

C. Torres Pastorino



Minutos
de **S**abiduría

MINUTOS DE SABIDURÍA

CARLOS TORRES PASTORINO

Carlos Torres Pastorino

MINUTOS DE SABIDURÍA

Título del original en portugués:

MINUTOS DE SABEDORIA

Compilado por C. Torres Pastorino, 1960

Ed. Sabedoria, Rio de Janeiro, Brasil

(Traducción: Cecilia Prezioso)

Ediciones Digitales

MUNSAN



"La obra que presentamos, no tiene nada de original.

**La Sabiduría Eterna es patrimonio de la humanidad,
que busca elevarse moral, intelectual y espiritualmente.**

**Si esta pequeña obra beneficiara aunque sea a una sólo persona,
tendremos como bien empleado el tiempo que nos costó prepararla.**

(nov./4/1960)"

¡No critiques!

En lugar de ello, intenta colaborar con todos, sin criticar.

Las críticas duelen y a nadie le gusta que le hagan daño.

Y la criatura a la que le gusta criticar, poco a poco,
se encuentra aislada de todos.

Si ves algo mal, habla con amor y cariño, intentando ayudar.

Pero, sobre todo, ¡buscad corregir a los demás, con vuestro propio ejemplo!

¡Dios está en todas partes al mismo tiempo,

a tu alrededor y dentro de ti! Nunca estás indefenso.

Nunca estás solo.

No permitas que el dolor te perturbe: trata de mantener la calma,

de escuchar la voz silenciosa de Dios dentro de ti.

De esta manera podrás superar

todas las dificultades que se presenten en tu camino

y descubrirás la Verdad que existe en todas las cosas y personas.

Recuerda que infaliblemente cosecharemos lo que hemos sembrado.

Si estamos sufriendo es porque estamos cosechando los frutos amargos de

una mala siembra del pasado.

¡Sé consciente del momento presente!

Sólo plantad semillas de optimismo y Amor,

para cosechar los dulces frutos de la alegría y la felicidad mañana.

Cada uno cosecha exactamente lo que sembró.

¡No dejes que la calumnia te perturbe!

Todos estamos sujetos a calumnias.

Aprende a superarla, viviendo de tal manera
que el calumniador no tenga razón.

No devuelvas un ataque con otro ataque.

No te dejes herir por el calumniador.

Siempre perdona.

Simplemente vive de tal manera que el calumniador nunca tenga razón.

Los consejos ayudan, sin duda...

Pero no olvidemos que

la solución a nuestros problemas está en nosotros mismos,

en la voz silenciosa de nuestra conciencia,

que es la voz de Dios dentro de nosotros.

No te dejes engañar: sólo tú serás responsable del camino que elijas.

Nadie puede dar cuenta de ti.

Intenta, por tanto, vivir correctamente, según tu conciencia.

¡Resuelve tu problema!

Desde hace mucho tiempo te propones reformar tu vida,
mejorar tus acciones, frenar definitivamente tus debilidades.

¡Comencemos entonces desde este momento!

No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy...

Seguramente no lo solucionarás de la noche a la mañana.

¡Pero empieza ahora!

Y si vuelves a caer, no te desanimes:

¡sabe empezar de nuevo tantas veces como sea necesario!

Aunque estés solo, ¡sigue caminando!

Si todos te abandonan, continúa tu viaje.

Si la oscuridad crece a tu alrededor,
con mayor razón debes mantener encendida la pequeña llama de tu Fe.
No dejes que se apague la luz, no sea que tú mismo quedes en tinieblas.
Ilumina con tu Luz la oscuridad que te rodea.

Cada uno de nosotros es responsable de sus acciones.

¿Por qué te desanimarás por lo que otros te han hecho?

¿Qué tienes tú que ver con eso?

Adelante, incluso si el mundo entero está en tu contra.

Ganarás, incluso si estás solo.

Continúa sin desanimarte, porque tú eres el único responsable de tus actos.

Nuestra mente está impregnada de la Mente Divina

que sostiene los universos infinitos.

Nuestra fuerza mental está impregnada de la Fuerza Mental Divina,

que está en todas partes al mismo tiempo.

Intenta mantenerte unido a esta Fuerza Infinita y nunca serás derrotado.

Tienes este poder: ¡confía!

Ganarás en todos los ámbitos si así lo deseas.

Modifica tu forma de pensar,

para que tu salud esté firme y establecida.

¡Deja de quejarte de la enfermedad!

La enfermedad aumenta por nuestra emisión mental negativa.

¡Echa fuera la enfermedad, confiando en tu curación!

¡Puedes curarte a ti mismo!

Estás mejorando cada día, desde todos los puntos de vista.

Aprende a descansar tu mente.

Una mente cansada no puede pensar con claridad.

Descansa tu mente haciendo el ejercicio de Higiene Mental para ganar cada vez más energía y vigor.

El cerebro cansado desdibuja el pensamiento.

Y el pensamiento es la fuerza creativa más grande de la tierra.

Descansa tu cerebro, para pensar correctamente y felizmente.

¡No sigas malos consejos!

¡No te dejes desanimar por palabras de desánimo!

Siempre hay una salida a cualquier problema,
por complejo y difícil que parezca.

La Fuerza Divina que gobierna los universos está dentro de nosotros.

Conéctate con el Pensamiento Universal de Bondad y Amor
y superarás todos los obstáculos.

¡Piensa positivamente!

Nuestros pensamientos emiten ondas reales
que irradian desde nuestro cerebro,
formando una atmósfera mental propia de cada persona.

Según el tipo de vibración del pensamiento,
atraeremos hacia nosotros todas las ondas similares.

Si piensas negativamente, atraerás
todos los pensamientos negativos, empeorando tu condición.

Piensa en positivo, para atraer sólo
pensamientos positivos de Paz y Prosperidad.

¡Mantén una actitud ganadora!

Cuando miras a una persona encorvada y triste, pierdes la confianza,
porque ves que está abatida y preparada para la derrota.

¡No dejes que nadie piense eso de ti!

Mantén la cabeza erguida, confiada y sonriente, y todos confiarán en ti.

Irradia fuerza y entusiasmo incluso a través de la actitud de tu cuerpo.

No estés ansioso ni preocupado,

para no atraer enfermedades a tu cuerpo.

La ansiedad es un factor bioquímico que influye en las secreciones

glandulares, produciendo demasiada adrenalina,

lo que sobreestimula el sistema nervioso.

Por tanto, la enfermedad está a un paso.

El nerviosismo perjudica fundamentalmente la salud.

Así que no te preocupes:

haz constantemente afirmaciones positivas sobre tu salud

y mantén la calma y la serenidad.

¡Nunca estás abandonado!

¡Absolutamente!

El Padre no abandona a nadie.

Viste a los pajaritos con plumas multicolores,

adorna las flores con belleza y perfume, y no deja que mueran de hambre

ni los insectos ni los pequeños gusanos.

Estad seguros: ni un cabello se cae de vuestra cabeza,

sin que Él lo permita.

¡Confía en el Padre! ¡Nunca estás abandonado!

Apartad de vosotros el veneno de la adulación.

No creas a quienes te elogian sin motivo alguno.
Prefiero escuchar críticas honestas que un elogio vacío.
Una crítica a nuestras acciones puede traernos
la alerta que necesitamos para corregirnos.
Las adulaciones fáciles nos ablandan y engañan.
Y no hay nada más frágil que una criatura engañada sobre sí misma.

Se igual, dentro y fuera de tu casa.

¡El hogar es una sociedad en miniatura!
La sociedad es el hogar extendido.
En cualquier caso, sé igual: firme en tu palabra, seguro en tu pensamiento,
honesto en tus acciones, tranquilo en tu confianza en ti mismo.
El hombre es lo que es.
Y la manifestación externa refleja el estado íntimo de nuestra alma.

Sé considerado y comprensivo.

¡Cuántas veces la persona que viene a hablar contigo
te saca a relucir problemas ocultos,
escondidos en lo más profundo del alma!
Manténganse serenos ustedes que ya han vislumbrado
la Luz del Entendimiento fraterno.
Mantén el equilibrio cuando alguien esté molesto.
Se considerado y comprensivo: el mundo está lleno de gente enferma
y tú estás moralmente sano.

No busques la exaltación personal.

Reflexiona que cuanto más estés expuesto a la mirada de los demás,
más te convertirás en blanco de celos y envidia.

Las vibraciones negativas, aunque no te hagan daño,
pueden cansarte en la labor de defenderte.

Trata de actuar discretamente, pero con firmeza,
dejando que los vanidosos y vacíos
se espongan evidenciando que ciertamente tú no necesitas brillar.

El vidrio ordinario brilla intensamente al sol,
pero el brillo del oro que está escondido en la bóveda:
no valdrá menos que el vidrio...

Evita el lujo superfluo.

Todo lo que sobrecarga el medio ambiente interfiere con la vida.

Sé sobrio y natural.

El artificialismo distorsiona y provoca fatiga inútil.

La sobriedad descansa el espíritu y el cuerpo.

Sé sobrio y natural en todo, desde tu persona
hasta los muebles de tu hogar.

Quien tiene poco es quien busca mostrar más de lo que posee...

Saluda a tus amigos con alegría.

A menudo, un simple saludo alegre y espontáneo
conquista el corazón y consuela el dolor.

Un saludo triste y lúgubre puede infundir veneno en un corazón feliz.

Derrama alegría y bondad al encontrar a una persona conocida,
y ya habrás conquistado los beneficios de una buena acción meritoria.

Que tus amigos sientan el calor de tu afectuoso corazón
en el sencillo y alegre saludo.

Trata a todos con amabilidad.

El vecino que se sienta a tu lado cuando viajas,
no es tu enemigo ni tu competidor.

Es siempre vuestro hermano, a quien debéis acoger con simpatía.

No intentes pelear con él.

Para ganar mayor consuelo, dale más consuelo.

Incluso de forma insensible, recibiréis
de nuevo las vibraciones de gratitud de su corazón.

Si alguien a tu lado se queja de la vida, respóndele con palabras de aliento.

No aumentes el peso de quienes ya sienten demasiado el peso que cargan.

Si alguien se queja de la vida, trata de mostrarle
los lados buenos y bellos de la existencia.

No contribuyáis con vuestras propias lamentaciones
al desaliento del compañero.

RevíVELO con esperanza y buen ánimo, con palabras de aliento y coraje.

Quizás de este remedio dependa la curación de su corazón desalentado.

¡Despierta! ¡No dejes que la rutina arruine tu vida!

Realiza vuestra tarea con Amor siempre renovado,
porque esto os traerá alegría.

La rutina cansa y corroe el alma, desanima y erosiona el entusiasmo.

Renueva cada mañana tu reserva de alegría de vivir.

Ayuda a todos y cumple con alegría tu tarea,
para recibir a cambio el beneficio de la felicidad de tu trabajo.

Aléjate de ambientes insalubres.

Evite a las personas malintencionadas.

Sin embargo, si tu presencia puede mejorar algo, sin que tu alma sufra,
lleva tu virtud incluso al foso del vicio.

Pero actúa como el sol, que ilumina y cura el pantano,
sin que su rayo de luz y de calor se aleje fangoso y fétido.

¡Sé tú el espejo vivo de tu Fe!

**No condenes a quienes ocupan puestos
destacados en la política o la administración pública.**

No digas que en su lugar lo harías mejor.

Hasta que no pongamos nuestras fuerzas en acción real,
no estaremos seguros de lo que son capaces de hacer.

Quizás a ti le iría peor si estuvieras en su posición.

Trata de disculparlos, porque desconocemos las circunstancias
de quienes tienen sobre sus hombros
el gran peso de la responsabilidad pública.

Visita a los pobres y enfermos.

Al menos una vez a la semana dedícate unas horas
consolando un corazón afligido.

El consuelo que obtienes, incluso con sacrificio de tu parte, es la garantía
de que estás cumpliendo con un deber como cristiano y como hombre.

No esperéis que os busquen, para actuar fraternalmente,
apoyando a los débiles y consolando a los tristes.

Ni siquiera penséis que estáis dando más de lo que recibís:
quien consuela un corazón triste,
en realidad recibe mucho más de lo que da.

¡Levanta tu corazón en oración!

Pero evita recitar fórmulas leídas o memorizadas.

Que las palabras espontáneas surjan de tu corazón,
como cuando hablas con un querido amigo.

La oración no es una obligación
que alguien realiza para "deshacerse de una carga".

Ora con fervor, pero sintiendo las palabras que pronuncias,
para que la conexión con las Entidades Angélicas sea efectiva y real.
Haced de la oración un hábito indispensable para la salud espiritual.

¡No conviertas tu oración en una petición insistente!

"El Padre sabe lo que necesitamos, incluso antes de que se lo pidamos".

Cuando quieras algo para ti, tómallo también para los demás,
para todos los que están en tu misma situación.

A la hora de la oración, evita el egoísmo.

La oración es el mejor momento para mostrar nuestro amor.

Y pidiéndole por todos, con cariño,
seremos los primeros en recibir el beneficio.

Quien enciende una Luz es el primero en iluminarse.

Ver en el niño el futuro de la humanidad.

Por lo tanto, permanezcamos solidarios
con las obras que tienen como objetivo beneficiarlos.

Recuerda que cada niño podría ser un niño querido de tu corazón.

Colaborad en la recuperación de los niños inadaptados,
especialmente a través de vuestro ejemplo digno y noble.

Respetar todas las religiones.

Todo hombre tiene derecho a elegir el camino que prefiera.

Respetar la libertad de creencia de los demás
tanto como apreciar que respeten la tuya.

No discutas ni intentes sacar a nadie de su camino,
a menos que te hayan buscado para ello.

Respetar para ser respetado.

¡No te dejes impresionar por tus sueños!

Esto podría dar lugar a extravagancias ridículas.

Vive despierto en el bien y los sueños serán hermosos y buenos.

Si se te revela algún rasgo verdadero en un sueño, simplemente acéptalo.

Pero no te dejes llevar por interpretaciones supersticiosas.

Busca siempre el lado bueno de las cosas.

Coopera con tu patria, para engrandecerte a ti mismo.

La patria es el lugar donde nos unimos todos.

Sin embargo, evita buscar sólo ventajas personales,

porque lo que retires más para ti

estará perjudicando a los demás, que recibirán menos.

Cualquier función es útil para la comunidad

y el bien de la comunidad

se distribuye entre todos los ciudadanos.

¡Ayuda a la naturaleza!

No destruyas los bienes que la naturaleza pone a tu disposición

para ayudarte a progresar.

Coopera con los árboles, porque cooperan con la vida,

en la purificación del aire que respiras.

Colabora con la pureza de las fuentes,

porque ellas te proporcionan agua para limpiar tu cuerpo.

Ayuda a la tierra a producir,

para que el pan siempre abunde en la mesa de todos.

¡Ayuda a la Naturaleza!

¡No maltrates a los animales!

Son también hijos de Dios y nuestros hermanos menores,
que no han adquirido la facultad de razonamiento abstracto.

Pero son amigos que necesitan nuestra ayuda y cariño.

No les impongas demasiado trabajo.

Aliméntalos bien.

Trátalos en sus enfermedades.

Haz con aquellas criaturas de Dios que dependen de ti,
lo mismo que a ti te gusta recibir de los Ángeles del Bien.

¿Por qué guardas tantas cosas inútiles?

¿Por qué tantas cosas en tus armarios
cuando tus hermanos tienen los suyos vacíos?

Distribuye todo lo que no te sirve,
para que tu alma no se vuelva demasiado pesada cuando dejes la tierra.

"El corazón de un hombre está donde está su tesoro."

Si reúnes muchas cosas inútiles,
puedes permanecer apegado a ellas,
sin poder volar a las regiones benditas.

Vigila tus palabras.

Evita los malos términos y las anécdotas torpes.

Recuerda que todo lo que digamos
permanece en nuestra atmósfera mental, atrayendo
a personas de ideas afines que formarán el círculo común que nos rodea.

No ofendáis con palabras bajas a los ángeles de Dios,
que se apartarán de vosotros horrorizados.

La buena educación también se manifiesta
a través de las palabras que provienen de nosotros.

Dios está dentro de nosotros en todas las circunstancias de la vida.

Ya sea que estés haciendo una buena acción o haciendo algo malo,
Dios está dentro de ti.

Ya sea que sientas felicidad o estés golpeado por el sufrimiento,
Dios está dentro de ti.

Trata de no olvidar esta verdad en ningún momento de tu vida:

¡DIOS ESTÁ DENTRO DE TI!

Desarrolla la parte humana de tu ser.

No vivas sólo de la parte vegetal o animal, por instinto.

Desarrolla la parte humana de tu ser.

Intenta conocer la Verdad de tu origen y destino,
utilizando tus pensamientos para conocerte cada vez más.

Por muy poca cultura que tengas, tienes inteligencia,
con capacidad de razonar y pensar.

**Cada uno de nosotros tiene
una tarea específica en la difusión del bien.**

Levántate a trabajar, porque las tareas son demasiadas.
Las tareas son importantes y pocos son conscientes de ellas.
Ayuda al mundo, para que el mundo pueda ayudarte.
Extended vuestros brazos eficientes en el cultivo del Bien,
para que cuando los recojáis,
los traigáis llenos de los frutos benditos de la felicidad y del Amor.

¡Ayuda, incluso hablando!

Una buena palabra, una sonrisa alentadora,
un pensamiento constructivo son a menudo
el punto de partida de una gran victoria para quienes nos rodean.
Si observas tristeza o preocupación, intenta ayudar.
Si no puedes actuar, habla.
Si no puedes hablar, al menos piensa con firmeza,
deseando la felicidad y ésta alcanzará su objetivo.
¡Pero ayuda siempre!

Si vuestras palabras son ásperas y duras...

si en cada criatura encontráis un adversario,
¡la vida se convertirá en una tortura!

Sin embargo, ten en cuenta que la Tierra es una escuela sagrada.

Y podéis ser felices si lográis ver en cada uno
la buena voluntad que les anima.

Atrae amigos devotos a tu sociedad, a través de tus palabras,
pero sobre todo a través de tus pensamientos
siempre enfocados en el Amor y el servicio a los demás.

¡Tu irritación no solucionará ningún problema!

Medita sobre la gran ventaja de no enojarte, para no perjudicar tu salud.

Si no te irritas, tu interlocutor irá recuperando
poco a poco la serenidad y todos podrán entenderse.

Estate calmado.

Piensa bien antes de hablar.

Si alguien no te entiende, ¡perdónalo y sigue adelante!

No guardes penas y resentimientos, miedos y tristezas en tu corazón.

¡Caminar hacia adelante!

¡Cuántas personas esperan de ti apoyo, comprensión y cariño!

Si no entienden, no importa.

Perdona y sigue adelante, porque en cada camino
siempre encontraremos conexiones preciosas que nos harán progresar.

La educación en el hogar es la base de la felicidad de nuestros hijos.

Da toda tu atención en formar el carácter de tus hijos,
sobre todo a través del ejemplo de tu propia vida.

Nunca discutas con tu esposa.

Nunca des un paso en falso.

Vive de tal manera que tu hijo pueda estar orgulloso de ti,
viendo en tu ejemplo el modelo que debe seguir para ser un buen hombre.

**El amor y la alegría son los elementos básicos
para ganar amistades y conservarlas.**

Y son básicos, también, para nuestra tranquilidad.

Muestra amor y alegría en cada oportunidad,
y observa que la paz nace dentro de ti.

La felicidad no puede estar en nada que esté fuera de ti.

Búscalo dentro de ti, porque la felicidad es Dios y Dios vive dentro de ti.

¡Fija tus ojos en el lado bello de la vida!

¡Hay tanto que ver y disfrutar!

Las moscas buscan heridas en un cuerpo completamente limpio.

Las abejas buscan flores, incluso en medio de un pantano.

¡Sé como las abejas!

Aunque todo a tu alrededor sea barro, mira con atención
y descubrirás una diminuta flor que traerá alegría a tu alma.

¡Fija tus ojos en el lado bello de la vida!

¡Nunca uses palabras que desanimen a tu pareja en el camino del bien!

No eches en otros el veneno que ha penetrado en tu alma.

Si has tenido una desilusión, adviértele que puede sufrir,
pero consuela su alma. El desánimo es un veneno.

¡No envenenes a tus amigos!

Dadles la alegría, que es la mejor medicina
que el cielo proporciona a los hombres,
capaz de curar todas las heridas.

Si tienes que discutir, hazlo con calma.

Recuerda que tu oponente tiene

los mismos derechos que tu a ser escuchado.

Escúchalo con la misma atención que te gusta recibir.

No perturbes la discusión: sus derechos son iguales a los tuyos.

Y, quién sabe, muchas veces la razón podría estar de su lado.

Así pues, discute con serenidad y gana
una reputación de hombre sabio y bien educado.

No pierdas la serenidad!

Cuando la irritación nos conmueve, la salud se descontrola,
los órganos se alteran y sufrimos terriblemente.

Si tu amigo te traicionó, si tu familiar inventó una calumnia,
si aquel a quien ayudaste cometió una injusticia, una ingratitud, ¡perdona!

Son gente enferma: compadécete de ellos.

Pero tú, no pierdas la serenidad, no des a entender que has sido golpeado.

Aprende a respirar.

La respiración es nuestra principal función biológica
y a través de ella proporcionamos al organismo
vida y salud, aportadas por la Energía Cósmica.

Todo lo que vive, respira: plantas, animales y criaturas humanas.
Si dejamos de respirar se produce el fenómeno de la muerte.

La respiración es la fuente de la vida.

Cada vez que aspiramos, introducimos en el organismo
Energía Cósmica, que es el Fluido Divino.

Aprende a respirar conscientemente y evitarás numerosas enfermedades.

Ten equilibrio y alegría.

Aprende a ser reconocido.

Intenta ser humilde.

No arrojes piedras a quienes te beneficiaron.

No te sientas menospreciado cuando te ayuden.

Aprende a ser agradecido.

Rompe tu orgullo y recibe con gratitud la ayuda que te brinden.

Y nunca olvides el beneficio o el benefactor.

El peor de los defectos es la ingratitud,
que hoy desprecia y apedrea a quienes ayer nos beneficiaron.

Cada uno recibe según lo que da.

Si das odio e indiferencia, lo recibirás de vuelta.

Pero si prestas atención y cariño, te encontrarás rodeado de cariño y amor.

Nadie se acerca a la zarza, por los espinos,
ni al barro, porque está sucio.

Pero a todo el mundo le gusta estar cerca de las flores,
que esparcen belleza y perfume.

Cada uno recibe según lo que da.

**Como madre, recuerda que tu ejemplo
es el vínculo más fuerte para tu hijo.**

No discutas con tu marido delante de los niños.

No critiques al padre delante de los hijos.

No hables mal de él.

Nunca lo menosprecies con desprecio.

El ejemplo de un hogar bien construido
es la mayor felicidad que puedes dejar a tus hijos.

Por ellos, sabed sufrir, si es necesario,
porque son frutos que vosotros mismos habéis generado.

¡Se optimista!

Intenta escalar y espera siempre que te pase lo mejor.

Aunque las apariencias sean contrarias,

confía en Dios, que está dentro de ti,

porque en Él está la solución a todos tus problemas.

Mira el lado correcto de la vida, hacia la felicidad y el progreso,

y nunca detengas tu ascenso.

¡Sé optimista y ganarás!

¡Nunca dejes de trabajar para el bien!

Cada vez que nos detenemos,

nuestra alma comienza a convertirse en una rigidez cadavérica.

El alma inactiva muere de aburrimiento y cansancio.

No dejes que tu espíritu se debilite por la inacción.

Vive con alegría y entusiasmo

y utiliza todas tus fuerzas para sembrar el bien,

el amor y el cariño en el corazón de quienes te rodean en la vida.

Sé siempre joven y espiritualmente de buen humor.

La edad de tu cuerpo físico no es importante

El alma no tiene edad.

La mente nunca envejece.

Incluso si el cuerpo señala los síntomas de la edad física,

mantente joven y de buen humor,

porque de esto depende tu mentalidad positiva.

Que la juventud de tu espíritu irradie a través de tu cuerpo,

sea cual sea tu edad.

Tú, que te crees enfermo, atado a un lecho de dolor, ¡no te desanimes!

La enfermedad no es un mal,
porque es a través de la enfermedad que nos liberamos
de las vibraciones burdas de los malos pensamientos,
malas palabras y malas acciones.

Soportad vuestra enfermedad con paciencia,
porque a través de ella estáis purificando vuestro organismo psíquico,
vuestra alma, que sólo puede expulsar impurezas
a través de enfermedades físicas.

¡No te dejes abatir por el desaliento!

Nunca quieras abandonar la vida,
porque esto no soluciona nada,
y agravará aún más tus sufrimientos.

Si crees que, huyendo, te sentirás aliviado,
¡estás completamente equivocado!

¡No te vengues de los demás haciéndote daño a ti mismo!
Reacciona con todas tus fuerzas
y no te dejes aplastar por la incompreensión ajena.

Toda la naturaleza es una armonía divina,
una maravillosa sinfonía que invita
a todas las criaturas a acompañar su evolución y progreso.
Sé, en tu vida, un instrumento
capaz de captar las vibraciones de paz y serenidad de la naturaleza,
y tu salud encontrará el equilibrio necesario para prosperar cada vez más.
Vive según las leyes de la naturaleza y con el espíritu vuelto a Dios.

Sé fiel en el cumplimiento de todos tus deberes.
Realiza con esmero y amor todas las tareas que te encomienden,
aunque parezcan insignificantes.
Cualquier cosa que hagas, por pequeña que sea,
es un paso adelante en tu progreso.
Lleva a cabo todas tus tareas,
como si todo tu futuro dependiera de ellas, y de hecho así es.

¡Levanta tu cabeza! ¡No te pongas triste!
¿Por qué te vas a enojar por lo que dicen de ti?
¿Hasta cuándo seguirás quejándote y reclamando?
¡Vamos, levanta la cabeza y continúa!
¡Eres un hijo de Dios!
Camina seguro, porque los que hablan de ti
se quedarán atrás, sin avanzar.
Y en cuando se den cuenta, tú habrás progresado tanto,
que te habrán perdido de vista...

"No te esclavices a opiniones de ligereza o ignorancia."

No importa lo que los demás piensen o digan de nosotros.

Lo que realmente importa es lo que realmente somos.

Ten la conciencia tranquila, incluso si eres condenado.

No olvides que Jesús fue condenado
y Herodes fue el vencedor momentáneo.

Pero contesta: ¿cuál de los dos fue realmente el ganador?

¡No pierdas la paciencia!

Amigo, si por virtud de tu profesión estás obligado a tratar con el público,
¡no pierdas la paciencia!

Sabemos que es difícil mantener la calma
frente a ciertas personas, que llegan ya irritadas,
que son exigentes y no mantienen una línea de buena educación.
Sin embargo, es en estos casos donde debemos demostrar nuestra virtud
de la calma y la paciencia.

Controlad vuestros nervios y tratad de comprender y servir con amor.

No interrumpas la manifestación de afecto hacia una persona querida,

sólo porque los demás te juzguen mal.

Consulta tu conciencia y no escuches las voces de la envidia y los celos.

El cariño es el aceite que lubrica los engranajes de la vida,
que ya de por sí es dura.

La vida sin cariño es un infierno, un desierto sin oasis.

Conserva tu cariño, dedicándolo a las personas que amas.

**Ustedes, que están comprometidos,
no crean que el matrimonio sea una lotería.**

¡No!

En el matrimonio, el premio depende de saber ganarlo.
Prepárate para ser feliz y hacer feliz al hombre que amas.

Estudia su genio, no interfieras en sus pensamientos,
trátalo con Amor y cariño,
y comprueba que la gran suerte del matrimonio está en tus manos.
¡Tu felicidad depende de ti!

**Ten fe en tu cuerpo físico y estate cierto de que
todos tus órganos funcionarán perfectamente.**

Pensando así, ayudarás a tu propia salud.

Cree en el poder renovador de la vida, en ti.

Aleja el pensamiento de la vejez.

¡Dios está dentro de ti!

Renueva tu salud a través de una respiración perfecta
y nunca aceptes la idea de enfermedad y sufrimiento.

Dios siempre actúa a tu favor.

Camina siempre resueltamente en la dirección de tu progreso.

Si no quisiésemos seguir el ritmo de la evolución del universo,
igual seremos arrastrados a eso por el dolor
y progresaremos de todos modos.

Así que sigue adelante voluntariamente.

Y no escuches al calumniador.

Sigue adelante y deja que los calumniadores se queden hablando solos.

Camina resueltamente en la dirección de tu progreso
y ninguna voz malévola llegará a tus oídos.

Renueva tu salud a través de afirmaciones positivas.

Todas tus células y órganos cumplirán plenamente con sus funciones
si no los maltratas con pensamientos negativos de incredulidad,
miedo, ira o venganza.

Envía pensamientos positivos de salud a tus órganos y células,
y proporciona a tu cuerpo alimentos saludables para no abrumarlo.

¡El mundo está lleno de Luz Divina!

Intenta percibirlo y siente dentro de ti
las radiaciones benéficas que se derraman
sobre todas las criaturas,
aprovechando el consuelo que esto traerá a tu espíritu.
¡Mira todo con ojos de bondad y alegría!
¡Buscad descubrir la Luz que brilla en ti y en todas las criaturas,
aunque muchas veces esté cubierta por una gruesa capa de defectos!

¡Sea alegre y optimista!

Cuando vayas a trabajar, hazlo con el corazón alegre.
El trabajo que haces es digno de ti.
Por más pequeño que parezca,
es de suma responsabilidad para ti y el mundo.
Nunca olvides agradecer a Dios por el trabajo
que te proporciona el pan de cada día.
Llega al lugar de trabajo con el corazón contento
y el trabajo se convertirá en un pasatiempo,
un estimulante, que te traerá una alegría inmensa
y una felicidad incalculable cada nuevo día.

Dios siempre nos guía, dándonos la dirección de nuestras vidas.

Pero necesitamos ser receptivos, escuchar su voz,
saber interpretarla a través de las circunstancias que rodean nuestra vida,
llevándonos al mayor progreso espiritual de nuestro ser.
Intenta meditar en el silencio, para escuchar
la voz de Dios, que te guía, sin abandonarte jamás.

**Sin esfuerzo de nuestra parte nunca llegaremos
a la cima de la montaña.**

No te desanimes en medio del camino: sigue adelante,
porque los horizontes se volverán amplios y maravillosos
a medida que vayas ascendiendo.

Pero no te equivoques, sólo llegarás a la cima de la montaña
si estás decidido a afrontar el esfuerzo de la caminata.

**No olvides que, sea cual sea tu posición en la vida,
siempre hay dos niveles a observar:**

los que están encima de ti y los que están debajo de ti.

A veces intenta ponerte en el lugar de tus jefes;
y en otras ocasiones en la posición de tus subordinados.

Así, podrás comprender en vivo los problemas que surgen en ambos lados.

Y de esta manera podréis ayudar mejor a unos y a otros.

¡No limites el poder de tu vida!

No creas que obtendrás todo lo que desees "en una sola vida".

Pero confía, porque la vida es eterna, sin fin.

Además, no creas que, después de ésta,
empezarás una vida diferente: ¡nada de eso!

Esta misma vida continuará para siempre.

Por eso, busca aumentar tus conocimientos y mejorarte,
verificando ¡cuán rápido es el momento presente, comparado con la
eternidad!

**Coloca conscientemente a Dios en todo lo que haces,
en todos tus problemas.**

Y verás que tus sufrimientos se convertirán en experiencia y aprendizaje.

Pon a Dios en todos tus pensamientos,
y tu Vida se convertirá en un himno de alegría y alabanza,
porque el dolor se desvanecerá como la oscuridad,
que desaparece con las primeras luces del alba...

Lo que importa ante todo, es el momento presente.

No importa lo que fueron nuestros padres:

lo que cuenta es lo que eres ahora.

El momento presente es el creador de tu mañana.

Tu felicidad se basa en tus pensamientos de hoy.

¡Somos esclavos del ayer, pero somos dueños de nuestro mañana!

Presta mucha atención al momento que pasa,

a lo que estás haciendo "ahora",

porque tu "mañana" depende de tu "ahora".

Todo tiene su propio tiempo.

"El cielo mismo tiene un horario para las tinieblas y para la luz".

¡Aprende de la naturaleza!

Si en determinados momentos necesitamos recibir,

no olvidemos que en otros momentos tenemos la obligación de dar.

Ayuda, pues, pero sin querer sustituir a aquellos a quienes ayudas.

Cada uno necesita caminar con sus propios pies, aprender a vivir.

Aprende a distinguir el momento oportuno para dar y recibir.

¡No os enojéis con los que os calumnian!

Son tus benefactores, que siempre están llamándote la atención
sobre tus errores, reales o posibles.

¡Adelante!

El dolor es el fertilizante
que hace crecer en nosotros la producción evolutiva.

Es el arado que desgarrar el seno de la tierra,
el que permite la cosecha abundante.

Y las lágrimas fertilizan nuestro corazón,
haciendo posible un mayor progreso...

Dios está en todas partes:

por lo tanto, también está
dentro de todas las personas que nos rodean, buenas o malas.

Todo viene de Dios. Todo es manifestación divina.

Incluso lo que nos parece mal o error
puede ser causa de un beneficio futuro.

Nuestro sufrimiento resulta de no conocer la Verdad básica:

Dios dirige todos los eventos, porque Él está en todo.

Ten buen ánimo y coraje: ¡superarás todas las dificultades!

La vida nos presenta problemas que a veces son difíciles.

Pero la dificultad superada es el problema resuelto.

Nunca te desanimes: superarás con valentía

todos los problemas que se te presenten.

Si el problema es complejo, divídelo en partes

y resuélvelas por separado. ¡

Pero nunca te desanimes!

Dios es Energía Cósmica Universal, que habita en vosotros

y en todo lo que existe en los infinitos universos, dándoles vida y fuerza.

Confía en esa Fuerza Inagotable, que está dentro de ti.

Mantén tu mente conectada con Ella y no te lamentes

de lo que te desagrade o te hace sufrir.

Sonríe ante las dificultades y confía en Aquel que os fortalece y vivifica.

¡Mantén alto tu optimismo en la vida!

¡Quien tiene el corazón lleno de Amor, nada teme!

Enfréntate a todos los vendavales de la Vida, con una sonrisa en los labios.

Procurad amar a todos y a todo, incluso a aquellos que os hacen sufrir,

y seréis perfectos, como el Padre Celestial, que da a todos,

sin distinción, buenos y malos, justos e injustos,

las mismas oportunidades de salvación.

¡No alimentéis enemistades!

Intenta hacer las paces con todos aquellos que están mal contigo.

Aprovecha la oportunidad de estar al lado de tus oponentes,
para hacerles el bien, a cambio del daño que te hicieron.

No perdáis la oportunidad de anular el mal que os rodea,
mientras estéis en la Tierra, para que cuando la dejéis,
tengáis la conciencia tranquila.

Nunca digas que eres pobre.

La pobreza no es falta de dinero:

la verdadera pobreza es falta de comprensión.

Todo aquel que comprende la vida,
que sabe decir una palabra de consuelo,
que sabe extender una mano compasiva a quien sufre,
que sabe repartir alegría y optimismo,
es rico, inmensamente rico en bondad,
que jamás falta, por más que la distribuyas a millares de personas.

No perdáis de vista vuestra filiación divina.

Dios es el Padre de todos los hijos
y vive dentro de cada uno de sus hijos.

Todas las criaturas son hermanas.

Las diferencias raciales y religiosas son sólo superficiales.

Mira todos los templos vivientes de la Divinidad
y ama a Dios a través del Amor a las criaturas,
buscando servirle, sirviendo al prójimo con Amor y dedicación.

Tu Luz debe brillar de adentro hacia afuera.

Intenta manifestar a todos la Luz interior que vibra en ti,
a través de tus acciones y de tus palabras de comprensión y optimismo.
Se tu propia luz, iluminando a todos con tus palabras de consuelo y aliento,
con tu sonrisa de entusiasmo y aliento, con tu ejemplo de fe y optimismo.

No pierdas la serenidad.

La ira es mala para la salud, el rencor estropea el hígado,
la angustia envenena el corazón.
Domina tus reacciones emocionales.
Sé dueño de ti mismo.
No eches leña al fuego de tu enfado.
Olvídalo y sigue adelante, para no perder la serenidad.
No pierdas la calma.
Piensa antes de hablar y no cedas a tu impulsividad.

Busca descubrir tu camino en la vida.

Nadie es responsable de nuestro destino excepto nosotros mismos.
Somos nosotros quienes tenemos que descubrir el camino
y seguirlo con nuestros propios pies.
Despertad a la vida, a la Vida Verdadera.
Y si quieres la felicidad, recuerda:
tú eres el único responsable de tu destino.
Supera dificultades, supera obstáculos y construye tu vida.

"¡Todo coopera para el bien de aquellos que aman a Dios!"

¡Manifiesta constantemente a todas las criaturas
que eres la manifestación de la Divinidad que te rodea!
Dios se revela al hombre a través del hombre mismo.
La mejor manera de amar a Dios es saber amar al prójimo,
perdonando sus faltas,
comprendiendo sus problemas y ayudándolo en todas las circunstancias.

Tú, que eres enfermera, ama a los pacientes que acuden a ti
y que te han sido confiados, como si fueran tus propios hijos y hermanos.

Tu misión es grandiosa y sublime, aunque difícil y espinosa.

¡Nunca te enojés!

Las personas enfermas son exigentes,
porque sienten más necesidades de afecto que las personas sanas.
Tu cariño acelerará su curación más que cualquier otro remedio.

No sigas pidiendo cosas.

Los brazos quietos, nada producen.

Las manos que no ayudan, generan óxido.

Trabajad con entusiasmo y alegría, y el trabajo mismo traerá,
con sus resultados positivos, la solución de todas tus dificultades.

Intenta disfrutar del trabajo que tienes que hacer
y en poco tiempo tendrás la alegría viviendo en tu corazón.

¡Dios habita dentro de ti!

Deja, entonces, que tu bondad se manifieste a través de tus ojos,
volviéndolos suaves con comprensión, cálidos con compasión,
tiernos con constante perdón para todos...

¡Que ninguna mirada de impaciencia o condena
empañe la belleza de tu vida!

¡Que tu rostro irradie alegría y felicidad, de tal manera
que todo aquel que se acerque a ti, quede impregnado por tu optimismo!

Con nuestros pensamientos y palabras

construimos el verdadero mundo en el que vivimos.

Por tanto, nuestra vida y nuestra felicidad dependen
exclusivamente de nuestros pensamientos y nuestras palabras.

Observa el momento presente, para que tu futuro sea feliz.

Planta semillas de optimismo y amor,
para cosechar frutos de alegría y felicidad mañana.

Procurad dar ejemplo de paciencia y desapego,

sirviendo a todos con amabilidad y dedicación.

La verdadera vida, es la vida de amor y servicio.

Derrama tu amor sobre todas las cosas creadas,
desde la tierna plantita hasta las constelaciones
que gravitan en los espacios siderales.

Pero, sobre todo, sed pacientes y desinteresados
con las criaturas humanas,
que viven a vuestro lado, como compañeras de camino.

Sed fuertes en los embates de la vida y no os desaniméis

si el sufrimiento os visita, en vuestra persona o en las personas que queréis.

El sufrimiento, además de purificarnos, mejora nuestra fuerza interna.

Nadie puede progresar sin someterse al examen de la naturaleza, que verifica si realmente sabemos ser fuertes y soportar el dolor.

Sed alegres, procurando hacer todo el bien que podáis

durante los días que permanezcáis sobre la faz de la tierra.

Difunde a tu alrededor limosnas de consuelo, palabras de cariño,
sonrisas de felicidad.

Responded con alegría y optimismo

a todos aquellos que se dirijan a vosotros, sin enfadaros jamás.

Imprime, en cada día de tu vida, toda la bondad
que existe en lo más profundo de tu corazón.

Mantén la amistad de tus amigos.

Aprende a retribuir con gratitud los beneficios que recibes.

¡No seas desagradecido!

Si de alguien has recibido beneficios, no lo olvides,
no lo expulses del círculo de tu amistad.

No lastimes a tus amigos, no lastimes a aquellos
que muchas veces se sacrificaron para darte momentos de alegría.
No niegues tu cariño a quienes se desvelaron para brindarte felicidad.

No digas que no puedes trabajar en beneficio de los demás.

¡Cuántos tontos darían una fortuna por poder hablar como tú!
¡Cuántos paralíticos suspiran por los pasos que tú puedes dar!
¡Cuántos millonarios renunciarían a sus riquezas
por tener la décima parte de la fe que tú tienes!
¡No digas que no puedes trabajar!
Distribuid los bienes que Dios os ha dado,
en gestos de bondad y palabras de cariño.

No dejes que la calumnia perturbe tu vida.

No te hagas igual al calumniador, para que no seas como él.
No respondas ni te alteres.
Continúa tu camino, si tienes la conciencia tranquila,
y no cambies tu forma de vida sólo para obedecer al calumniador.
Quizás esto es lo que quiere: desviarte del camino.
¡No le obedezcas!
¡Avanza imperturbablemente!

La tierra espera tu ayuda.

Ella te da el aire para respirar, desde que naciste, el agua para beber,
el alimento para sustentarte, la residencia para protegerte,
y tú, ¿qué das a cambio?
¿Estás contribuyendo a la prosperidad de la tierra que te recibe con los
brazos abiertos, permitiéndote evolucionar y aprender?
¡No olvides que la tierra espera ayuda!

Ten fe en ti mismo, porque Dios está dentro de ti.

Por tanto, tener fe en uno mismo es tener fe en Dios.

Ten confianza en tus capacidades y camina sin temer obstáculos.

¡Puedes ganar!... ¡Ganaras!

Corresponde a la confianza que Dios puso en ti,
cuando te dio las capacidades a tu disposición,
para que las desarrollaras y las pusieras en práctica.

Si estás enfermo, ¡no te desespere!

No penséis en renunciar a la vida,
porque sería una cobardía vergonzosa de vuestra parte.

Soportad la prueba con paciencia
y recordad que la enfermedad
es el mejor medio para purificar nuestro espíritu.

Cuántas personas sufren más que tú y,
sin embargo, resisten y reaccionan heroicamente...

Haz lo mismo: ¡nunca te desespere!

**Cada vez que miréis a un niño,
elevad vuestro pensamiento en acción de gracias a Dios,
que nunca abandona a sus hijos.**

El niño es la esperanza de hoy, en el logro de mañana.
Es la certeza de que la Tierra está siempre renovándose,
recibiendo cada día nuevos habitantes que vienen a aportar
la contribución de su trabajo y su capacidad al progreso del mundo.

¿Estás sufriendo?

Supera tu dolor con heroísmo, porque sólo los ganadores
obtendrán el premio que les espera.

No te apresures, pero tampoco te desanimas.

Supera tu dolor con heroísmo, busca la alegría y vive
con el sentimiento optimista de quien sabe luchar sin desanimarse.

Y procura que vuestra vida se convierta
en un himno de acción de gracias al Buen Padre.

Cuando la duda os asalte,

mantened vuestro corazón firme

en el deseo sincero de perseverar hasta el fin.

Si te duelen las ofensas y las calumnias, no te quejes inútilmente:

dedica tu tiempo al trabajo constructivo,

ayudando a todos los que necesitan tu apoyo.

¡No te dejes desmayar por el dolor!

Al contrario: eleva tu pensamiento confiado, pidiendo ayuda a Alto.

Intenta dar lo máximo que puedas

- una buena palabra...- una sonrisa...
- un gesto de aliento...- un pensamiento generoso...

Y sentirás en tu corazón la gran verdad:

¡es mucho mejor dar que recibir!

¿Aún no te has dado cuenta de eso?

¡Pruébalo entonces!

Ayuda a alguien, desinteresadamente,
y observa cómo viene llamando a la puerta,
con las manos llenas de alegría,
la mayor felicidad que puedas conocer en tu vida:

¡LA FELICIDAD DE DAR!

¡La muerte no existe!

Lo que sucede es sólo una transformación en nuestra forma de ser.

No esperes que después de esta haya otra vida.

¡No! La vida es la misma.

La vida eterna ya la estamos viviendo todos nosotros.

Después de la muerte seguimos siendo lo que ya somos.

Por eso, intenta ser AHORA, antes de morir,
lo que quieres seguir siendo después de la muerte.

¡Porque la muerte no existe!

¡Camina felizmente por la vida!

Planta buenas semillas de paz y optimismo, viviendo bien con tu conciencia.

Ayuda a los demás tanto como puedas,
de tal manera que tu vida se convierta
en una alegría constante beneficiando a todos.
¡No preguntes si te lo agradecerán o te corresponderán!
Haz el bien, sin pensar en la recompensa,
porque sólo así demostrarás amor a todos.

Sé fuerte y valiente.

No te dejes vencer por la adversidad, la enfermedad, el dolor.
Ten certeza de que la Fuerza Divina nunca nos abandona,
porque está dentro de nosotros.
Reacciona con firmeza,
porque la ayuda te llegará en el momento adecuado.
La misma fuerza que está dentro de ti dirige los infinitos universos...
Tenga confianza y se valiente.
¡Se fuerte! ¡Mantén el buen ánimo!

No desperdices tu fuerza mental

en actividades de poca importancia y perjudiciales para ti.
Da un alto propósito a tus trabajos.
La comida y el sexo consumen demasiada energía mental
si no están bien equilibrados.
Canaliza tu fuerza espiritual y mental
por los intereses sublimes de la humanidad,
por la felicidad de las personas que te rodean.

¡No te desanimés!

¡Aprende a empezar y recomenzar de nuevo!

No te dejes arrasar por la indiferencia: si te caíste,

¡levántate y comienza de nuevo!

Si cometiste un error, yérguete y recomienza.

Si no puedes dominarte a ti mismo,

reafirma tu voluntad y comienza de nuevo.

¡Nunca te desanimés!

Tal vez llegues al final de la lucha lleno de cicatrices,
pero éstas se convertirán en luces, ante el Padre Compasivo.

Ten cuidado de no herir a nadie con tus acciones o tus palabras.

Aprenda a decir "no" de tal manera que no duela.

No seas duro ni muestres intolerancia.

Comprende el punto de vista de los demás,

quienes tienen tanto derecho a tener su propia opinión como tú.

Utiliza la benevolencia y la bondad en todas sus acciones y palabras.

¡Domina tu irritabilidad!

Planta semillas de bondad y amor,
pero no te preocupes por los resultados futuros.

Si no obtuviste el bien que esperabas,
o si el beneficio no provocó el agradecimiento deseado,
no te molestes. ¡Ayuda y sigue adelante!
Echa las semillas al suelo y déjalas crecer
y darán frutos según las posibilidades del suelo.

Espera el momento...
Pero por ahora, planta las semillas de la bondad
y el amor dondequiera que vayas.

Ten fortaleza y coraje,
para resistir todos los sobresaltos y tormentas del camino.

No te engañes: también el camino del bien
está lleno de obstáculos y dificultades...

¡Sigue adelante!

No escuches las piedras colocadas por la envidia, los celos, las intrigas...

Marcha con la frente en alto, con confianza,
y superarás todos los obstáculos del camino.
Y, si resultas herido, recuerda que las cicatrices
serán luces que marcarán tu victoria.

Si el sufrimiento llama a tu puerta,

no te desesperes: los que lloran son bienaventurados,
porque serán consolados.

El sufrimiento parece a todos un mal, el dolor aterroriza...

Pero cuando aprendemos que el dolor es una liberación
que nos devuelve la tranquilidad,
empezamos a considerarlo menos doloroso.

Para que tu dolor duela menos, aprende a aceptarlo,
porque representa tu liberación.

Tú, que eres joven, construye tu felicidad sobre bases sólidas.

La felicidad no depende de los demás, sino de nosotros mismos.

Si alguien quiere desviaros del buen camino, no lo acompañéis:

seguid el camino recto del bien,

porque sólo así podréis tener alegría en vuestro corazón.

Estudiad todo lo que podáis, escuchad los consejos de vuestros padres,

sed puros y sinceros en vuestros afectos,

porque así construiréis una vida noble y digna.

¡No pierdas la calma!

No te dejes dominar por la ira.

Que nunca se ponga el sol sobre tu ira.

Contente todo lo que puedas.

¡Un simple rayo de ira puede destruir
largas y pacientes siembras de amor y cariño!

Intenta dominarte a ti mismo.

¿Quién sabe si la persona que te ofendió no está enferma?

No pierdas la calma...

Tu hígado es demasiado valioso para que lo estropees.

No te detengas en tus dificultades y dolores,

porque eso perjudica tu salud, causa enfermedad.

No le des a tu cuerpo alimentos nocivos, pensamientos negativos.

Habla siempre de salud y riqueza, de progreso y de victoria.

Di: "¡El poder de Dios habita dentro de mí!"

Los buenos pensamientos producen frutos de alegría
y aumentan la felicidad cada día.

La palabra del hombre es responsable por el estado de su salud física.

Tú, que eres madre,
que recibiste del cielo una hermosa flor para cultivar en el jardín de la tierra,
mantén tu mente conectada con el Padre Celestial,
quien siempre te apoyará en tus luchas.
Mira a su hijo con cariño.
¡Piensa en las criaturas que no lograron generar un niño en sus entrañas!
¡Y piensa en los miles de pequeños
que no encontraron a nadie que les tuviera el cariño de una madre!
¡Ten paciencia con tu hijo!

No juzgues a tu prójimo.
No pienses mal de la gente.
Cuantas veces las apariencias engañan,
y lo que creemos que es un error es lo correcto en los demás.
¡No juzgues si no quieres ser juzgado!
Si estuvieras en "su" situación, tal vez lo harías peor,
y no te gustaría que te juzgaran mal...
¡No hagas a los demás lo que no te gusta que te hagan a ti!

Cuando enseñes, no seas arrogante.
Y no olvides que el aprendizaje dura toda la vida.
Intenta aprender también, en todas las ocasiones,
y no desprecies los buenos consejos,
sólo porque provienen de labios que consideras menos puros.
Dios ayuda a los hombres a través de los hombres mismos,
y a veces usa personas que no son perfectas,
para darnos advertencias importantes.

**Trata de no leer cosas desagradables y tristes,
escándalos y desastres.**

Lee y piensa sólo en lo que es bueno y puro, bello y verdadero.

Afírmate a ti mismo que estos son los únicos estados
dignos de Dios y del hombre.

No hables de tus enfermedades, dificultades o pobreza.

Cuanto más hables de ello, más los agravarás.

Habla sólo de riqueza y salud, y vive con optimismo y alegría.

La belleza transitoria de la materia pasa rápidamente.

Busca sondear la belleza interior de las personas con las que vives.

Hay flores hermosas y fragantes, que sólo duran unas pocas horas.

Sin embargo, a pesar de ser feas, las piedras
duran milenios cumpliendo su cometido.

Así que no seas frívolo.

No prefieras lo efímero a lo eterno, la belleza a la Sabiduría.

Afírmate en lo que dura para siempre, que es el Espíritu Inmortal,
nuestro verdadero YO, y no en lo que pronto desaparece.

**Tú que eres profesor, intenta modelar a tus alumnos
con tu propio ejemplo.**

El ejemplo vale más que las palabras.

Sea paciente, responde las preguntas de buena gana,
porque los estudiantes son muy receptivos y ansiosos de aprender.

Todo lo que puedas, dedícate a tu profesión
como un sacerdocio de lo más sublime,
y ten la alegría de ver una plétora de jóvenes
que trabajarán en beneficio de todos,
y que fueron formados por ti.

No consideres tu tarea demasiado pequeña.

Ninguna obra de arte puede descuidar los detalles.

Si los detalles son perfectos, podemos llamar a algo una obra maestra.

No busques tareas grandiosas y evidentes.

Intenta dar plena cuenta del pequeño servicio que se te ha confiado.

De la perfección con la que lo ejecutes dependerá tu oportunidad de recibir
una incumbencia mayor.

Aprende a vivir los bellos momentos de tu vida.

Disfruta de los momentos de alegría,
sin apresurarte a sumergirte nuevamente en trabajos frenéticos.

Disfruta ampliamente de tu descanso espiritual.

¡Mira el paisaje, contempla las estrellas,
aprecia los caprichos de la naturaleza,

recoge las flores de la alegría en todos los canteros!

¡Aprende a vivir plenamente los bellos momentos de tu vida!

No os dejéis arrastrar por la vanidad.

Aprende a conocerte a ti mismo.

No te consideres esencial.

Cuando te llegue la tentación de juzgarte irremplazable,
recuerda una verdad irrefutable: sólo Dios es indispensable.

¡No te quedes estancado!

Dios, que es grande, no ha firmado ninguna de sus obras...

No lo olvides:

"El que se enaltece será humillado, pero el que se humilla será enaltecido".

No creas que renunciar a la vida solucionará tu caso.

Al contrario, lo complicará aún más.

¡No seas cobarde!

Enfréntate a la lucha, que todos los tuyos
esperan de ti el coraje para luchar hasta el final.

No huyas del campo de batalla, justo en el momento
en que el combate se vuelve más acalorado. ¡Sé valiente!

No huyas de las responsabilidades que has asumido.

"Cuando encuentres oscuridad ante ti,

no te enfurezcas contra ella: al contrario, intenta encender una luz".

Cuando alguien cometa un error, no lo condenéis ni lo atacéis:
encended una pequeña luz delante de él, con vuestro ejemplo.

No hay nada mejor para ayudar a los demás

que mantener encendida nuestra luz;

sirviendo nuestro ejemplo como faro para guiar a los demás,

mostrándoles el camino hacia arriba.

No codiciéis lo ajeno.

No quieras hacerte rico a expensas de otra persona.
Todo lo que es vuestro, por derecho divino, debe llegar a vuestras manos,
en el momento oportuno: ni antes de lo debido, ni más tarde.

En el momento exacto recibirás lo que te mereces.

Por tanto, trabajad confiadamente en el Padre,
porque *ni un cabello de vuestra cabeza cae sin su permiso.*

No te quejes del mundo. El mundo no es malo.

Los hombres son los que todavía no han conseguido ser buenos.

Pero en el barro inmundo nace la pureza de los lirios.

Y también de lo que nos parece malo e impuro
puede surgir la luz más sublime.

Nota que la Luz no se ensucia,
incluso cuando es reflejada por el pantano.

Trata de tener sólo buenos pensamientos,
porque ellos no se verán contaminados,
ni siquiera cuando se reflejen en ambientes menos puros.

No creas que encontrarás la perfección en quienes te rodean.

La sublimidad es difícil.

Por tanto, si encuentras defectos en aquellos a quienes admiras,
no te decepciones:

dales el mayor cuidado y apoyo,
para que puedan reparar las oportunidades perdidas.

No despreciéis a quienes cometen errores: tratad de levantarlos,
exaltando aquellas cualidades que cada uno tiene dentro de sí,
para que puedan vencer y ascender.

Si estás enfermo, no te dejes impresionar.

Cualquier mal, o apariencia de mal, es algo pasajero.

La única esencia eterna y real es Dios,
que es todo bien, salud perfecta, felicidad completa, alegría sin sombras.

Si estás padeciendo la enfermedad,
intenta unirte mentalmente con la Energía Cósmica
que penetra en tu organismo junto con el aire que respiras,
y así buscar revitalizar y purificar todas tus células.

Derrama luz de alegría a tu alrededor.

De esta forma formarás un círculo de personas
que sentirán placer de estar a tu lado.

Cuando un amigo tuyo está triste, sabe que encontrará alegría en ti.

Derrama tu luz sobre todos los que te rodean,
porque la alegría es obra Divina.

Sé un rayo de luz que ilumina a las criaturas que te rodean.

¡El cielo está dentro de ti!

Aprende a vivir en el paraíso.

No es necesario morir para ir al cielo, ¡no!

Creamos en nosotros mismos infiernos de tristeza y angustia.

Así que aprende a crear el paraíso de la alegría.

Perdona siempre y sigue adelante, evitando aburrirte.

No importa lo que digan de ti.

Deja que tu alegría fluya de tu corazón bueno y generoso.

¡No te dejes atrapar por las opiniones de la multitud!

Vive tu vida, de acuerdo con las luces que te llegan desde Arriba.

La multitud juzga el exterior. Lo íntimo sólo Dios lo sabe.

El mundo no puede conocer las enseñanzas de Amor del Maestro.

Prefiere siempre obedecer al Maestro, amando siempre

y no valorando las opiniones de la multitud,

que hace todo lo posible para hacernos iguales a ellos,

sin personalidad y sin opinión propia.

Estudia tu propia personalidad.

El conocimiento de todas las ciencias del mundo,

de todo lo que está fuera de nosotros,

no nos servirá de nada si no nos conocemos a nosotros mismos.

Estudia tu alma, que es tu Verdadero Ser,

que se refleja en tu personalidad exterior.

Nuestro cuerpo es la proyección de nuestra alma.

Conócete a ti mismo, para vivir una vida consciente y feliz.

**Si te sucedió algo malo en la vida,
no digas que fue "la voluntad de Dios".**

¡No!

Dios sólo quiere nuestro bien y nuestra felicidad,
y nos da los medios para ser felices.

El mal que nos sobreviene es el resultado de nuestros errores pasados,
de nuestra ignorancia.

Siembra a tu alrededor una semilla de bondad y de perdón,
para que mañana puedas cosechar frutos de paz y felicidad.

No busques recolectar tesoros sólo en esta tierra,
porque los ladrones pueden robarlo y tu tesoro puede envejecer.

Además, no olvides que cuando dejes la tierra,
dejarás todo aquí, incluso tu propio cuerpo.

Entonces, ¿por qué ser codicioso?

Recoge los tesoros de las buenas obras,
del bien que haces en beneficio de los demás,
porque estas riquezas te acompañarán más allá de la tumba.

Interésate por los niños, que son el futuro del mundo.

Cuídalos con amor, no con indiferencia.

¡Cuántas cárceles están llenas, por falta de cariño en los hogares!

No olvides que el criminal más cruel fue,
un día, un niño puro e inocente como todos los demás...

Cuidad a los niños con esmero y cariño,
y habéis preparado un futuro feliz para la humanidad.

No os desaniméis, no os detengáis en el primer paso de la ascensión.

Si te asalta la duda, si la tristeza llama a tu puerta, si te duele la calumnia,
levanta la cabeza con valentía y contempla el cielo brillante y tranquilo.

Aunque esté cubierto de nubes, sabes que pasarán
y el cielo volverá a brillar.

Adelante, todas las nubes de la existencia
también pasarán y el sol de la alegría volverá a brillar.

No escuches intrigas y calumnias;

sólo el árbol que da fruto es apedreado para dejarlo caer.

El árbol estéril a nadie le importa.

La calumnia suele ser un honor para quien la recibe.

No dejéis de servir por calumnias.

Si dejas de hacer lo que estabas haciendo, le das la razón al calumniador.

Adelante, todos eventualmente se callarán y al final aplaudirán tu trabajo.

El hombre es lo que piensa.

Si insistes en pensar en el mal, el dolor, la enfermedad, los atraerás hacia ti.

Piensa en salud, alegría, prosperidad y tu vida tomará un nuevo rumbo.

Afirma siempre que eres feliz, que el dolor pasará, que la salud se
consolidará cada vez más y la felicidad tocará a tu puerta.

Sea optimista y mantente conectado con el Padre Celestial
tanto como sea posible.

Cuida bien tu cuerpo dándole comida sana y frugal.

No abuses de la carne ni de las bebidas alcohólicas.
¡Pero tampoco olvides que el alma necesita alimento!

Intenta leer buenos libros.

Haz de la lectura un hábito diario.

No sólo de pan vive el hombre: también de Sabiduría.

Y esto lo encontrarás en buenos libros,
deliciosos acompañantes y llenos de útiles enseñanzas.

La cooperación es una de las cosas más sublimes de la vida,

pero la interferencia es una de las más desagradables.

Ayuda sin interferir.

No impongas tu punto de vista cuando ayudes a alguien.

La cooperación ayuda, la interferencia estorba.

Así que coopera con todos,

pero sin interferir en su forma especial de actuar y pensar.

No tenemos derecho a interferir en la vida de nadie.

No te quedes removiendo las cosas del pasado.

Quedar preso del pasado no da futuro.

No te dejes atrapar por las penas y los rencores.

No te atormentes con lo que has pasado, incluso si reconoces tu error.

Levántate y avanza lo más rápido que puedas.

Haz las paces con tus oponentes, envía pensamientos de simpatía y amor,
y todos los agravios desaparecerán y vivirás feliz y risueño.

"Levanta a todos los que están a tu alrededor y que han caído.

No sabes dónde podrían tropezar tus pies."

Estas palabras de André Luíz nos alertan sobre el deber de ayudar a todos los que caen, no sólo físicamente, sino también moralmente.

No critiques a los que caen. Ayúdalos a ponerse de pie, tal como te gustaría que alguien lo hiciera contigo si estuvieras en la misma situación.

Quando des limosna, no lo anuncien a todos.

"Que no sepa tu mano derecha lo que hace la izquierda".

Ayuda sin alarde, para no humillar a quien ayudaste con tu generosidad.

Respetad a vuestro prójimo y ayudad siempre, pero en silencio, porque el Padre, que ve en secreto, os recompensará mucho más que el reconocimiento público que tengan vuestras acciones.

Interpreta correctamente la frase de Juvenal:

"mente sana - cuerpo sano".

No es la mente la que depende de la salud del cuerpo.

Al contrario, es el cuerpo sano el que depende de la mente sana. Cuando el espíritu está en perfecto equilibrio, no hay enfermedades que nos ataquen. Cuida tu mente, para que la salud se refleje en todo tu cuerpo.

**Para que puedas ascender en la vida,
dos pasos son de suma importancia.**

Están representados por dos verbos: AMAR y SERVIR.

Nunca os desaniméis en escalar los valores del alma,
y buscad en todas las circunstancias

Amar y Servir a todos y a todo,

para ayudar en lo posible al progreso del planeta

que tan generosamente os recibe, ayudando a vuestra evolución.

Ten coraje en todas las circunstancias de la vida.

Por muy malas que te parezcan las dificultades,
ten la certeza de que podrás superarlas
con la perseverancia y la fuerza que surge de tu interior.

Dios está dentro de cada uno de nosotros,
listo para darnos energía y vigor, alegría y aliento.

Confía en la bondad del Padre,
que nunca desampara a ninguno de sus hijos.

**El minuto que estás viviendo ahora
es el más importante de tu vida, estés donde estés.**

Presta atención a lo que estás haciendo.

El ayer ya se te ha escapado de las manos.

Mañana aún no ha llegado.

Vive el momento presente, porque de él depende todo tu futuro.

Intenta aprovechar al máximo el momento que estás viviendo,
aprovechando todas las ventajas que puedas, para tu mejora.

Recuerda que no debemos humillar a nadie.

Los errores que otros cometen hoy,
nosotros los podemos cometer mañana.

No te creas inalcanzable o infalible.

Todo el mundo puede fracasar.

Trata a los demás con tolerancia,
para que puedas levantarlos si algo sale mal.

La perfección no es de esta tierra.

No exijas a los demás lo que aún no puedes dar.

Intenta comprender a los demás.

No lastimes a quienes te beneficiaron.

Busca comprender las palabras y acciones de los demás,
especialmente si te aman.

No hieras la sensibilidad de los demás,
porque sabes cómo sufres cuando te hacen eso.
¡Cómo duele escuchar duras palabras de ingratitud
pronunciadas en labios de la persona que amamos!
¡No lo hagas! ¡Intenta comprender a los demás!

Ayuda a todos como te gustaría que te ayudaran a ti.

Si tiene empleados, comprenda sus dificultades
tanto como quisieras que ellos comprendan las tuyas.

Ponte en su lugar y trátalos como te gustaría que te trataran a ti
si estuvieras en su posición.

Tu empleado es tu hermano, que está empezando su carrera.

Ayúdalo todo lo que puedas y no te arrepentirás.

¿Has notado que eres un héroe?

El trabajo diario, la conducción difícil, la lucha constante,
todo esto te convierte en un héroe.

Así que no te desanimas, porque los héroes
superan las dificultades con alegría.

¡Nunca te enojas!

Mira a todos con buenos ojos,
buscando repartir el coraje y la alegría que habitan en ti.

¡Eres un héroe, compórtate como un héroe!

No olvides que somos el reflejo de lo que pensamos.

El pensamiento da forma a nuestra vida mañana.

Por tanto, aprovecha el momento que pasa
para construir un mañana brillante.

Planta a tu alrededor las semillas del optimismo y la bondad,
para que mañana puedas cosechar los frutos del amor y la felicidad.
Si somos esclavos del ayer, también somos dueños de nuestro mañana.

**No dudes del poder de la bondad,
aunque todo parezca estar en tu contra.**

*Un corazón con Dios representa una mayoría,
frente a toda una multitud delirante.*

La bondad practicada en todo momento
es una semilla que nos garantizará cosechas de felicidad y paz.

Sólo quien siembra la bondad encuentra en sí mismo
la fuerza para vivir con Dios.

Utilizad, pues, sin reservas, la bondad de vuestro corazón.

**No todo lo que nos molesta y nos hace sufrir
es necesariamente un mal.**

Cuando los hermanos de José lo vendieron,
lo que parecía un mal se convirtió en un bien maravilloso,
ya que le dieron la oportunidad de convertirse en gobernador de Egipto.

Tened confianza en el Padre,
que sabe sacar bien de lo que nos parece malo.

No te desesperes. ¡Confía y sigue adelante!

Vive con sencillez.

¿Por qué complicar las cosas?
Terminarás arruinando tu propia vida,
porque las complicaciones nos frenan.

Se simple y efectivo.

La simplicidad mira la naturaleza sin necesidad de ponerse gafas.
Cuando puedas solucionar las cosas sin complicarlas, hazlo por tu propio
beneficio. Busca en la sencillez la solución a todos tus problemas.

Mantén tu equilibrio.

El equilibrio depende de la serenidad de la mente.

Nunca te aburras ni te emociones.

No le des importancia a las cosas pasajeras que te llegan del exterior.

No te dejes impresionar por lo que digan los demás.

Sigue la conducta que te dicta tu conciencia y no pierdas el equilibrio.

Camina hacia adelante, feliz y seguro de que vencerás,
por difícil que sea el camino.

Así como los universos fueron creados por la palabra de Dios,
nuestros pequeños mundos individuales son creados por nuestras palabras.

Y las palabras son la manifestación de los pensamientos,
para crear un mundo de paz y belleza, de salud y felicidad,
a través de palabras amables y delicadas, corteses y alentadoras.

Recuerda que una vez pronunciada una palabra, nada más la destruye.

El hombre no puede vivir aislado.

Recuerda que cada compañero de viaje
es un amigo que te ayuda y al que tú también necesitas ayudar.
Existe cooperación entre todas las cosas creadas.
Procurad también cooperar con todo y con todos,
en beneficio de la propia Tierra,
que amablemente os acoge permitiendo vuestra evolución.
Ayuda siempre y nunca te desanimes.

No tengas miedo, para no atraer críticas.

Si tienes una determinada forma de comportarte que sabes que es correcta,
pero otros piensan que está mal, no tengas miedo.
Si lo tuvieras, atraerás una ola de críticas y murmuraciones.
Si no tienes miedo, nadie tendrá el valor de hablar de ti.
El miedo irradia fuerzas negativas que atraen las críticas.
Si no tienes miedo, paralizas las críticas de los demás, que se sienten
constreñidos y dominados por tu fuerza mental positiva.

No te dejes llevar por la ira o la impaciencia.

No permitas que la envidia, la malicia, la idea de venganza
y el resentimiento encuentren un lugar en tu mente.
Estas emociones crean perturbaciones en la mente consciente
y actúan negativamente sobre tu cuerpo y tejidos, perjudicando tu salud.
Cultivad la paciencia, la tolerancia, el perdón
y el amor hacia todas las criaturas.

No te desesperes ante las dificultades.

Cosechamos lo que sembramos.
Somos esclavos del ayer, pero somos dueños de nuestro mañana.
Si construiste un presente doloroso,
mantente alerta para construir un futuro feliz y saludable,
en el que podamos cosechar los frutos del amor y la felicidad sin límites.
Haz el bien en todos los sentidos, para preparar un futuro mejor.

El amor es una donación y no una exigencia.

Quien ama de verdad, lo da todo y no pide nada.
Quien pide y exige a la persona que dice amar
demuestra que no ama realmente:
al contrario, revela un egoísmo en alto grado.
Amar no es recibir, es dar.
No es pedir, sino brindar felicidad desinteresadamente.
El mejor ejemplo de amor verdadero es el de las madres,
que saben amar con renuncia.

No repitas apresuradamente lo que escuchas.

Infórmate primero de la verdad.
Si es mentira, intenta negarlo.
Si es verdad, no lo repitas todavía.
Si no puedes llegar a la evidencia, cállate.
La caridad consiste en saber silenciar los defectos de los demás,
como te gusta que hagan con los tuyos.
Sed prudentes: el silencio es oro, cuando se calla el error ajeno.

Los que son valientes no huyen de la batalla de la vida.

Todos tenemos nuestras luchas, pero sólo quien sabe soportarlas
puede ser catalogado como un Héroe,
como un Hombre en toda la extensión del término.
Sabe merecer el título de Hombre, aprende a ser héroe,
no te desanimes ante las dificultades.
Enfrenta la vida tal como es, con sus alegrías y sus dolores,
y nunca pienses en huir cobardemente.

Tú, que eres padre, eres la criatura más feliz sobre la faz de la tierra.

Alzad vuestros brazos al cielo y agradeced a Dios
por la misericordia que os ha concedido.
Pero recuerda, no basta con brindarles apoyo y educación a tus hijos.
Hay algo más importante que todo esto: es el ejemplo.
Dale a tus hijos un ejemplo de trabajo,
honestidad y dignidad durante toda tu vida.

**Si emprendiste el camino de la política,
sabe que no fue por casualidad.**

Dios ha puesto en vuestras manos el destino de vuestra patria.
Despierta tu conciencia íntima para asumir esta tremenda responsabilidad.
Se os ha dado mucho y por tanto se os pedirá mucho.
No dejéis que la vanidad y los intereses personales os desvíen de la misión
que os trajo al mundo.
Conduce a la patria a la felicidad y la paz.

¿Por qué discutir?

Ten en cuenta que, muchas veces, un pequeño gesto,
una simple acción de beneficio,
equivale a miles de palabras, que se las lleva el viento.

A quien quieras convencer de tus ideas,
dale el ejemplo vivo de tus acciones.

Un ejemplo vale más que muchos discursos.

¿De qué sirve predicar a los otros si no se practica?

Da el ejemplo con tus acciones y conquistarás
a todos para que acepten tus ideas.

Sé alegre y optimista: Dios está dentro de ti.

No actuéis como los necios, que piensan que Dios está lejos,
sentado en un trono de oro. Nada de eso.

No lo busques en las nubes ni en las estrellas,
tan altas que no puedas alcanzarlo.

Él está dentro de ti y te habla en silencio,
a través de la voz de tu conciencia.

Busca descubrirlo viviendo con pureza de corazón
y amando a todos como a ti mismo.

**Convéncete de que el mundo no es un patio de recreo:
¡es un entorno de trabajo!**

No se trata de unas vacaciones que se nos dan para descansar,
sino de un curso intensivo de aprendizaje.

Procura, por tanto, aprender todo lo que puedas, aplicando a tu vida el
mayor mandamiento: ama a todos indistintamente
y verás la felicidad habitar en tu corazón.

Vive dando ejemplo vivo de amor en todos tus actos.

Procura ser alegre y optimista.

Nada en la tierra puede destruir la felicidad del hombre optimista y alegre.

Si te llega dolor, acéptalo con calma y no te dejes afectar por él.

No pongas tu felicidad en lo que te llega de fuera.

Construye tu felicidad dentro de ti, haciendo que tu felicidad consista
en el progreso constante de la vida del espíritu, en la sabiduría del corazón.

No dejes que la tristeza te desanime.

Todo dolor termina.

Espera que el Tiempo, con las manos llenas de bálsamo, traiga alivio.

La acción del Tiempo es infalible,

y nos guía suavemente por el camino correcto, aliviando nuestro dolor,
así como la ligera brisa suaviza el calor del verano.

Más rápido de lo que crees tendrás la respuesta, el consuelo que necesitas.

Se humilde.

La vanidad es el peor de los defectos,
porque nos engaña a nosotros mismos.

No importa lo sabio que seas, siempre habrá alguien más sabio que tú.

Por más fuerte que seas, habrá alguien más fuerte.

Así que sé humilde.

¿Envanidecerse, de qué?

La vanidad nos hace perder el sentido de las proporciones,
y acabamos quedando en ridículo,
porque nos engañamos a nosotros mismos.

***"Si alguno dice que ama a Dios pero no ama a su prójimo,
es un mentiroso."***

Esto fue escrito por el apóstol San Juan y expresa una gran verdad.

Dios está dentro de todas las criaturas.

Entonces, si estamos enojados con alguien,
esto afecta al mismo Dios que habita en él.

Demostraremos nuestro Amor a Dios, a quien no vemos,
sabiendo amar a las criaturas que vemos y que viven a nuestro alrededor.

No pierdas tu equilibrio interior.

No importa cuán grande sea la tormenta que te rodee,
no pierdas el equilibrio.

Todas las tormentas pasan.

Y si sabemos recibirlas con serenidad, no nos harán ningún daño.

Jesús estaba durmiendo en el fondo de la barca...

Cuando los nerviosos discípulos lo llamaron,
él calmó todo. Has lo mismo.

Recurrid al Divino Maestro,
para que las tormentas se calmen a vuestro lado.

No os dejéis llevar por el extremismo.

No exageres ni por más ni por menos.

Aprende cómo permanecer en el término medio.

Si corres demasiado, te cansarás.

Si te quedas demasiado quieto,
terminarás consumiendo el suelo bajo tus pies
y pronto estarás pisando una tumba.

No te detengas, pero tampoco quieras correr demasiado.

Caminad con firmeza y seguridad, sin prisas,
pero nunca os detengáis en el camino del progreso.

Olvídate un poco de ti mismo y piensa en los demás.

En estas pocas palabras se encierra el mayor secreto de la felicidad.

Cuando nos preocupamos demasiado por nuestra gente,
nuestros problemas crecen desproporcionadamente.

Pero cuando nos olvidamos un poco de nosotros mismos
para cuidar de los demás,
nos olvidamos de nuestros problemas que se solucionarán solos.

Así que olvídate de ti mismo y piensa en los demás
y encontrarás la felicidad.

**Todos somos iguales ante el Padre,
que habita dentro de cada uno de nosotros.**

Viviendo el Padre en nosotros, poca importancia se le da a nuestro exterior,
seamos blancos o negros, pobres o ricos, de tal o cual religión.

Ante Dios no cuentan las diferencias externas: sólo importa la interior:
si somos buenos o malos, generosos o codiciosos, amorosos o egoístas.

Piensa en estas verdades.

**¿Alguna vez has pensado en agradecer a Dios
por el aire que has respirado, desde que naciste,
sin que nunca te haya faltado?**

El aire está siempre a tu disposición, de forma gratuita.

También agradece al Padre por el agua que permite la riega,
por el sol que ilumina tu día dándote la oportunidad de trabajar,
por la noche que te da descanso, salud, alegría, amigos...

La gratitud es una obligación que nunca debemos olvidar.

¡No tengas miedo!

¿Miedo, de qué?

Nuestra vida es eterna, nuestro yo,
que es nuestra alma, nunca muere.

La vida continúa para siempre.

Intenta sentir a Dios palpitar en tu interior, en la vida que late en tu corazón,
en los pensamientos que pueblan tu cerebro.

No tengas miedo, porque Dios está permanentemente dentro de ti.

Sigan tu camino confiado y sereno y descubrirás a Dios en todo.

Aprende a vivir eternamente,

procurando estudiar y aprender cosas útiles

y provechosas para ti y los demás.

Cuando dejamos de aprender y progresar, realmente empezamos a morir.

Aprende todo lo que puedas, en todas las ramas del conocimiento,
para iluminar al máximo tu espíritu.

Aprovecha todos tus minutos, para aprender,
para aumentar tus conocimientos.

No confundas cultura con sabiduría.

La cultura viene de afuera hacia adentro,
penetra por los ojos y los oídos y puede o no asentarse en nuestro cerebro.

La sabiduría, por el contrario, nace de nuestro interior y se exterioriza;
surge en el corazón y sólo puede adquirirse a través de la meditación.

Incluso los analfabetos pueden adquirir sabiduría
si saben meditar en sus corazones sobre las grandes verdades.

Despierta a la vida.

Medita sobre tus responsabilidades para con la humanidad y para con Dios.

Las criaturas que te rodean dependen de ti,
en la familia, en el trabajo, en la sociedad.

No huyas de la responsabilidad que has asumido:
realiza tu trabajo con amor,

produciendo lo mejor que puedas y tanto como tus fuerzas te lo permitan.

En tus manos está una parte del futuro de la humanidad.

¡No tienes enemigos externos!

Nuestros enemigos son los pensamientos erróneos que todos tenemos,
y que lanzamos al aire, atrayendo pensamientos similares en los demás.

En realidad, nadie puede ser nuestro enemigo,
porque Dios habita dentro de cada uno de nosotros.

Anulad las enemistades enviando pensamientos de tolerancia
y amor a todas las criaturas, que son templos de Dios.

Se alegre y optimista.

No pierdas el tiempo mirando atrás para ver lo que has hecho.

Miren hacia adelante y camina con confianza y alegría,
haciendo el bien y ayudando a todos.

Tended una mano a cada criatura que se acerque a vosotros,
decid siempre una palabra de consuelo y de afecto,

tened una sonrisa de bondad para todos,

y la verdadera felicidad constituirá vuestro clima permanente de vida.

Busca anular la parte inferior y desarrollar la parte superior de tu ser.

Los antiguos llamaban “centauros” a esa mezcla de hombres en la parte superior y caballos en la parte inferior del cuerpo.

No seas así.

Trata de convertirte plenamente en hombre, conquistando y dominando la parte inferior y animal de tu ser, para que sólo esa parte aparezca y destaque.

¡Cuántas veces queremos ser buenos y bondadosos

y vemos destruidas nuestras intenciones virtuosas!

Pero ser bueno con los buenos no es una ventaja.

El heroísmo consiste, precisamente, en ser bueno con alguien que es malo.

En mantener la calma frente a personas molestas.

En ser generoso con las personas egoístas.

Intenta llegar a ese punto y demuestra,

con el ejemplo, que sabes ser bueno.

El mal no merece comentario alguno,

pues sólo trae resultados desagradables.

Cualquier palabra produce vibraciones que atraen vibraciones similares.

Por tanto, el comentario sobre el mal atrae vibraciones pesadas y nocivas.

Habla sólo de cosas bellas y buenas, comenta acciones buenas y nobles,

y quedarás rodeado de una ola de paz, alegría, bienestar.

Nunca engañes a los demás, para no ser engañado.

Sé siempre verdadero.

No mientas, para que tu conciencia quede tranquila
y tu sueño sea tranquilo.

Huye del remordimiento y no te prepares un futuro doloroso,
porque nada hace tan infeliz a una persona
como sentir que ya nadie confía en ella.

Sé siempre sincero y reunirás muchos amigos leales y sinceros.

Vosotros que tenéis la dicha de ver a vuestros nietos,
tan hermosos, notad que tienen la mirada fija en vosotros,
tomándoos como ejemplo y modelo de lo que dices y haces.

Cuéntales historias hermosas, con trasfondo moral,
y despierta en sus almas el amor a la virtud y al trabajo.

Pero, sobre todo, aprende a brindarles
la mayor conexión que tendrán en sus vidas:
tu propio ejemplo de trabajo y honestidad.

Aprende a amar a todos, indistintamente,

para poder encontrar la luz que tanto anhelas.

Trata de no distinguir a los sabios de los ignorantes,
a los ricos de los pobres, cuando se trata de ayudar.

Aprende a llevar el consuelo a los tristes,
a los que luchan, el estímulo de la comprensión y del cariño.

¡A cuantas personas puedes ayudar con tu palabra,
} animar con un pensamiento!

Ama a todos, indistintamente.

Rodea tu vida con el dulce sentimiento del Amor.

No tengas prejuicios contra tus semejantes.

Si alguien no te comprende, si alguien te hiere o te lastima,
trata de corresponderle con mayor comprensión, con mayor atención.

Sólo el amor es capaz de superar las barreras de la separación,
de acercar a las personas, de solidificar las amistades.

Así que rodea tu vida con el dulce sentimiento del amor.

Despierta a verdades más elevadas.

No te dejes engañar por conquistas fáciles,
por placeres pasajeros, por sensaciones efímeras.

Buscad intensamente cosas sólidas y duraderas, y para ello
derramad a vuestro alrededor alegría y optimismo, bondad y amor,
que son los fundamentos firmes y eternos de la felicidad que nunca termina.

Sólo el amor construye para la eternidad.

La muerte no existe.

Si has perdido a un ser querido, no te desesperes:

ten la certeza de que no ha muerto.

Simplemente cambió de estado y tarde o temprano lo volverás a encontrar.

Así que no le des la decepción de querer huir de la pelea.

No pretendáis ser superiores a Dios:

aceptad lo que Dios ha determinado en su Sabiduría
y seréis inmensamente felices.

**Mira lo que sucede en vida: cuando necesitas comida,
sólo tú puedes comer.**

Nadie puede hacerlo por ti.

Así también nadie puede curarte.

Eres la única persona capaz de curarte a ti mismo,
de hacer que tu cuerpo se vigorice y se libere de enfermedades.

Emite pensamientos positivos de salud
y expulsa todas las enfermedades de tu cuerpo.

La riqueza no depende del dinero que hayas acumulado.

Los que tienen riquezas y no saben ayudar a los demás son pobres.

Aquellos que guardan con avidez los dones
que han recibido de Dios son pobres.

Quien no sabe dar una palabra de consuelo,
una sonrisa de aliento, es pobre.

Pero aquel que, aunque tenga poco o nada,
sabe donarse para ayudar a los demás,
¡es rico, inmensamente rico!

Mantén tu buen humor en todas las circunstancias.

Y trata de mantener vivo el buen humor
de todos los que te rodean en la vida.

La felicidad es una medicina divina.

La tristeza, por el contrario, nos sumerge en un océano de barro,
que salpica y ensucia a quienes se nos acercan.

Incluso en medio del sufrimiento y del dolor, tratad de ser felices,
porque la alegría es la mejor

Ten la certeza de que la felicidad de tu vida no puede venir del exterior.

Sólo podrás encontrar la felicidad
cuando sepas hacerla nacer dentro de tu corazón,
cuando aprendas a ayudar a todos indistintamente,
con tus acciones, tus palabras y tus pensamientos.

Piensa en positivo, disculpando a todos,
y sentirás la mayor felicidad de tu vida en la alegría de vivir bien.

Ayudar a todos, sin exigir: quien pone condiciones para ayudar,
escribió Marqués de Maricá, exige el pago, incluso antes de prestar dinero.

No exijas condiciones: ayuda siempre con desapego,
y no exijas agradecimiento o gratitud.

No olvides que quienes ayudan a otros
en realidad se están ayudando a sí mismos.

"Haz a los demás lo que te gustaría que otros hagan contigo".

El gran filósofo que enseñó esta enseñanza, Jesús, sabía lo que decía.

Si desprecias, serás despreciado.

Si criticas, serás criticado.

Pero si distribuyes bondad, comprensión y amor,
recibirás a cambio amor, comprensión y bondad.

Cada uno recibe según lo que da.

Haz a los demás lo que quieres que te hagan a ti.

Si todavía eres estudiante, aprovecha tu tiempo al máximo.

Piensa en los esfuerzos de tus padres para mantenerte en la escuela.

Si no estudias, estás desperdiciando el dinero de tus padres.

Aprovecha el periodo escolar para aprender, no sólo para pasar el año.

Forma una base de conocimientos sólidos,
que te garantizarán la victoria en la vida.

Vivimos en el siglo de la Luz:

¡no os dejéis llevar por ilusiones, por muy bien intencionadas que sean!

Razona imparcialmente y no aceptes nada sin comprenderlo.

Si no entiendes algo, no lo rechaces.

Intenta profundizarlo mediante el estudio.

No te conformes con lo peor de la esclavitud, que es la esclavitud mental.

Nacimos para ser libres y sólo lo seremos cuando razonemos libremente.

Nuestra mente es un aparato de radio

que transmite nuestros pensamientos y recibe los de los demás.

Pero sólo recibiremos los pensamientos que queramos.

Depende de nosotros fijar nuestra mente en una banda de alta vibración
de Bondad y Amor, de modo que sólo nos afecten pensamientos idénticos.

De esta manera ningún pensamiento de mal o enfermedad
podrá alcanzarnos.

Intenta vivir con equilibrio, incluso dentro del ajetreo de la vida diaria.

No os dejéis llevar por la ola desordenada que envuelve a todos.

Puedes trabajar mucho, tener grandes actividades,
pero nunca dejar de hacer todo a tiempo y de forma equilibrada.

Reserva una hora para tu lectura, para tu meditación,
para tu higiene mental, para mantenerte constantemente en equilibrio.

No pretendas que todos piensen como tú.

Cada persona se encuentra en una etapa diferente de evolución,
en un paso diferente del gran ascenso. Nadie tiene la verdad total,
porque la Verdad Absoluta y total es Dios, el Infinito.

Ningún ser finito puede contener el infinito.

Busca la Verdad por ti mismo, pero no obligues a nadie a pensar como tú,
de la misma forma que no te gusta que otros controlen tu pensamiento.

No te quejes del abandono.

Nadie es abandonado por el Padre.

Si notas que estás solo, que nadie te busca, haz lo contrario:

busca a alguien que necesite tu ayuda.

Visita los hogares pobres, los niños necesitados,
los corazones hambrientos de tu cariño.

Derrama tu corazón afectuoso en el seno de los que sufren
y nunca te sentirás abandonado.

Mantén la calma y la serenidad bajo cualquier circunstancia.

Cuando te asalte alguna molestia,
como primer remedio trata de contener tu cuerpo físico:
no camines de un lado a otro, retorciéndose las manos,
golpeando la mesa. ¡No!
Siéntate e intenta quedarte quieto unos minutos.
Verás como conseguirás gran parte de tu serenidad...
Mantén la calma tanto como sea posible y el problema se resolverá solo.

Aprende a comprender lo que significa servir a Dios.

Dios, la Omnipotencia Absoluta e Infinita, no necesita nada.
Sin embargo, quiere ser servido, pero indirectamente,
a través de sus manifestaciones,
que son las criaturas, animadas o inanimadas.
Cada vez que servimos a un prójimo, a un animal, a una planta,
estamos sirviendo a Dios,
porque Dios se manifiesta al hombre a través del mismo hombre.

¡No te pongas triste!

Buscad el consuelo que el cielo da a todos aquellos
que se conforman y aceptan el dolor con resignación.
Si esa criatura que amas por encima de todo, más que a ti mismo,
ha sido ingrata contigo, no estés triste:
pide al Padre que la ayude y que sea cada vez más feliz...
Dad al Padre Todo-comprensivo a aquellos que amáis, y amados también.

Expulsa de tu espíritu todos los recuerdos tristes.

¿La reflexión sobre los errores podrá curar el daño que ya ocurrió?

¡No!

Cuanto más revuelvas en tu corazón la tristeza del pasado,
más sufrirás, sin resultado alguno.

Dirige tu mente a recuerdos felices, momentos felices,
acontecimientos agradables del pasado.

Enciende la Luz, para que la oscuridad desaparezca.

**Aprovechad los momentos de alegría,
para agradecer todo lo que habéis recibido de la bondad Divina.**

Agradeced al Creador y Padre que os brinda
tantas oportunidades de felicidad,
y buscad contagiar la mayor alegría,
el más sano optimismo a todos los que os rodean.

La alegría es la salud del alma, y el optimismo
es la alegría de mañana, bien aprovechada el día de hoy.

Difunde alegría a tu alrededor.

Vive tu vida interior con más intensidad,
porque Dios está permanentemente dentro de ti,
a pesar de tus imperfecciones y defectos.
El Padre habita en todas las cosas creadas,
llamando a todas las criaturas al camino de la justicia, la virtud y el amor.
Nadie puede destruir esta verdad: Dios está dentro de ti.
Aprende a descubrirlo y habrás conquistado la felicidad.

**Tan pronto como el sol salga por el horizonte,
salúdalo con un pensamiento de alabanza al Padre y Creador,**
levantándote también y comenzando tu trabajo.

Mantén firme en tu mente el deseo de ayudar a todos
y de cumplir perfectamente con todas tus obligaciones.
Y así podrás irte a la cama al final del día con la conciencia tranquila
por haber cumplido con tu deber.

Mientras esperas el cielo, no olvides que la tierra te espera.
Mantén los pies fijos en el suelo, pero levanta la cabeza hacia el cielo.

Ayuda al camino que recorres,
haciéndolo más cómodo para todos aquellos que siguen tus pasos.

Da trabajo a tus brazos, lleva consuelo a los afligidos,
enjuga las lágrimas de los que lloran... No podrás caminar solo.

Ayuda a todos los que caminan a tu lado
hacia un mismo objetivo: la perfección.

Trata con calma de corregir a quienes cometen errores,
y sabe pasar por alto las imperfecciones de los demás,
del mismo modo que esperas que los demás comprendan tus errores.

La vida es un intercambio de buena voluntad mutua,
en el que recibimos lo que damos.

Da tolerancia, y recibirás comprensión y amor,
haciendo de tu vida un paraíso sin dolor ni sufrimiento.

Si no sabes perdonar sin olvidar...

es señal de que aún no has comprendido la Verdad y el Camino a seguir.

Intenta perdonar y olvidar las heridas y las ofensas,
los chismes y las calumnias.

Mantente en una actitud tal que ninguna calumnia pueda tocarte.

Perdona y sigue tu camino.

Cuando el calumniador abra los ojos, estarás tan lejos de él,
que ya no podrás oír su voz venenosa.

Recuerda que el amor al prójimo es el secreto de nuestra felicidad.

No hables mal de nadie, no te enfades, no cultives el odio en tu corazón.

La irritación y el odio son venenos que atacan al hígado
y descontrolan el sistema nervioso.

Aprende a soltar y olvidar, a tener tu corazón en paz y no sufrir en tu salud.

La serenidad es el secreto para una vida larga y feliz.

Cultivad la Verdad en cada momento de vuestra vida,

y la Verdad os conducirá triunfalmente al progreso.

Sé sincero en todos tus pensamientos,
acciones y emociones y nada malo te sucederá.

Dejad que la Divinidad se manifieste a través de vosotros

y tratad de escuchar la voz silenciosa
que os habla desde el fondo de vuestro corazón,
a través de vuestra conciencia.

¡Obedece los consejos que ella te da!

¡Nunca te enojés!

Si conduciendo tardas en llegar, ten paciencia.

Si el vecino te molesta, sopórtalo.

Tu irritación no puede mejorar las cosas y... es malo para tu hígado.

La irritación nos causa más sufrimiento que los demás,

mientras que la paciencia es un bálsamo,

siempre dispuesto a suavizar las heridas propias y ajenas.

Haz de la lectura un hábito diario.

Acostúmbrate a tener siempre un buen libro a mano

y descubrirás que es tu mejor amigo, que te hablará sólo cuando tú quieras.

Elije libros instructivos, interesantes y saludables.

Tanto como el cuerpo, el espíritu también necesita alimento.

Haz de la lectura un hábito tan esencial como respirar.

Aprende cómo dominarte y vencerte a sí mismo.

Victorioso no es el que vence a los demás,

sino el que se supera a sí mismo,

dominando sus vicios y superando sus defectos.

La victoria sobre uno mismo es muy difícil,

y quien lo consiga puede ser catalogado como un verdadero héroe.

Aprende a dominarte a tí mismo y nunca te desanimes.

Si esta vez no lo lograste,

¡comienza de nuevo y un día saldrás victorioso!

No te enfades con tu amigo sólo porque está de mal humor.

Aprende a disculpar.

Cuántas veces tú también te irritas, y respondes mal a tus amigos...

y sin embargo te gusta que te perdonen.

No sabes lo que le pasó, no conoces sus problemas íntimos...

¡perdona entonces!

No lo tomes a mal, déjalo ir y continúa amándolo.

Es la mejor manera de mostrar tu amistad y comprensión.

Ayuda a todos los que están enfermos.

Mañana quizás quieras que alguien te visite en tu enfermedad.

Busca pacientes solitarios que aspiren a una palabra de consuelo y cariño.

No sólo tus familiares y amigos,

sino también a los pobres conocidos y abandonados,

que no encuentran una sonrisa de aliento

y que están hambrientos de solidaridad y amor humanos.

No te quejes de la vida.

Si estás sufriendo, recuerda que nadie pasa por esta tierra sin dolor,

así como un estudiante no puede completar su carrera

sin presentarse a los exámenes de fin de año.

Demuestra que estás preparado soportando con paciencia y resignación

las pruebas a las que eres sometido.

Todo lo que nos sucede tiene su razón de ser,

y de los males siempre sale el bien.

Asegúrate de expresar gratitud a tus familiares, amigos y conocidos.

Sin embargo, no estamos hablando de la gratitud ordinaria,
que consiste en decir "muchas gracias".

Es de agradecimiento continuo, demostrado en nuestro ejemplo,
por el hecho de que nos rodean con su cariño
y contribuyen a nuestra mejora, con su ayuda
e incluso con sus incomprensiones.

¡Domina tu agitación!

Sólo las criaturas tranquilas pueden ser completamente eficientes.

La agitación cansa y produce que todo se haga mal.

La prisa es enemiga de la perfección.

La calma es el secreto de quien hace todo bien.

Cuanto más trabajo, mayor debe ser nuestra calma.

Domina tu agitación, mantente sereno y todo te irá bien.

Contribuye, con tu parte, a hacer este mundo más bello.

Un pequeño gesto, una acción insignificante,
puede mejorar mucho el entorno en el que nos encontramos,
despertar el entusiasmo de quienes están desanimados,
reanimar a quienes están desilusionados.

Un simple apretón de manos confiado,
a veces reaviva el coraje de quienes estaban a punto de flaquear.

¡Entonces!

¡Aporta algo tuyo para hacer este mundo más hermoso!

"Quien alimenta el odio prende fuego a su propio corazón",
escribió André Luiz.

Si alguien te hizo daño, si te ofendió con calumnias,
no lo imites repitiendo los mismos errores.
Ponte por encima de él, aprendiendo a elevarte. Y trata de olvidar,
porque el pensamiento negativo de la ira atrae hacia nosotros
la ola de maldad que nuestro infortunado adversario lanza contra nosotros.
Para ser feliz, aprende a dejar ir y olvidar.

No hay gente realmente mala.

O están enfermos o no son conscientes de *la gran ley de que:*

recibimos exactamente lo que damos.

Los que están enfermos necesitan ser sanados.

Es necesario dilucidar a quienes hacen el mal.

Pero de ninguna manera podemos actuar con odio y maldad.

Trata de enseñar a los demás con tu propio ejemplo,
entendiendo que el mal es una condición transitoria del hombre.

¡No seas impaciente!

No tengas prisa por llegar al final.

Deja que el tiempo madure los frutos, para que puedas recogerlos maduros.

Camina con seguridad y constancia,
porque todo nos llegará en el momento exacto y más oportuno.

La fruta madurada a la fuerza no es tan sabrosa
como la fruta madurada naturalmente.

Sabe esperar pacientemente y no te desanimes.

Si quieres encontrar paz y alegría en este mundo,

difunde optimismo y bondad a tu alrededor.

No te quedes inactivo en el confort que nada produce.

Trabajando en beneficio de los demás,
almacenamos energía para ganar los enfrentamientos de la vida.

No os detengáis nunca, no dejéis pasar las oportunidades
que se presentan diariamente para hacer el bien,
para que el bien os llegue en abundancia.

Se perseverante en las buenas obras.

No lograremos nada en la vida sin perseverar.

Para aprender a tocar el piano se necesitan horas de práctica diaria.

Lo que es el estudio para el pianista,
la perseverancia lo es para cualquier otra actividad.

No os dejéis arrastrar por el desaliento.

Reacciona con toda la fuerza que puedas encontrar en tu corazón
y tendrás la belleza de la vida a tu alrededor.

¡La vida es un eterno canto de belleza!

Los hombres se complican la vida y dificultan la existencia,
porque se creen diferentes unos de otros.

Pero la vida es una y todos los hombres son hermanos.

Por lo tanto, no te enfades con los demás.

Distribuye amor y comprensión a todos los que acuden a ti.

Actúa como el sol, que se entrega a todos por igual,
en benéficos rayos de luz y de calor.

¡No pongas límites a tu vida!

Intenta escuchar las notas armoniosas y sublimes
del maravilloso canto que surge de la naturaleza.

Vive sonriente y alegre,
para ahuyentar las preocupaciones, para aliviar las luchas.

Sumerge tu alma en el alma de la naturaleza:
absorbe la luz del sol, disfruta de la suavidad de la luna,
contempla el esplendor de las estrellas, huele el aroma de las flores.
La vida es bella, a pesar del dolor y los reveses.

Si estás desempleado, no te desespere, no maldigas la suerte.

Enfréntate a las dificultades con valentía.

No pienses en abandonar la vida.

¡No seas cobarde! ¡Puedes ganar!

¡Ganaras!

No rechaces el trabajo por ser modesto.

El gran Ford empezó su vida como simple mecánico.

Tened valor, porque el Padre no abandona a nadie.

El pensamiento y la palabra tienen poder curativo.

El cuerpo es el vehículo a través del cual el espíritu y el alma,

se manifiestan en el plano terrenal,

del cual el cuerpo es sólo el reflejo materializado.

Por lo tanto, refleja lo que pensamos, en la salud y en la enfermedad,

porque recibimos de acuerdo a nuestros pensamientos,

y somos lo que pensamos.

Piensa siempre bien para tener una salud perfecta.

No te dejes vencer en ninguna situación.

De nosotros depende tanto la derrota como la victoria.
Sin embargo, la peor derrota es la de quien se desanima.

Perder no siempre es ser derrotado.

Pero el desaliento arruina totalmente la vida.

Nunca te desanimas.

Avanzad con valentía, porque la victoria sólo sonrío
a quien no se detiene en medio del camino.

**Dios está en todas partes al mismo tiempo
y por eso también está dentro de ti,**

a tu alrededor, viendo lo que haces, incluso sabiendo lo que piensas.

Si sufres, es porque el dolor te traerá beneficios futuros,
y no por la "voluntad" de Dios.

Dejas que tu hijo sufra en el sillón del dentista,
porque eso le beneficia, aunque le haga sufrir.

Dios obra así también con nosotros.

Mantén tu mente libre de pensamientos poco dignos.

Sólo así preservaréis la serenidad y la paz,
como base de la felicidad que os llegará.

El cuerpo es el reflejo de la mente.

Y la mente es el reflejo de nuestra alma,
que es nuestro verdadero yo.

Ten pensamientos nobles y elevados, y tu cuerpo mantendrá una salud
inalterable, brindándote la felicidad que tanto deseas.

Sé siempre noble en tu expresión de trabajo,
si quieres atraer hacia ti la nobleza de tus compañeros de lucha.
Demuestra siempre, inicialmente, tu propia nobleza,
para que los demás miren tu ejemplo y te imiten.
Sea cortés antes de exigir que los demás lo sean.
La fuerza del ejemplo es la más convincente
y eficaz que existe en el mundo.
Un ejemplo vale más que mil palabras.
Da, ante todo, el buen ejemplo de tu conducta.

Si la sombra de los días tristes perturba la subida,
dirigid vuestro pensamiento a Dios,
que está dentro de cada uno de nosotros.
La victoria nos llega a través de las luchas
que libramos dentro de nosotros mismos.
Si las caídas dañan el cuerpo, sirven para liberar el corazón.
Y después de ganar, difundiremos el amor alrededor de todos nosotros.

Mantén un plan de unidad en tu vida para lograr tus metas.
Mira un collar de perlas: todas están unidas por un hilo.
Si éste se rompe, las perlas se dispersan.
Lo que es el hilo para el collar de perlas,
}es la unidad de plan en nuestra vida.
No dejes que las perlas de tus acciones se pierdan,
porque les falta el hilo que las mantenga unidas.

¡No seas cruel!

Aprende a simpatizar con aquellos que están en peor situación que tu.

Recuerda aquella máxima del más grande de los filósofos:

*"Bienaventurados los misericordiosos,
porque ellos alcanzarán misericordia".*

Sé compasivo con quienes cometen errores,
porque no sabes cuándo, puedes cometer un error similar
y te gustaría que te comprendan y te alivien.

¡Alivia también y ten misericordia de quienes cometen errores!

¡Lee más!

Disfruta tu tiempo.

No dejes que la ociosidad alimente pensamientos negativos,
porque estarás perdiendo un tiempo precioso que no volverá.

¡Lee más!

La buena lectura alimenta el cerebro y controla las emociones.

El libro es un amigo discreto que no se impone a nadie,
y sólo nos habla cuando tenemos ganas de hablar con él.

¡Lee más y haz del libro tu mejor amigo!

Intenta pensar. ¡No seas un autómeta!

Eres parte de la Humanidad, eres parte importante de la Humanidad
y por pequeña que sea tu cultura, tienes el don del razonamiento.

Piensa con tu propia cabeza, intenta saber
de dónde vienes y hacia dónde vas.

¡No vivas ciego! ¡Sé tú mismo!

Sólo tú puedes descubrir el camino que más

No te emociones, no te enojas, no discutas...

La mansedumbre y la serenidad
conquistan los corazones y representan la felicidad.
Nadie puede resistirse a una persona tranquila y serena,
y él puede resistirse a todos.
No hay fuerza que pueda derribar la mansedumbre,
y nada es obstáculo para ella.
Los mansos y serenos obtienen todo lo que desean en la tierra,
con la ventaja de no estropear nunca su preciosa salud.

No te avergüences de ser humilde.

La humildad consiste en el conocimiento perfecto de lo que somos
y de lo que podemos hacer, sin fantasear con cualidades que no tenemos.

La humildad no es una posición del cuerpo ni un tono de voz:
es una posición del espíritu, que sabe lo que es y lo que puede,
y no necesita manifestarse a los demás: vale por sí mismo.

¡Así que sé humilde!

Se tolerante con los demás que cometen errores.

Cuando cometemos errores, queremos que los demás nos perdonen.

Así es que, perdónalo y trata de enseñarle, dándole el ejemplo.

No critiques, porque la crítica destruye.

Sé tú mismo "un ejemplo vivo" y disculpa los errores ajenos, porque

no hay gente mala: hay enfermos e ignorantes de la ley,

que no saben que:

"regresa para nosotros todo lo que hacemos a los demás",

bueno o malo, la crítica o la tolerancia.

Aprende a dirigir palabras de elogio a todo lo bello y bueno.

No reprimas tus sentimientos de gratitud
y alaba todo lo que contribuye a la belleza y al bienestar de la humanidad.

¡No te calles delante de lo bello!

Dale expansión a la alabanza que viene desde dentro,
a favor de personas o cosas.

¡La gratitud trae alegría a la vida!

Cultiva la virtud de la alabanza espontánea y sincera
y aumentarás el número de tus amigos.

¡Haz todo con amor!

Todo lo que se hace sin amor, se hace mal y tiende a la destrucción.

Sólo el amor construye obras eternas
y penetra profundamente en el corazón de la humanidad,
porque sólo el amor es positivo.

Todo lo que no es amor es negativo.

Haz todo con amor, porque Dios mismo es amor.

Cuando las criaturas hagan todo con amor,
sabrán qué es la salud y la felicidad.

Mantén siempre al mismo nivel tu coraje para el bien.

No hablamos de la valentía de las palabras, que es fácil.

Contar ventajas, todos cuentan...

Pero la valentía de la lucha contra los propios vicios
es lo que tiene valor, porque de ahí vendrá la victoria final.

Sed constantes y persistentes, caminad de frente y hacia arriba
y mantened firme el coraje en la acción cotidiana en pos del ideal.

Sé en la tierra la pequeña llama que ilumina la oscuridad

en la que yacen miles de criaturas.

Sé el agua benéfica que riega a todos aquellos que atraviesan
el desierto de la existencia, sedientos de cariño y amor.

Sé el alimento de quienes nos buscan,

hambrientos de comprensión y aliento.

Procurad "servir y amar", tener la alegría de haber pasado por la tierra
distribuyendo beneficios a todas las criaturas.

Evita el alcohol.

Si puede ser medicina, cuando se usa en pequeñas dosis,
trae daños incalculables, si nos lleva al abuso.

Detente mientras todavía hay tiempo.

Construye en tu mente tu propia imagen de "libre de beber"
y repítela muchas veces al día, una y otra vez: "¡Nada me vencerá!

¡Soy fuerte y superaré todos mis vicios!"

No digas: "¡Ya no quiero beber!".

En lugar de eso, di: "¡Ya no me gusta beber!".

Si alguien os mostrara una semilla oscura y fea,

diciendo que dentro de ella hay una flor hermosa y fragante,

lo creerías, porque sabes que de la semilla

nace la planta que produce la flor.

Pues bien, cree también que, dentro de ti,

por imperfecto que seas, nacerá tu alma inmortal,

purificada y hermosa, que alcanzará la felicidad.

Ten fe en ti mismo y busca mejorarte.

Ten la seguridad de que ningún daño te puede suceder,

porque la Fuerza Divina es tu protección permanente.

El mal que te sucede quizás sea sólo una experiencia por la que pasas.

"Pero todo coopera para el bien de aquellos que aman a Dios",
incluso los dolores y sufrimientos, las dolencias y persecuciones.
Ningún mal puede alcanzarte, excepto el que tú mismo practicas.

Enciende tu luz interior, la luz de la sabiduría y la bondad.

Dedica unos minutos de tu día a la meditación,

porque el hombre iluminado no encuentra oscuridad en su camino.

Dondequiera que vaya, la luz irradia de él y llega a todos los que lo rodean.

Sumérgete en tus profundidades y escucha la voz de tu conciencia,
que es la voz silenciosa de Dios que habla dentro de ti.

Dondequiera que encuentres un niño,

derrama sobre él todo tu cariño, extiende tu mano para ayudarlo a crecer.

En cada niño hay un nuevo día que surge para la felicidad del mundo.

En casa, en la escuela, en un jardín, en un hospital,

nunca miréis a un niño con indiferencia:

facilítale al máximo posible el camino que recorrerá

y siembra flores a lo largo del camino que recorre.

¡Nunca te desanimes!

Aunque tu dolor parezca insoportable y sin remedio,
terminará y *la alegría volverá a brillar en tu corazón.*

No hay noche eterna a la cual no suceda la luz de un día radiante.
De los sufrimientos pasados sólo conservamos un recuerdo casi apagado.

Así será mañana con los sufrimientos de hoy.

Entregadlo todo al tiempo, que su mano compasiva será el bálsamo todos
vuestros dolores.

Busca cultivar la verdad, en relación con los demás

y también en relación contigo mismo.

Sólo la verdad nos hará alcanzar la perfección,
porque nos hace saber lo que real y verdaderamente somos.

Y sólo seremos perfectos cuando nos conozcamos,
para corregir nuestros defectos
y lanzarnos a conquistar las virtudes que nos faltan.

**Mientras tengas tiempo, en esta tierra,
dirige tus pasos por el camino del bien.**

Intenta actuar, haz siempre algo en beneficio de alguien,
aunque sea sólo una palabra de consuelo, un gesto de cariño,
una sonrisa de aliento.

Haz algo por los demás y tu corazón se llenará de alegría y felicidad.

¡Dios está dentro de ti!

Pero también está dentro de todas las demás criaturas que encuentres.

Incluso en quienes no actúan correctamente,

habita permanentemente la Divinidad,

que de los errores de las criaturas humanas da origen al bien y al progreso.

Por eso, no juzgues apresuradamente,

porque lo que te parece un error

puede ser el comienzo de un resultado maravilloso.

¡Ten dinamismo en tu vida!

No te quedes ahí parado con los brazos cruzados.

No son las hermosas ideas las que cuentan. ¡Son acciones prácticas!

Los pies que no caminan echan raíces.

¡La vida es una batalla!

No esperes a que los necesitados vengan a buscarte:

ve a visitarlos a sus chozas.

Lleva una palabra de consuelo, una sonrisa de comprensión,

un pensamiento de ternura.

Cultiva la alegría en dosis máximas.

La alegría, sin embargo, no es ruido:
es un estado del alma de quien siente
la plenitud de la vida dentro de sí mismo.

La alegría surge de nuestro interior, de una conciencia tranquila,
del cumplimiento exacto de nuestros deberes,
y vibra en nosotros a pesar de todo sufrimiento, calumnia e injusticia.
Sed siempre felices y, cuando la tristeza quiera tapar el sol de vuestra vida,
cantad un cántico de alabanza al Padre,
y la Luz volverá a brillar en vosotros.

Mantén vivo tu ideal de felicidad.

Trabajad por vuestro propio bien y por el bien de la humanidad.
Pero no os preocupéis sólo por acumular riqueza,
que los gusanos destruyen y el óxido consume.

Acumula riquezas duraderas,
consistentes en los beneficios que proporcionas a tus hermanos,
porque mañana recibirás de todos el gozo de la victoria,
que ayudaste a conseguir.

La alegría del bien hecho, es el mayor tesoro que podemos obtener.

Intenta ser humilde en todas las circunstancias.

Humildad no es decir “sí” a todo y a todos.

Tampoco es proclamar que somos humildes.

No es agacharse mentalmente ante todo lo que dicen los demás.

¡No!

Humildad es saber exactamente lo que somos y lo que valemos.

Es conocernos a nosotros mismos,

intentar corregir nuestros defectos con sinceridad

y no querer imponernos a los demás.

Los que son humildes, en general, no saben que lo son.

Pero los que no son humildes creen que sí lo son.

Ten firmeza en tus actitudes y perseverancia en tu ideal.

Pero ten paciencia, no quieras que todo te llegue de inmediato.

Hay tiempo para todo.

Y todo lo que es tuyo llegará a tus manos en el momento adecuado.

Aprende a esperar el momento exacto

en el que recibirás los beneficios que reclamas.

Espera pacientemente a que maduren los frutos para poder disfrutarlos.

Intenta amar a todo y a todos sin distinción.

El amor es una donación perenne de luz y felicidad,
sin buscar retribución ni compensación.

En todas las criaturas está Dios,
que habita dentro de cada uno de nosotros.

Ama a Dios amando a tu prójimo tanto como a ti mismo.

Distribuye comprensión y paz, para que la felicidad pueda vivir
definitivamente en tu corazón.

Algunos son más lentos, otros más rápidos al caminar.

No quieras exigir a los demás lo que no siempre puedes hacer tú mismo.

Tened comprensión por los errores de los demás
y esperad que poco a poco vayan subiendo
la empinada montaña de la virtud.

Nadie puede convertirse en santo de la noche a la mañana.

Tened paciencia con los compañeros de vuestro viaje en la tierra.

Mantén la calma y la serenidad.

Confía en la Fuerza Cósmica que llena todo el universo,
incluida tu propia persona.

Centra tu confianza en el Dios que habita en ti y en todas las criaturas.

Libérate del miedo, camina con seguridad
y escucha las palabras de guía dictadas en lo más profundo de tu corazón,
por Dios que habita en ti.

Evita acusar y criticar.

Más bien tratad de colaborar,
sobre todo "con vuestro digno y noble ejemplo".

Todo tiene su razón de ser en la vida,
aunque no siempre sepamos entenderla,
porque no tenemos una visión completa,
ya que sólo podemos ver la superficie de las personas y de las cosas.

Dejad el juicio a Aquel que ve los corazones
y está dentro de cada uno de nosotros,
leyendo nuestros pensamientos e intenciones más secretas.

**La vida es alegría cuando sólo difundimos
optimismo y amor a nuestro alrededor.**

Buscad siempre ayudar y servir,
derramando felicidad a vuestro alrededor, y la alegría regresará a vosotros.

Intenta vivir integrado en la Energía Cósmica,
que es dada a todos por igual,
y verás que tu vida se transformará en un acto de amor puro
y en un paraíso de felicidad ilimitada.

Se lo que quieras ser.

No des importancia a lo que digan los demás.
Eres un hijo de Dios y, como tal, tienes derecho a tu libertad.
No te desanimes ante los impedimentos y dolores.
Ten la seguridad de que tú, y sólo tú,
tendrás que rendir cuentas de tus acciones...
Por lo tanto, busca la luz divina dentro de ti
y sé exactamente lo que quieres ser: siempre en ascenso.

Intenta vivir más tu vida interior.

El ajetreo y el bullicio de la vida
no deben alcanzar nuestro verdadero yo, nuestra alma.
No debe hacerte olvidar lo más importante.
La Chispa Divina es nuestro yo real,
del cual nuestro cuerpo no es más que un reflejo.
Por tanto, intenta vivir más intensamente tu vida interior,
la vida de tu verdadero yo, de tu alma.

No permanezcas apegado al pasado ni a recuerdos tristes.

No pinches una herida que ya está curada.
No reavives viejos dolores y molestias.
¡Lo que pasó, pasó!
A partir de ese momento, intenta construir una nueva vida, hacia la cima,
caminando hacia adelante, sin mirar atrás.
Actúa como el sol que sale cada nuevo día, sin recordar la noche que pasó.

¿Porque tienes miedo de que la riqueza no llegue a ti?

La riqueza pertenece a todos en el universo.

Si hay personas que son más prósperas que otras,
no penséis que se trata de una cuestión
de injusticia o desequilibrio en la Ley.

Si ellos obtuvieron esa abundancia, tú también puedes.

No intentéis enriqueceros quitándole a los demás:

buscadlo en la Energía Cósmica,

en el universo, que da a cada uno, oportunidades según sus capacidades.

Un cuerpo sano refleja actitudes mentales correctas y perfectas.

Alimenta tu cerebro con pensamientos saludables
para que tu cuerpo pueda reflejar salud.

Equilibra tus pensamientos en un clima de bondad y comprensión,
para que tus órganos funcionen con regularidad.

Mantén vivo el sentimiento de la presencia de Dios dentro de ti,
para que tu cuerpo irradie optimismo y amor.

El trabajo es sinónimo de nobleza.

No desdeñes el trabajo que has hecho en la vida.

El trabajo ennoblece a quien lo hace con ilusión y amor.

No hay trabajos humildes.

Sólo se distinguen por estar bien o mal realizados.

Valora tu trabajo, haciéndolo con todo el amor y cariño,
y de esta forma te estarás dando valor a ti mismo.

¡Controla el tono de tu voz!

¿Alguna vez has notado lo desagradable que es
cuando alguien se dirige a ti con un tono duro?

Pues haz a los demás lo que te gusta que te hagan a ti.
Incluso cuando regañes, hazlo con voz tranquila y educada,
como te gustaría que te regañen cuando cometes un error.

Recuerda que, en general, somos odiados o amados,
según el tono de voz que utilicemos.

¡Cada día comienza una nueva etapa de trabajo!

Recuerda agradecer al Padre por darte la oportunidad de descansar,
y prepárate para realizar las tareas que te encomiendan
con alegría y buena voluntad.

Agradece también el trabajo que te proporciona el pan de cada día,
y trata de hacerlo de la mejor manera que puedas.

El trabajo bien hecho nos trae la alegría
de haber cumplido con nuestro deber.

Difunde la alegría que vive dentro de ti a todos.

Deja que tu alegría sea contagiosa y viva
para expulsar la tristeza de todos los que te rodean.

La alegría es una antorcha de luz
que debe permanecer siempre encendida,
iluminando todos nuestros actos y sirviendo de guía
a quienes se acercan a nosotros.

Si hay luz en ti y dejas abiertas las ventanas de tu alma,
a través de la alegría, todos los que pasan por el camino en oscuridad,
serán iluminados por tu luz.

**Haz diariamente, al despertar,
afirmaciones positivas de alegría y victoria,**

tratando de construir un ambiente de serenidad y armonía a tu alrededor.
Aprende a sonreír desde el corazón a todos: familiares, amigos, conocidos,
de tal manera que tu presencia sea suficiente
para que la alegría penetre
en el corazón de las criaturas que se acercan a ti.
Y comprueba la felicidad que te provocará.

**No acumuléis en vuestro corazón deseos de venganza,
detritos del mal.**

¡Tíralos!, perdonando y olvidando a los que te hicieron mal,
con palabras, actos y maldiciones, calumnias e injusticias.

¡Olvida!

Sólo una persona se beneficiará de tu perdón: tú mismo,
que liberarás tu corazón del peso del dolor y del odio.

Sé inteligente: perdona y olvida, para ser feliz.