	Dios omnipotente . . . . .	85
Calidad de los pensamientos . . . . .	46	Dolor emocional . . . . .	44
Calmar la mente . . . . .	42	Dolor físico . . . . .	76
Cambiar los pensamientos . . . . .	33	Educación espiritual . . . . .	27
Caminar por el sendero espiritual . . . . .	127	El amor verdadero . . . . .	80
Comparación con los demás . . . . .	26	El amor y el alma . . . . .	57
Conciencia del ser . . . . .	61	El amor y nuestra relación con Dios . . . . .	35
Conexión con Dios . . . . .	109	El beneficio de la enfermedad . . . . .	48
Confianza . . . . .	22	El ejército espiritual . . . . .	21
Conocer a Dios . . . . .	110	El intelecto . . . . .	119
Conocimiento . . . . .	89	El poder del pensamiento . . . . .	96
Contemplación en las horas tempranas de la mañana . . . . .	125	El sendero espiritual . . . . .	20
Contento . . . . .	92	Eliminar los hábitos malignos . . . . .	69
Cooperación . . . . .	120	Entender la enfermedad . . . . .	93
		Errores . . . . .	115

Espiritualidad . . . . .	45	Misericordia . . . . .	50
Ética . . . . .	90	Novedad . . . . .	126
Éxito . . . . .	95	Obstáculos en el camino . . . . .	25
Experimentar el respeto hacia el ser . . . . .	74	Obstáculos internos . . . . .	32
Fe en los demás . . . . .	17	Paciencia . . . . .	121
Felicidad . . . . .	98	Pensamientos puros . . . . .	64
Felicidad eterna . . . . .	124	Plenitud . . . . .	62
Fortaleza . . . . .	56	Preocupaciones . . . . .	55
Gobernar el ser . . . . .	72	Progreso espiritual . . . . .	34
Grados de tolerancia . . . . .	101	Protección . . . . .	75
Guiar a los demás . . . . .	30	Pureza . . . . .	60
Hablar al ser . . . . .	71	¿Quién es Dios? . . . . .	103
Hijo de Dios . . . . .	40	Relaciones . . . . .	18
Honestidad . . . . .	88	Religión . . . . .	66
Humildad . . . . .	78	Representar tu papel . . . . .	112
Influencias . . . . .	79	Resolución de problemas . . . . .	19
Inspiración . . . . .	16	Respeto por los demás . . . . .	29
Integridad . . . . .	91	Respeto verdadero . . . . .	73
Introducción . . . . .	9	Revisar al ser . . . . .	116
Introspección . . . . .	117	Salud espiritual . . . . .	77
Ir más allá . . . . .	97	Ser pacífico . . . . .	67
La luz de Dios . . . . .	49	Ser un profesor . . . . .	31
La obra de la vida . . . . .	111	Servicio sutil . . . . .	63
La paz interior . . . . .	65	Silencio . . . . .	54
La paz original . . . . .	43	Tolerancia . . . . .	23
La relación plena con Dios . . . . .	51	Tolerancia espiritual . . . . .	122
Las mujeres como servidoras . . . . .	100	Trampas . . . . .	68
Medicina espiritual . . . . .	123	Una mujer de sabiduría . . . . .	13

# **ASOCIACIÓN ESPIRITUAL MUNDIAL**

## **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](mailto:abu@bkwsu.org) Web: [www.bkwsu.org](http://www.bkwsu.org)

### **COORDINACIÓN PARA EUROPA Y MEDIO ORIENTE**

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

### **COORDINACIÓN PARA LAS AMÉRICAS**

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

### **ESPAÑA**

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

### **CHILE**

Pocuro No. 2841. Providencia Santiago  
Tel. 56-2-223 2062 . Email: [santiago@cl.bkwsu.org](mailto:santiago@cl.bkwsu.org)

### **COLOMBIA**

Colombia Carrera 45 A # 93-95 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](mailto:bogota@co.bkwsu.org) Web: [www.bkwsu.org/colombia](http://www.bkwsu.org/colombia)

### **MEXICO**

Cocoterros 172, Col. Nueva Santa María, Mexico City DF 02800  
Tel. 52-55-55 56 21 52 . Email: [mexicocity@mx.bkwsu.org](mailto:mexicocity@mx.bkwsu.org)

### **PARAGUAY**

México 1039, Asunción, Paraguay  
Tel. (59521) 498-189  
Email: [asuncion@py.bkwsu.org](mailto:asuncion@py.bkwsu.org)

### **PERÚ**

Valle Riestra 652 , San Isidro, Lima, Tel. 51-1-264-5308, Cel. 51-1-99890-7220  
Email: [Lima@pe.bkwsu.org](mailto:Lima@pe.bkwsu.org) Web: [www.bkwsu.org/peru](http://www.bkwsu.org/peru)

### **URUGUAY**

Magallanes 1570, Montevideo  
Tel. 5982-400 33 34. Email: [montevideo@uy.bkwsu.org](mailto:montevideo@uy.bkwsu.org) Web: [www.bkwsu.org/uruguayz](http://www.bkwsu.org/uruguayz)





## SEDES EN ARGENTINA

### SEDE NACIONAL BUENOS AIRES

Echeverría 2972  
C1428DSB Ciudad Autónoma de Buenos Aires  
Tel: (54-11) 4784-4082  
E-mail: buenosaires@ar.bkwsu.org  
www.bkwsu.org/argentina

### PROVINCIA DE BUENOS AIRES

#### Lomas de Zamora

San Martín 410 (entre Pereyra Lucena y  
Rivera)(B1832HRD) Lomas de Zamora Oeste  
Tel. 4292 2349  
lomas@ar.bkwsu.org

#### MAR DEL PLATA

9 de Julio 2852 (entre Mitre e Yrigoyen)  
(B7602GZL) Mar del Plata  
Tel. 54-223-4922637  
mardelplata@ar.bkwsu.org

### CAPITAL FEDERAL

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

### PROVINCIA DE SANTA FE

Obispo Gelabert 3217  
(S3000AAK) Santa Fe  
Tel. 0342 455 85550  
santafe@ar.bkwsu.org

