

C Torres Pastorino

Minutos de Sabiduría

Traducido por Cecilia Prezioso

Presentación

La obra que presentamos, no tiene nada de original.

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

Espigando aquí y allí, reunimos estos pequeños párrafos que durante años fueron presentados, en distintas horas del día, a través de los micrófonos de Radio Copacabana, de Rio de Janeiro.

Muchas personas nos han pedido copias de estos pensamientos y tal número ascendieron los pedidos, que juzgamos conveniente encerrarlos en un libro.

No es un libro para leer de golpe; es para ser conservado a mano, y abierto en los momentos de desaliento, a fin de encontrar un poco de alivio para el espíritu perturbado.

Debemos decir sin vanidad, porque ya lo afirmanos arriba, que los pensamientos aquí reunidos provienen de las más variadas fuentes, teniendo de nosotros apenas la presentación.

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

Rio de Janeiro, 4 de Noviembre de 1960

1

¡No critiques!

Procura más bien colaborar con todos, sin hacer críticas.

La crítica hiera, y a nadie le gusta ser herido.

La persona que acostumbra a criticar, muy pronto queda aislada de todos.

Si ves alguna cosa errada, habla con amor y cariño, procurando ayudar.

Pero, sobre todo, procura corregir a los otros con tu ejemplo.

2

Dios está en todas partes al mismo tiempo, junto a ti y dentro de ti.

Jamás estás desamparado.

Nunca estás solo.

No permitas que la amargura te perturbe: procura mantenerte calmo, para oír la voz silenciosa de Dios dentro de ti.

Así podrás superar las dificultades que aparecen en tu camino y descubrir la verdad que existe en todas las cosas y personas.

3

Recuerda que recogeremos, infaliblemente, aquello que hemos sembrado.

Si estamos sufriendo, es porque recogemos los frutos amargos de los errores que hemos sembrado en el pasado.

Permanece alerta en lo que se refiere al momento presente.

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

Cada uno recoge, exactamente, lo que sembró.

4

¡No dejes que la calumnia te perturbe!

Todos estamos sujetos a la calumnia.

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

Nadie detiene un ataque con otro ataque.

A nadie le aprovecha medirse con el calumniador.

Perdona siempre.

Vive de tal manera que jamás el calumniador tenga razón.

5

Los consejos ayudan, no caben dudas...

Pero no olvides que la solución de nuestros problemas está dentro de 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 eliges.

Nadie podrá rendir cuentas por ti.

Procura, por lo tanto, vivir acertadamente, de acuerdo con tu conciencia.

6

Resuelve tu problema.

Tienes mucho tiempo si te propones reformar tu vida, mejorar tus actos, terminar definitivamente con tus flaquezas.

Comienza, pues, a partir de este momento.

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

Ciertamente que no puedes resolverlo todo de la mañana a la noche.

¡Pero comienza ya!

Y si caes de nuevo, no te desanimas: vuelve a comenzar cuantas veces sea preciso.

7

Ya en camino, sigue avanzando.

Si todos te abandonan, sigue tu marcha.

Si en tu derredor crecen las tinieblas, existe una razón más para que tú mantengas encendida la pequeña llama de tu fe.

No dejes que esa luz se apague, para no quedarte en tinieblas.

Ilumina con tu luz las tinieblas que te rodean.

8

Cada uno es responsable de sus actos.

¿Por qué tienes que desanimarte por lo que te hacen los demás?

¿Qué tienes que ver con eso?

Sigue adelante, aunque todo el mundo esté contra ti.

Tienes que vencer, aunque te pongan dificultades.

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

9

Nuestra mente está modelada por la Mente Divina que sustenta los universos infinitos.

Nuestra fuerza mental permanece impregnada por la Mente Divina, que está en todas partes al mismo tiempo.

Procura mantenerte unido a esa Fuerza Infinita, y jamás serás derrotado.

¡Confía: tú tienes ese poder!

Tú puedes vencer todos los problemas, si quieres.

10

Modifica tu modo de pensar, para que tu salud sea firme y estable.

Deja de quejarte de tus dolencias. Las dolencias aumentan a causa de nuestros continuos pensamientos negativos.

Rechaza las enfermedades, confiando en su curación.

¡Tú puedes curarte!

Estás mejorando cada día más, en todos los aspectos.

11

Aprende a descansar tu mente.

La mente cansada no puede pensar bien.

Descansa tu mente haciendo ejercicios de higiene mental para conquistar cada vez mayor energía y vigor.

El cerebro cansado turba el pensamiento.

Y el pensamiento es la mayor fuerza creadora que existe sobre la tierra.

Da reposo a tu cerebro, para poder pensar con acierto y con alegría.

12

¡No aceptes malos consejos!

No te dejes sugestionar por palabras de desaliento.

Siempre existe una solución para cualquier problema, por más complejo y difícil que nos parezca.

El poder divino que rige los universos está dentro de nosotros.

Únete al Pensamiento Universal de Bondad y Amor, y vencerás todos los obstáculos.

13

¡Piensa positivamente!

Nuestros pensamientos emiten ondas que se irradian, formando una atmósfera mental que es peculiar a cada persona.

De acuerdo con el tipo de vibración del pensamiento, atraeremos a nosotros todas las ondas semejantes.

Si tú piensas negativamente, atraerás todos los pensamientos negativos y empeorarás tu estado.

Piensa positivamente, para atraer sólo pensamientos positivos de paz y de prosperidad.

14

¡Conserva una actitud victoriosa!

Cuando encuentras una persona encorvada y triste, pierdes la confianza, porque te das cuenta que está abatida y preparada para una derrota.

¡No permitas que nadie piense eso de ti!

Marcha con la cabeza erguida, confiado y sonriente, y todos confiarán en ti.

Irradia fuerza y entusiasmo hasta con las actitudes de tu cuerpo.

15

No estés ansioso y preocupado, así evitarás molestias a tu cuerpo.

La ansiedad es también un factor bioquímico que tiene influencia sobre las secreciones glandulares, produciendo demasiada adrenalina que estimula exageradamente el sistema nervioso.

De esto a una enfermedad hay un solo paso. El nerviosismo perjudica fundamentalmente a la salud.

Por lo tanto, no vivas ansioso; haz constantemente afirmaciones positivas de salud, y permanece calmo y sereno.

16

¡Tu jamás estas abandonado!

¡Absolutamente!

Un PADRE no abandona a nadie.

El viste de plumas multicolores a las aves pequeñas, adorna la belleza y perfuma a las flores y no deja morir de hambre a los insectos y a los pequeños gusanitos.

Convéncete, no cae ni un solo cabello de tu cabeza, sin que El lo permita.

¡Confía en el PADRE!

Tú, nunca estas abandonado.

17

Aleja de ti el veneno de la lisonja.

No creas en aquellos que te elogian sin motivos.

Prefiere oír una crítica honesta a un elogio vacío.

La crítica a nuestros actos puede ser la voz de alerta de que necesitamos corregirnos.

El elogio fácil nos perjudica y nos ilusiona.

Y no existe nada más frágil que una persona ilusionada con respecto a sí misma.

18

Sé el mismo, dentro y fuera de casa.

La familia es la sociedad en miniatura.

La sociedad es la familia ampliada.

En una y otra sé el mismo: firme en tu palabra, seguro en tu pensamiento, honesto en tus actos, sereno en la confianza.

El hombre es lo que es. Y la manifestación externa refleja el estado íntimo de nuestra alma.

19

Sé atento y comprensivo.

¡Cuántas veces las personas que vienen a hablar contigo, traen problemas escondidos en el fondo de su alma!

Muéstrate sereno, tú que has comprobado la luz del entendimiento fraterno. Conserva tu equilibrio cuando alguien se presenta perturbado.

Sé atento y comprensivo; el mundo está lleno de enfermos, y tú tienes salud moral.

20

No busques evidencias personales.

Reflexiona que cuánto más te fijas en los demás, más estarás expuesto a los celos y a las envidias.

Las vibraciones negativas, aunque no te hagan mal positivamente, podrán cansarte en el trabajo de defenderte.

Procura actuar discretamente, ojalá con firmeza, para que los vanidosos y vacíos comprueben que tú no necesitas brillar.

El vidrio común brilla mucho al sol, pero el brillo del oro está escondido en el cofre. No por eso tiene menos valor que el vidrio...

Evita el lujo superfluo.

Todo lo que sobrecarga el ambiente molesta para la vida.

Sé sobrio y natural.

El artificialismo distorsiona y causa fatigas inútiles.

La sobriedad descansa el espíritu y el cuerpo.

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

¡Qué poco tiene el que procura mostrar más de lo que posee!

Recibe a tus amigos con alegría.

Muchas veces un simple saludo alegre y espontáneo conquista un corazón y consuela un dolor.

Un saludo triste o malhumorado puede inyectar veneno en un corazón alegre.

Derrama alegría y bondad cuando encuentres una persona conocida, y ya tendrás los beneficios de una acción meritoria.

Que tus amigos sientan el calor de un corazón afectuoso en un saludo simple y alegre.

Trata con afabilidad a todos.

El vecino que se sienta a tu lado en el trabajo, no es tu enemigo ni tu rival. Trata siempre de ser hermano suyo y de aceptarlo con simpatía.

No pretendas recibir consuelo de él, sino más bien que él lo reciba de ti.

Y, casi sin darte cuenta, recibirás en tu corazón las vibraciones de su gratitud.

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

No aumentes la tristeza a quien siente ya demasiado el peso de sus problemas.

Si alguien se queja de la vida, procura hacerle ver los lados buenos de la existencia. No contribuyas con tus propias quejas a aumentar el desaliento de tu compañero. Reánímalo con esperanza y con ánimo sereno, con palabras de incentivo y de coraje.

¡Despierta! No permitas que la rutina arrase con tu vida.

Cumple tus tareas con amor siempre renovado, porque esto te proporcionará alegría.

La rutina cansa y roe el alma, desalienta y carcome el entusiasmo.

Renueva cada mañana la alegría de vivir.

Ayuda a todos y cumple alegremente tu trabajo, para recibir en cambio el beneficio de la felicidad por tus esfuerzos.

Apártate de los ambientes malsanos.

Evita las personas malintencionadas.

Pero si tu presencia puede mejorar en algo, a los demás sin perjuicio de tu alma, lleva tu virtud donde reina el vicio.

Haz como el sol, que ilumina y penetra el pantano, sin que sus rayos de luz y calor se contaminen con el fétido barro.

Sé un espejo vivo de tu fe.

No condenes a los que se destacan en la política o en la administración pública.

No digas que tú en su lugar lo harías mucho mejor.

Hasta que no ponemos nuestras fuerzas a prueba, no tenemos la certeza de lo que somos capaces.

Si tú estuvieras en el lugar de ellos, tal vez lo harías mucho peor.

Trata de disculpar, porque no conocemos las circunstancias en que se encuentran aquellos que tienen sobre sus hombros el enorme peso de la responsabilidad pública.

Visita a los pobres y a los enfermos.

Por lo menos una vez por semana dedica unas horas para consolar un corazón afligido.

Ese consuelo que tú llevas con sacrificio de tu parte, es la garantía de que estás cumpliendo con un deber de hombre.

No esperes a que te lo pidan para actuar fraternalmente, o para amparar a los débiles y consolar a los afligidos.

Nunca pienses que tú estás dando más de lo que recibes.

Quien consuela un corazón triste, en realidad recibe mucho más de lo que da.

¡Eleva tu corazón en la oración!

Pero evita recitar formulas lindas y decoradas.

Que las palabras partan de tu corazón espontáneamente, como si estuvieras conversando con un amigo querido.

Rezar no es una obligación que uno cumple para sacarse un peso de encima.

Orar con fervor, viviendo las palabras que dices a fin de que la comunicación con Dios sea efectiva y real.

Haz de la oración un hábito indispensable para la salud espiritual.

30

No conviertas tus oraciones en una petición insistente.

"Nuestro Padre sabe lo que necesitamos antes que se lo pidamos".

Cuando pides algo para ti, piensa también en los otros, en todos los que están en las mismas condiciones.

En los momentos de oración evita el egoísmo.

La oración es el mejor momento para demostrar nuestro amor.

Y pidiendo por todos con amor, seremos los primeros en recibir los beneficios.

Quien enciende una luz, es el primero en iluminarse.

31

Mira en los niños el futuro de la humanidad.

Procura, por lo tanto, ser solidario con las actividades que benefician a los niños.

Piensa que cada uno de ellos podría ser un hijo querido de tu corazón.

Colabora en la recuperación de los niños difíciles con tu ejemplo digno y noble.

En todos los sectores, los niños son el futuro y, por eso, es necesario asistirlos atentamente en sus necesidades.

Respetar todas las religiones.

Cada hombre tiene derecho de escoger el camino que prefiere.

Respetar la libertad de credo en los otros, así como deseas que respeten el tuyo.

No discutas ni procures sacar a nadie del camino que se trazó, a no ser que tengas la obligación de hacerlo.

Respetar, si quieres ser respetado.

¡No te dejes impresionar por los sueños!

Esto podría llevarte a extravagancias ridículas.

Vive pensando en cosas buenas y tus sueños serán hermosos y buenos.

Si soñaste algo que luego resultó ser verdad, acéptalo con simplicidad.

Pero no te dejes llevar por interpretaciones supersticiosas.

Mira siempre el lado bueno de las cosas.

Coopera con tu Patria, para engrandecerte a ti mismo.

La Patria es la reunión de todos nosotros.

Por lo tanto, evita buscar ventajas personales, porque lo que tú sacas de más para ti está perjudicando a otros que recibirán menos.

Cualquier función es útil para la comunidad, y el bien común se distribuye entre todos.

No abuses de tus privilegios.

¡Ayuda a la naturaleza!

No destruyas los bienes que la naturaleza coloca para tu beneficio.

Ayúdala a progresar.

Coopera con los árboles, porque ellos cooperan con tu vida, purificando el aire que tú respiras.

Colabora con la pureza de las fuentes, porque ellas te proporcionan el agua que necesita tu cuerpo.

Ayuda a producir, para que el pan esté siempre en la mesa de todos.

Ayuda a la naturaleza.

¡No maltrates a los animales!

Son también criaturas de Dios y hermanos nuestros menores, que no poseen la facultad del razonamiento abstracto.

Pero son amigos que necesitan de nuestro cariño y de nuestra ayuda.

No les impongas cargas excesivas.

Aliméntalos bien.

Cúralos en sus enfermedades.

Haz con estas criaturas de Dios que dependen de ti, lo mismo que desearas que hicieran contigo los Ángeles del Cielo.

¿Por qué guardas tantas cosas inútiles? ¿Para qué llenar de cosas tus armarios, cuando tus hermanos los tienen vacíos?

Reparte todo lo que tienes de más, para que tu alma no se halle sobrecargada al abandonar la tierra.

"El corazón del hombre se encuentra donde está su tesoro".

Si acumulas muchas cosas inútiles te harás esclavo de ellas, sin conseguir elevarte a las regiones bienaventuradas.

38

Vigila tus palabras.

Evita términos impropios y anécdotas pesadas.

Recuerda que todo lo que decimos permanece en nuestra atmósfera mental, atrayendo a los que piensan de la misma manera y que pasarán a formar parte de nuestro círculo.

No ofendas con palabras ordinarias los ángeles de Dios, que se apartarán de ti horrorizados.

La buena educación se manifiesta también en las palabras que salen de nosotros.

39

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

Sea que actúes rectamente o que cometas una acción errada, Dios está siempre en ti.

Ya sea que goces de felicidad o que estés agobiado por un gran dolor, Dios está en ti.

Procura no olvidar esta verdad, en ningún momento de tu vida:

DIOS ESTA EN TI.

40

Desarrolla la parte humana de tu persona.

No vivas sólo de manera vegetal o animal, instintivamente. Desarrolla la parte humana de tu persona.

Procura conocer la verdad de tu origen y de tu destino, utilizando tu pensamiento para conocerte cada vez más.

Por poca cultura que tengas, tú posees una inteligencia capaz de razonar y pensar.

41

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

Prepárate para trabajar, porque los deberes son muchos e importantes, y son pocos los que tienen conciencia de ellos.

Ayuda al mundo para que el mundo te ayude a ti.

Extiende tus brazos generosos para cultivar el bien, así podrás recoger frutos abundantes de felicidad y de amor.

42

Ayuda también con la conversación.

Una buena palabra, una sonrisa de aliento, un pensamiento constructivo, muchas veces es el punto de partida para aquellos que nos rodean.

Si observas tristeza o preocupación, procura ayudar. Si no puedes actuar, habla.

Si no puedes hablar, al menos piensa firmemente deseando la felicidad y ésta cumplirá su objetivo.

¡Pero ayuda siempre!

43

Si tus palabras son ásperas y duras y si en todos los hombres descubres a un adversario, la vida se convertirá en un tormento. Ten presente que la tierra es una escuela sagrada.

Y tú podrás ser feliz si consigues ver en todos la buena voluntad que los anima.

Procura atraerte amigos buenos mediante palabras y pensamientos llenos de amor y de servicio al prójimo.

44

¡La irritación no solucionará ningún problema!

Piensa que la cólera perjudica tu salud.

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

Vive en calma. Piensa mucho antes de hablar.

Y no te irrites, porque la irritación no puede solucionar ningún problema.

45

Si alguien no te comprende, perdónalo y sigue adelante.

No guardes en tu corazón amarguras y resentimientos, miedos y tristezas. Camina hacia adelante.

Cuánta gente espera de ti apoyo, comprensión y cariño.

Si no te comprenden, paciencia.

Perdona y sigue adelante, porque en todos los caminos encontraremos siempre ejemplos preciosos que nos harán progresar.

46

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

Da toda la importancia que se merece a la formación del carácter de tus hijos, sobre todo con los ejemplos de tu propia vida.

No discutas jamás con tu esposa.

No des jamás un paso errado.

Vive de tal forma que tu hijo pueda sentirse orgulloso de ti y vea en tu ejemplo el modelo para seguir y ser un hombre de bien.

47

El amor y la alegría son elementos básicos para conquistar amistades y conservarlas.

Y son básicos también para nuestra paz mental.

Demuestra amor y alegría en todas las oportunidades y verás que la paz nace dentro de ti.

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

Busca la felicidad dentro de ti mismo, porque la felicidad es Dios, y Dios mora en ti.

48

Mira siempre el lado hermoso de la vida.

Tiene tantas cosas para apreciar y contemplar.

Las moscas buscan las llagas, no un cuerpo enteramente limpio.

Las abejas buscan las flores, aun en medio de un pantano.

Sé como las abejas.

En medio de tanta miseria, mira con atención y descubrirás una pequeña flor que alegrará tu alma.

¡Mira siempre el lado hermoso de la vida!

Jamás pronuncies palabras que desanimen a tu compañero en el camino del bien.

No eches sobre los demás el veneno que haya penetrado en tu alma.

Si tienes alguna decepción, dile que estás sufriendo, pero no desalientes su alma.

El desaliento es un veneno.

¡No envenenes a tus amigos!

Dales alegría, el mejor remedio para los hombres, capaz de curar todas las heridas.

Si tienes que discutir, hazlo con serenidad.

Piensa que tu adversario tiene los mismos derechos para hacerse oír.

Escúchalo con la misma atención con que quieres ser escuchado.

No acapares la discusión: los derechos de él son iguales a los tuyos.

Quizás, muchas veces, la razón está de su parte.

Por lo tanto, discute con serenidad, y conquistarás fama de sabio y de hombre bien educado.

Aprende a respirar.

La respiración es nuestra principal función biológica y a través de ella suministramos al organismo la vida y la salud que nos son proporcionadas por la Energía Cósmica.

Todo lo que vive, respira: plantas, animales y criaturas humanas.

Si suprimimos la respiración, se produce la muerte.

La respiración es la fuente de la vida.

Cada vez que aspiramos, introducimos en el organismo la Energía Cósmica.

Aprende a respirar conscientemente y evitarás numerosas enfermedades.

52

No pierdas tu serenidad.

Cuando nos mueve la cólera, la salud se descontrola, los órganos se perturban y sufrimos terriblemente.

Si tu amigo te traiciona, si un familiar inventa una calumnia, si aquellos a quienes ayudaste cometen una injusticia, una ingratitud, perdónalos.

Son personas enfermas: compadécelas.

Pero tú no pierdas la serenidad, no demuestres que estás ofendido.

53

Ten equilibrio y alegría.

Sé agradecido.

Procura ser humilde.

No arrojes piedras a quien te beneficia.

No te sientas disminuido cuando te ayudan. Sé agradecido.

Quiebra tu orgullo y recibe con gratitud el auxilio que te brindan.

Jamás desprecies los beneficios o al bienhechor.

El peor de los defectos es la ingratitud que pasa por alto a quien nos ayudó en tiempo de prueba.

Cada uno recibe de acuerdo a lo que da.

Si tú das odios e indiferencia, recibirás lo mismo.

Pero si das atenciones y cariño, recibirás afecto y amor.

Nadie se aproxima a los espinos, a causa de las espinas, ni al barro, porque ensucia. Pero todos aprecian las flores, porque esparcen belleza y perfume.

Cada uno recibe de acuerdo a lo que da.

Tú, que eres madre, procura que tu ejemplo sea el vínculo más fuerte para tu hijo.

No discutas con tu marido delante de los niños.

No critiques al padre delante de los hijos.

Ni le hagas daño.

Ni lo disminuyas mediante el desprecio.

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

Por amor de ellos aprende a sufrir, si fuese preciso, porque ellos son el fruto que tú misma engendraste.

¡Sé optimista!

Procura subir, y espera que siempre te acontezca lo mejor.

Aunque las apariencias sean contrarias, confía en Dios, que está dentro de ti, porque en Él existen todas las soluciones de tus problemas.

Mira hacia el lado bueno de la vida, hacia la felicidad y el progreso, y no detengas jamás la marcha.

¡Sé optimista y vencerás!

57

No te canses jamás de hacer el bien.

Cada vez que nos detenemos, nuestra alma comienza a experimentar la rigidez cadavérica.

El alma inactiva muere de tedio y cansancio.

No dejes que tu espíritu se sumerja en la inacción.

Vive alegre y entusiasta y emplea todas tus fuerzas para el bien, el amor, distribuyendo cariño a los que te rodean en la vida.

58

No des mucha importancia a la edad de tu cuerpo físico.

Sé siempre joven y bien dispuesto espiritualmente.

El alma no tiene edad.

La mente jamás envejece.

Aunque el cuerpo sufra los síntomas de la edad física, tú consérvate joven y bien dispuesto, porque esto depende de tu mentalidad positiva.

Procura que la juventud de tu espíritu se irradie a través de tu cuerpo, tengas la edad que tuvieres.

59

Tú, que te hallas enfermo, o bajo el peso de un dolor, no te desanimes.

El dolor no es un mal, porque a través de él nos purificamos de las vibraciones groseras de los malos pensamientos, de las malas palabras y de las malas acciones.

Soporta con paciencia tu enfermedad, porque por medio de ella se está purificando el organismo psíquico, tu alma, que sólo puede expulsar las impurezas por medio de los dolores físicos.

60

¡No te dejes abatir por el desaliento!

No quieras jamás abandonar la vida, porque esto no resuelve nada y agrava mucho más tus sufrimientos.

Si piensas que, huyendo, te sentirás aliviado, te engañas rotundamente.

No te vengues de los otros haciéndote mal a ti mismo.

Reacciona con todas tus fuerzas y no te dejes abrumar por la incompreensión ajena.

61

Toda la naturaleza es una armonía divina, una sinfonía maravillosa que convida a todas las criaturas a que acompañen su evolución y progreso.

Sé en tu vida, un instrumento apto para captar las vibraciones de paz y serenidad de la naturaleza, y tu salud encontrará el equilibrio necesario para prosperar cada vez más.

Vive de acuerdo con las leyes de la naturaleza y con el espíritu dirigido hacia Dios.

62

Sé fiel en el cumplimiento de todos tus deberes.

Ejecuta con tesón y amor todas tus obligaciones, aunque parezcan insignificantes.

Cualquier cosa que hagas, por pequeña que sea, es un paso más hacia el progreso.

Realiza todas tus tareas, como si dependiese de ellas -como de hecho depende- todo tu futuro.

63

¡Levanta la cabeza!

¡No estés triste!

¿Por qué vas a desanimarte por lo que dicen de ti?

¿Por cuánto tiempo seguirás quejándote y reclamando?

¡Vamos, levanta tu cabeza y sigue adelante!

¡Tú eres hijo de Dios!

Camina seguro, porque los que hablan mal de ti, se quedaran detenidos y no progresaran.

Y cuando ellos lo perciban, tú estarás tan lejos, que te perderán de vista...

64

“No seas esclavo de las opiniones triviales y de la ignorancia”.

Qué importa lo que puedan pensar o decir los demás de nosotros.

Lo que verdaderamente importa es lo que somos en realidad.

Ten la conciencia tranquila aunque te condenen.

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

Pero, dime: ¿Cuál de los dos fue verdaderamente el vencedor?

65

Amigo, si tu profesión te obliga a tratar con el público, no pierdas la paciencia.

Sabemos que es difícil mantener la calma delante de algunas personas, que a veces llegan irritadas, que son exigentes y que no observan las normas de buena educación.

Sin embargo, es en esos casos que se debe demostrar nuestra virtud de calma y paciencia.

Controla tus nervios y procura comprender y servir con amor.

66

No interrumpas las manifestaciones de afecto a una persona querida sólo porque los otros lo juzgan inoportuno.

Consulta tu conciencia y no des oídos a las voces de envidia y de celos.

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

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

Conserva tu cariño, dedicándolo a las personas que amas.

67

Tú, que eres novia, no digas que el casamiento es una lotería.

¡No!

En el casamiento, el premio depende de si tú lo sabes conquistar.

Prepárate para ser feliz y para hacer feliz al hombre que amas.

Estudia su carácter, no interfieras en sus pensamientos, trátalo con amor y cariño y comprobaras que el éxito completo del casamiento esta en tus manos.

¡De ti depende tu felicidad!

Confía en tu cuerpo físico y ten la seguridad de que todos tus órganos funcionan perfectamente.

Pensando así, ayudarás o tu propia salud.

Confía en el poder renovador de vida que hay en ti.

Aleja el pensamiento de la vejez.

¡Dios está en ti!

Renueva tu salud con una respiración perfecta y no aceptes jamás la idea de sufrimiento y dolor.

Dios actúa siempre en beneficio tuyo.

Camina siempre con paso resuelto hacia el progreso.

Si no queremos acompañar la evolución del universo, seremos arrojados a ella por medio del dolor y progresaremos de cualquier forma.

Entonces, continúa adelante voluntariamente. Y no escuches al calumniador.

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

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

Renueva tu salud por medio de proyectos positivos.

Todas tus células y tus órganos cumplirán integralmente sus deberes si tú no los maltratas con pensamientos negativos de desconfianza, de miedo, de rabia y de venganza.

Envía pensamientos positivos de salud a tus órganos y células, y fortalece tu cuerpo con alimentos sanos, para no darle mucho trabajo.

71

El mundo está lleno de la Luz Divina.

Trata de percibirla y sentir las irradiaciones benéficas que se derraman sobre todas las criaturas aprovechando al máximo el consuelo que esto traerá a tu espíritu.

Míralo todo con ojos de bondad y de alegría.

Descubre la luz que brilla dentro de ti y dentro de todas las criaturas, aunque muchas veces esté cubierta por una gruesa capa de defectos.

72

¡Sé alegre y optimista!

Cuando te diriges a tu trabajo, hazlo con corazón alegre.

El trabajo que tú realizas es digno de tu persona.

Por más insignificante que parezca, es de suma responsabilidad para ti y para el mundo.

No dejes de agradecer o Dios por el trabajo que te proporciona el pan de cada día.

Llega al lugar de trabajo con el corazón feliz, y el trabajo será un pasatiempo, un estimulante, que te dará cada día inmensas alegrías y felicidad incalculable.

73

Dios nos guía siempre y nos orienta en nuestra vida. Pero debemos ser sensibles, para oír su voz y saberlo interpretar o través de las circunstancias

que rodean nuestra vida, elevándonos a un mayor progreso espiritual de nuestro ser.

Procura meditar silenciosamente para oír la voz de Dios, que te guía sin jamás abandonarte.

74

Sin esfuerzo de nuestra parte, jamás llegaremos a la cumbre de una montaña.

No te desanimes a mitad de camino: sigue adelante, porque los horizontes se tornarán amplios y maravillosos a medida que vas subiendo. Pero no te ilusiones, porque sólo alcanzarás la cima de la montaña si estás decidido a enfrentar el riesgo del camino.

75

No te olvides de que, cualquiera que sea tu posición en la vida, tienes siempre dos niveles para observar: los que están arriba y los que están abajo.

Intenta colocarte algunas veces en el lugar de tus jefes, y otras en el de tus subordinados.

De este modo, podrás comprender al vivo, los problemas que surgen de los dos lados.

Así, podrás ayudar mejor o unos y a otros.

76

No limites el poder de tu vida.

No pienses que conseguirás todo lo que deseas en esta vida.

Pero confía, porque la vida es eterna, infinita.

No pienses, además, que después de ésta, vas o empezar una vida diferente: nada de eso.

Esta misma vida continuará siempre.

Por lo tanto, procura aumentar tus conocimientos y perfeccionarte, comprobando cómo es efímero el momento actual, comparado con la eternidad.

77

Coloca a Dios en todo lo que haces y en todos tus problemas. Y comprobarás que tus sufrimientos se transformarán en experiencia y enseñanza.

Coloca a Dios en todos tus pensamientos, y tu vida se transformará en un himno de alegría y de alabanza, porque los dolores se disiparán como las tinieblas con las primeras luces de la aurora...

78

Lo más importante es el momento presente.

Lo que fueron nuestros padres no tiene importancia: lo que vale, es lo que tú eres ahora.

El momento presente es el creador del mañana.

Tu felicidad está basada en los 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 del "ahora" depende tu mañana.

79

Todo tiene su propio momento.

“El mismo firmamento tiene horario para las tinieblas y para la luz”.

¡Aprende de la naturaleza!

Si en ciertos momentos necesitamos recibir, no olvides que, en otros, tenemos obligación de dar.

Ayuda, pues, pero sin querer transformar a quien ayudas.

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

Aprende a distinguir el momento oportuno para dar y recibir.

80

¡No te irrites contra aquellos que te calumnian! Son bienhechores tuyos que están siempre llamándote la atención por tus errores, reales o posibles.

¡Sigue adelante!

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

El arado que rasga el seno de la tierra es el que permite una cosecha abundante.

Las lágrimas fertilizan nuestro corazón, haciendo posible un progreso mayor...

81

Dios está en todas partes, por lo tanto está también en nosotros, y en todas las personas que nos rodean, buenas o malas.

Todo proviene de Dios.

Todo es manifestación divina.

También aquello que nos parece malo o errado, puede ser la causa de un beneficio futuro.

Nuestro sufrimiento proviene del desconocimiento de la verdad fundamental: Dios dirige todos los acontecimientos.

¡Ten ánimo y coraje y vencerás todas las dificultades!

La vida nos presenta a veces problemas difíciles.

Pero, las dificultades superadas son un problema resuelto.

No te desanimes jamás; tú tienes que vencer gallardamente todos los problemas que se te presentan.

Si el problema es complejo, divídelo en partes y véncelo separadamente.

Pero no te desanimes jamás.

Dios es la Energía Cósmica universal, que habita dentro de ti y de todo lo que existe en los universos infinitos, a los cuales da vida y energía.

Confía en esa fuerza inagotable que está dentro de ti.

Mantén tu mente ligada a ella y no te lamentes de lo que te desagrade o te hace sufrir.

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

Mantén elevado tu optimismo en la vida.

El que tiene el corazón lleno de amor, nada teme.

Afronta todos los vendavales de la vida con una sonrisa en los labios.

Procura amar a todos y a todo, también a los que te hacen sufrir, y llegarás a ser perfecto, como el Padre Celestial, que da a todos sin distinción, buenos y malos, justos e injustos las mismas oportunidades de salvación.

¡No alimentes enemistades!

Procura hacer las paces con todos los que están enemistados contigo.

Aprovecha la oportunidad de estar cerca de tus adversarios para hacerles el bien, a cambio del mal que te hicieron.

No descuides el consejo de anular el mal en torno tuyo, mientras estás sobre la tierra, para que, al salir de ella, tengas la conciencia tranquila.

No digas nunca que eres pobre.

La pobreza no es falta de dinero; la pobreza verdadera es la falta de comprensión.

Todo el que comprende la vida, que sabe decir una palabra de consuelo, que sabe extender una mano compasiva al que sufre, que sabe sembrar optimismo y alegría, es rico, inmensamente rico de bondad, que nunca se acaba, por más que la distribuya a millares de personas.

No pierdas de vista tu filiación divina.

Dios es Padre de todas las criaturas y vive en cada uno de sus hijos.

Todas las criaturas son hermanas.

Las diferencias raciales y religiosas son apenas pretextos superficiales.

Mira a todos como templos vivos de la Divinidad y ama a Dios a través del amor a las criaturas, procurando servirlo, sirviendo a tu prójimo con amor y dedicación.

Tu luz debe brillar desde adentro hacia afuera.

Trata de manifestar a todos la luz interior que brilla en ti a través de tus actos y de tus palabras de comprensión y de optimismo.

Sé para ti mismo tu propia luz, iluminando a todos con tus palabras de consuelo y de estímulo, con tu sonrisa de entusiasmo y de coraje, con tu ejemplo de fe y de optimismo.

No pierdas la serenidad.

La ira hace mal a la salud, el rencor arruina el hígado, la amargura envenena el corazón.

Domina tus reacciones emotivas. Sé dueño de ti mismo.

No eches leña al fuego de tu aborrecimiento.

Olvida, y pasa adelante, para no perder la serenidad.

No pierdas la calma. Piensa antes de hablar y no cedas a tus impulsos.

Trata de descubrir tu camino en la vida.

Nadie es responsable de nuestro destino, sino nosotros mismos.

Somos nosotros que debemos descubrir el camino y seguirlo.

Despierta para la vida, para la verdadera Vida.

Y si deseas la felicidad, recuerda: tú eres el único responsable de tu destino.

Supera las dificultades, vence los obstáculos y construye tu vida.

“Todo coopera para el bien en aquellos que aman a Dios”.

Entonces, manifiesta constantemente tu amor a Dios amando a todas las criaturas, que son la manifestación de la Divinidad en tu alrededor.

Dios se revela al hombre a través del hombre.

El mejor medio de amar a Dios es saber amar al prójimo corrigiendo sus faltas, comprendiendo sus problemas y ayudándolo en todas las circunstancias.

Tú, que eres enfermera, ama a los enfermos a ti confiados, como si fueran tus propios hijos y hermanos.

Tu misión es grande y sublime, a veces difícil y dura.

¡No te irrites jamás!

Los enfermos son exigentes, porque sienten más necesidad de cariño que las personas sanas.

Tu cariño los sanará más que cualquier otro remedio.

No temas en pedir las cosas...

Los brazos parados no producen. Las manos que no ayudan, envejecen.

Trabaja con entusiasmo y alegría y el mismo trabajo traerá con sus resultados positivos la solución de las dificultades.

Trata de tomarle gusto al trabajo que te toca realizar, y dentro de poco tiempo, la alegría llenará tu corazón.

¡Dios habita en ti!

Deja entonces que su bondad se manifieste a través de tus ojos, tornándolos bondadosos para la comprensión, cálidos para la compasión, tiernos para el constante perdón a todos...

Que ninguna mirada de impaciencia o condenación ofusque la belleza de tu vida.

Que tu fisonomía irradie contento y felicidad, de manera que todos los que se aproximen a ti se contagien de tu optimismo.

Con nuestros pensamientos y palabras construimos el verdadero mundo en que vivimos.

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

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

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

Procura dar ejemplos de paciencia y desprendimiento sirviendo a todos con bondad y dedicación.

La verdadera vida es la vida de amor y de 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, sé paciente y desprendido con los seres humanos que viven a tu lado, con tus compañeros de jornada.

Sé fuerte en los embates de la vida y no te desanimes si te visita el sufrimiento en tu persona o en las personas queridas.

El sufrimiento, además de purificarnos, perfecciona nuestra fuerza interior.

Ninguno puede aprobar el año sin dar examen.

Nadie puede progresar sin sufrir el examen de la naturaleza que verifica si realmente sabemos ser fuertes soportando los dolores.

Sé alegre, procurando hacer todo el bien que puedes durante los días que debes permanecer sobre la tierra.

Espárcete en tu alrededor dones de consuelo, palabras de cariño, sonrisas de felicidad.

Contesta con alegría y optimismo a todos los que te dirigen la palabra, sin irritarte jamás.

Deja estampada, en cada día de tu vida, toda la bondad que existe en el fondo de tu corazón.

Conserva la amistad de tus amigos.

Retribuye con gratitud los beneficios que recibes.

¡No seas ingrato!

Si recibiste favores de alguien, no lo olvides, no lo borres de la rueda de tus amistades.

No hieras a tus amigos, no ofendas a los que muchas veces se sacrificaron para darte momentos de alegría.

No niegues tu cariño a los que se desvelaron para proporcionarte felicidad.

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

¡Cuántos mudos darían una fortuna para poder hablar como tú!

¡Cuántos paralíticos suspiran por los pasos que tú puedes dar!

¡Cuántos millonarios te entregarían sus riquezas para poder tener un décimo de la fe que tú tienes!

No digas que no puedes trabajar.

Distribuye los bienes que Dios te concede, en gestos de bondad y de palabras de cariño.

No dejes que la calumnia perturbe tu vida.

No te pongas a la altura del calumniador, para no ser igual a él.

No contestes ni te alteres.

Continúa tu camino, si estas con la conciencia tranquila, y no modifiques tu modo de vivir solo para obedecer al calumniador.

Tal vez sea esto lo que él quiere: apártate de tu camino.

¡No le obedezcas!

Camina hacia adelante imperturbablemente.

La tierra espera tu ayuda.

Ella te otorga el aire para respirar desde que naces, el agua para tu sed, el alimento para tu sustento, la casa para protegerte, y tú, ¿qué le das en recompensa?

¿Estás contribuyendo para la prosperidad de la tierra que te recibe con los brazos abiertos, permitiéndote el crecimiento y el aprendizaje?

No te olvides: la tierra espera tu ayuda.

103

Ten fe en ti mismo, porque Dios habita en ti.

Por lo tanto, tener fe en sí mismo, es tener fe en Dios.

Ten confianza en tus capacidades, y camina sin temer los obstáculos.

¡Tú puedes vencer!

¡Tú VAS A VENCER!

Corresponde a la confianza que Dios depositó en ti cuando te entregó las capacidades que posees para que las elaborases y las pusieras en práctica.

104

Si estás enfermo, no desesperes.

No pienses en abandonar la vida, porque esto sería una cobardía vergonzosa.

Soporta con paciencia las pruebas y recuerda que la enfermedad es el mejor medio para purificar nuestro espíritu.

Cuanta gente sufre más que tu y, sin embargo, resiste y reacciona heroicamente....

Haz lo mismo: no desesperes jamás.

105

Todas las veces que miras a un niño, levanta tu pensamiento a Dios en acción de gracias porque no abandona jamás a sus hijos.

El niño es la esperanza de hoy, y la realidad de mañana.

Es la certeza de que la tierra se está renovando siempre, recibiendo cada día nuevos habitantes que le traen la contribución de su trabajo y de sus capacidades para el progreso del mundo.

106

¿Estás sufriendo?

Vence el dolor con el heroísmo, porque solo los vencedores conseguirán el premio que les está preparado.

No te apresures, pero tampoco te desanimas.

Supera tu dolor con heroísmo, busca alegría y vive con la sensación optimista de aquellos que saben luchar sin desfallecer. Y comprobaras que tu vida se transformará en un himno de acción de gracias al Padre Todo Bondad.

107

Cuando te asalte la duda, permanece con el corazón firme y con el deseo sincero de perseverar hasta el fin.

Si la ofensa y la calumnia te hieren, no te lamentes inútilmente, dedícate a trabajos constructivos, ayudando a todos los que necesitan tu apoyo.

No te dejes abatir por los dolores.

Al contrario, eleva tu pensamiento lleno de fe y pídele ayuda al que está en los cielos.

108

Procura dar lo más que puedas...

Una buena palabra...

Una sonrisa...

Un gesto de estímulo...

Un pensamiento generoso...

Y sentirás en tu corazón una gran verdad: es mucho mejor dar que recibir.

¿Nunca percibiste esto? ¡Entonces, experimentalo!

Ayuda a alguien desinteresadamente, y observa cómo te abrirá las puertas con las manos llenas de alegría.

La mayor felicidad que tú puedes conocer en la vida es: ¡LA FELICIDAD DE DAR!

109

¡La muerte no existe! Lo que se da es apenas una transformación en nuestro modo de ser.

No esperes que después de esta vida exista otra. ¡No!

La vida es la misma. La vida eterna ya la estamos viviendo todos nosotros.

Después de la muerte, continuaremos a ser lo que somos hoy. Por lo tanto, procura ser ahora lo que desearías ser después de la muerte.

Porque la muerte no existe.

110

¡Camina alegre a través de la vida!

Siembra semillas buenas de paz y de optimismo, viviendo bien según tu recta conciencia.

Ayuda a los otros lo más que puedas, de tal forma que tu vida sea una alegría constante porque haces el bien a todos.

No te preguntes si ellos te agradecerán o retribuirán.

Haz el bien sin pensar en la recompensa, porque sólo así demostrarás amor para con todos.

111

¡Sé fuerte! ¡Ten coraje!

No te dejes vencer por la adversidad, por la enfermedad y por el dolor.

Piensa que Dios jamás te abandona, porque está en ti.

Reacciona con firmeza, porque el auxilio te llegará en la hora oportuna.

La misma fuerza que está en ti, dirige los universos infinitos...

¡Ten confianza y valor!

¡Sé fuerte! ¡Ánimo!

112

No gastes tus fuerzas mentales con actividades de poca importancia y que te perjudican.

Da fines elevados a tus acciones.

La comida y el sexo consumen mucha energía mental si no son bien equilibrados.

Canaliza tu fuerza espiritual y mental para los sublimes intereses de la humanidad y para la felicidad de las personas que te rodean.

113

¡No te desanimes!

¡Aprende a comenzar y a recomenzar!

No te dejes arrastrar por la indiferencia: si caes, levántate y vuelve a empezar.

Si te equivocaste, levántate y comienza de nuevo.

Si no logras dominarte, fortifica tu voluntad y recomienza.

¡No te desanimes jamás!

Tal vez al final de la lucha queden cicatrices, pero éstas se transformarán en luces ante el Padre Todo Misericordia.

114

Ten cuidado en no perjudicar a nadie con tus acciones y tus palabras.

Aprende a decir "no" de tal forma que no hiera.

No seas severo ni demuestres intolerancia.

Comprende los puntos de vista de los otros que tienen tanto derecho como tú en tener sus opiniones.

En todos tus actos y palabras, sé gentil y bondadoso.

¡Domina tu irritabilidad!

115

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

Si no obtienes el bien que esperabas; o si el beneficio no produjo la gratitud deseada, no te disgustes.

¡Ayuda y sigue adelante!

Siembra la semilla y deja que crezca y fructifique según las posibilidades del terreno.

Confía en el tiempo...

Mientras tanto, esparce semillas de bondad y de amor por donde pases.

116

Ten fortaleza de ánimo para resistir a todos los embates y tempestades del camino.

No te ilusiones, también el camino del bien está lleno de tropiezos y dificultades...

¡Continúa por él!

No des oídos a las piedras colocadas por la envidia, por el chisme, por la intriga...

Marcha con la cabeza erguida, confiadamente, y vencerás todos los obstáculos.

Y si te hieren, recuerda que las cicatrices serán luces que marcarán tu victoria.

117

Si el sufrimiento llamó a tu puerta, no desesperes. Son bienaventurados los que lloran, porque serán consolados.

El sufrimiento a todos les parece un mal y por eso se acobardan.

Pero cuando aprendemos que el dolor es una liberación que nos devuelve la paz del espíritu, lo juzgamos menos doloroso.

Para que tu dolor duela menos, aprende a conformarte con él porque él es tu liberación.

118

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

La felicidad no depende de los otros sino de nosotros mismos.

Si alguien quiere desviarte del buen camino, no lo acompañes; continua por el buen camino pues solo así conseguirás la alegría para tu corazón.

Estudia todo lo que puedas, escucha los consejos de tus padres, se puro y sincero en tus afectos, porque así construirás una vida noble y digna.

¡No pierdas la calma!

No te dejes dominar por la cólera.

Que jamás el sol se ponga sobre tu ira.

Domínate lo más que puedas.

Un simple rayo de cólera puede destruir grandes y pacientes sembrados de amor y cariño.

Procura dominarte.

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

No pierdas la calma...

Tu hígado es demasiado precioso para que lo arruines.

No recuerdes tus dificultades y dolores porque esto perjudica a tu salud y provoca enfermedades.

No des o tu cuerpo alimentos nocivos, pensamientos negativos.

Habla siempre de salud, de progreso y de victoria.

Repite: "la fuerza de Dios habita en mí".

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

La palabra del hombre es responsable del propio estado de salud física.

Tú que eres madre y que recibiste una linda flor en tu seno para cultivar en el jardín de la tierra, conserva tu mente unida al Padre Celestial, porque El te ayudará siempre en tus luchas.

Cuida a tu hijo con cariño.

Piensa en las mujeres que no pueden engendrar un hijo en sus entrañas.

Y piensa en los millares de niños que no encontraran a nadie que los trate con cariño de madre.

¡Se paciente con tu hijo!

122

No juzgues a tu prójimo.

No pienses mal de las personas.

Cuántas veces las apariencias engañan y lo que creemos un error resulta ser la verdad.

¡No juzgues para no ser juzgado!

Si estuvieses en la situación del otro, tal vez harías peor y no te gustaría que te juzgaran mal...

No hagas a los demás lo que no quieres que te hagan o ti.

123

Cuando enseñas no seas arrogante. Y no olvides que toda la vida hay que aprender.

Aprovecha todas las ocasiones para aprender y no desprecies un buen consejo sólo porque te parece que llega de labios menos capacitados.

Dios ayuda a los hombres por medio de los mismos hombres, y a veces se sirve de personas que no son perfectos para darnos avisos importantes.

124

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

Lee y piensa solamente en lo que es bueno y puro, hermoso y verdadero.

Di a ti mismo que éstos son los únicos estados dignos de Dios y de los hombres.

No converses sobre tus enfermedades, dificultades o pobreza.

Cuanto más hables de eso más se agravará.

Habla de salud y de abundancia y vive con optimismo y alegría.

125

La belleza de las cosas es transitoria y pasa rápidamente.

Procura descubrir la belleza interna de las personas con las que convives.

Hay flores bellísimas y perfumadas que sólo duran pocas horas.

Sin embargo, aunque feas, las piedras duran milenios y realizan sus tareas. Por lo tanto, no seas superficial.

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 desaparece.

126

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

El ejemplo vale más que las palabras.

Ten paciencia, responde con bondad a todas las preguntas, porque los alumnos son muy receptivos y ansiosos de aprender.

Da todo lo que puedas, entrégate a tu profesión como a un sacerdocio muy sublime, y tendrás la alegría de ver una legión de jóvenes que trabajaran en beneficio de todos y que fueron formados por ti.

127

No juzgues demasiado pequeño tu trabajo.

En ninguna obra de arte se pueden descuidar los detalles.

Cuando los detalles son perfectos, entonces podemos decir que una cosa es de primera calidad.

No busques trabajos grandiosos y de realce.

Trata de dar cuenta integralmente del servicio pequeño que te fue confiado.

De la perfección con que lo ejecutares, dependerá la oportunidad para recibir una responsabilidad mayor.

128

Aprende a vivir los hermosos momentos de la vida.

Aprovecha los minutos de alegría sin la prisa de incursionar en ocupaciones agitadas.

Goza ampliamente de tu reposo espiritual.

Mira el paisaje, contempla las estrellas, aprecia los caprichos de la naturaleza, recoge en todos los canteros las flores de la alegría.

Vive integralmente los hermosos momentos de la vida.

129

No te dejes arrastrar por la vanidad.

Aprende a conocerte.

No te creas indispensable.

Cuando te llegue la tentación de creerte insustituible, acuérdate de una verdad irrefutable: sólo Dios es indispensable.

¡No te envanezcas!

Dios, que es grande, no firmó ninguna de sus obras...

No lo olvides: quien se ensalza será humillado y quien se humilla será ensalzado.

130

No pienses que abandonando la vida podrás resolver tu dificultad.

Al contrario, la vas a complicar mucho más.

¡No seas cobarde!

Enfrenta la lucha, pues todos esperan de ti el coraje para luchar hasta el fin.

No huyas del campo de batalla justamente en la hora en que el combate se torna más duro.

¡Se valiente!

No huyas de las responsabilidades que asumiste.

131

"Cuando encuentres tinieblas ante ti, no las maldigas; al contrario, trata de encender una luz".

Cuando alguien se equivoca, no lo condenes ni lo ataques, enciende una pequeña luz delante de él con tu ejemplo.

No existe nada mejor para ayudar a los otros que mantener nuestra luz prendida; nuestro ejemplo servirá de farol para guiar al prójimo y mostrarle el camino.

132

No te quejes del mundo.

El mundo no es malo.

Son los hombres que no alcanzan a ser buenos.

Pero del barro inmundo nace la pureza de los lirios.

También de lo que nos parece más impuro puede surgir una luz hermosa.

Observa que la luz no se ensucia aunque se refleje en el pantano.

Trata de tener pensamientos buenos, ya que éstos no dejarán de ser rectos aunque los tengas en ambientes menos puros.

134

No pienses encontrar la perfección en los que te rodean.

Lo sublime es difícil.

Por lo tanto, si encuentras fallas en los que tú admiras, no te decepciones, bríndales más cariño y apoyo para que puedan reparar las oportunidades perdidas.

No desprecies a quien se equivoca, procura levantarlo, ensalzando aquellas cualidades que todos llevan dentro de sí, de modo que él pueda vencer.

135

Si estás enfermo no te impresiones.

Cualquier mal o apariencia de mal, es cosa pasajera.

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

Si sientes dolores, procura unirme a la Energía Cósmica que te penetra en el organismo juntamente con el aire que respiras, y busca así revigorizar y purificar todas tus células.

136

Derrama rayos de alegría en tu derredor.

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

Cuando algún amigo tuyo está triste sabrá encontrar la alegría en ti.

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

Sé un rayo de luz para iluminar la vida de los que se acercan a ti.

137

El cielo está dentro de ti.

Aprende a vivir en el paraíso.

No es preciso morir para ir al cielo, no.

Somos nosotros que nos creamos los infiernos de tristeza y de angustia.

Entonces, aprende a crear el paraíso de la alegría.

Perdona siempre y sigue adelante, evitando cansarte.

No des importancia a lo que dicen de ti.

Deja que tu alegría brote de lo íntimo de tu corazón bueno y generoso.

138

No te dejes atrapar por las opiniones de la multitud.

Vive tu vida de acuerdo con las luces que te llegan de lo Alto.

La multitud juzga el lado externo de las cosas.

Lo íntimo, sólo Dios lo conoce.

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

Prefiere obedecer al Maestro, amando siempre, y no des valor a las opiniones de la multitud que todo lo hace para que seamos iguales a ella, sin personalidad y sin opinión propia.

Estudia tu propia personalidad.

De nada nos valdrá el conocimiento de todas las ciencias del mundo, de todo lo que está fuera de nosotros, si no nos conocemos a nosotros mismos.

Estudia tu alma, que es tu verdadero "ego" 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 sucede algo malo en la vida, no digas que fue: "voluntad de Dios".

¡No!

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

El mal que recae sobre nosotros es el resultado de nuestros errores del pasado, de nuestra ignorancia.

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

No trates de acumular tesoros en esta tierra, porque los ladrones pueden robarlo y tu tesoro puede envejecer.

Alguien dijo: "No te olvides que cuando te vayas de esta tierra dejarás todo aquí, hasta tu propio cuerpo"...

¿Entonces por qué eres avariento?

Colecciona tesoros de buenas obras y de bondad hacia el prójimo, porque esas riquezas te acompañarán más allá de la tumba.

Trata de interesarte de los niños, que son el futuro del mundo.

Cuídalos con amor y no con indiferencia.

¡Cuántas cárceles están llenas por haber faltado el amor en los hogares!

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

Cuida a los niños con desvelo y cariño, y prepararás un futuro feliz para la humanidad.

No te desanimes, no te pares en el primer peldaño de la ascensión.

Si te asalta la duda, si la tristeza golpea a tu puerta, si te hiere la calumnia, levanta la cabeza con coraje y contempla el cielo luminoso y tranquilo.

Aunque esté cubierto de nubes, tú sabes que éstas pasarán, y que el cielo volverá a ser despejado.

Sigue adelante, porque todas las nubes de la existencia también pasarán y brillará de nuevo el sol de la alegría.

No des oídos a las intrigas y calumnias; sólo el árbol que tiene frutos es apedreado para hacerlos caer.

Al árbol estéril, nadie le da importancia.

La calumnia, muchas veces, es una honra para quien la recibe.

No te detengas en hacer el bien a causa de la calumnia.

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

Sigue adelante, y todos acabarán por callarse, y al fin te aplaudirán por tu trabajo.

145

El hombre es lo que piensa.

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

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

Afirma siempre que eres feliz, que los dolores pasan, que la salud mejora cada vez más, y la felicidad golpeará a tu puerta.

Sé optimista y permanece lo más posible unido al Padre Celestial.

146

Cuida bien de tu cuerpo, dándole alimentación sana y frugal.

No abuses de carnes y de bebidas alcohólicas.

Pero no te olvides que el alma necesita también de alimentación.

Procura leer buenos libros.

Haz de la lectura un hábito diario.

No sólo de pan vive el hombre, sino también de sabiduría.

Y ésta la encontrarás en los buenos libros, compañeros deliciosos y queridos, de enseñanzas útiles.

147

La cooperación es una de las cosas más sublimes de la vida, pero la indiferencia es una de las más desagradables.

Ayuda sin interferir.

No impongas tu punto de vista cuando ayudas a alguien.

La cooperación ayuda, la interferencia atrapa.

Por lo tanto, coopera con todos, pero sin interferir en su manera de actuar y de pensar.

No tenemos el derecho de interferir en la vida de nadie.

148

No revuelvas las cosas del pasado

Quedarte con el pasado es renunciar al futuro.

No te dejes atrapar por la amargura y el resentimiento.

No te atormentes con lo que pasó, aunque reconozcas tu error.

Levántate y sigue adelante, lo más rápidamente que puedas.

Haz las paces con tus adversarios, envía pensamientos de simpatía y de amor, y todas las amarguras se disiparán y tú vivirás feliz y sonriente.

149

"Levanta a todos aquellos que caen en derredor de ti. Tú no sabes dónde tropezarán tus pies".

Estas palabras de Andrés Luiz, nos alertan en cuanto al deber de ayudar a todos los que caen, no sólo física sino moralmente.

No critiques al que cae.

Ayúdalo a levantarse, así como te gustaría que lo hiciesen contigo, si estuvieras en el mismo caso.

150

Cuando des una limosna, no lo anuncies a todos.

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

Ayuda sin alardes, para no humillar al que recibe tu ayuda.

Respeto al prójimo y ayuda siempre, pero en silencio, porque el Padre, que ve en lo secreto, te recompensará más de lo que puedan agradecerte los hombres.

151

Interpreta correctamente la frase de Juvenal: “Mente sana en cuerpo sano”

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

Al contrario, es el cuerpo sano que depende del alma sana.

Cuando el espíritu está perfectamente equilibrado, no hay enfermedades que nos ataquen.

Cuida la mente, para que la salud se refleje en todo tu cuerpo.

152

Para que puedas triunfar en la vida, hay dos peldaños de suma importancia.

Están representados por dos verbos: AMAR y SERVIR.

Jamás te desanimes en la conquista de los valores del alma, y procura en todas las circunstancias AMAR y SERVIR a todos y a todo, para ayudar al máximo, en el progreso del planeta que te recibe generosamente, cooperando en su evolución.

153

Ten coraje en todas las circunstancias de la vida.

Por grandes que te parezcan las dificultades, ten la certeza de que puedes superarlas con la persistencia y la fuerza que vienen de ti mismo.

Dios está en cada uno de nosotros, pronto a darnos energía y vigor, ánimo y estímulo.

Confía en la bondad del Padre, que jamás desampara o ninguno de sus hijos.

154

El minuto que estás viviendo ahora, es el más importante de tu vida, donde quiera que te encuentres.

Presta atención a lo que estás haciendo.

El ayer ya se fue de tus manos.

El mañana todavía no llegó.

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

Procura aprovechar al máximo el momento que estás viviendo, sacando toda la utilidad que puedas para perfeccionarte siempre más.

155

Recuerda que no debemos humillar a nadie.

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

No te juzgues intachable o infalible.

Todos pueden fallar.

Trata a los otros con tolerancia, para poderlos corregir si yerran.

La perfección no es de esta tierra.

No exijas de los otros lo que tú tampoco puedes dar.

156

Procura comprender al prójimo.

No hieras a los que te beneficiaron.

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

No hieras la sensibilidad ajena, porque tú sabes cómo sufres cuando te hacen esto a ti.

¡Cómo duele oír palabras duras, de ingratitud, proferidas por labios de personas que amamos!

¡No hagas eso!

Procura comprender a los otros.

157

Ayuda a todos, de la misma manera que te gustaría ser ayudado.

Si tienes empleados, trata de comprender sus dificultades, así como tú deseas que comprendan las tuyas.

Colócate en el lugar de los demás y trátalos como te gustaría ser tratado si estuvieras en su lugar.

El empleado es un hermano tuyo que está iniciando su carrera, ayúdalo lo más que puedas y no te arrepentirás.

158

¿Te has dado cuenta de qué es un héroe?

El trabajo diario, las tareas difíciles, la lucha constante, todo eso hace de ti un héroe.

Entonces no te desanimes, porque los héroes superan las dificultades con alegría.

¡No te irrites nunca!

Mira a todos con buenos ojos, tratando de sembrar el coraje y la alegría que habitan en ti.

¡Eres un héroe, compórtate como tal!

No olvides de que somos el reflejo de lo que pensamos.

Nuestro pensamiento plasma nuestra vida de mañana.

Aprovecha, por lo tanto, el momento que pasa, a fin de construir un mañana risueño.

Siembra alrededor de ti semillas de optimismo y bondad, para poder recoger mañana frutos de amor y felicidad.

Si somos esclavos del ayer, somos dueños de nuestro mañana.

No dudes del poder de la bondad, aunque te parezca que todo está contra ti.

Un corazón unido a Dios está en mayoría contra todo una multitud discordante.

La bondad practicada en todos los momentos es una semilla que nos asegurará una cosecha de felicidad y de paz.

Sólo quien planta bondad encontrará dentro de sí fuerza de vivir con Dios.

Usa, entonces, sin restricciones, la bondad de tu corazón.

No todo lo que nos cansa y nos hace sufrir es, forzosamente, un mal.

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

Ten confianza en el Padre que sabe sacar el bien de lo que nos parece un mal.

¡No desesperes!

Confía y sigue adelante.

Vive con simplicidad.

¿Por qué complicar las cosas?

Acabarás perturbando tu propia vida, porque las complicaciones nos atrasan.

Sé simple y eficaz.

La simplicidad mira la naturaleza sin ponerse anteojos.

Cuando puedas resolver las cosas sin complicaciones, hazlo, para tu propio beneficio.

Busca en la simplicidad la solución de todos los problemas.

Mantén tu equilibrio.

El equilibrio depende de la serenidad de la mente.

Jamás te desanimas, ni te ensalces.

Resta importancia a las cosas pasajeras que te vienen de afuera.

No te impresiones por lo que digan los demás. Sigue la conducta dictada por tu conciencia y no pierdas el equilibrio.

Camina hacia adelante, alegre y seguro de que has de vencer, por grandes que sean las dificultades del camino.

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

Y las palabras son la manifestación del pensamiento, para crear un mundo de paz y belleza, de salud y felicidad, a través de palabras amables y delicadas, corteses y animadoras.

Recuerda que una vez proferida una palabra, nada la destruye.

165

El hombre no puede vivir aislado.

Recuerda que cada compañero de jornada es un amigo que te ayuda y a quien tú también debes ayudar.

La cooperación existe entre todas las cosas creadas.

Procura también tú cooperar con todo y con todos, en beneficio de la tierra que te acoge bondadosamente permitiendo tu desarrollo.

Ayuda siempre y no te desanimes jamás.

166

No tengas miedo de atraer las críticas.

Si tu manera de comportarte la juzgas buena y los otros la consideran mala, no tengas miedo.

Si temes, atraerás una onda de críticas y murmuraciones.

Si no tienes miedo, nadie se atreverá a hablar de ti.

El miedo irradia fuerzas negativas que atraen críticas.

Si no temes, paralizas las críticas en los demás que se sentirán paralizados y dominados por tu actitud mental positiva.

167

No te dejes llevar por el enfado y la impaciencia.

No permitas que la envidia, la malicia, la idea de venganza y de resentimiento aniden en tu mente.

Esas emociones crían molestias en el consciente y actúan negativamente sobre tu cuerpo y sus tejidos, perjudicando la salud.

Cultiva la paciencia, la tolerancia, el perdón y el amor para con todas las criaturas.

168

No te desesperes ante las dificultades.

Recogeremos lo que hemos sembrado. Somos esclavos del ayer pero somos dueños del mañana.

Si construiste un presente doloroso, esfuérate en construir un futuro alegre, saludable, para poder recoger frutos de amor y de felicidad sin límites.

Haz el bien en todas las formas, para preparar un futuro mejor.

169

El amor es donación y no exigencia.

El que realmente ama, lo da todo y no pide nada.

Quien pide y exige a la persona que dice amar, demuestra que, en realidad, no la ama; al contrario, revela egoísmo en alto grado.

Amar no es recibir, sino dar.

No es pedir, sino proporcionar felicidad desinteresadamente.

El mejor ejemplo de amor verdadero es el de las madres, que saben amar con renuncia.

170

No repitas apresuradamente lo que oyes. Antes, infórmate de la verdad.

Si fuese mentira, procura desmentirlo.

Si fuese verdad, tampoco lo repitas.

Si no puedes llegar a las evidencias, calla.

La caridad consiste en saber callar los defectos ajenos, como te gustaría que los otros lo hicieran contigo.

Sé prudente: el silencio es oro cuando se calla el error del prójimo.

171

El que es valiente, no huye de la batalla de la vida.

Todos tenemos nuestras luchas, pero sólo quien sabe superarlas, puede ser clasificado de héroe, de hombre en todo el sentido de la palabra.

Aprende a merecer el título de hombre, aprende a ser héroe.

No te desanimes ante las dificultades.

Enfrenta la vida tal como se presenta, con sus alegrías y dolores, y no pienses jamás en huir cobardemente.

172

Tú que eres padre, eres la persona más feliz de la tierra.

Levanta los brazos al cielo y agradece a Dios la misericordia que te concede.

Pero recuerda que no basta dar a los hijos alimentos e instrucción.

Hay algo más importante que todo eso; el ejemplo.

Da a tus hijos ejemplos de trabajo, honestidad y dignidad durante toda tu vida.

173

Si te dedicas a la política, piensa que no fue por casualidad.

Dios coloca en tus manos el destino de tu patria.

Despierta tu conciencia, para asumir esa tremenda responsabilidad.

Se te dio mucho, por eso se te pedirá mucho.

No dejes que la vanidad y los intereses personales te desvíen de la misión que te trajo al mundo.

Conduce la patria a la felicidad y a la paz.

174

¿Para qué discutir?

Recuerda que muchas veces, un pequeño gesto, una simple acción de bondad, equivalen a millares de palabras que se lleva el viento.

Al que quieras convencer con tus ideas, dale el ejemplo vivo de tus acciones.

Un ejemplo vale mucho más que grandes discursos.

¿Cómo pretendes exigir a los otros si tú no practicas?

Con el ejemplo de tus acciones, conquistarás a todos para tus ideas.

175

Sé alegre y optimista; Dios está en ti.

No hagas como los tontos que piensan que Dios está muy lejos, sentado en un trono de oro.

Nada de eso.

No lo busques en las nubes, o en las estrellas, tan alto que no puedas encontrarlo.

Él está en ti y te habla silenciosamente, con la voz de la conciencia.

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

Convéncete de que el mundo no es un parque de diversiones; es un ambiente de trabajo.

No es un feriado que se nos haya otorgado para descansar, sino un curso de aprendizaje intensivo.

Procura, por lo tanto, aprender al máximo, aplicando tu vida en el cumplimiento del mayor de los mandamientos: ama a todos indistintamente y la felicidad habitará en tu corazón.

Vive dando un ejemplo vivo de amor en todas tus acciones.

Trata de ser alegre y optimista.

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

Si te llegaren dolores, recíbelos con calma y no te dejes dominar por ellos.

No cifres tu felicidad en lo que te viene de afuera.

Construye tu felicidad dentro de ti mismo y haz consistir tu alegría en el progreso constante de la vida del espíritu y en la sabiduría del corazón.

No te dejes abatir por la tristeza.

Todos los dolores terminan.

Espera que el tiempo, con sus manos llenas de bálsamo, traiga alivio.

La acción del tiempo es infalible y nos guía suavemente por el camino seguro, aliviando nuestros dolores, así como la brisa suave mitiga el calor del verano.

Antes de lo que supones, tendrás una respuesta al consuelo que necesitas.

Sé humilde.

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

Por más sabio que seas, siempre habrá alguien más sabio que tú.

Por más fuerte que seas, habrá alguien más fuerte que tú.

Por lo tanto, sé humilde.

¿Envanecerte de qué?

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

“Si alguien dice que ama a Dios y no ama a su hermano, es un mentiroso”

Esto lo escribió el Apóstol san Juan y expresa una gran verdad.

Dios está en todas las criaturas.

Por lo tanto, si tenemos odio a alguien, ofendemos al mismo Dios que habita en él.

Demostraremos nuestro amor a Dios, que no vemos, amando a las criaturas que vemos y que viven junto a nosotros.

No pierdas tu equilibrio interior.

Por grande que sea la tempestad que te envuelve, no pierdas el equilibrio.

Todas las tempestades pasan.

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

Jesús dormía dentro de la barca...

Cuando los discípulos lo llamaron asustados, todo se calmó.

Haz lo mismo.

Recurre al Maestro Divino, para que las tempestades se calmen a tu lado.

182

No te dejes llevar por el extremismo.

No exageres en más ni en menos.

Permanece en el término medio.

Si corres demasiado, te cansarás.

Si te quedas parado demasiado tiempo, acabarás por gastar el terreno que está debajo de tus pies y, al poco tiempo, estarás pisando una cueva.

No te pares, pero tampoco quieras correr demasiado.

Camina firme y con seguridad, sin prisa, pero no te detengas jamás en el camino del progreso.

183

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

En estas pocas palabras está encerrado el mayor secreto de la felicidad.

Cuando nos preocupamos demasiado de nosotros, nuestros problemas crecen desmesuradamente.

Pero cuando nos olvidamos un poco de nosotros, para cuidar de nuestro prójimo, olvidamos nuestros problemas que se van resolviendo solos.

Entonces, olvídate de ti mismo, y piensa en los demás, y hallarás la felicidad.

Todos somos iguales ante el Padre que habita en cada uno de nosotros.

Teniendo al Padre en nuestro interior, daremos poca importancia a nuestro exterior; si somos blancos o negros, pobres o ricos, de ésta o aquella religión.

Delante de Dios no cuentan las diferencias exteriores; sólo el interior importa; si somos buenos o malos, generosos o avaros, bondadosos o egoístas.

¡Piensa en estas verdades!

¿Te has acordado de agradecer a Dios por el aire que respiras, desde que naciste, sin que te haya faltado jamás?

El aire está siempre a tu disposición, gratuitamente.

Agradece también a Dios por el agua que te quita la sed, por el sol que ilumina tu día, dándote la oportunidad de trabajar, por la noche que te proporciona el reposo, la salud, la alegría, los amigos...

La gratitud es una obligación que no debemos olvidar jamás.

¡No tengas miedo!

¿Miedo de qué?

Nuestra vida es eterna, nuestro yo, que es nuestra alma, no muere nunca.

La vida continúa eternamente.

Trata de sentir a Dios palpitar dentro de ti, en los pensamientos que elabora tu cerebro, en la vida que late en tu corazón.

No temas, porque Dios está siempre en ti.

Sigue tu camino seguro y sereno y descubrirás a Dios en todo.

187

Trata de vivir constantemente buscando estudiar y aprender cosas útiles y provechosas para ti y para el prójimo.

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

Aprende lo más que puedas, en todos los ramos del saber, para iluminar al máximo tu espíritu.

Aprovecha todos los minutos para aprender y para aumentar tus conocimientos.

188

No confundas cultura con sabiduría.

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

La sabiduría, al contrario, nace dentro de nosotros y se exterioriza; surge en el corazón y sólo puede ser adquirida por medio de la meditación.

Hasta los analfabetos pueden conseguir la sabiduría, si saben meditar en sus corazones las grandes verdades.

189

Despierta para la vida.

Medita en tus responsabilidades ante el mundo y ante Dios.

De ti dependen las personas que te rodean: en la familia, en el trabajo, en la sociedad.

No huyas de las responsabilidades que asumiste.

Realiza tu trabajo con amor, produciendo lo más que puedas y lo que te permita tus fuerzas.

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

190

¡Tú no tienes enemigos externos!

Nuestros enemigos son los pensamientos erróneos que todos tenemos y que lanzamos al aire atrayendo pensamientos semejantes en el prójimo.

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

Anula las enemistades emitiendo pensamientos de tolerancia y de amor hacia todas las criaturas, que son templos de Dios.

191

¡Sé alegre y optimista!

No pierdas el tiempo mirando hacia atrás, para ver lo que ya hiciste.

Mira hacia adelante y camina confiado y alegre, practicando el bien y ayudando a todos.

Extiende tu mano al que se te acerca, di siempre una palabra de consuelo y de cariño, ten para todos una sonrisa de bondad y la verdadera felicidad pasará a ser el clima permanente de tu vida.

192

Trata de anular la parte inferior de tu ser, para desarrollar la parte superior.

Los antiguos llamaban "centauros" a los que eran mitad hombre en la parte superior y caballos en la parte inferior del cuerpo.

No seas así.

Procura ser totalmente hombre, venciendo y dominando la parte inferior y animal de tu ser, para que sólo aparezca y sobresalga la parte superior, inteligente y noble.

193

Cuántas veces queremos ser buenos y amables, y vemos destruidos nuestros propósitos de virtud.

Pero, ser bueno con quien es bueno, no tiene ninguna dificultad.

El heroísmo consiste, justamente, en ser bueno con quien es malo.

El permanecer sereno ante las personas irritantes.

En ser generoso con las personas egoístas.

Trata de llegar a este punto y demuestra con el ejemplo que tú sabes ser bueno.

194

El mal no merece ser comentado, pues sólo trae resultados desagradables.

Toda palabra produce vibraciones que, a su vez, atraen vibraciones semejantes.

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

Habla sólo de cosas buenas y bellas, comenta el bien y las acciones nobles, y te rodeará una onda de paz, de alegría y de bienestar.

195

Jamás engañes a los otros, para no ser engañado.

Sé siempre auténtico.

No mientas, para que tu conciencia permanezca tranquila y tu sueño sea sereno.

No vivas en continuo remordimiento y no prepares para ti un futuro doloroso, pues nada hace más infeliz a una persona que el saber que nadie ya confía en ella.

Sé siempre veraz y ganarás muchos amigos leales y sinceros.

196

Tú, que experimentas la felicidad de tener nietitos tan lindos, piensa que ellos tienen los ojos fijos en ti, tomándote como ejemplo y modelo de lo que dices y haces.

Cuéntales historias bonitas, de fondo moral, y despierta en sus almitas el amor a la virtud y al trabajo.

Pero, sobre todo, dales la mayor lección que tendrán en su vida: tu propio ejemplo y honradez.

197

Aprende a amar a todos, indistintamente, para poder encontrar la luz que tanto ansías.

Cuando se trata de ayudar, no hagas distinciones entre sabios e ignorantes, ricos y pobres.

Aprende a llevar consuelo a los tristes y estímulo de comprensión y amor a los que luchan.

¡A cuánta gente puedes tú ayudar con tu palabra, con tu pensamiento!

Ama a todos indistintamente.

198

Rodea tu vida con dulces sentimientos de amor.

No tengas prevenciones contra tus semejantes.

Si alguien no te comprende, si alguien te hiere o amarga, procura retribuirle con mayor comprensión y con atenciones redobladas.

Sólo el amor es capaz de vencer las barreras de la separación, de acercar a las criaturas, de afianzar amistades.

Entonces, rodea tu vida con dulces sentimientos de amor.

199

Anímate para las verdades superiores.

No te ilusiones con las conquistas fáciles, con los placeres transitorios, con las sensaciones efímeras.

Busca intensamente las cosas firmes y duraderas y para eso esparce, en torno tuyo, alegría y optimismo, bondad y amor, que son las bases firmes y eternas de la felicidad que jamás termina.

Sólo el amor construye para la eternidad.

200

La muerte no existe.

Si tú perdiste un ser querido, no desesperes;

Ten la certeza de que él no murió.

Sólo cambió de estado, y tarde o temprano lo encontrarás nuevamente.

No lo decepciones, pues, huyendo de la lucha.

No pretendas ser superior a Dios; acepta lo que Dios determinó en su Sabiduría, y serás inmensamente feliz.

201

Observa lo que acontece en la vida: cuando necesitas alimento sólo tú lo puedes comer.

Nadie puede hacerlo por ti.

Tampoco nadie podrá curarte.

Tú eres la única persona capaz de curarte, de vigorizar tu cuerpo, de liberarte de las enfermedades.

Emite pensamientos optimistas de salud y expulsa de tu organismo todas las molestias.

202

La riqueza no depende del dinero que hayas acumulado.

El que tiene riqueza y no sabe ayudar al prójimo es pobre.

Quien guarda con avaricia los dones de Dios, es pobre.

Quien no sabe sacar de sí mismo una palabra de consuelo, una sonrisa de estímulo, es pobre.

Pero aquellos que saben dar de lo poco o nada que poseen, para ayudar al prójimo, son verdaderamente ricos.

203

Conserva tu buen humor en todas las circunstancias.

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

La alegría es una medicina divina.

En cambio, la tristeza nos sumerge en un océano de barro que salpica y ensucia a los que se nos acercan.

También en los sufrimientos y dolores, procura ser alegre, porque es la mejor medicina para conseguir la felicidad.

204

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

Sólo encontrarás la felicidad, cuando la haces nacer dentro de tu corazón, cuando ayudas a todos indistintamente, con tus acciones, con tus palabras, con tus pensamientos.

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

205

Ayuda a todos sin exigir.

Quien pone condiciones para ayudar, escribió el Marqués de Maricá, está reclamando el pago antes de prestar su dinero.

No pongas condiciones; ayuda siempre con desprendimiento, y no exijas agradecimiento ni gratitud.

No te olvides que cuando ayudas al prójimo, en realidad te estás ayudando a ti mismo.

206

"Haz a los otros lo que te gustaría que hiciesen contigo".

Quien profirió estas palabras, Jesús, sabía lo que estaba diciendo.

Si desprecias, serás despreciado.

Si criticas, serás criticado.

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

Cada uno recibe de acuerdo a lo que da.

Haz a los otros lo que quieres que hagan contigo.

207

Si eres estudiante, aprovecha al máximo el tiempo.

Piensa en los esfuerzos de tus padres, para educarte en un colegio.

Si no estudias, estas derrochando el dinero de tus padres.

Aprovecha el periodo escolar para aprender y no para pasar de grado.

Adquiere una base de conocimientos sólidos que te garanticen triunfador en la vida.

208

Estamos viviendo en el siglo de la luz; no te dejes arrastrar por ilusiones, aunque sean bien intencionadas.

Razona imparcialmente y no aceptes nada sin entender.

Si no entiendes una cosa, no la rechaces.

Trata de profundizaría con el estudio.

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

Nacemos para ser libres, y sólo lo seremos cuando reaccionamos libremente.

209

Nuestra mente es como una estación de radio, que transmite nuestros pensamientos y recibe los ajenos.

Pero sólo recibiremos los pensamientos que queremos.

Depende de nosotros fijar en nuestra mente pensamientos de bondad y de amor, para que nos lleguen pensamientos idénticos.

De esta manera, ningún pensamiento de maldad o de enfermedad nos podrá afectar.

210

Procura vivir con equilibrio, aun en medio de la agitación de la vida diaria.

No te dejes llevar por la ola de disipación que envuelve a todos.

Puedes trabajar mucho, tener muchas actividades, pero nunca dejes de hacer todo a tiempo y hora, equilibradamente.

Reserva un tiempo para tu lectura, para tu meditación, para tu higiene mental, a fin de mantener constantemente el equilibrio.

211

No pretendas que todos piensen como tú.

Cada persona posee en un grado diferente de evolución, una manera distinta de proceder.

Nadie posee la verdad total, porque la Verdad Absoluta y total es Dios, el Infinito.

Ningún ser finito puede contener al Infinito.

Busca la Verdad por ti mismo, pero no obligues a ninguno a pensar como tú, de la misma manera que no te gusta que los demás controlen tu pensamiento.

212

No te quejes del abandono.

Nadie está abandonado por el Padre.

Si te sientes solo y que nadie se preocupa de ti, haz lo contrario: procura ayudar a otros que necesiten de ti.

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

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

Conserva la calma y la serenidad en cualquier circunstancia.

Cuando te aflija algún disgusto, como primera medida, procura moderar tu cuerpo físico: no te pasees de un lado a otro, torciendo las manos, golpeando la mesa.

¡No!

Siéntate y trata de estar inmóvil algunos minutos.

Verás cómo conseguirás gran parte de tu serenidad...

Permanece tranquilo, lo más que puedas, y los problemas se resolverán.

Trata de entender lo que significa servir a Dios.

Dios, la Omnipotencia absoluta e infinita, no precisa nada.

Sin embargo, quiere ser alabado, indirectamente, a través de sus manifestaciones, que son las criaturas, animadas e inanimadas.

Todas las veces que servimos a un semejante, a un animal, o a una planta, estamos sirviendo a Dios, porque Dios se manifiesta a los hombres a través de los mismos hombres.

¡No estés triste!

Recibe el consuelo que el cielo da a los que se conforman y aceptan los dolores con resignación.

Si esa persona que tú amas más que a nadie y más que a ti mismo, fue ingrata contigo, no te pongas triste, ruega al Padre que la haga cada vez más feliz...

Entrega al Padre Todo Comprensión a las personas que amas, y amalas tú también.

216

Expulsa de tu espíritu todos los recuerdos tristes.

¿Crees que removiendo las equivocaciones lograrás corregir el mal pasado?

¡No!

Cuanto más revuelves en tu corazón las tristezas del pasado, más sufrirás sin resultado alguno.

Emplea tu mente en recuerdos alegres, en momentos felices, en hechos agradables del pasado.

Enciende la luz para que desaparezcan las tinieblas.

217

Aprovecha al máximo los momentos de alegría, para agradecer todo lo que has recibido de la bondad divina.

Sé agradecido al Creador y Padre que te da tantos momentos de felicidad, y procura irradiar alegría y sano optimismo a los que te rodean.

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

Esparce alegría en torno tuyo.

218

Vive tu vida interior con mayor intensidad, porque Dios está permanentemente en ti, a pesar de tus imperfecciones y defectos.

El Padre habita en todas las cosas creadas, llamando a todas las criaturas por el camino de la justicia, de la virtud, del amor.

Nadie puede destruir esta verdad: Dios está en ti.

Trata de descubrirlo y habrás conquistado la felicidad.

219

Cuando el sol aparezca en el horizonte, saluda con un pensamiento de alabanza al Padre y Creador y levántate tú también para comenzar un nuevo día.

Mantén firme en tu mente el deseo de ayudar a todos y de cumplir con perfección tus obligaciones.

Y así podrás deleitarte, al finalizar el día, con la conciencia feliz, de haber cumplido tu deber.

220

Mientras tú estás esperando el cielo, no te olvides que la tierra te está esperando a ti.

Mantén tus pies fijos en el suelo, pero eleva tu cabeza hacia el cielo.

Mejora el camino que recorres, haciéndolo más confortable para los que siguen tus huellas.

Trabaja con tus brazos, lleva consuelo a los afligidos, enjuga las lágrimas de los que lloran...

Tú no puedes caminar solo.

Ayuda a todos los que caminan a tu lado para que alcancen el mismo objetivo: la perfección.

221

Trata de corregir con calma a los que caen y procura disimular las imperfecciones de los otros de la misma manera que esperas que comprendan tus errores.

La vida es un intercambio recíproco de buena voluntad en que recibimos aquello que damos.

Da tolerancia, y recibirás comprensión y amor, y tu vida será un paraíso sin dolores ni sufrimientos.

222

Si tú no sabes perdonar sin olvidar, es señal de que no comprendiste todavía la verdad y el camino que has de seguir.

Procura perdonar y olvidar las amarguras y ofensas, las intrigas y calumnias.

Vive de tal manera que ninguna calumnia te pueda abatir.

Perdona y sigue tu camino.

Cuando el calumniador abra los ojos, tú estarás tan distante de él, que no alcanzarás a oír su voz llena de veneno.

223

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

No hables mal de nadie, no tengas rencores, ni cultives odios en tu corazón.

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

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

La serenidad es el secreto de las vidas largas y felices.

224

Cultiva la verdad en todos los momentos de tu vida, y la verdad te llevará triunfalmente al progreso.

Sé veraz en todos tus pensamientos, acciones, emociones, y no te sucederá nada malo.

Deja que Dios se manifieste por tu intermedio, y procura oír la voz silenciosa que te habla en el fondo de tu corazón, por medio de tu conciencia.

Obedece los consejos que ella te da.

¡No te irrites nunca!

Si el colectivo se demora en llegar, ten paciencia.

Si el vecino te incomoda, sopórtalo.

Tu irritación no mejora las cosas y... arruina tu hígado.

La irritación causa más sufrimientos a nosotros que a los demás; mientras que la paciencia es un bálsamo, siempre pronto para suavizar las heridas propias y ajenas.

Haz de la lectura un hábito diario.

Acostúmbrate a tener un buen libro a mano, y notarás que es el mejor amigo, que conversará contigo, cuando lo desees.

Elige libros instructivos, interesantes, sanos. Así como el cuerpo, también el alma necesita alimentarse.

Haz de la lectura un hábito tan indispensable como la respiración.

Trata de dominarte y de vencerte a ti mismo.

Victorioso no es el que vence a los demás, sino el que se domina a sí mismo, frenando sus vicios y venciendo sus defectos.

La victoria sobre sí mismo es mucho más difícil, y quien lo consigue puede ser catalogado como verdadero héroe.

Aprende a dominarte y no te desanimes jamás.

Si aún no lo has conseguido, comienza de nuevo, y un día lo lograrás.

No te enfades con tu amigo solo porque él esta de mal humor.

Aprende a disculpar.

Cuantas veces tu también estas irritado, y contestas mal a tus amigos... y sin embargo te gusta que te disculpen.

Tú no sabes lo que tienen, desconocer sus problemas íntimos... entonces, discúlpalos.

No los trates mal, olvida y continúa amándolos.

Es la mejor manera de demostrar tu amistad y comprensión.

Ayuda a todos los que están enfermos.

Mañana, quizás, desearas que alguien te visite en la enfermedad.

Visita a los enfermos solitarios que desean una palabra de consuelo y de cariño.

No solo a tus parientes y amigos, sino también a los pobres desconocidos y abandonados, que no encuentran una sonrisa de aliento y que están sedientos de solidaridad humana y de amor.

No te quejes contra la vida.

Si estás sufriendo no olvides que ninguno pasa por esta tierra libre de dolores, así como un alumno no puede pasar de grado sin someterse a los exámenes.

Demuestra que estás preparado para soportar con paciencia y resignación las pruebas a que estás sometido.

Todo lo que nos sucede tiene su razón de ser, y de los males siempre surge algún bien.

No dejes de agradecer a los miembros de tu familia, a los amigos y conocidos.

No hablamos de la gratitud común, que consiste en decir "muchas gracias".

Se trata de la continua gratitud que se demuestra con nuestro ejemplo por el hecho de que ellos nos rodean con su afecto y contribuyen a nuestra perfección con su ayuda y hasta con sus incomprensiones.

¡Domina tu agitación!

Solamente las personas tranquilas pueden ser totalmente eficientes.

La agitación cansa y produce efectos contrarios.

La prisa es enemiga de la perfección.

La calma es el secreto de los que hacen todo bien.

Cuanto más trabajo tenemos, mayor debe ser nuestra calma.

Domina tu agitación, permanece sereno, y todo saldrá bien.

Un pequeño gesto, una acción insignificante, pueden mejorar mucho el ambiente en que nos encontramos, elevar el entusiasmo de quien está desanimado, alentar a quien está desilusionado.

Un simple apretón de manos, esperanzado, hace renacer a veces el coraje a quien estaba por flaquear.

¡Cuidado!

Contribuye con algo tuyo para hacer que este mundo sea más hermoso.

234

"Quien alimenta odio, atrae fuego a su propio corazón", escribió Andrés Luiz.

Si alguien te amarga, si te ofende con calumnias, no lo imites.

Compórtate por encima de él, disculpando.

Trata de olvidar, porque los pensamientos negativos amargan y atraen sobre nosotros la ola de maldad que nuestro infeliz adversario lanza contra nosotros.

Para ser feliz, trata de disculpar y olvidar.

235

No existen personas realmente malas.

O son enfermas, o no tienen conocimiento de esa gran ley: que recibimos exactamente lo que damos.

El que es enfermo necesita ser curado.

Quien practica el mal, necesita ser iluminado.

Pero de ninguna manera podemos actuar con odio y maldad.

Trata de enseñar a los otros con tu propio ejemplo, comprendiendo que la maldad es una situación transitoria del hombre.

236

¡No te impacientes!

No tengas prisa por llegar al fin.

Deja que el tiempo madure los frutos, de modo que puedas recogerlos a punto.

Camina con seguridad y constancia, porque todo nos llegará en lo hora justa y oportuna.

Los frutos madurados a la fuerza, no son tan sabrosos como los que maduran naturalmente.

Aprende a esperar con paciencia y no te desanimes.

237

Si quieres encontrar paz y alegría en este mundo derrama, alrededor de ti, optimismo y bondad.

No te quedes inactivo en la comodidad que no produce nada.

Sólo en el trabajo en beneficio del prójimo almacenamos energías suficientes para vencer los embates de la vida.

No te pares jamás, no pierdas las oportunidades que se te presentan diariamente para hacer el bien y para que el bien llegue abundante sobre ti.

238

Sé perseverante en las buenas obras.

En la vida no se consigue nada sin perseverancia.

Para aprender piano, se necesitan muchas horas de estudio diario.

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

No te dejes arrastrar por el desaliento.

Reacciona con todas las fuerzas que tengas en tu corazón, y sentirás la belleza de la vida en torno de ti.

239

¡La vida es un canto de eterno belleza!

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

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

Por lo tanto no rivalices con los demás.

Distribuye amor y comprensión a todos los que se te acercan.

Haz como el sol, que sale para todos igualmente con sus rayos benéficos de luz y calor.

240

¡No pongas límites a tu vida!

Trata de oír las notas armoniosas y sublimes del canto maravilloso que sale de la naturaleza.

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

Sumerge tu alma en la naturaleza; absorbe la luz del sol, goza la suavidad de la luna, contempla el esplendor de las estrellas, aspira el perfume de las flores.

La vida es hermosa a pesar de los dolores y de los contratiempos.

241

Si estas desocupado, no te desesperes, no maldigas tu suerte.

Enfrenta las dificultades con coraje.

No pienses en abandonar la vida.

¡No seas cobarde!

¡Tú puedes vencer!

No rechaces un trabajo porque es modesto.

El gran Ford, comenzó su vida como simple mecánico.

Ten coraje, porque el Padre no abandona a nadie.

242

El pensamiento y la palabra tienen el poder de curar.

El cuerpo es el vehículo a través del cual, se manifiestan, en el plano terrestre, el espíritu y el alma, de la cual el cuerpo es sólo un reflejo materializado.

Por eso refleja lo que pensamos, en la salud y en la enfermedad, porque recibimos de acuerdo a lo que pensamos, y somos lo que pensamos.

Piensa siempre bien, para tener buena salud.

243

No te dejes derrotar en ninguna situación.

La derrota, como la victoria, depende de nosotros.

Sin embargo, la peor derrota es la del que se desanima.

Perder, no siempre es derrota.

Pero el desaliento arruina totalmente la vida.

No te desanimes jamás.

Sigue adelante con valentía, porque la victoria sonríe solamente a los que no se paran en medio del camino.

244

Dios está en todas partes al mismo tiempo, por lo tanto está también en ti, junto a ti, viendo lo que haces, sabiendo también lo que piensas.

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

Tú dejas que tu hijo sufra en el sillón del dentista, porque esto beneficia a tu hijo, aunque lo haga sufrir.

Dios actúa también así con nosotros.

245

Mantén tu mente limpia de cualquier pensamiento menos digno.

Sólo así conservarás la serenidad y la paz como base de la felicidad.

El cuerpo es el reflejo de la mente.

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

Piensa cosas nobles y elevadas, y tu cuerpo conservará inalterable la salud, dándote la felicidad que tanto desees.

246

Sé siempre noble en tu modo de trabajar, si quieres merecer la nobleza de tus compañeros.

Demuestra siempre, desde un principio, tu propia nobleza para que los otros se miren en tu ejemplo y te imiten.

Sé bien educado, antes de exigir que lo sean los otros.

La fuerza del ejemplo es la más convincente y eficaz que existe en el mundo.

Vale más un ejemplo que millares de palabras.

Sé tú el primero en dar ejemplo con tu conducta.

247

Si la sombra de los días tristes te perturba, eleva el pensamiento hacia Dios, que está en cada uno de nosotros.

La victoria nos llega por medio de las luchas que libramos dentro de nosotros mismos.

Si las penas amargan el cuerpo, sirven para liberar el corazón. Y después de vencer, esparceremos amor en torno nuestro, porque, por el amor, conseguimos vencer a nosotros mismos.

248

Mantén en tu vida una unidad de proyectos, para conseguir tus objetivos.

Mira un collar de perlas: están todos unidos por un hilo.

Si este hilo se rompe las perlas se desparraman.

Así como es el hilo para las perlas, del mismo modo es la unidad de proyectos para nuestra vida.

No dejes que las perlas de tus acciones se desparramen por falta de un hilo que las une.

249

¡No seas cruel!

Aprende a tener compasión de los que están en peor situación que tú.

Recuerda aquella máxima del Evangelio:

“Felices los misericordiosos, porque ellos alcanzarán misericordia”.

Sé compasivo con los que se equivocan, porque no sabes si podrás evitar el mismo error y, ciertamente, te gustaría que lo comprendieran y te lo perdonaran.

Perdona tú también, pues, y ten misericordia con los que caen.

250

¡Lee un poco más!

Aprovecha tu tiempo.

No dejes que la ociosidad alimente tus pensamientos pesimistas, porque estarías perdiendo un tiempo precioso que no recuperarás jamás.

¡Lee un poco más!

La buena lectura alimenta el entendimiento y controla las emociones.

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

Lee más, y haz del libro tu mejor amigo.

251

Procura pensar.

¡No seas autómeta!

Tú eres parte de la humanidad, una pieza importante de la humanidad, y por poca que sea tu cultura, tienes el don de razonar.

Piensa con tu propia cabeza, procura saber de dónde vienes y a dónde vas.

¡No vivas a ciegas!

Sé tú mismo.

Sólo así podrás descubrir el camino que más te conviene.

252

No te ensalces, no te irrites, no discutas...

La mansedumbre y la serenidad conquistan los corazones y forjan la felicidad.

Nadie resiste a una persona calma y serena, pero ésta puede resistir a todas.

No hay fuerza que derrumbe la mansedumbre, y no hay obstáculos para ella.

Los mansos y los serenos consiguen todo la que desean en la tierra, con la ventaja de que jamás dañarán su salud tan preciosa.

253

No te avergüences de ser humilde.

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

Humildad no es la posición del cuerpo ni el tono de la voz; es posición del espíritu, que sabe lo que es y lo que puede y que no necesita manifestarse a los otros; vale por sí mismo.

¡Por lo tanto, sé humilde!

254

Sé tolerante con el prójimo que se equivoca.

Cuando nos equivocamos queremos que los otros nos disculpen.

Entonces disculpa, y procura enseñar con el ejemplo.

No critiques, porque la crítica destruye.

Sé tú un ejemplo vivo y disculpa los errores ajenos, porque no hay sólo personas, sino enfermos e ignorantes de la ley; que no saben que todo lo que hacemos a los otros, recae sobre nosotros, ya sea de bien o de mal, de críticas o de tolerancia.

255

Aprende a dirigir palabras de alabanza a todo lo que es hermoso y bueno.

No retengas tus palabras de gratitud y alaba todo lo que contribuye para la belleza y bienestar de la humanidad.

¡No calles ante lo que es hermoso!

Derrama la alabanza, que nace de tu interior, en favor de personas y cosas.

La gratitud trae alegría a la vida.

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

256

Realiza todo con amor.

Todo lo que se hace sin amor está mal hecho y lleva 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 el mismo Dios es amor.

Cuando los hombres hicieren todo con amor, sabrán lo que es la salud y la felicidad.

257

Conserva siempre en el mismo nivel tu coraje para el bien.

No hablamos de coraje de palabras, que es fácil.

Contar proezas, todos sabemos...

Pero el coraje de la lucha contra los propios defectos es lo que tiene valor, porque de allí surgirá la victoria final.

Sé constante y perseverante, camina hacia adelante y hacia lo alto, y conserva tu coraje en la acción de cada día en busca del ideal.

258

Sé en la tierra la pequeña llama que ilumina las tinieblas en que yacen millares de criaturas.

Sé el agua benéfica que quita la sed a todos los que atraviesan el desierto de la vida sedientos de cariño y amor.

Sé el alimento de los que te buscan, hambrientos de comprensión y de estímulo.

Trata de servir y de amar, para tener la alegría de haber pasado por la tierra distribuyendo beneficios a todos los hombres.

259

Evita el alcohol.

Así como puede ser remedio, usado en pequeñas dosis, puede también acarrear males incalculables si se abusa de él.

Déjalo a tiempo.

Construye en tu mente la imagen del hombre que no necesita beber, y repite muchas veces al día: ¡Nada me vencerá!

¡Se fuerte y vencerás todos los vicios!

No digas: “No quiero beber más”.

Sino: “No bebo mas”

260

Si alguien te mostrara una semilla oscura y fea, diciendo que dentro de ella hay una hermosa y perfumada flor, tú le creerías, porque sabes que de la semilla nace la planta que produce la flor.

Pues bien, cree también que en ti, por más imperfecto que seas, crecerá, purificada y hermosa, tu alma inmortal que alcanzará la felicidad.

Ten fe en ti mismo y busca la perfección.

261

Ten la certeza de que no te puede suceder nada malo, porque la fuerza divina es tu protección permanente.

El mal que te sucede tal vez sea una experiencia por la que tienes que pasar.

Pero todo coopera para el bien en aquellos que aman a Dios.

También los dolores y sufrimientos, las enfermedades y persecuciones.

Ningún mal puede alcanzarte, a no ser que tú lo practiques.

262

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

Dedica algunos minutos del día a la meditación, porque el hombre iluminado no encuentra tinieblas en su camino.

Por donde pasas, irradas la luz de ti mismo, iluminando a los que están cerca.

Entra en tu interior y oirás la voz de la conciencia, que es la voz silenciosa de Dios hablando dentro de ti mismo.

263

Dondequiera que encuentres un niño, derrama sobre él todo tu cariño y extiéndele la mano para ayudarlo a crecer.

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

En casa, en la escuela, en el jardín, en el hospital, jamás mires con indiferencia a un niño; facilítale al máximo el camino que él va a recorrer y siembra de flores el sendero que él seguirá.

264

¡No te desanimes jamás!

Aunque tu dolor te parezca insoportable y sin remedio, un día se acabará, y la alegría brillará de nuevo en tu corazón.

No hay noche eterna a la que no le suceda la luz de un día radiante.

De los sufrimientos pasados, conservamos apenas un leve recuerdo. Así sucederá mañana con los sufrimientos de hoy.

Entrega todo al tiempo que, con su mano suave y compasiva, mitigará todos tus dolores.

265

Trata de cultivar la verdad en relación con los otros y también en relación contigo mismo.

Sólo la verdad nos hará llegar a la perfección, porque ella nos hace conocer lo que realmente somos.

Y sólo llegaremos a ser perfectos cuando nos conozcamos para poder corregimos de nuestros defectos y lanzarnos a la conquista de las virtudes que nos faltan.

266

Mientras tengas tiempo en esta tierra, dirige tus pasos por la senda del bien.

Procura actuar y hacer siempre alguna cosa en beneficio de alguien, aunque sea una palabra de aliento, un gesto de cariño, una sonrisa de estímulo.

Haz algo en favor del prójimo, y tendrás el corazón lleno de alegría y felicidad.

267

¡Dios está en ti!

Pero está también en todas las personas que te rodean.

También en aquellos que no obran bien está permanentemente Dios, que de los errores de las criaturas humanas hace nacer el bien y el progreso.

Por lo tanto, no juzgues apresuradamente, pues lo que te parece un error, quizás sea el comienzo de un resultado maravilloso.

¡Que tu vida sea dinámica!

No te quedes parado, de brazos cruzados.

No son las ideas bonitas las que valen.

¡Son las cosas prácticas!

Los pies que no caminan, crían raíces.

¡La vida es una lucha!

No esperes a que los necesitados te vengán a llamar; visítalos en sus tugurios.

Lléales una palabra de consuelo, una sonrisa de comprensión, un pensamiento de ternura.

Cultiva la alegría en alto grado.

Alegría no es ruido.

Es el estado del alma de quien siente en sí la plenitud de la vida.

La alegría nace de nosotros mismos, de la conciencia tranquila, del cumplimiento exacto de nuestros deberes; y vibra en nosotros a pesar de todos los sufrimientos, calumnias e injusticias.

Sé siempre alegre, y cuando la tristeza quiere cubrir el sol de tu vida, eleva una canción al Padre, y la luz brillará siempre en ti.

Conserva siempre vivo el ideal de felicidad.

Trabaja mirando el bien propio y el bien de la humanidad.

Pero no tengas la preocupación de acumular riquezas que los gusanos destruyen y que la herrumbre consume.

Acumula riquezas duraderas, construidas con los beneficios que prestas a tus hermanos; porque, mañana, recibirás de todos la alegría de la victoria lograda con tu auxilio.

La alegría del bien que se realiza es el mayor tesoro que podemos obtener.

271

Procura ser humilde en todas las circunstancias.

Humildad no es decir "si" a todo y a todos.

Ni es pregonar que somos humildes.

No es asentir a todo lo que los otros dicen.

¡No!

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

Es conocernos a nosotros mismos, procurar corregir sinceramente nuestros defectos y no querer imponernos a los demás.

El que es humilde, generalmente no sabe lo que es.

Pero el que no es humilde, piensa que ya lo es.

272

Sé firme en tus actitudes y perseverante en tu ideal.

Pero sé paciente, no pretendiendo que todo te llegue de inmediato.

Hay tiempo para todo.

Y todo lo que es tuyo, vendrá a tus manos en el momento oportuno.

Aprende a esperar el momento exacto para recibir los beneficios que reclamas.

Espera con paciencia a que maduren los frutos para poder apreciar debidamente su dulzura.

273

Procura amar a todo y a todos indistintamente.

El amor es un don perenne de luz y de felicidad, que no busca recompensas ni compensaciones.

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

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

Derrama comprensión y paz, para que la felicidad pueda morar definitivamente en tu corazón.

278

Algunos son más lentos y otros más rápidas en el andar.

No quieras conseguir de otros lo que no siempre tú consigues realizar.

Ten compasión por los errores del prójimo y confórmate si sólo unos pocos alcanzan escalar la empinada montaña de la virtud.

Nadie puede hacerse santo de la noche a la mañana.

Sé paciente con tus compañeros de peregrinación sobre esta tierra.

275

Permanece calmo y sereno.

Confía en la fuerza cósmica que hay en todo el universo, incluso en tu propia persona.

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

Libérate del miedo, camina con seguridad, procura oír las palabras de orientación dictadas en lo más profundo de tu corazón por Dios que habita en tu interior.

276

Evita acusar y criticar.

Procura, más bien, colaborar, sobre todo con el ejemplo digno y noble.

Todo tiene su razón de ser en la vida, aunque no lo comprendamos, porque no tenemos una visión completa, ya que sólo podemos ver la exterioridad de las personas y de las cosas.

Deja los juicios a Aquel que ve en los corazones y que, por estar en cada uno de nosotros, conoce los más secretos pensamientos e intenciones.

277

La vida es alegría, siempre que derramemos optimismo y amor en torno nuestro.

Busca siempre ayudar y servir, derramando felicidad a tu alrededor, y la alegría regresará a ti.

Procura vivir integrado a la Energía Cósmica, que se da igualmente a todos, y verás que tu vida se transformará en un acto de amor, en un paraíso de felicidad.

278

Sé lo que tú deseas ser.

No des importancia a lo que otros dicen de ti.

Tú eres hijo de Dios, y como tal tienes el derecho de tu libertad.

No te desanimes ante los impedimentos y los dolores.

Ten la certeza de que tú, únicamente tú, tendrás que dar cuenta de tus actos...

Por lo tanto, busca dentro de ti mismo la luz divina, y sé exactamente lo que deseas ser, subiendo siempre.

Trata de vivir mejor tu vida interior.

La agitación de la vida no debe perjudicar el yo verdadero, el alma nuestra.

Nada debe hacer olvidar la cosa más importante.

La Centella Divino que está en nosotros es lo real y nuestro cuerpo es apenas un reflejo.

Por lo tanto, trata de vivir más intensamente tu vida interior, la vida de lo verdadero, la vida de tu alma.

No seas esclavo del pasado y de los recuerdos tristes.

No revuelvas una herida que está cicatrizada.

No rememores dolores y sufrimientos antiguos.

¡Lo que pasó, pasó!

De ahora en adelante procura construir una vida nueva, dirigida hacia lo alto, y camina hacia adelante, sin mirar hacia atrás.

Haz como el sol que nace cada día, sin acordarse de la noche que pasó.

¿Por qué tienes miedo de no alcanzar la riqueza?

La riqueza pertenece a todos, en el universo.

Si existen personas más prósperas que otras, no pienses que se trata de injusticia o desequilibrio de la Ley.

Si ellos consiguieron esa abundancia, lograrla también tú.

No procures las riquezas robando a otros; búscalas en la Energía Cósmica, en el universo, que da a todos oportunidades de acuerdo con las capacidades de cada uno.

282

Un cuerpo saludable refleja actitudes correctas y perfectas de la mente.

Alimenta tu mente 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 viva la sensación de la presencia de Dios en ti, para que tu cuerpo irradie optimismo y amor.

283

Trabajo es sinónimo de nobleza.

No desprecies el trabajo que te toca realizar en la vida.

El trabajo ennoblece a aquellos que lo realizan con entusiasmo y amor.

No existen trabajos humildes.

Sólo se distinguen por ser bien o mal realizados.

Da valor a tu trabajo, cumpliéndolo con amor y cariño y así te valorizarás a ti mismo.

284

Controla el tono de tu voz.

¿Has experimentado qué desagradable es una persona cuando se dirige a ti en tono áspero?

Entonces, haz a los otros lo que quieras que hagan contigo.

También cuando reprendes, hazlo con voz suave y educada, como te gustaría que lo hiciesen contigo, cuando te equivocas.

Recuerda que, generalmente, somos amados u odiados de acuerdo al tono de voz que empleamos.

285

¡Cada día se inicia una nueva etapa de trabajo!

Acuérdate de agradecer al Padre la oportunidad de descanso que te concede y prepárate para ejecutar las tareas que tienes entre las manos con alegría y buena voluntad.

Agradece, además, el trabajo que te proporciona el pan de cada día y trata de hacerlo lo mejor que puedas.

El trabajo bien realizado nos trae la alegría del deber cumplido.

286

Desparrama en todas partes la alegría que hay dentro de ti.

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

La alegría es un rayo de luz que debe permanecer siempre encendido, iluminando todos nuestros actos y sirviendo de guía a todos los que se acercan o nosotros.

Si en tu interior hay luz y dejas abiertas las ventanas de tu alma, por medio de la alegría, todos los que pasan por la calle en tinieblas, serán iluminados por tu luz.

287

Cada día, al despertar, haz afirmaciones positivas de alegría y de victoria, procurando construir en torno tuyo un ambiente de serenidad y de armonía.

Aprende a sonreír de corazón a todos: parientes, amigos, conocidos, de tal forma que baste tu presencia para que la alegría penetre en el corazón de los que lo tienen abierto.

Y verificarás la felicidad que esto te causará.

No acumules en tu corazón deseos de venganza, instintos de mal.

Échalos afuera.

Perdona y olvida lo que te hubieran hecho de mal: en palabras, actos y maldiciones, calumnias e injusticias.

¡Olvidalo todo!

Uno solo ganará con tu perdón: tú mismo, que liberarás tu corazón del peso de la amargura y del odio.

Sé inteligente: perdona y olvida, para ser feliz.