

2

Lo Más
S*electo*
Del Pensamiento
Universal

• EDICION ANUAL •

www.FreeLibros.org

Palabras que Guían...

Para Alguien Especial...

Un libro para Siempre...

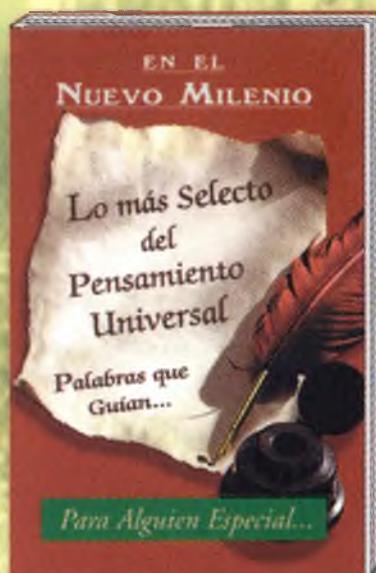
**Eres un ser único,
excepcional,
libre para elegir
tus pensamientos...
ellos son los que
determinan tu vida,
Eres lo que piensas.**

**Este libro es la esencia
del contenido
de múltiples obras y autores.**

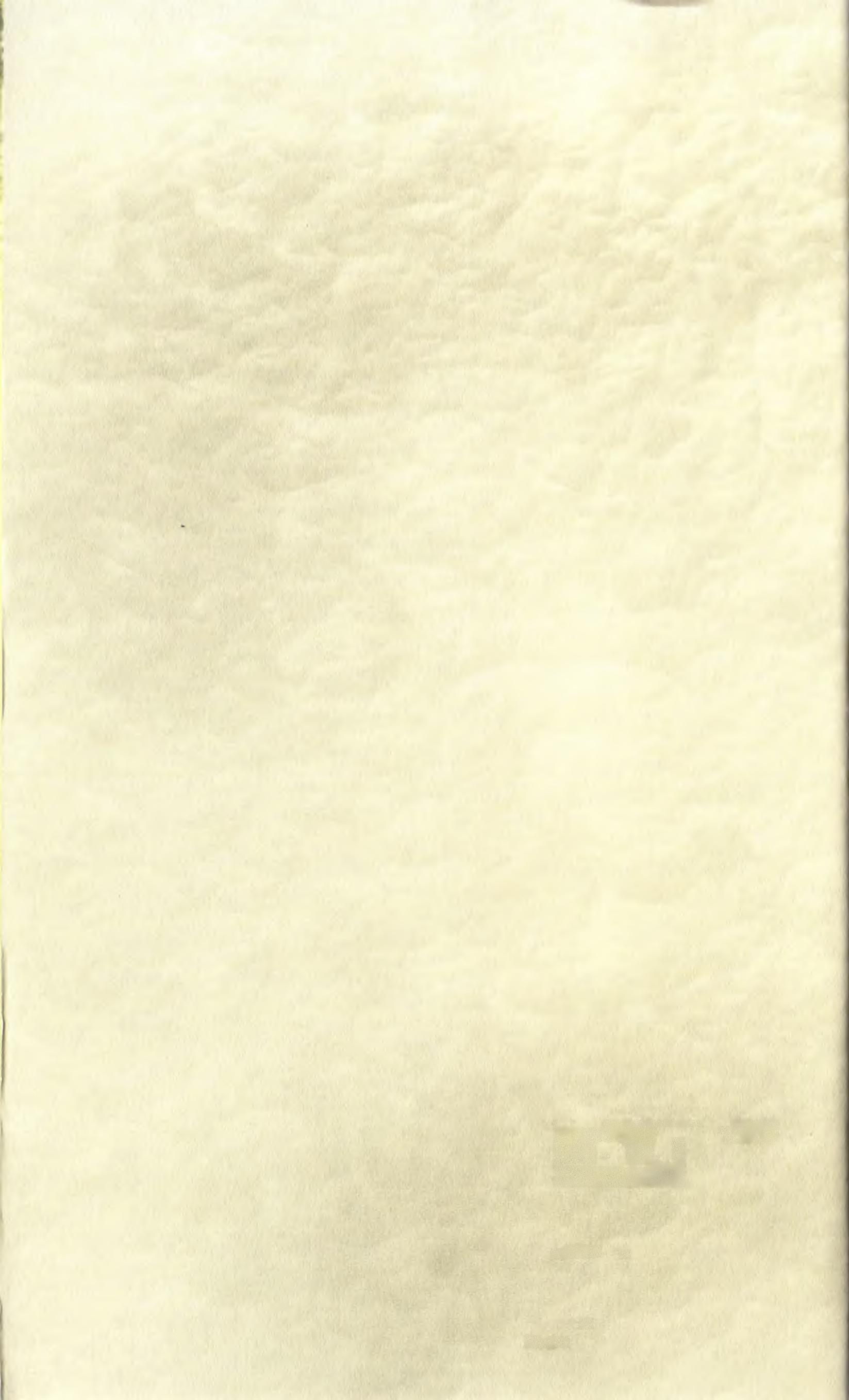
**He aquí los más
notables pensamientos
que te motiven e inspiren
a realizar ese destino
de armonía y prosperidad
que te corresponde
por ser como eres...
¡Un Ser Humano!**

**Que éstas palabras nutran y
despierten tu sensibilidad.**

Libro Tarjeta ①



Edición 2000







Apreciados amigos

He aquí nuestra tarea cumplida, la síntesis de un año de labor. Te lo ofrecemos con entusiasmo y fe, convencidos de que somos expresión de amor, que nuestro destino es armonía y prosperidad. ¡Qué esa es nuestra auténtica naturaleza! Y hemos nacido en este planeta con un sólo propósito... Amar.

El Autoconocimiento es un proceso vital, impostergable, sin el cual no es posible madurar ni evolucionar, es el camino que nos conduce al reconocimiento vivencial de saber que somos Voluntad, Sabiduría y Amor. Los nudos de nuestro corazón deben ser desatados, aquí y ahora, y realizar el destino de perfección que nos corresponde. Que éstas palabras te inspiren, reconforten y acaricien tu corazón.

Este libro es el segundo de una tradición que crece año tras año. A partir de noviembre está a tu disposición. Aspiramos a que se constituya en una herramienta importante en la vital e impostergable tarea de saber ¿Quién Eres? ¿De Donde Vienes? ¿Hacia Donde vas?

Que la tranquilidad de espíritu sea por siempre en tu corazón.

Alberto Briceño Polo

“ Por el Desarrollo Integral del Hombre...”

Lima, Primavera del 2001



Siempre ten presente que:
la piel se arruga,
el pelo se vuelve blanco,
los días se convierten en años...
pero lo importante no cambia,
tu fuerza y tu convicción no tienen edad.

Tu espíritu es el plumero
de cualquier tela de araña.
Detrás de cada línea de llegada,
hay una de partida.
Detrás de cada logro, hay otro desafío.

Mientras estés vivo, siéntete vivo.
Si extrañas lo que hacías, vuelve a hacerlo.
No vivas de fotos amarillas...
Sigue aunque todos esperen que abandones.

No dejes que se oxide el hierro que hay en ti.
Haz que en vez de lástima, te tengan respeto.
Cuando por los años no puedas correr, trota.
Cuando no puedas trotar, camina.
Cuando no puedas caminar, usa el bastón.
Pero ¡¡¡Nunca te detengas!!!

Madre Teresa de Calcuta



Acuérdate de lo Buena

Cuando el cielo esté gris, acuérdate cuando lo viste profundamente azul.

Cuando sientas frío, piensa en un sol radiante que ya te ha calentado.

Cuando sufras una temporal derrota, acuérdate de tus triunfos y de tus logros.

Cuando necesites amor, revive tus experiencias de afecto y ternura.

Acuérdate de lo que has vivido y de lo que has dado con alegría.

Recuerda los regalos que te han hecho, los abrazos y besos que te han dado, los paisajes que has disfrutado y las risas que de ti han brotado.

Si esto has tenido, lo puedes volver a tener y lo que has logrado, lo puedes volver a ganar.

Alégrate por lo bueno que tienes y por lo bueno de los demás, acéptalos tal cual son; desecha los recuerdos tristes y dolorosos, y sobre todo no tengas ningún rencor, no te lastimes más.

Piensa en lo bueno, en lo amable, en lo bello y en la verdad. Recorre tu vida y detente en donde haya bellos recuerdos y emociones sanas y vívelas otra vez.

Visualiza aquel atardecer que te emocionó. Revive esa caricia espontánea que se te dio. Disfruta nuevamente de la paz que ya has conocido, piensa y vive el bien.

Allí en tu mente están guardadas todas las imágenes. ¡Y sólo tú decides cuáles has de volver a mirar!

No hay carga que se nos dé y no tengamos la capacidad de llevar. Busca siempre vivir el presente aprendiendo del pasado.

Y no cargues con situaciones y problemas que ya han pasado. Piensa en esto:

¿Cuál era tu mayor problema hace 10 años? Probablemente ahora sea nada. Ahora, si dentro de 10 años tus problemas actuales no van a ser nada...

¿Por qué vivir triste por ellos?

Madre Teresa de Calcuta

EL PODER DEL AMOR

Estoy Siempre Contigo

¿Me necesitas?... Estoy aquí contigo.

No puedes verme, sin embargo soy la luz que te permite ver. No puedes oírme, sin embargo hablo a través de tu voz. No puedes sentirme, sin embargo soy el poder que trabaja en tus manos.

Estoy trabajando en ti, aunque desconozcas Mis senderos. Estoy trabajando, aunque no reconozcas Mis obras.

No soy una visión extraña. No soy un misterio. Sólo en el silencio absoluto, más allá del «yo» que aparentas

El Poder del Amor

ser, puedes conocerme, y entonces sólo como un sentimiento y como fe. Sin embargo, estoy aquí contigo. Sin embargo, te oigo. Sin embargo, te contesto.

Cuando me necesitas, estoy contigo. Aunque me niegues, estoy contigo. En los momentos en que más solo crees encontrarte, Yo estoy contigo.

Aun en tus temores estoy contigo. Aun en tu dolor estoy contigo. Estoy contigo cuando oras y cuando no oras. Estoy en ti, y tú estás en Mí.

Sólo en tu mente puedes sentirte separado de mí, pues sólo en tu mente están las brumas de «lo tuyo» y «lo mío». Sin embargo tan sólo con tu mente puedes conocerme y sentirme.

Vacía tu corazón de temores ignorantes. Cuando quitas el «yo» de en medio, estoy contigo. De ti mismo no puedes hacer nada, pero Yo todo lo puedo. Yo estoy en todo.

Aunque no puedas ver el bien, el bien está allí, pues Yo estoy allí.

Estoy allí porque tengo que estarlo, porque Yo Soy. Sólo en Mí tiene el mundo significado; sólo de Mí toma el mundo forma; sólo en Mí el mundo sigue adelante.

Soy la ley en la cual descansa el movimiento de las estrellas y el crecimiento de toda célula viva. Soy el amor que es el cumplimiento de la ley. Soy seguridad. Soy paz. Soy unificación. Soy la ley por la que vives. Soy el amor en que puedes confiar. Soy tu seguridad. Soy tu paz.

Soy uno contigo. Yo soy. Aunque falles en encontrarme, Yo nunca dejo de encontrarte. Aunque tu fe en Mí es insegura, Mi fe en ti nunca flaquea porque te conozco, porque te amo.

Mi bien amado, estoy aquí contigo.

James Dillet Freeman

Profundo amor de la conciencia cósmica, te invocamos. Tú que eres el absoluto; la unidad; El Padre; El Creador y El Espíritu de Amor de todo lo existente y por existir...

Permítenos usar el poder que mora en nosotros para sembrar la paz y cosechar el amor. Danos la fuerza para ser útiles instrumentos de tu Amor Universal.

Enséñanos a comprender que el potencial interior es el necesario como para poder corregir el futuro; replantear el presente y asimilar el pasado.

Ayúdanos a cumplir nuestra misión; aquella que Tú grabaste en nuestra esencia, el día que nos creaste.

Que así sea...

Michel de Nostradamus

Bellos rostros son los que revelan en el semblante la luz de un alma grata; bellas manos son las que realizan actos nobles, buenos, verdaderos; bellos pies son los que de prisa acuden a aliviar la pena ajena.

Sócrates

Quien siente amor verdadero...
ama aunque no lo amen.

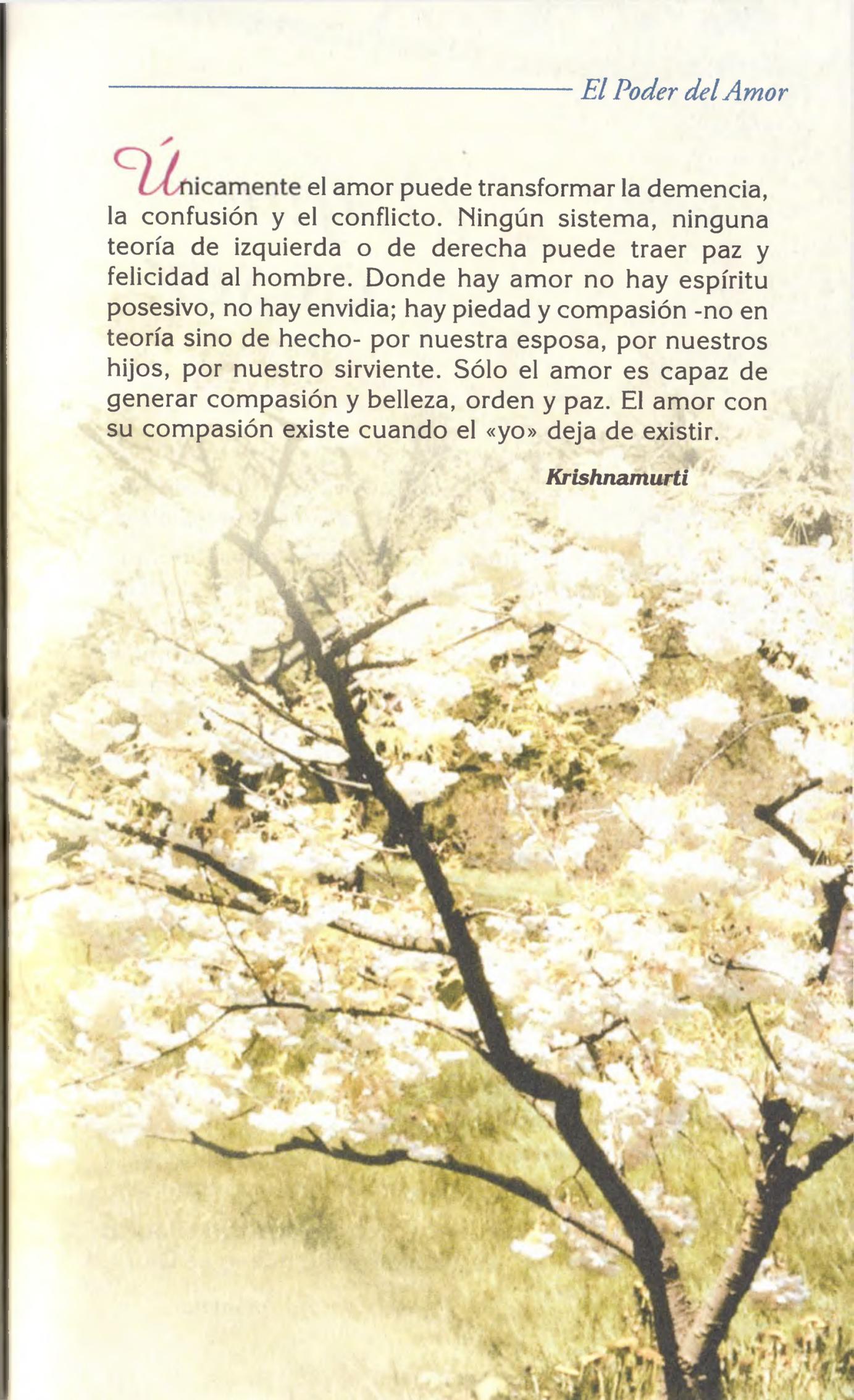
Quien te quiere de verdad...
te enseña, para dejarte luego en libertad.

Quien ve el sacrificio ajeno...
que lo valore.

Edi Tacchi

Únicamente el amor puede transformar la demencia, la confusión y el conflicto. Ningún sistema, ninguna teoría de izquierda o de derecha puede traer paz y felicidad al hombre. Donde hay amor no hay espíritu posesivo, no hay envidia; hay piedad y compasión -no en teoría sino de hecho- por nuestra esposa, por nuestros hijos, por nuestro sirviente. Sólo el amor es capaz de generar compasión y belleza, orden y paz. El amor con su compasión existe cuando el «yo» deja de existir.

Krishnamurti



Huellas

Una noche, un hombre tuvo un sueño. Soñó que él estaba caminando por la playa con el Señor. A través del cielo pasaban escenas de su vida. En cada escena, él veía dos pares de huellas de pies en la arena, un par era de él y el otro del Señor.

Después que vio la última escena de su vida, el hombre volteó para mirar las huellas de pies en la arena y notó que muchas veces a lo largo del sendero de su vida había solamente un par de huellas. También notó que esto pasaba en los momentos más tristes y penosos de su vida.

Esto le preocupó realmente y le preguntó al Señor: "Señor, Tú me dijiste que una vez que yo hubiera decidido seguirte, Tú me acompañarías para siempre. Pero he notado que durante los momentos más difíciles de mi vida había solamente un par de huellas. No comprendo por qué, cuando yo más te necesitaba, Tú me abandonaste".

El Señor le respondió: "Mi hijo querido, muypreciado, te amo y nunca te dejaría. Durante tus momentos de prueba doliente, cuando tú veías sólo un par de huellas, era cuando yo te llevaba cargado en mis brazos".

Anónimo

Parece imposible...
imposible hasta que
se tome en consideración
el poder del amor.

Raymond L. Aaron

¿Y qué es ser Bueno?

Es «olvidarse de sí mismo»
para pensar en los otros.

Es «perdonar siempre» pensando que
la debilidad humana es mayor que la malicia.

Es «compadecer la debilidad de los demás»,
pensando que nosotros también
somos débiles; y que en sus condiciones,
tal vez, habríamos obrado peor.

Es «cerrar los ojos» ante la ingratitud ajena.

Es «dar aunque no se reciba», sonriendo
a quien no comprende o no aprecie.

Es «sacrificarse», añadiendo al peso
de nuestras penas de cada día,
el de las penas ajenas.

Es «sujetar fuertemente el corazón»
para ahogar las propias penas,
y sonreír constantemente a los demás.

Es «aceptar el hecho poco simpático de que
cuanto más demos, más nos pedirán».

Es «consentir en no tener ya nada
para nosotros mismos», fuera de la alegría
y la paz de una conciencia tranquila.

Es «reconocer con llaneza que el único
verdaderamente bueno es Dios».

Anónimo

Herencia de Amor

El día llegará en que en determinado momento un médico comprobará que mi cerebro ha dejado de funcionar y que, definitivamente, mi vida en este mundo ha llegado a su término.

Cuando tal cosa ocurra, no intentéis infundirle a mi cuerpo una vida artificial con ayuda de alguna máquina, y no digáis que me hallo en mi lecho de muerte. Estaré en mi Lecho de Vida, y ved que éste, mi cuerpo, sea retirado para contribuir a que otros seres humanos hagan una mejor vida.

Dad mis ojos al desdichado que jamás haya contemplado el amanecer, que no haya visto el rostro de un niño; mi corazón a alguna persona a quien el propio, sólo le haya valido interminables días de sufrimiento.

Mi sangre dadla al adolescente rescatado de su automóvil en ruinas, a fin de que pueda vivir hasta ver a sus nietos retozando a su lado. Dad mis riñones al enfermo que debe recurrir a una máquina para vivir de una semana a otra. Para que un niño lisiado pueda andar, tomad la totalidad de mis huesos, todos mis músculos, las fibras y nervios de todo mi cuerpo.

Hurgad en todos los rincones de mi cerebro. Si es necesario tomad mis células y haced que se desarrollen, de modo que algún día un chico sin habla logre gritar con entusiasmo al ver un gol y que una muchacha sorda pueda oír el repiquetear de la lluvia en los cristales de la ventana.

Lo que quede de mi cuerpo entregadlo al fuego, y lanzad las cenizas al viento para contribuir al crecimiento de las flores.

Si algo habéis de enterrar, que sean mis errores, mis flaquezas y todos mis prejuicios contra mi prójimo.

Si acaso quisiéreis recordarme, hacedlo con una buena obra y diciendo alguna palabra bondadosa a quien tenga necesidad de vosotros. Si hacéis todo esto que os pido, viviré eternamente.

Anónimo

El corazón del Sabio no es ya suyo, pues él se coloca en el lugar de todos los hombres.

Para los buenos es bueno, para los no buenos también es bueno. Porque esto es vivir en Sabiduría y Virtud.

El Sabio vive completamente tranquilo y ha hecho su corazón tan grande como el mundo, porque lo ha extendido sobre todos los hombres.

Así, cuando los hombres sólo piensan en satisfacer sus sentidos, el Sabio no se perturba, los acepta, no obstante, y los considera a todos como hijos suyos.

Lao-Tse

Dar

H

Hay quienes dan poco de lo mucho que tienen y lo dan buscando el reconocimiento y su deseo oculto malogra sus regalos.

Y hay quienes tienen poco y lo dan todo. Son éstos los creyentes en la vida y en la magnificencia de la vida y su cofre nunca está vacío.

Hay quienes dan con alegría y esa alegría es su premio. Y hay quienes dan con dolor y ese dolor es su bautismo.

Y hay quienes dan y no saben del dolor de dar, ni buscan la alegría de dar, ni dan conscientes de la virtud de dar; dan como, en el hondo valle, da el mirto su fragancia al espacio.

A través de las manos de los que como esos son, Dios habla y, desde el fondo de sus ojos, Él sonríe sobre la tierra.

Kahlil Gibran

R

Renueva el corazón a cada hora y aprende a renacer cada mañana, como el paisaje al despuntar la aurora, como el sol que amanece en tu ventana.

Sé artista, sé poeta, sé el espejo del ancho mundo aunque después te roben los años tu esplendor, no serás viejo: La poesía es el arte de ser joven.

No te atraigan las sombras del abismo. No busques nada fuera de ti mismo: Todo en tu propio corazón lo tienes...

Ricardo León

No mires las faltas de los demás, lo que han hecho o dejado de hacer. Observa más bien tus propios errores, lo que has hecho y aquello que has dejado de hacer.

Dhammapada

No arreglamos todos los días el cabello. ¿También el corazón?

Proverbio Chino

El Don que Pervive

Teddy Stallard era sin duda “el peor”: sin interés por la escuela, desprolijo, con la ropa arrugada, siempre despeinado, uno de esos chicos del colegio de cara impasible, mirada inexpresiva, fría y distraída. Cuando la señorita Thompson le hablaba, Teddy siempre respondía con monosílabos. Poco atractivo, sin motivación y actitud distante, no resultaba fácil quererlo.

Si bien su maestra decía que quería a todos los de la clase por igual, en su interior no era totalmente sincera.

Cada vez que corregía los trabajos de Teddy, experimentaba cierto placer perverso poniendo una “x” al lado de las respuestas incorrectas y, cuando ponía “D” en la parte superior de la hoja, siempre lo hacía con elegancia. Debería haberlo pensado un poco más; tenía el legajo de Teddy y sabía más sobre él de lo que quería admitir. El legajo decía:

Primer grado: *Teddy promete en su trabajo y su actitud, pero tiene una mala situación familiar.*

Segundo grado: *Teddy podría dar más. La madre está muy enferma. Recibe poca ayuda en su casa.*

Tercer grado: *Teddy es un buen chico pero demasiado serio. Aprende lentamente. Su madre murió el año pasado.*

Cuarto grado: *Teddy es muy lento, pero se porta bien. Su padre no muestra ningún interés.*

Llegó Navidad, y los chicos y chicas de la clase de la señorita Thompson trajeron los regalos correspondientes.

Los apilaron sobre el escritorio y se agolparon alrededor para ver cómo los abría. Entre los regalos había uno de Teddy Stallard. Estaba envuelto en papel y escrito simplemente: “Para la señorita Thompson, de Teddy”. Ella se sorprendió de que le hubiera llevado un regalo. Cuando lo abrió, apareció una pulsera recargada de piedras falsas a la cual le faltaban la mitad de las cuentas, y un frasco de perfume barato.

Los otros chicos y chicas empezaron a burlarse de los regalos de Teddy, pero la señorita Thompson tuvo por lo menos suficiente sentido común como para hacerlos callar de inmediato poniéndose la pulsera y echándose un poco de perfume en la muñeca. Levantó el puño para que los demás chicos olieran y dijo: “¿No huele muy bien?”.

Y los chicos, guiándose por la maestra, rápidamente coincidieron con “ooohs” y “aaahs”.

Al final del día, cuando terminó la clase y los otros chicos ya se habían ido, Teddy se demoró. Lentamente se acercó al escritorio y dijo con suavidad: “Señorita Thompson... Señorita Thompson, huele igual que mi madre... y la pulsera de ella le queda realmente muy linda también. Me alegra que le gustaran los regalos”.

Cuando Teddy se hubo ido, la señorita Thompson se arrodilló y le pidió perdón a Dios.

Al día siguiente llegó una nueva maestra. La señorita Thompson se había convertido en otra persona. Ya no era sólo una maestra; era un agente de Dios. Había pasado a ser una persona empeñada en querer a sus chicos y hacer por ellos cosas que trascendieran su presencia. Ayudaba a todos sus alumnos, pero especialmente a los más lentos, y sobre todo a Teddy Stallard. Para fines de ese año lectivo, Teddy había mejorado notablemente. Estaba a la altura de la mayoría de sus compañeros y hasta aventajaba a algunos.

Durante mucho tiempo no supo nada de Teddy. Un día recibió una nota que decía:

Querida señorita Thompson:

Quería que fuera la primera en saberlo. Voy a terminar segundo de la clase.

Cariños. Teddy Stallard.

Cuatro años después, llegó otra nota:

Querida señorita Thompson:

Acaban de decirme que soy el primer promedio de mi promoción. Quería que lo supiera antes que nadie. La Universidad no fue fácil, pero me gustó.

Cariños. Teddy Stallard.

Y cuatro años más tarde:

Querida señorita Thompson:

Ahora ya soy Theodore Stallard, médico. ¿Qué le parece? Quería que usted fuera la primera en saber que me caso el mes que viene, el 27 para ser más exacto. Quiero que venga y se siente donde se habría sentado mi madre si viviera. Usted es mi única familia, ahora; papá murió el año pasado.

Cariños, Teddy Stallard.

La señorita Thompson fue a la boda y se sentó donde se habría sentado la madre de Teddy. Merecía sentarse allí, había hecho por Teddy algo que él no olvidaría, nunca.

Anónimo

*C*uando llegues al final de tu vida,
lo único que contará
será el amor que hayas dado y recibido.
En tu viaje al otro mundo,
lo único que te llevarás contigo es amor,
y lo único de valor que dejarás atrás
es amor...

Adam J. Jackson

*M*illones de almas necesitan de nuestro amor. Es preciso una actitud alegre para ver la vida, cada día, como una oportunidad para dar amor a quienes nos rodean. A través de nuestro ejemplo podemos transformar muchas vidas. En todo momento podemos regalar flores del jardín de nuestro ser.

Vuestra vida de todos los días es vuestro templo y vuestra religión.

Kahlil Gibran

El amigo es en primer lugar el que no juzga.

Es el que abre la puerta al caminante, a su muleta, a su vara dejada en un rincón y que no le pide bailar para juzgar su danza.

Y si el caminante habla de la primavera en la ruta de afuera, el amigo es el que recibe en sí la primavera.

Por encima de nuestras divisiones lo he encontrado y soy su amigo.

Y puedo callarme cerca de él, es decir, no temer por mis jardines interiores y mis montañas y mis barrancas y mis desiertos, pues los mirará con respeto.

Antoine de Saint-Exúpery

Amigo mío, cuando mi voz calle con la muerte, mi corazón seguirá hablándote.

Rabindranath Tagore

Mi corazón está siempre a tu servicio.

Shakespeare

Quien te escucha... es tu amigo.
Quien mucho te alaba... busca aprovecharse.

Edi Tacchi

Amistad

Es una sublimación de almas.

Es fundir los pensamientos.

Es vivir con la misma esperanza.

Es ir hacia el amigo, cuando el amigo nos llama.

Es sentir su alegría. Es sentir su nostalgia.

Es curar su herida. Es aliviar una llaga.

Es llorar de ternura cuando el amigo canta sus alabanzas al cielo porque su alma está blanca.

Es tender una mano, a la mano que reclama.

Es sonreír con pureza a los ojos que aman.

Es pronunciar una palabra dulce.

Es comprender una lágrima.

En fin..., amigo mío...

Amistad es fundir con Dios nuestras almas.

Luis Vives

Estoy orgulloso y feliz de ser tu amigo.

¿Puedo hacer algo por ti?

Te quiero y mereces que muchos más te quieran.

Creo en ti. No hay necesidad de explicaciones.

¿Te equivocaste? No importa.

Aprovecha la experiencia.

No estoy aquí para juzgar tus actos.

He venido al mundo para inventarte la vida

(cada amanecer nuevo, inventado,

resulta una experiencia enriquecedora e inolvidable).

Te respeto por encima de todas las cosas.

No me debes nada.

Te quiero, por tanto eres libre

(a lo que se ama se le da la libertad...).

Rafael Martín del Campo

Fui un neurótico por años,
estaba ansioso, deprimido y era egoísta.
Todos me decían que cambiara.
Sentía antipatía por ellos
pero también estaba de acuerdo;
quería cambiar, pero no podía hacerlo
por más que intentaba.
Lo que más me lastimaba era que, como los otros,
mi mejor amigo insistía en que cambiara.
Entonces me sentí débil y atrapado.
Pero un día me dijo:
“No cambies, te quiero tal y como eres”.
Esas palabras fueron como música para mis oídos:
¡No cambies, no cambies, no cambies...
te quiero tal y como eres!
Me relajé, reviví y de pronto cambié.
Ahora sé que no podía cambiar realmente hasta que
encontraré a alguien que me quisiera, cambiara o no.

Anónimo

Cuando dos caminos amigos
concurren en un punto,
el mundo entero parece durante una hora
el mismísimo cielo.

Hermann Hesse

Quien no sabe ver tu fondo...
no merece que se lo muestres.
Quien congenia con alguien...
que cultive su amistad.
Quien es realmente rico...
lleva la riqueza en su corazón.

Edi Tacchi



Cuando vuestro amigo
hable francamente,
no temáis vuestro propio “No”,
ni detengáis el “Sí”.

Y cuando él esté callado,
que no cese vuestro corazón de oír su corazón.
Porque, sin palabras, en amistad,
todos los pensamientos, todos los deseos,
todas las esperanzas nacen y se comparten
en espontánea alegría.

Y en la dulzura de la amistad,
dejad que hayan risas y placeres compartidos.
Porque en el rocío de las cosas pequeñas
el corazón encuentra su mañana y se refresca.

Kahlil Gibran

L

a carencia de afecto es la peor enfermedad que puede soportar el ser humano.

Madre Teresa de Calcuta

S

onríe cinco veces a alguien a quien, en realidad, no le quisieras sonreír en absoluto; hazlo por la paz.

Madre Teresa de Calcuta

E

s mejor haber amado y perdido que no haber amado jamás.

Alfred Tennyson

U

n amor que no está siempre floreciendo, es un amor que está siempre muriendo.

Kahlil Gibran

E

l amor verdadero se basa en la amistad, no en la atracción física.

Adam J. Jackson

D

os jóvenes amigos formularon su promesa de amistad diciendo...

"Seré tu amigo...

en tanto pueda ayudarte a crecer".

Eso es, a mi entender, la esencia de la amistad, asegurarle al otro que nos dedicaremos a su crecimiento, a la realización de sus ilimitadas posibilidades. Estos amigos estaban decididos a utilizar sus energías conjuntas para ayudarse mutuamente en el interminable proceso de descubrir su verdadero Yo. Este es el único modo en el que puede florecer la amistad. En tanto la relación afectuosa no me guíe hacia mí mismo, en tanto yo, en una relación afectuosa, no guíe al otro hacia sí mismo, esta amistad, por más segura y maravillosa que me parezca, no es amistad. Cuando por algún motivo este proceso se detiene, la amistad se vuelve aburrida e indiferente y está destinada a desaparecer. De tal forma que, lo que puede parecer un comienzo es, en realidad, el comienzo del fin.

Leo Buscaglia

U

na relación es como un jardín. Si lo trata con cuidado y atención, florecerá. Riéguelo y deje que el sol lo bañe y crecerá fuerte y saludable.

Descúidelo y confíe en que la suerte le acompañe y perecerá. Pise las plantas, arranque las hojas, niégueles su atención y se marchitarán y morirán.

Si trata su relación con aprecio y respeto, conservará su vigor. Si le concede tiempo, atención y esfuerzo, continuará floreciendo día tras día.

Chérie Carter-Scott

El Abrazo de Corazón

Muchos consideran que el abrazo de corazón es la forma más elevada del abrazo. También los terapeutas oficiales piensan que tiene, en verdad, un gran poder.

El abrazo de corazón se inicia con un contacto ocular directo, mientras los dos abrazantes permanecen de pie cara a cara.

Luego, los brazos rodean hombros o espalda. Las cabezas se juntan y se establece un contacto físico total. El abrazo es firme, pero suave. En tanto ambos respiran juntos con lentitud y facilidad, se concentran en la ternura que fluye de un corazón al otro.

Este tipo de abrazo no tiene límite de tiempo; puede durar varios segundos, anulando todas las distracciones cercanas.

El abrazo de corazón se basa en ese sitio, en el centro de nuestro ser, donde podemos hallar (si estamos abiertos a él) un amor puro e incondicional.

El abrazo de corazón viene bien:

Cuando los abrazantes son muy viejos amigos, con muchos antecedentes de convergencias en el camino.

Cuando son amigos muy recientes, unidos por una experiencia compartida y una fuerte emoción común.

¿Cuándo podría usted compartir un abrazo de corazón?

Kathleen Keating

Los abrazos pueden convertirse en tu fuente de la juventud.

Ricky Friedel

Ser Acariciado

Las caricias son un poderoso instrumento curativo; sus propiedades han sido demostradas hasta la saciedad. Tomemos por ejemplo, a los recién nacidos. Algunos estudios de bebés prematuros que no recibieron caricias comparados con otros que sí fueron acariciados con ternura, revelaron que los bebés prematuros que recibieron caricias ganaban entre un 45 y un 50 por ciento más de peso antes de que se marcharan del hospital. Los bebés acariciados eran más despiertos, activos y conscientes de lo que les rodeaba, y pudieron irse a casa antes. Y los efectos fueron duraderos, ya que estos pequeños acariciados mostraron cierta tendencia a sufrir menos problemas médicos más adelante, durante su juventud.

Por su parte, los adultos también obtienen beneficios de las caricias. Muchos científicos que trabajan en el campo de la medicina opinan que las caricias pueden reducir el estrés psicológico. Basta una caricia suave, una caricia afectuosa y tierna constituye una eficaz medicina para todos, un tipo de medicina que puede resultar beneficiosa hasta para combatir la artritis.

Dr. Jason Theodosakis

La necesidad de abrazar es vieja como el mundo. Es un anhelo que comienza en la cuna y se prolonga toda la vida, la fuente de consuelo y placer más importante del mundo: el abrazo es, simplemente, magia en movimiento.

No existe nada igual, ni nada que se aproxime siquiera a sus efectos.

Ricky Friedel



La amistad es un alma
que habita en dos cuerpos;
un corazón que habita en dos almas.

Aristóteles

Encontrarás demasiados jueces en el mundo.
Si se trata de modelarte, de endurecerte,
deja ese trabajo a tus enemigos.
Ya se encargarán de hacerlo bien,
como la tempestad esculpe el cedro.
Tu amigo está hecho para acogerte.
Sabe, respecto a Dios,
que cuando vienes a su templo
no te juzga, sino que te recibe.

Antoine de Saint-Exúpery

Se Ennoblecce la Vida

Cultivando tres cosas:
La bondad, la sabiduría y la amistad.

Buscando tres cosas:
La verdad, la filosofía y la comprensión.

Amando tres cosas:
La caballerosidad, el valor y el servicio.

Gobernando tres cosas:
El carácter, la lengua y la conducta.

Apreciando tres cosas:
La cordialidad, el contento y la decencia.

Defendiendo tres cosas:
El honor, los amigos y los débiles.

Admirando tres cosas:
El talento, la dignidad y la gracia.

Excluyendo tres cosas:
La ignorancia, la ofensa y la envidia.

Combatiendo tres cosas:
La mentira, el ocio y la calumnia.

Conservando tres cosas:
La salud, el prestigio y el buen humor.

Sabiduría Oriental

Hacer un amigo... es un don.
Tener un amigo... es una gracia.
Conservar un amigo... es una virtud.
Ser un amigo... es un honor.

Stefano Tenasescu Morelli

Si de veras tienes que ser sincero,
sé encantadoramente sincero.

Kahlil Gibran

Quiero ser tu amigo para siempre, sin pausa ni desmayo. Hasta que las colinas se allanen y se sequen los ríos. Hasta que truene y relampaguee en invierno, y llueva y nieve en verano.

...Hasta que se junten la tierra y el cielo,
no me separaré de ti.

Texto Chino del Siglo I - D.C.

Decir lo que sentimos.
Sentir lo que decimos.

Séneca

Sé cortés con todos pero íntimo de pocos, y que esos pocos demuestren bien su lealtad antes de darles tu confianza.

La verdadera amistad es una planta que crece muy lentamente y debe soportar y resistir los golpes de la adversidad para ganarse el derecho a ese apelativo.

George Washington

Un amigo es aquel que adivina siempre el momento en que se le necesita.

Jules Renard

Un hombre estaba perdido en un bosque. Había probado ya varios senderos, con la esperanza de que alguno de ellos le condujese fuera, pero todos volvían a converger en el mismo punto, justo donde él se encontraba ahora.

Aún le quedaban por probar otros cuantos, pero se encontraba cansado y hambriento, así que decidió tomarse un descanso antes de coger una nueva senda.

Mientras estaba allí sentado preguntándose qué sendero tomar, vio acercarse a otro viajero. Inmediatamente se puso de pie y gritó: ¿Me puede ayudar? Me he perdido. El otro hombre dio un suspiro de alivio y replicó: Yo también estoy perdido. Ambos comenzaron a intercambiar información y pronto descubrieron que entre los dos habían recorrido ya muchos de los caminos existentes. Ahora se ahorrarían trabajo y podrían evitar tomar senderos erróneos que uno u otro ya conociesen. Muy pronto los dos hombres estaban contándose sus desventuras con buen humor, lo que les ayudó a olvidarse del cansancio y el hambre. De esta manera, continuaron su viaje.

La vida es como un bosque: a veces nos perdemos y sentimos confundidos, pero si compartimos nuestras experiencias e impresiones con los demás, el viaje no parecerá tan desalentador y puede ser que juntos encontremos mejores caminos y modos de vivir.

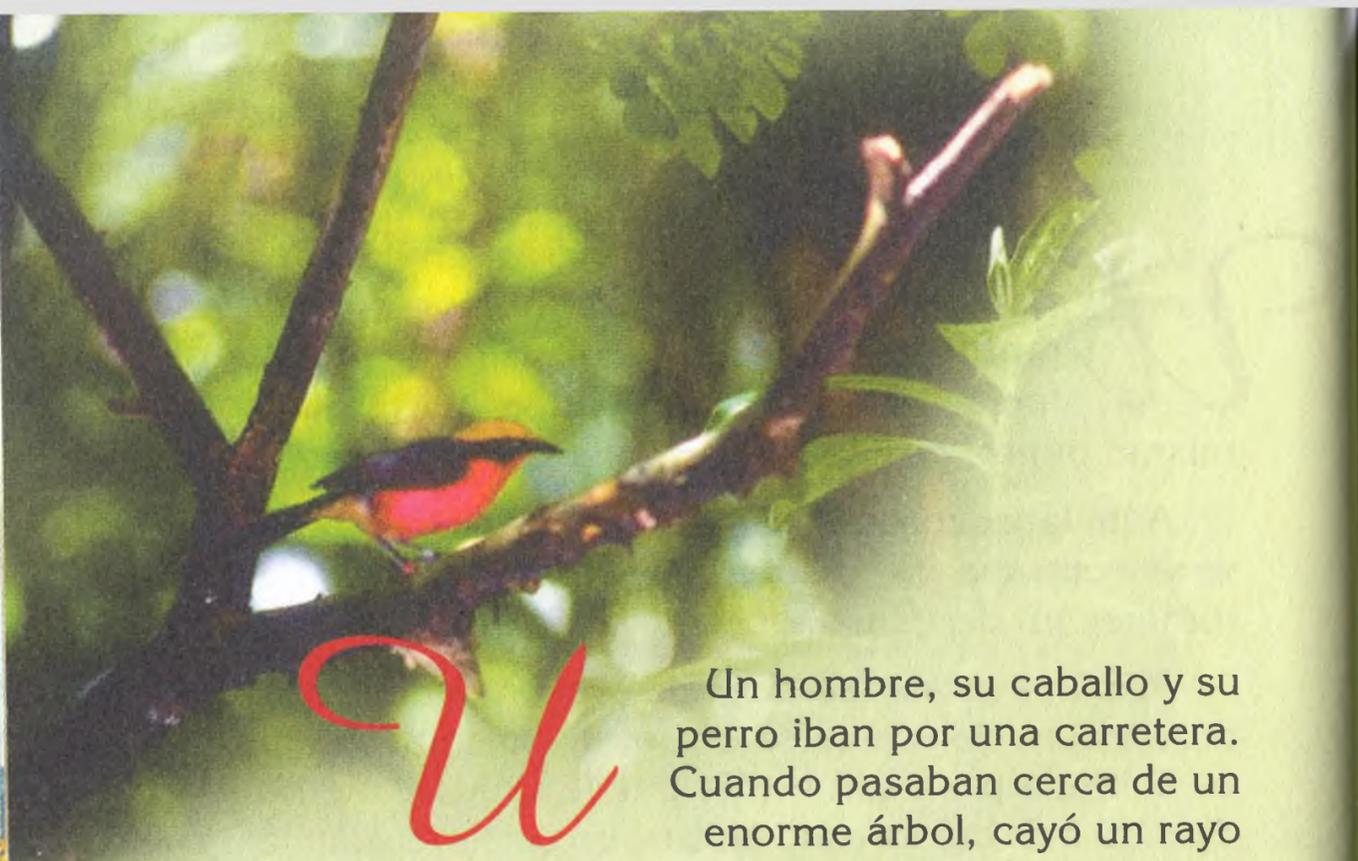
Adam J. Jackson

El resentimiento sólo ayuda a destruir el espíritu, mientras que el perdón libera el alma.

Adam J. Jackson

En el instante en que damos rienda suelta a nuestra ternura, la Tierra sufre una metamorfosis.

Emerson



U

Un hombre, su caballo y su perro iban por una carretera. Cuando pasaban cerca de un enorme árbol, cayó un rayo y los tres murieron fulminados.

Pero el hombre no se dio cuenta de que ya había abandonado este mundo, y prosiguió su camino con sus dos animales; a veces, los muertos tardan un cierto tiempo antes de ser conscientes de su nueva condición...

La carretera era muy larga, colina arriba, el sol era muy fuerte, estaban sudados y sedientos. En una curva del camino vieron un portal magnífico, todo de mármol, que conducía a una plaza pavimentada con adoquines de oro, en el centro de la cual había una fuente de donde manaba agua cristalina. El caminante se dirigió al hombre que custodiaba la entrada.

- Buenos días.
- Buenos días -respondió el guardián.
- ¿Cómo se llama este lugar tan bonito?
- Esto es el Cielo.
- Qué bien que hayamos llegado al Cielo, porque estamos sedientos.
- Usted puede entrar y beber tanta agua como quiera. Y el guardián señaló la fuente.
- Pero mi caballo y mi perro también tienen sed...
- Lo siento mucho -dijo el guardián-. Pero aquí no se permite la entrada a los animales.

El hombre se llevó un gran disgusto, puesto que tenía muchísima sed, pero no pensaba beber solo; dio las gracias al guardián y siguió adelante. Después de caminar un buen rato cuesta arriba, exhaustos, llegaron a otro sitio, cuya entrada estaba marcada por una puertecita vieja que daba a un camino de tierra rodeado de árboles. A la sombra de uno de los árboles había un hombre echado, con la cabeza cubierta por un sombrero; posiblemente dormía.

- Buenos días -dijo el caminante
- El hombre respondió con un gesto de la cabeza.
- Tenemos mucha sed, yo, mi caballo y mi perro.
 - Hay una fuente entre aquellas rocas -dijo el hombre, indicando el lugar-. Podéis beber tanta agua como queráis.

El hombre, el caballo y el perro fueron a la fuente y calmaron su sed.

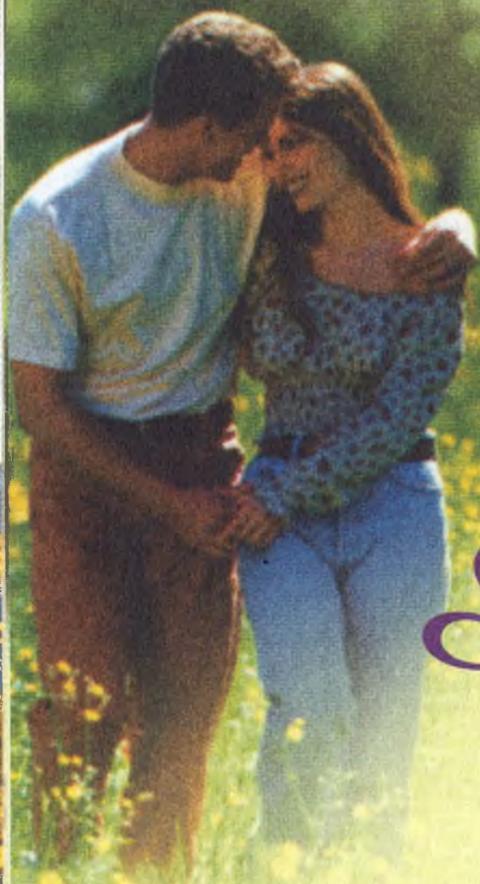
El caminante volvió atrás para dar las gracias al hombre.

- Podéis volver siempre que queráis -le respondió.
- A propósito ¿cómo se llama este lugar?
- Cielo.
- ¿El cielo? ¡Pero si el guardián del portal de mármol me ha dicho que aquello era el Cielo!
- Aquello no era el Cielo, era el infierno.

El caminante se quedó perplejo.

- ¡Deberíais prohibir que utilicen vuestro nombre! ¡Esta información falsa debe de provocar grandes confusiones!
- ¡De ninguna manera! En realidad, nos hacen un gran favor. Porque allí se quedan todos los que son capaces de abandonar a sus mejores amigos...»

Paulo Coelho



Amar Consciente

Amor consciente es el que trata de ser sabio y capaz al servicio de su amada. Rara vez se logra entre seres humanos. El motivo del amor consciente, es el deseo de que la amada o el amado llegue a alcanzar su propia perfección innata, sean cuales fueren las consecuencias para el amante mismo. "¿Qué importo yo?, con tal de que ella alcance su perfecto desarrollo", dice el amante consciente. Y la paradoja de esta actitud es que un amor de esta índole siempre evoca en su objeto una actitud similar. El amor consciente engendra amor consciente.

El amor consciente, es raro entre los seres humanos por varios motivos. Primero, porque la gran mayoría son niños que quieren ser amados pero no amar; segundo, porque rara vez se concibe la perfección como la meta justa del amor humano; tercero, porque los seres humanos no saben qué es bueno para sus seres amados; y cuarto, porque nunca ocurre por accidente, sino que

debe ser objeto de resolución y elección consciente. El amor consciente debe ser una obra de arte deliberada.

Buscad la manera de ser sabio y capaz. El amor sin conocimiento de sí, puede destruir lo amado. Y en el amor sin poder, el amante tiene que sentirse infortunado, puesto que no puede hacer por su amada lo que él quiere y sabe que la deleitaría.

Todo amante verdadero es invulnerable a todos, menos a su amada. Así ocurre no por deseo o esfuerzo, sino únicamente por el hecho del verdadero amor, es decir, del amor íntegro.

Una de las funciones del amor consciente es el llegar a ser como niños pequeños: lograr el nacimiento de nuestra niñez espiritual. La creación de ese niño espiritual en cada uno de los dos amantes.

Amar conscientemente exige que el amante adivine los deseos de la amada, antes de que estos hayan llegado a la propia conciencia de ella. El amante la conoce mejor de lo que ésta se conoce a sí misma; y la ama más de lo que ésta se ama a sí misma; de manera que la amada alcanza su ser perfecto sin esfuerzo consciente propio. Cuando el amor es mutuo, el esfuerzo consciente que ella hace es para él. Es así como cada cual obra deleitosamente la perfección en el otro.

Asir con firmeza; soltar con ligereza. Este es uno de los grandes secretos de la felicidad en el amor. Cuando en el amor consciente uno desea separarse, el deber del otro como amante es "soltar". El gran amor puede tanto asir como soltar. En la madurez del amor es fácil "soltarse" por completo sin arrastrar la esperanza de volver a encontrarla jamás. Somos eternos. Nuestra vida no es sino un solo día de nuestra vida. Si no hoy, mañana. ¡Soltad!

A. R. Orange



Mi Búsqueda: Una Mujer

En mi paso por este mundo he conocido personas de todas las condiciones sociales, pero a fin de cuentas sólo se ha tratado de gente, y lo que yo busco es: ¡Una mujer!

«Una mujer» que no sea una muñequita de aparador, ni la rosa candorosa e ingenua. Ni tampoco que sea la hermosura mercenaria, ni la madre sumisa y abnegada o la esclava del hogar. Busco una mujer que se atreva a ser ella misma con todas sus potencialidades.

«Una mujer» que no tema ser fuerte, segura e independiente, pues con ello no pierde su femineidad y, en cambio, toma el lugar que le corresponde en la evolución de la pareja.

«Una mujer» dispuesta a descubrir y a desarrollar todos sus valores y su potencial, porque los hombres no maduramos emocionalmente jamás si tenemos compañeras, madres o hermanas que han dado poca importancia al crecimiento como persona. La evolución supone un crecimiento compartido.

«Una mujer» que me descargue de todo el peso de un amor no entregado, porque nunca antes alguien lo había recibido por completo.

«Una mujer» que me ayude a verme como soy, no como creo que soy. Que tenga tacto al decirme mis defectos en el momento en que soy más receptivo, para que digiera la crítica constructiva y pueda así florecer como persona.

«Una mujer» que sea tierna, sin perder firmeza, sería sin ser solemne; deseosa de superarse sin sentirse superior; dulce, sin ser melosa, y con la frescura de una joven, sin ser pueril.

«Una mujer» que sea mi compañera en todo: desde tender la cama juntos, hasta adentrarnos en una aventura intelectual, pasando por la experiencia de trabajar hombro con hombro y recorrer el parque en bicicleta.

«Una mujer» que no se alarme si alguna vez me ve llorar -pues quiero recuperar esa capacidad de expresión reprimida por el machismo- y que me aliente a «darme permiso» de ser débil y a pedir ayuda a pesar de ser el hombre fuerte.

«Una mujer» que descubra lo que le gusta en la vida, y que se esfuerce por averiguar lo que quiere de la misma, teniendo el valor de pagar el precio de sus más grandes anhelos.

«Una mujer» que no se deje utilizar y que nunca manipule a otro ser humano, incluyendo a su pareja, pues no tiene objeto caer en una simbiosis destructiva, cuando existe la alternativa luminosa de un enriquecimiento recíproco.

«Una mujer» que sepa que el hombre está llamado a ser el más elevado de los seres vivientes; y que ella como mujer, fue concebida como la más sublime de las creaciones del universo.

...Cuando la encuentre, la amaré intensamente.

Rafael Martín del Campo

El Respeto a la Individualidad

Tú y yo vivimos en una relación que valoro y quiero conservar. Sin embargo, cada uno de nosotros es una persona diferente con sus propias y únicas necesidades y el derecho de satisfacerlas.

Cuando tú tengas problemas para llenar tus necesidades, trataré de escucharte con una aceptación genuina, con el objeto de facilitar que encuentres tus propias soluciones en lugar de depender de las mías. De la misma manera trataré de respetar tu derecho a escoger tus propias creencias y a desarrollar tus propios valores, aunque sean diferentes de los míos.

Cuando tu actividad interfiera con lo que debo hacer para satisfacer mis necesidades, te comunicaré honesta y abiertamente cómo me afecta tu conducta, confiando en que tú respetas lo suficientemente mi persona para cambiar la conducta que me es inaceptable. De igual manera, cuando alguna de mis conductas te sea inaceptable, espero que me comuniques abierta y honestamente tus sentimientos. Te escucharé y trataré de cambiar.

En las ocasiones en que descubramos que ninguno de los dos puede cambiar su conducta para satisfacer las necesidades del otro, reconocamos que tenemos un conflicto que requiere una solución. Comprometámonos a resolver cada uno de esos conflictos sin recurrir, cual-

quiera de nosotros, al uso del poder o de la autoridad para tratar de vencer a expensas de la derrota del otro. Yo respeto tus necesidades, pero también quiero que respetes las mías. Esforcémonos siempre por encontrar una solución que sea aceptable para ambos. Tus necesidades serán satisfechas y también las mías, ninguno será derrotado, ambos venceremos.

En esta forma, tú podrás continuar tu desarrollo como persona mediante la satisfacción de tus necesidades, y yo también podré hacerlo. Nuestra relación podrá ser lo suficientemente saludable para que en ella cada uno de nosotros pueda esforzarse por llegar a ser lo que es capaz de ser. Y así podremos continuar relacionándonos el uno y el otro, con respeto, amor y paz mutuos.

Thomas Gordon

No imploro riquezas, ni honores, ni placeres, ni siquiera el goce de la poesía. Imploro solamente tener amor durante toda mi vida: tener amor para amarte.

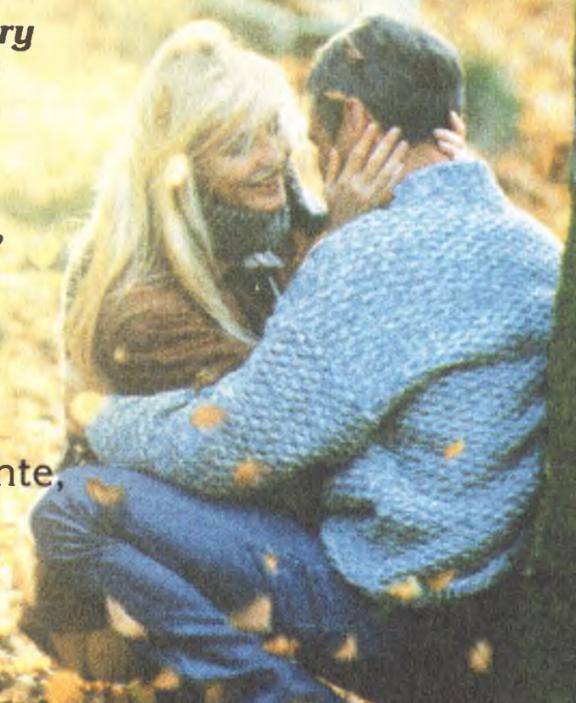
Chaitanya

El Amor no se declara, se prueba.

José Mery

El amor no intenta atar, atrapar, capturar. Es ligero, libre de la carga de los apegos. El amor no pide nada, se satisface en sí mismo. Cuando el amor está presente, nada resta por hacer.

Vimala Thakar



Oración del Encuentro

No has venido a este mundo
a cumplir mis expectativas
Yo hago lo que hago
Tú haces lo que haces.

Yo soy yo. Un ser completo aun con mis carencias.
Tú eres tú. Un ser completo aun con tus carencias.

Si nos encontramos y nos aceptamos
Si nos encontramos y nos respetamos
Si somos capaces de no cuestionar
nuestras diferencias
y de celebrar juntos nuestros misterios
podremos caminar el uno junto al otro
ser mutua y respetuosa,
sagrada y amorosa compañía
en nuestro camino.

Si eso es posible puede ser maravilloso
Si no, no tiene remedio.

Fritz Perls

Yo quiero amarte sin confundirme contigo.
Estimarte sin juzgarte.
Estar contigo y no invadirte.
Invitarte sin ordenarte.
Apartarme de ti sin remordimiento.
Criticarte sin culparte.
Ayudarte sin rebajarte.
Si yo puedo obtener lo mismo de ti,
entonces verdaderamente nos encontramos
para enriquecernos el uno al otro.

Anónimo

La clave para mantener la identidad y seguir por el buen camino cuando uno se enamora está en amarse a sí mismo. Al recordar su esencia y seguir así queriéndose y cuidándose, usted mismo se ofrece la oportunidad ideal para construir una relación auténtica y próspera, alejada del intangible éxtasis del enamoramiento.

Ámese, en primer lugar, a sí mismo. Si se ama de verdad no se verá tentado a abandonarse por otra identidad. Si se conserva tal como es, se mantendrá centrado. Si se siente querido y atendido en su más profundo ser, las señales serán claras. Si sabe cómo quiere que le traten, esto constituirá una gayata para el camino. Si exige respeto, amabilidad, comprensión e integridad, cualquier comportamiento distinto resultará obvio. Si se acepta a sí mismo tal como es, reconocerá a quien no sea igualmente válido.

Chérie Carter-Scott

Busca siempre la mirada de tu pareja:
si él se zambulle en tu mirada,
como siempre, todo está bien.
Si por el contrario desvía sus ojos,
averigua qué está ocurriendo,
porque algo no anda como debería.

Mónica Buonfiglio

Para que una relación funcione con éxito la pareja debe hacerla su prioridad, situarla en sus corazones por encima de cualquier otra cosa.

Adam J. Jackson





*Para Encontrar
el
Amar
y Lograr que Perdure*

1- Ámese a sí mismo

Su relación con usted mismo es el eje central que conforma el resto. Amarse a uno mismo es un requisito previo para crear una unión auténtica y exitosa con el otro.

2- Usted decide si quiere formar pareja

Usted decide el inicio de una relación. Dispone de la capacidad para atraer al amado y para que su deseo se haga realidad.

3- Crear amor es un proceso

Pasar del "yo" al "nosotros" exige un cambio tanto de perspectiva como de energías. Convertirse en una pareja auténtica es un proceso evolutivo.

4- Las relaciones dan pie al crecimiento personal

La relación será un "seminario vital" donde aprenderá sobre usted mismo y sobre su trayectoria personal.

5- La comunicación es esencial

El intercambio libre de pensamientos y de sentimientos es la esencia de una relación.

6- Es preciso Negociar

En ocasiones, usted y su pareja deberán pasar por momentos complicados. Si los encara de manera consciente y respetuosa, aprenderá cómo solucionar situaciones similares.

7- Los cambios ponen a prueba la relación

La vida ofrece múltiples alternativas durante su curso. Cómo enfrentarse a ellas determinará el éxito de la relación.

8- Deben cuidar la relación si desean que prospere

Valore a su compañero y la relación fluirá.

9- Renovarse o morir

Ser felices y comer perdices no es más que la capacidad para mantener una relación con vida.

10- Cuando se enamore olvidará todas las reglas

Ya conoce estas reglas. El reto está en recordarlas cuando caiga bajo la encantadora magia del amor.

Chérie Carter-Scott

*E*s fácil conquistar a una mujer por día:
lo difícil es conquistar
a la misma mujer todos los días.

Dicho popular

*N*o hay nada más interesante
que la conversación de dos amantes
en profundo silencio.

Albert Tournier

El Palpitar de tu Corazón

Amo la tierna hoja que apunta en Primavera, y a la hoja vieja y reseca, que cae en el otoño.

Te amo a ti cuando corres a mi encuentro, y cuando te vas lejos. Amo al surco apenas arado y el grano que germina. Amo lo que está creciendo en ti y te está haciendo hombre.

Amo los libros que tú lees y tu mirada cansada, cuando los cierras y me sonríes. Amo aprovechar el sol por la tarde y amo desaparecer entre tus brazos, cuando vuelves y me aprietas contra ti. Amo mirarte en silencio sin ser vista, y escrutar tu rostro.

Amo tu mano que me estrecha y me asegura y el vibrar de la lámpara, que luego, tú apagas por la tarde. Amo la ola del mar que rompe siempre, en la misma carta, como tus ojos que vuelven siempre a buscarme.

Amo el viento que bate en la puerta gélido y violento en invierno, y cuando susurra con dulce tristeza, acariciando los prados en verano...

Amo tu voz cuando me repite, las cosas de siempre, las cosas que sólo me dices a mí y que me hacen temblar... como la primera vez que enrojecí al oírlas.

Amo la lluvia, el olor a la hierba mojada, el sol abrasador, la arena. Amo tu sonrisa y tu aspereza, el gozo y el dolor que me das.

Amo el silencio de la espera y la sombra del viejo árbol delante de la casa. Amo tu sombra cuando reapareces en la puerta. Amo el tic-tac del péndulo que marca y agota para mí los momentos del día.

Amo el batir de tu corazón cuando por la noche pongo sobre él mi cabeza.

Yachy

El Matrimonio

“Nacisteis juntos y
juntos para siempre...”

Estaréis juntos cuando las alas blancas de la muerte esparzan vuestros días. Sí; estaréis juntos, aún en la memoria silenciosa de Dios. Pero dejad que haya espacios en vuestra cercanía. Y dejad que los vientos del cielo dancen entre vosotros.

Amaos el uno al otro, pero no hagáis del amor una atadura. Que sea, más bien, un mar movible entre las orillas de vuestras almas.

Llenaos uno al otro vuestras copas, pero no bebáis de una sola copa. Daos el uno al otro de vuestro pan, pero no comáis del mismo trozo.

Cantad y bailad juntos y estad alegres, pero que cada uno de vosotros sea independiente. Las cuerdas de un laúd están solas, aunque tiemblen con la misma música.

Dad vuestro corazón, pero no para que vuestro compañero lo tenga. Porque sólo la mano de la Vida puede contener los corazones. Y estad juntos, pero no demasiado juntos. Porque los pilares del templo están aparte. Y, ni el roble crece bajo la sombra del ciprés ni el ciprés bajo la del roble.

Kahlil Gibran



Para Después de la Luna de Miel

Hay que aprender a turnarse el mal humor. Nunca se disgusten los dos a la vez. Si los dos pierden el control, entonces sí están al borde de la tragedia. El piloto y el copiloto no pueden salir al mismo tiempo de la cabina de control. Alguien tiene que llevar el mando.

No se griten nunca. La única excepción es si la casa se está quemando. Todo ruido desagradable es nocivo en el hogar. Pero si el ruido se hace con la lengua, y en ese momento ésta es de fuego, eso es una bomba atómica. Y la única bomba que puede existir en una casa es la de los niños, para inflar la llanta de su bicicleta.

Complázcanse mutuamente, siempre que no haya una razón de mucho peso. Si alguno se niega a los deseos del otro, que siempre exista una razón. Pero esto tienen que hacerlo de mutuo acuerdo. Así ninguno de los dos será el consentido, y ninguno de los dos se convertirá en protector.

Cuando haya una oportunidad de lucirse, por ejemplo en la conversación, procuren que el lucido sea el otro. Es un pequeño detalle que la mayor parte de las veces no cuesta nada pero que se agradece mucho. Cuando esto se ha convertido en costumbre, crea un ambiente de agrado continuo, ya que nada agradecemos tanto como el que se reconozcan nuestros valores.

Dejen atrás, sin miedo y sin reservas, su antigua vida de solteros. No van a perder su individualidad ni su

valor personal, sino que van a crecer constantemente en el amor, si realizan todas las actividades posibles como pareja. En el matrimonio, uno más uno es más que dos. Sus pasatiempos, sus amigos y familias, y aun su religión, no deben ser causa de separación, sino oportunidades para unirse más que nunca.

El hogar con fe y feliz es un hogar abierto. Ustedes necesitan, por supuesto, su privacidad pero no deben encerrarse en sí mismos. Especialmente los necesitados y los pobres deben sentirse bienvenidos, cómodos y respaldados en la casa de ustedes. A aquellos que comparten con alegría lo que tienen, nunca les falta lo necesario.

Nunca remuevan el pasado, ni la conducta errada, ni la discusión, ni la falta que ya pasó y que ahora no existe. Para ustedes dos, sólo existe el momento y el futuro inmediato, nada más. No existe el pasado ni el futuro lejano. Remover el pasado, sobre todo, es crear situaciones difíciles, sin necesidad.

Que nunca termine un día sin un regalo. Este regalo puede ser, bien un cumplido, una ternura, una alabanza por algo que se hizo bien, una promesa, en fin, tantas cosas... pero siempre, al retirarse a la alcoba, que haya una sonrisa en la cara de ambos. Mas no esperes nunca el regalo. Dalo tú primero.

Anónimo





*H*ogar es el lugar donde amamos.
Tal vez nuestros pies se alejen de él,
pero no nuestros corazones.

Oliver W. Holmes

*L*os buenos padres dan a sus hijos
raíces y alas. Raíces para saber donde
está su casa. Alas para volar y poner en
práctica lo que les enseñaron.

Jonas Salk

*P*ara un niño, golpear su autoestima,
el concepto de su propio valer,
es una afrenta muy difícil de soportar...

James Lincoln

—Dichosa La Vida

*S*eñor, mira ante ti a nuestra familia. Te damos gracias por el techo que nos cobija; por el afecto que nos une; por la paz que en el día de hoy nos ofreces; por la esperanza con que aguardamos el día de mañana; por la salud, el trabajo, el sustento, el claro cielo con que nos alegras la vida; por los amigos que en todas partes del mundo tenemos y por quienes en este lugar nos prestan amistosa ayuda.

Colma de paz, Señor, nuestra pequeñez. Limpia nuestro corazón de latentes rencores. Infúndenos bondad y fortaleza para sufrir y perseverar. Ofensores nosotros mismos, muévanos tu gracia a entender y perdonar a quienes nos ofendan. Ingratos, ayúdanos a soportar con ánimo conforme la ingratitud ajena.

Danos valor, alegría, y sosiego de espíritu. Guárdanos en el afecto del corazón amigo; y ablanda el corazón del enemigo. Ampáranos en todos nuestros sanos esfuerzos, si tal es tu voluntad. Si no lo fuere, danos entereza para que, al sobrevenir lo que nos esté destinado, tengamos valor en el peligro, firmeza en la tribulación, templanza en la ira y las vicisitudes; y hasta las puertas de la muerte, lealtad y afecto los unos para con los otros.

Barro en las manos del alfarero, aspas de molino que el viento anima, hijos del Padre universal, de ti, Señor, por el amor de Jesucristo imploramos piedad y ayuda.

Robert Stevenson

A mi Padre

Gracias, papá, porque me has enseñado a ser hombre. Me has enseñado que ante todos los problemas y adversidades, teniéndolo todo para perder, el darse por vencido nunca es la solución.

Me has enseñado a arriesgar lo poco que se tiene en pos de conseguir algo mejor dándome ejemplo de no pecar de soberbia si triunfo, y educando mi capacidad de afrontar frustraciones y derrotas sin quejas ni ira al ser vencido.

Me has enseñado que ser humilde es ir a darle la cara a un persona que acaba de humillarte y no devolverle el insulto, sino perdonarla y dejarle las puertas abiertas.

Me has enseñado que en esta vida triunfa el que trasciende, fracase o no. Aquel que logra avanzar poco a poco, pero sin aportar nada a los demás, es un derrotado.

Me has enseñado y corregido inteligentemente en mis momentos de desorientación, me has servido cuando el que debió servirte era yo.

Has estado presente cuando te he necesitado, en los momentos de tristeza para consolarme y aconsejarme.

Y a veces me has indicado que yo solo debo resolver mis problemas. Me has legado una personalidad de servicio y entrega, pues has dejado tus diversiones por darme incluso hasta lo que no tienes.

Me has enseñado a tener sangre fría en los momentos de crisis y cautela y honor en los momentos grandes. Has respetado mi individualidad y, más aún, me has enseñado a no cometer tus errores invitándome a seguir tu camino de aciertos.

Pero, más que todo, me has enseñado a ser un hombre fiel, dedicado, responsable y justo. Qué suerte tengo de tener un padre como tú, un amigo, el mejor de todos.

Luis Alberto García G.

Nuestros hijos
no nos recordarán
por las cosas materiales
que les dimos sino por el amor
que les hayamos prodigado.

Richard L. Evans

Según el esposo así será la mujer;
Según el padre será el hijo;
Según el maestro, el alumno;
Según el general será el soldado;
Según el gobernante será el progreso
o el atraso de un país.

Y como cada quien recibe lo que se merece,
La mujer recibe el esposo que se merece,
El alumno el maestro que se merece,
El soldado el general que se merece,
Los pueblos el gobierno que se merecen...

Lao-Tse

Las Cosas que *Ya* Deseo Para Ti

Tratamos con tanto empeño de hacer mejor las cosas con nuestros hijos, que las empeoramos.

Lo haré mejor con mis nietos...

Mi querido nieto, yo espero que aprendas humildad cuando te humillen y honestidad cuando te estafen.

Espero que aprendas a hacerte la cama, cortar el césped, lavar el auto, y que nadie te regale un flamante coche nuevo cuando cumplas 16.

Sería muy bueno si, por lo menos una vez, vieses nacer un ternero y cómo duerme tu viejo perro.

Espero que te ganes un ojo morado peleando por algo en lo cual crees.

Y en los días lluviosos, cuando un amigo te alcance con el auto, no tenga que dejarte a dos cuadras de distancia para que no te vean con alguien a quien tu mamá no le agrade.

Cuando quieras una honda, que tu padre te enseñe a hacerte una, en lugar de comprarla. Espero que aprendas a cavar en la tierra y a leer libros. Que cuando aprendas a usar esas nuevas computadoras, también aprendas a hacer cuentas mentalmente.



Espero que tus amigos se burlen de ti cuando por primera vez, pierdas la cabeza por una chica, y que cuando contes con insolencia a tu madre, aprendas cuál es el gusto del jabón.

Que te despellejes las rodillas subiendo una montaña, te quemes una mano en la cocina y se te quede pegada la lengua en una barrita helada.

Espero que te sientas enfermo cuando alguna tonta persona adulta te sople el humo de su cigarro en la cara. No me importa si alguna vez pruebas la cerveza, pero espero que no te guste. Y si un amigo te ofrece un cigarrillo de marihuana o alguna droga, seas lo suficientemente inteligente como para darte cuenta que ese no es tu amigo.

Espero que tu madre te castigue cuando lances una pelota de baloncesto por la ventana de un vecino y que te abrace y te bese en Navidad, cuando le hagas un regalo.

Tiempos difíciles y disgustos, trabajo duro y felicidad, estas son las cosas que deseo para ti.

Paul Harvey

Decir palabras afectuosas no cuesta nada. La forma de hablar y de escuchar puede proporcionar a los demás alegría, felicidad, seguridad en sí mismos, esperanza, confianza en los demás y la iluminación.

Thich Nhat Hanh



¿Cuál es mi Principio?

Pregunté un día a mis padres. Me miraron con gran ternura y con felicidad radiante.

Me invitaron a sentarme en medio de ellos y sin dudas ni titubeos o poses especiales empezó a hablar mi padre:

-Tú principio somos nosotros dos. Nos unimos, por amor, y de nuestra comunidad naciste tú. Quiero decir, que nosotros dos estamos unidos en ti. Tú eres la expresión sensible y tangible de nuestra unión. Eres parte de nosotros mismos. Desde que tu mamá y yo nos conocimos y empezamos a tratarnos, ya pensábamos en ti. Eras nuestra ilusión, nuestra esperanza, expresión de nuestro amor, y esto hizo que cada uno de nosotros diera algo de sí para que existieras.

Dr. Alfonso Orozco

Lo que un hombre piensa de su Padre

- A los 7 años: "Papá es un sabio".
A los 14 años: "Me parece que papá se equivoca algunas veces".
A los 20 años: "Papá está atrasado en sus ideas, no es de esta época".
A los 25 años: "Papá no sabe nada".
A los 35 años: "Con mi experiencia de la vida, papá a esta edad hubiera sido millonario".
A los 40 años: "Es un asunto delicado voy a consultarlo con papá".
A los 50 años: "Papá era sabio, lástima que lo haya venido a descubrir tan tarde".

Anónimo

Carta de un Comerciante a su Hijo

Hijo mío:

El mundo está lleno de gente que pretende hacer un millón de pesos en sueños cada noche, en vez de hacer cinco pesos de plata cada día. Siempre he encontrado que me conviene más regalar unos cuantos pesos a un hombre de esta clase que darle un empleo.

Si mis empleados quisieran pensar en cómo mejorar su trabajo al menos la mitad del tiempo que dedican a inventar razones para pedir préstamos a cuenta de su sueldo, no habría manera de impedir que llegaran a ser jefes, pero tampoco me opondría, porque al aumentar ellos sus ingresos crecerían mis utilidades.

Pero yo siempre he sostenido que el individuo que el último día de la semana tiene que forzar la alcancía de sus niños para poder abordar el autobús, no va a ser un gran financiero el día que yo le permita manejar mi dinero. Llenará de agujeros mi cuenta del banco.

Nunca llegarás a ser un gran administrador si aprendes a gastar antes de haber aprendido a ganar. Para el gastador el día de cobro siempre parece demasiado lejos, y nunca obtiene de cada peso más de sesenta centavos de provecho; pero un peso tiene 106 centavos para el hombre listo que nunca llega a gastar el peso, sino únicamente los seis centavos.

Anónimo

Tengo muchas flores -dijo-,
pero los niños son
las flores más bellas que existen".

Oscar Wilde

El bebé sabe muy bien lo que quiere y lo que no quiere, mejor que muchos adultos; lo que le gusta y lo que no le gusta, él no duda, actúa desde referentes internos profundos tales como sus instintos, que, salvo graves problemas intrauterinos, se conservan intactos. Su memoria corporal, todavía no bloqueada por tensiones sicofísicas, engloba los recuerdos de toda la evolución. Así que estaremos más cerca de la verdad si decimos que el bebé es potencialmente consciente en vez de afirmar que es inconsciente. Esta diferencia de enfoque es muy importante. Es obvio que el bebé desconoce el mundo tan complejo al cual llegó, la mente de los adultos y sus neurosis; aún no sabe nada de la opresión y violencia sobre los más débiles, de la falta de amor, de las guerras... ignora que el gasto militar en 1987 fue de mil trescientos millones por minuto, lapso en el que treinta niños morían de hambre, y que el precio del desarrollo de un misil balístico intercontinental podría alimentar a cincuenta millones de niños, construir ciento sesenta mil escuelas y abrir trescientos cuarenta mil centros de salud.



*N*unca abraza uno demasiado a sus hijos.

H. Jackson Brown

*S*i quieres ver a tu hijo feliz un día, dale un regalo; si quieres verlo feliz toda la vida enséñale a vivir.

M. Grünberger

Realmente el bebé que acabó de encarnar en este nivel de evolución llamado planeta tierra no necesita saber nada de todo esto para crecer sano y feliz; para ello precisa apenas de amor y apoyo. De la misma manera que una semilla tiene en sí todos los elementos para transformarse en un gran árbol, necesitando apenas agua y suelo fértil, el recién nacido es un ser perfecto integrado y completo, en sí mismo que se desarrolla a partir de una estructura energética central en los aspectos físicos, emocional y mental y de un átomo divino en el plano espiritual. Nada falta, la verdadera sabiduría está dentro del bebé. No es necesario inculcársela desde fuera, no es necesario educarlo. La escuela y la universidad son apenas detalles informativos frente al amor irremplazable, para afirmarse, para desarrollar sus potenciales, para florecer, para acordarse de lo que ya sabe.

Veet Pramad

Si el Ser Supremo te da un hijo, dale gracias, pero reconoce tu responsabilidad por el depósito que te confía, porque en adelante tú serás para ese niño la imagen de la divinidad.

Has que hasta los diez años te quiera, hasta los veinte te admire y hasta la muerte te respete.

Hasta los diez años sé su maestro; hasta los veinte su padre; hasta la muerte su amigo.

Para enseñarlo a amar, demuéstrale que tú amas a tus semejantes, y que todo en la vida tiene algo de hermoso.

Para enseñarlo a respetar, demuéstrale que respetas a tu esposa, a tus hijos y a ti mismo.

Para que sepa luchar no lo critiques delante de nadie; dale tu apoyo para aceptar el fracaso, y tu entusiasmo para volver a luchar.

Enséñale primero buenos principios, y después bellas maneras. Que te deba una doctrina esclarecida, mejor que una frívola elegancia.

Entonces podrás sentir plena felicidad por la vivencia de la paternidad responsable.

Entonces podrás exclamar: "He sido un verdadero padre para mis hijos". Y tus hijos, aprenderán a tener fe en Dios.

Eduardo Gonzales Campos

Dos Amores: El Paterno Y El Materno

El amor del padre es distinto del amor de la madre. Entre los dos forman un amor completo.

Cuando el padre es blando y ama como la madre, el hijo deja de tener padre para tener dos madres, y corre el peligro de convertirse en un histérico. Cuando sucede al revés, el hijo pasa a tener dos padres, y al faltarle el amor cálido y acogedor de la madre, puede llegar a ser un neurótico.

Los dos amores (paterno y materno), duro y blando, el que invita al esfuerzo y el que convida al descanso, mantienen el equilibrio psicológico del hijo. Tiran con igual fuerza desde los dos extremos y le mantienen en pie.

José María Moliner

Bendito sean los esposos que, habiendo dejado de amarse, se esfuerzan por amarse de nuevo. A mis ojos son héroes y están muy cerca del Padre de Todo Amor...

Cyril Scott

Casa en orden corazón contento.

Andrea Van Steenhouse

Carta de un Hijo que está por Llegar

Quisiera ser un hijo deseado y esperado. Me estoy gestando y estoy creciendo. Necesito amor y cuidados.

Quisiera que mamá no fumara, no bebiera ni tomara muchos medicamentos. Saben horrible y me hacen daño.

Quisiera que papá atendiera a mamá más que nunca para ir creciendo en su vientre sin sobresaltos ni trastornos.

Quisiera que os enterárais lo mejor posible de lo que me está ocurriendo, cómo soy y cómo cuidarme.

Quisiera que mamá hiciera gimnasia y entrenara su respiración para poder yo nacer sin anestesia, que tanto nos daña a ambos.

Quisiera que papá estuviera junto a nosotros, desde que mi nacimiento comience. Pensad en mi fragilidad y en los temores que me produce la perspectiva de nacer.

Quisiera nacer sin luces molestas, y que me coloquen al pecho de mamá, inmediatamente. Con mi succión me ocuparé de que tenga leche.

No me castigéis llevándome al nido. Me angustia y me daña el separarme de mamá. Su pecho, su temperatura, sus caricias y el tan conocido y tranquilizante ritmo de su corazón, son los estímulos que más bienestar me producen.

Os prometo ser fuente de alegrías y la felicidad más grande para ambos.

Vuestro futuro hijo

Refiere una antigua leyenda que un niño, próximo a nacer, le dijo a Dios.

- Me vas a enviar mañana a la Tierra. Pero ¿cómo viviré allá, siendo tan pequeño y tan débil?

- Entre los muchos ángeles escogí a uno que te espera contestó Dios.

- Pero aquí en el cielo no hago más que cantar y sonreír y eso basta para mi felicidad ¿Podré hacerlo allá?

- Ese ángel te cantará y sonreirá todos los días. Y te sentirás muy feliz con sus canciones y sus sonrisas.

- ¿Y cómo entenderé cuando me hablen, si no conozco el extraño idioma de los hombres?

- Ese ángel te hablará y te enseñará las palabras más dulces y más tiernas que escuchan los humanos.

- ¿Qué haré cuando quiera hablar contigo?

- Ese ángel juntará tus pequeñas manos y te enseñará a orar.

- He oído que en la Tierra hay hombres malos ¿Quién me defenderá?

- Ese ángel te defenderá, aunque le cuesta la vida.

- Pero estaré siempre triste porque no te veré más, Señor. Sin verte, me sentiré muy solo.

- Ese ángel te hablará de mí y te mostrará el camino para volver a mi presencia -le dijo Dios.

En ese instante, una paz inmensa reinaba en el Cielo. No se oían voces terrestres. El niño decía suavemente:

- Dime su nombre, Señor.

Y Dios le contestó... Ese ángel se llama MAMÁ.

Anónimo

Eres lo que comes y lo que piensas. La comida que introduces en tu cuerpo es lo que gradualmente... con lentitud, pero también con seguridad, va formando tus esquemas de pensamiento. Y tus pensamientos, conscientes o subconscientes, tienen el control absoluto de tu salud o tu carencia de ella.

Linda Goodman

Un alimento sano produce un sentimiento puro.
Un sentimiento puro produce una inteligencia clara.
Una inteligencia clara produce un pensamiento sostenido.
Un pensamiento sostenido produce una Fuerte Voluntad.

Jorge Adoum

Lo que somos hoy, es consecuencia de nuestros pensamientos de ayer. Nuestros pensamientos de hoy, están construyendo nuestra vida de mañana: Nuestra vida es una creación de nuestra mente. A quien habla o actúa con mente pura, le sigue la alegría, como su propia sombra, inseparable de él.

Dhammapada

Las fuerzas naturales que se encuentran dentro de nosotros son las que verdaderamente curan las enfermedades.

Hipócrates

¡Buen Día Salud!

La vida es una oportunidad para caminar hacia la expresión de nuestra perfección.
La salud del cuerpo se fragua en la oficina del estómago.

En muchos casos de enfermedad, el mejor remedio para el paciente es un corto ayuno, que omite una de dos comidas, para que descansen los órganos rendidos por el trabajo de la digestión.

Almuerce o no almuerce haga siesta. Aproveche la onda cerebral alfa de relax, entre 12 am a 2 pm, para renovarse con una siesta corta de 10 minutos. Cuando se come, la onda entra más rápido. La siesta es excelente contra el estrés, refuerza el sistema inmunitario, mejora el rendimiento físico e intelectual.

La salud es un tesoro. De todas las posesiones temporales es la más preciosa.

Lo mejor para una buena digestión es una alegre conversación.

Tenemos dos corazones, el corazón material y el espiritual. Nuestro cuerpo es el templo donde mora el espíritu santo. Hemos sido creados para vivir en armonía y prosperidad.

Para vivir sano que tus mejores actos sean... La bondad y la prudencia para saber guardar un secreto. Busca la Sabiduría que es madre de todas las virtudes y respeta la opinión de los demás.

¿Cómo Reducir el Estrés?

(Tensión emocional)

- No trabajar más de 10 horas al día.
- Reservar por lo menos un día a la semana para descansar de la rutina del trabajo.
- Comer despacio, masticando bien, dedicando al menos media hora a cada comida.
- Dedicar diariamente unos minutos a algún ejercicio de relajación.
- Procurar hablar y moverse a un ritmo más pausado.
- Cultivar el hábito de escuchar música relajante.
- Reservar diez minutos diarios al ejercicio físico, preferentemente al aire libre.
- Examinar los propios hábitos de alimentación y equilibrar la dieta.
- Si las relaciones emocionales y/o sexuales producen estrés, buscar consejo respecto a ellas.
- En caso de insatisfacción profesional, estudiar y buscar alternativas concretas.
- Cultivar un hobby más creativo que competitivo.
- Concentrarse en el presente, evitando la tendencia a preocuparse por el futuro o recrearse en el pasado.
- Trabajar y actuar de forma metódica.
- Expresar abiertamente los sentimientos, sin hostilidad.
- No aceptar ni autoimponerse objetivos irrealizables.
- No depender de drogas (fármacos, alcohol, tabaco, etc.) como método habitual de combatir la tensión.

Quien sabe reír espontáneamente posee la fuerza necesaria para reaccionar ante las enfermedades.

Michel de Nostradamus

En horarios regulares para el trabajo y el juego; haz que cada día sea a la vez útil y placentero, y demuestra que comprendes el valor del tiempo al utilizarlo bien. La juventud será entonces deliciosa, la vejez traerá pocos pesares, y la vida se convertirá en un hermoso éxito, a pesar de la pobreza.

Louisa May Alcott

Para dejar de fumar es necesario que la gente comprenda porqué fuma... Si uno se da cuenta que fuma por falta de confianza, angustia, sensación de soledad, entonces podrá comprender qué es lo que necesita curar o solucionar y ya no hará falta el cigarrillo.

Anónimo

Quien descansa lo necesario...
repone fuerzas.
Quien tiene sentido del humor...
alivia la carga.
Quien no acostumbra levantarse para ver el amanecer...
se perderá lo más bello y puro del día.

Edi Tacchi

Todo lo que esté destinado a no suceder no sucederá, por más esfuerzos que se haga. Todo lo que esté destinado a suceder sucederá, por más esfuerzos que se haga para impedirlo. Permaneceos silenciosos.

Ramana Maharshi

Necesita Algo de Ejercicio

El ejercicio es necesario para la salud y la eficiencia del cuerpo. El ejercicio acelera la circulación, al enviar la sangre rápidamente a todo el cuerpo, llevando alimento y barriendo desperdicios y venenos que provocan cansancio.

El ejercicio estimula el metabolismo del cuerpo y mejora la eliminación. Aumenta la actividad respiratoria. Crece la capacidad pulmonar y con la respiración profunda se ensancha y desarrolla el tórax. Fortalece las fibras musculares del corazón y aumenta su eficacia.

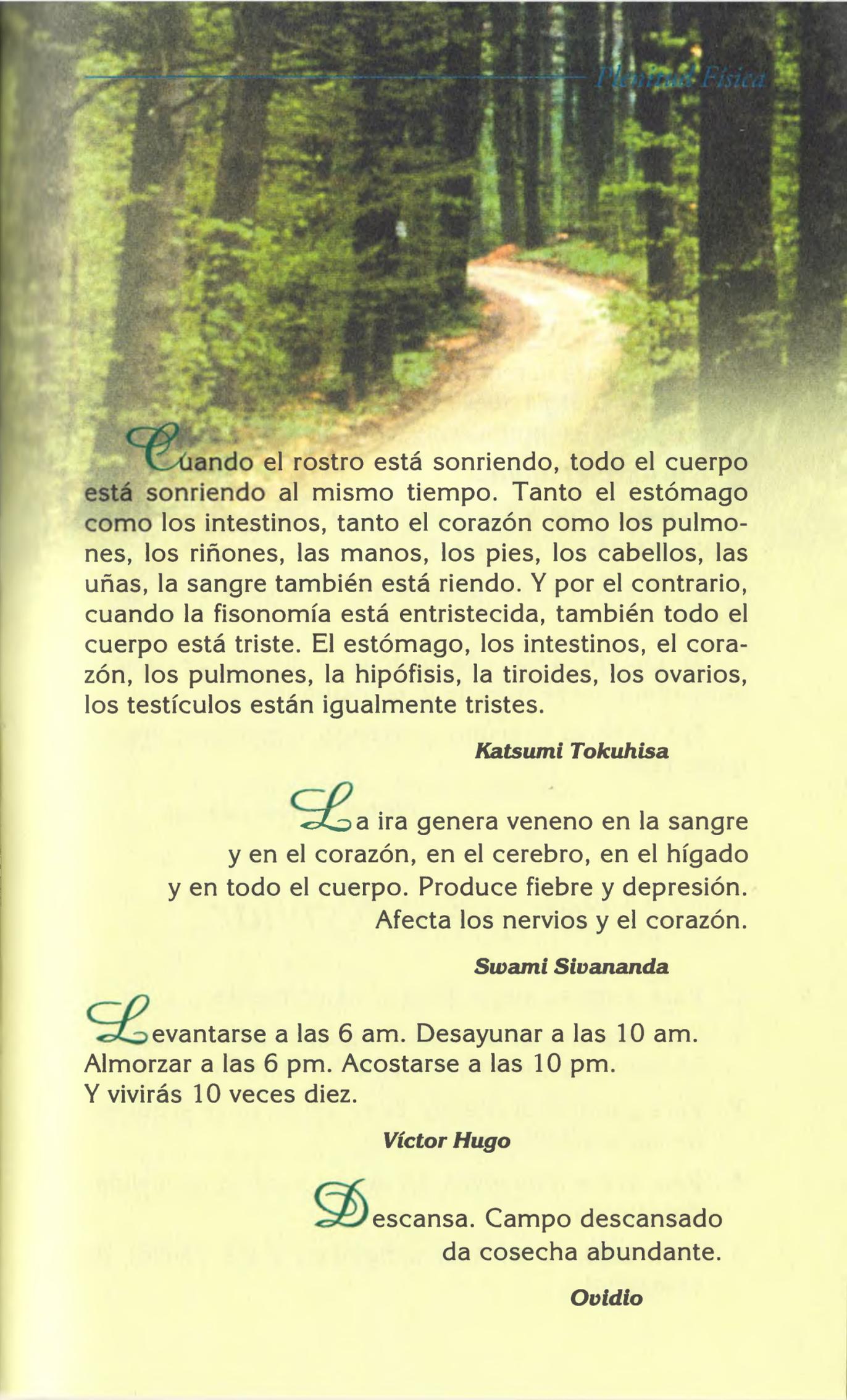
El ejercicio favorece el equilibrio interno y aumenta la resistencia a la enfermedad. Nos mantiene activos hasta la vejez.

Ojeando unos recortes de periódico sobre personas centenarias, observo que una y otra vez aparece el mismo tema... «Trabajo en el jardín»... «Corto leña»... «Doy paseos diarios»... «Me mantengo activo».

El deporte, los juegos al aire libre, la cultura física que ejercitan el cuerpo de forma armoniosa resultan de gran valor, sobre todo si le permiten a uno, al mismo tiempo, beneficiarse del aire fresco y de la luz del sol.

«Doy paseos todos los días»... Andar es uno de los mejores ejercicios. Tome la determinación de dar un paseo a paso vivo todos los días.

Además de las actividades recreativas, hay que hacer alguna clase de ejercicio por la mañana y por la tarde en casa.



Cuando el rostro está sonriendo, todo el cuerpo está sonriendo al mismo tiempo. Tanto el estómago como los intestinos, tanto el corazón como los pulmones, los riñones, las manos, los pies, los cabellos, las uñas, la sangre también está riendo. Y por el contrario, cuando la fisonomía está entristecida, también todo el cuerpo está triste. El estómago, los intestinos, el corazón, los pulmones, la hipófisis, la tiroides, los ovarios, los testículos están igualmente tristes.

Katsumi Tokuhsa

La ira genera veneno en la sangre y en el corazón, en el cerebro, en el hígado y en todo el cuerpo. Produce fiebre y depresión. Afecta los nervios y el corazón.

Swami Sivananda

Levantarse a las 6 am. Desayunar a las 10 am. Almorzar a las 6 pm. Acostarse a las 10 pm. Y vivirás 10 veces diez.

Víctor Hugo

Descansa. Campo descansado da cosecha abundante.

Ovidio

El ayuno... ¡La terapia *Máxima!*

Es el más simple, natural y antiguo de los sistemas conocidos para la renovación corporal, quemar toxinas y estimular energía nueva. El ayuno de 24 horas, una vez por semana, es inofensivo y siempre recomendable.

Durante el ayuno:

1) Beber sólo agua o elegir una sola clase de fruta y consumirla todo el día.

2) Respiraciones profundas, una caminata es lo mejor.

3) La liberación de toxinas a través de la piel aumenta, báñese más de lo acostumbrado.

4) Concluya el ayuno comiendo 1 manzana; mastíquela bien.

Michel de Nostradamus

¿Por qué Ayunar?

1. Para sentirse mejor física y mentalmente.
2. Para dar un descanso fisiológico a todo el sistema. El ayuno es corriente en el reino animal.
3. Para purificar el cuerpo. El ayuno no priva al cuerpo de las sustancias necesarias.
4. Para verse más joven. El ayuno purifica las células del cuerpo.
5. Para bajar la presión sanguínea y los niveles de colesterol.

6. Para eliminar o modificar las adicciones al tabaco, las drogas y el alcohol.
7. Para dejar que el cuerpo se cure.
8. Para aliviar la tensión.
9. Para dormir mejor.
10. Para digerir mejor los alimentos.
11. Para bajar de peso de la manera más rápida, fácil y económica.
12. Para regular los intestinos y educar al cuerpo. Comer en exceso es sólo una costumbre que resta fuerzas, privando, además, a otra persona de su porción de alimento que le corresponde, lo cual es en verdad un robo.
13. Para agudizar los sentidos. El ayuno da energías, no debilita.
14. Para tener una vida sexual más activa.
15. Para adquirir dominio de uno mismo.
16. Para buscar revelaciones espirituales; sólo la biblia lo cita 74 veces.
17. Para disponer de mayor tiempo; todas las horas que se pasan comprando, preparando y consumiendo la comida y la bebida.
18. Porque en las condiciones idóneas no ofrece peligro alguno, bajo una supervisión correcta, puede tolerarse fácilmente hasta 4 semanas de ayuno. El ayuno no acumula apetito; las "sensaciones" del hambre desaparecen después de uno o dos días de ayuno. ¡Ayunar no es morir de hambre!
19. Para aumentar el placer de comer.
20. Para hacer más lento el proceso de envejecimiento.

Dr. Allan Cott

Respiración

Antes de ingerir comida respira profundo. Antes de dormir respira relajado. Antes de una decisión, una profunda respiración, el aire es el soplo sagrado.

Nuestra respiración es frágil velero que nos transporta del nacimiento a la muerte.

Nadie admite beber agua sucia y contaminada, ni comer alimentos corrompidos, sin embargo respiramos con la mayor tranquilidad el aire viciado de nuestras ciudades y de los centros cerrados repletos de personas fumando, que es mucho más nocivo.

La respiración es la función más importante de la vida, pues mientras comemos y bebemos dos a cuatro veces por día, respiramos unas dieciocho veces por minuto.

El 90 % del oxígeno del metabolismo proviene de la respiración, y el 10 % de los alimentos.

Hay aproximadamente 75 billones de células en tu cuerpo, y todas están respirando... o deberían estarlo.

Respirar bien es vivir bien.

Basta con un pensar para cambiar nuestra pauta respiratoria.

Puedes utilizar la respiración consciente y la buena voluntad en todo momento para equilibrar la energía, afrontar un reto, amarte y amar a los demás, y liberar tu creatividad.

Una respiración profunda y fluida es esencialmente estimulante y apasionante.

El aire que respiramos es más importante que la alimentación, que el agua y que el sol, y en saber respirar está el secreto de la longevidad.

Si una persona de edad desea sinceramente rejuvenecer, entonces debe pensar, actuar y comportarse como una persona joven y eliminar las actitudes y el amaneramiento de la vejez.

La primera cosa es prestar atención a la postura. ¡Manténganse erguidos! En un principio, algunos de ustedes estaban tan encorvados que parecían signos de interrogación. Pero, a medida que volvía su vitalidad y mejoraba su ánimo, su postura también mejoraba. Está muy bien, pero no se detenga ahí. Piense en su postura durante sus actividades diarias. Mantenga la espalda recta, saquen el pecho, mantenga la barbilla y la cabeza alta inmediatamente le habrá quitado 20 años a su apariencia y 40 a su comportamiento.

Peter Kelder

La medicina tiene un límite, pero la divina fuerza creadora de la vida no tiene ninguna. Cree en esto y serás sano y fuerte.

Paracelso

Los mejores médicos del mundo son los doctores Dieta, Reposo y Alegría.

Jonathan Swift

Cantar

Cantar es uno de los actos más creativos. Nos une a nuestra sustancia y al ser subyacentes.

Las palabras en sí o independientemente tienen poder, pero cuando cantamos estas palabras, el poder pasa a ser universal.

Cantar nos ayuda a respirar de una manera más completa. Resulta de gran ayuda cuando entonamos con fines revitalizadores. Aquel que canta, ora el doble.

La música y el canto despiertan nuestra creatividad.

El canto libera el estrés. El canto expresa quién somos. Creamos sonido allí donde había silencio. El canto restablece la capacidad de crear.

Aprendamos a jugar con nuestra voz y nuestro canto.

El sonido en todos los aspectos de la humanidad tiene capacidad para aclarar problemas en el campo de la salud y el equilibrio.

Al cantar junto a un niño, la madre establece un vínculo entre sus energías y las del pequeño (relación) por medio de la cual calma y equilibra dolor y emoción. De esta forma se utiliza una nueva forma de resonancia forzada sin tener conciencia de ello.

Resulta muy beneficioso a nivel terapéutico cantar en voz baja una dulce melodía a lo largo del día al niño que todos llevamos dentro, nos alivia la tensión y nos ayuda a mantener el equilibrio.

Cada melodía consta de unos tonos que nos afectan a muchos niveles. Nos ayudarán a purificar la energía desprendiéndonos de los residuos negativos que hayamos podido acumular en el trabajo.

Leyes Para La Salud

1- La tranquilidad de la mente hace al buen funcionamiento del cuerpo. Si se quiere lograr el bienestar del cuerpo la mente debe estar bien.

2- Se debe vivir solamente de comida natural; esto también es una ley.

3- El aire es un alimento, pero el suministro de aire se disipa rápidamente en el cuerpo y debe ser renovado en cuestión de minutos para mantener la vida.

4- La alegría es necesaria para la buena salud. Esta es una ley. No se puede estar triste y sentirse bien. Si hay tristeza durante mucho tiempo uno se indigesta y de allí en más se puede padecer cualquier cosa porque la indigestión es el principio de toda enfermedad.

5- Es también una ley que si no se usa el cuerpo, se le pierde. Hay que mantener el cuerpo ágil y la mente flexible.

Dr. Bernard Jensen

Para Vivir Sano y Fuerte

1.- Ser ordenado

Ser regular en el horario de comidas y en el descanso. Dormir, como mínimo, unas ocho horas para reparar el desgaste diario.

2.- Ejercicio o actividad física diaria

Es conveniente practicar diariamente una actividad física para fortalecer nuestro organismo y descargar tensiones. Sería ideal practicarla al aire libre si es posible. El paseo es una buena opción. Es fundamental aprender a respirar bien.

3.- Beber suficiente agua

Lo adecuado, según la dieta y la época del año, es beber de uno (en invierno) a uno y medio o dos litros (en verano) de agua diarios. El agua nutre los tejidos y arrastra las toxinas hacia el exterior a través de la orina y el sudor.

4.- Hidroterapia matinal

Al levantarse, es aconsejable tomar una ducha de agua caliente seguida de unos segundos de agua fría, para empezar el día con vitalidad. Finalizar siempre la ducha o baño, sea cual sea la hora del día y la fecha del año, con agua fría. Este ejercicio cardiovascular es necesario para la prevención de resfriados y la salud de las arterias.

5.- Evitar los hábitos tóxicos

El tabaco, las bebidas alcohólicas, el café... son sustancias tóxicas que tomadas regularmente, crean adicción y sobrecargan el hígado.

6.- Cuidar la dieta

Es recomendable comer diariamente abundantes frutas, verduras, cereales integrales y frutos secos, preferiblemente de cultivo ecológico. Hay que controlar el consumo de carnes, pescados, huevos y productos lácteos, no tomando más de dos o tres veces a la semana uno de ellos. Deben evitarse en las comidas los alimentos refinados, vísceras, mariscos y embutidos.

7.- Un tiempo para el ocio

Es necesario encontrar espacio durante el día para uno mismo. Practicar un hobby, como leer, escribir, pintar... ayuda a nuestra realización personal.

8.- Saber compartir

Hay que aprender a recibir ayuda y darla, a escuchar y a hablar. Hay que ejercer la solidaridad.

9.- Flexibilidad mental

Ser tolerante con la opinión de los demás y desarrollar el sentido del humor es imprescindible para mantener nuestra salud física y psíquica.

10.- Respetar el entorno

Recordemos que el ser humano no es el centro del Universo y más que dominarlo ha de aprender a entenderlo y a situarse armónicamente en él, respetando todo lo que le rodea, porque la supervivencia del medio en que vivimos es nuestra propia supervivencia.

Excelencia Corporativa

- 1.- Enfrente su reto, basta de lamentaciones y haga de su organización un centro de excelencia; decídase ahora.
- 2.- Busque la satisfacción plena de sus clientes: es la base de la riqueza corporativa y le asegura su permanencia en el mercado.
- 3.- Logre que su organización viva intensamente el espíritu de servicio, cortesía y armonía, y que ofrezca siempre un valor agregado a sus clientes: una sonrisa.
- 4.- Sea creativo, lance nuevos productos y servicios y mantenga un movimiento innovador constante: es el camino para asegurar su mercado.
- 5.- Deseche la cultura del desperdicio, invierta en tecnología, modernice permanentemente sus sistemas productivos, no renuncie al futuro.
- 6.- Busque obsesivamente resultados en todas las actividades que se realicen en su empresa; busque el resultado final de todas las operaciones.
- 7.- Asegure la calidad de sus productos desde el principio, comprando calidad; trate a sus proveedores como a sus clientes, comprométalos e intégrelos a su equipo de trabajo.

- 8.- Cerciórese de que todas las operaciones de su empresa estén bien hechas desde la primera vez; recuerde que la calidad no es un problema, sino una respuesta.
- 9.- El factor humano es la mayor riqueza de una empresa, atienda a su gente y a sus clientes en forma excelente y el mercado se encargará del resto.
- 10.- Además de mano de obra calificada, agregue espíritu de obra a sus productos.
- 11.- Sea paciente y motive permanentemente a su gente, recuerde que es la energía diaria que se requiere para hacer cosas extraordinarias.
- 12.- Capacite permanentemente, es la fuente que da poder a su organización: la educación es cara, pero la ignorancia lo es aún más.
- 13.- Recuerde que la clave está en sus líderes: son su mejor inversión: transfórmelos en líderes de excelencia.
- 14.- Pague la colegiatura social al país al que pertenece y decídase a luchar por una causa noble: Su Nación. «La única forma de combatir la miseria y la marginación es creando riqueza. Cada empresa que se incorpore al movimiento de excelencia, buscando incansablemente mayor productividad a través del desarrollo de calidad humana en los aspectos técnico, humano y cívico, cumple con la misión de crear una nación superior».

Miguel Ángel Cornejo



Eficiencia

Es hacer las cosas, no desear poder hacerlas, soñar con ellas o pensar si uno será capaz de llevarlas a cabo.

Es aprender cómo hacer las cosas haciéndolas, tal como se aprende a caminar caminando o a vender vendiendo.

Es la aplicación de la teoría a la práctica.

Es la eliminación de la debilidad, del temor y del desaliento.

Es la mano de hierro en el guante de terciopelo.

Es estar alerta, con presencia de ánimo, listo a adaptarse a lo inesperado.

Es el sacrificio de los sentimientos personales por el deseo de triunfar.

Es la suma de tres cantidades: propósito, práctica y paciencia.

Es la medida del hombre, el verdadero tamaño del alma.

Es la facultad de poder usar las propias pasiones, hábitos, gustos, disgustos, experiencias, mente, educación, corazón y cuerpo, sin ser usado por éstos.

Es el aprendizaje personal, la concentración, la visión y el sentido común.

Es la suma total de todo lo bueno que hay en una persona.

Anónimo

En la Calidad Total

Las diez palabras más importantes:

El mayor compromiso en la vida es la calidad total

Las nueve palabras más importantes:

Nuestras metas siempre son la calidad y el servicio

Las ocho palabras más importantes:

Para nosotros, el cliente está antes que todo

Las siete palabras más importantes:

Estamos muy orgullosos de lo que hacemos

Las seis palabras más importantes:

Sabemos donde puede estar el error

Las cinco palabras más importantes:

La calidad la hacemos todos

Las cuatro palabras más importantes:

Debemos prevenir, no inspeccionar

Las tres palabras más importantes:

¡Mejoramos cada día!

Las dos palabras más importantes:

Educación permanente

La palabra más importante:

Responsabilidad.

Irene Fohri

Trabajar con amor es poner un soplo de vuestra alma en todo lo que hacéis.

Kahlil Gibran

Aquellas personas que son buenas dando excusas, es probablemente para lo único que son buenas.

Benjamin Franklin

Los líderes alcanzan su poder por diferentes medios: Algunos lo obtienen porque son visionarios, otros por su creatividad, y otros por su integridad. Pero todos tienen un elemento en común que le otorga la denominación de líderes: pasión por lo que hacen.

David Fischman

Para que pueda surgir lo posible, es preciso intentar una y otra vez lo imposible.

Herman Hesse

No pasa mucho tiempo antes de que la gente que maneja un negocio se convenza de que es su propia personalidad y encanto lo que provoca que todo ande tan suavemente.

Philip B. Crosby

A veces ocurren milagros, pero hay que trabajar muchísimo para que ocurran.

C.W.

El criterio sobre ser una persona de éxito es la habilidad para lograr que algo se realice.

Philip B. Crosby

Después del trabajo y de la economía, lo que más contribuye en el mundo a la prosperidad de un joven es la puntualidad y la honradez en sus tratos.

Benjamin Franklin

El dinero es trabajo, talento y producción; despreciarlo o malgastarlo es equivalente a despreciar o malgastar las fuentes de donde provienen.

Hay que gastar dinero para vivir: la sabiduría consiste en gastarlo cuerdamente...

Michael Drury

Todo el mundo desea éxito, pero nadie quiere pagar el precio.

Juvenal



Un experto en gestión de tiempo sorprendió a los asistentes a su conferencia al poner sobre la mesa un frasco de cristal de boca ancha y un montón de piedras del tamaño de un puño. -¿Cuántas piedras caben en el frasco? -preguntó. Mientras el público hacía sus conjeturas, fue introduciendo piedras en el frasco hasta que no entró una más. Luego preguntó: -¿Está lleno?- y todos asintieron.

Entonces sacó de debajo de la mesa un cubo con gravilla, puso parte de ella en el frasco y lo agitó. Las piedrecitas penetraron por los espacios que dejaban las piedras grandes. El experto volvió a preguntar: -¿Está lleno?- y esta vez los asistentes dudaron. -Tal vez no dijo uno, y, acto seguido, el conferencista extrajo un saquito de arena y la metió dentro del frasco. -¿Y ahora? -inquirió- ¡No! -exclamó el público; y tomó un jarro de agua que empezó a verter dentro del recipiente. Este aún no rebosaba. Terminada la demostración, preguntó: -¿Qué acabo de demostrar? Uno de los asistentes respondió: -que no importa lo llena que esté tu agenda; si lo intentas, siempre puedes hacer que quepan más cosas. -¡No! -repuso el experto, y concluyó: -Lo que esto nos enseña es que si no pones las piedras grandes al principio, luego ya no cabrán. ¿Cuáles son las grandes piedras en tu vida? ¿Tu familia, tu pareja, tus amigos, tus sueños, tu salud...? No olvides ponerlas primero. El resto hallará su lugar.

Gottfried Kerstin

Solo se rinde al máximo cuando se aprovecha el tiempo al máximo.

Brian Tracy

Riqueza

En aquellos tiempos dijo Hu-Ssong a sus discípulos:
*Por rico que seas siempre habrá alguien más rico que tú.
Por pobre que seas siempre habrá alguien más pobre que tú.*

Ni en la riqueza ni en la pobreza consiste entonces la calidad del Ser.

Tu superioridad no debe derivar de una comparación con los demás.

Habló un discípulo:

Maestro: la palabra "superior" es adjetivo comparativo.

¿Cómo puedo saber si soy superior a otro si no me comparo con él?

*Le respondió Hu-Ssong:
Compárate contigo mismo.*

El deseo de ser superior a los demás es vanidad.

La verdadera grandeza reside en ser superior tú, hoy, respecto al hombre que tú fuiste ayer.

Armando Fuentes Aguirre

En lo más crudo del invierno aprendí al fin, que había en mí un invencible verano.

Albert Camus

Los Mandamientos de la Alta Dirección Empresarial

1. **Contrate a los mejores.**
2. **Defina sus prioridades** y su lista de urgencias.
3. **Diga todo con claridad** y sea breve.
4. **Tenga presente** que el personal de línea es el que produce dinero.
5. **Delegue** en personas competentes y déjeles hacer su trabajo.
6. **Tenga siempre** en su equipo un par de tipos "agudos", de éstos con tendencia a llevar la contraria, que desconfían de las apariencias y no se dejan impresionar por cualquier argumento.
7. **Actualícese** y siga las incidencias del día. Garantice la maximización de los beneficios día a día. Procure no caer en el hipnotismo que padecen la mayoría de las organizaciones cuando analizan los planes a largo plazo pues "sobre el papel" todo resulta aparentemente lógico y perfecto.
8. **Siempre tenga** a la vista los principios básicos.
9. **Utilice** sus propios juicios. Permanezca fiel a sí mismo.
10. **Elija el estilo directivo** que mejor le cuadre. Sea usted mismo, actúe con naturalidad y ¡maldita sea!, sonría de vez en cuando.

Lee A. Iacocca

- D**iezas causas por las que no se asciende:
1. Mirar demasiado el reloj.
 2. Hacer las cosas a medias.
 3. Tener el trabajo atrasado.
 4. Estar siempre refunfuñando.
 5. No tener confianza en sí mismo.
 6. No poner el corazón en el trabajo.
 7. Tener como excusa: "se me olvidó".
 8. No atreverse a obrar conforme al propio criterio.
 9. Estar contento con ser hombre de segunda categoría.
 10. Creer que no vale la pena estudiar y ser mejor ni interesarse por nada.

Anónimo

Toda empresa extraordinaria sólo puede lograrse mediante la aplicación de una extrema cautela en lo relacionado con sus comienzos y bases.

I Ching

Según los expertos las dos palabras más difíciles de pronunciar son: «me equivoqué».

H.C.D

El secreto de la alegría en el trabajo está contenido en una sola palabra: **excelencia**. Saber cómo hacer algo bien es disfrutarlo.

Pearl S. Buck

Un Mensaje a García

Hay en la historia de Cuba un hombre que destaca en mi memoria como Marte en perihelio.

Al estallar la guerra entre los Estados Unidos y España, era necesario entenderse con toda rapidez con el jefe de los revolucionarios de Cuba.

En aquellos momentos este jefe, el general García, estaba emboscado en las asperezas de las montañas: nadie sabía dónde. Ninguna comunicación le podía llegar ni por correo ni por telégrafo. No obstante, era preciso que el Presidente de los Estados Unidos se comunicara con él. ¿Qué debería hacerse?

Alguien aconsejó al presidente: «Conozco a un tal Rowan que, si es posible encontrar a García lo encontrará». Buscaron a Rowan y se le entregó la carta para García.

Rowan tomó la carta y la guardó en una bolsa impermeable, sobre su pecho, cerca del corazón.

Después de cuatro días de navegación la pequeña canoa que le había conducido a la costa de Cuba, desapareció por entre los juncales y después de tres semanas se presentó al otro lado de la isla: Había atravesado a pie un país hostil y había cumplido su misión de entregar a

García el mensaje del que era portador.

No es el objeto de este artículo narrar detalladamente el episodio que he descrito a grandes rasgos. Lo que quiero hacer notar es lo siguiente: McKinley le dio a Rowan una carta para que la entregara a García y Rowan no preguntó:

«¿En dónde lo encuentro?». Verdaderamente aquí hay un hombre que debe ser inmortalizado en bronce y su estatua colocada en todos los colegios del país.

Porque no es erudición lo que necesita la juventud, ni enseñanza de tal o cual cosa, sino la inculcación del amor al deber, de la fidelidad a la confianza que en ella se deposita, del obrar con prontitud, del concentrar todas sus energías para hacer bien lo que se tiene que hacer. «Llevar un mensaje a García». El General García ha muerto; pero hay muchos otros Garcías en todas partes.

Todo hombre que ha tratado de llevar a cabo una empresa para la que necesita la ayuda de otros, se ha quedado frecuentemente sorprendido por la indolencia de la generalidad de los hombres, por su incapacidad o falta de voluntad para concentrar sus facultades en una idea y ejecutarla.

Lector amigo, tú mismo puedes hacer la prueba.

Te supongo muy tranquilo, sentado en tu despacho y a tu alrededor seis empleados dispuestos a servirte. Llama a uno de ellos y hazle este encargo: «Busque, por favor, la enciclopedia y hágame un breve memorándum acerca de la vida del Correggio».

¿Esperas que tu empleado con toda calma te conteste: «Sí, señor» y vaya tranquilamente a poner manos a la obra?

¡Desde luego que no! Abrirá desmesuradamente los ojos, te mirará sorprendido y te dirigirá una o más de las siguientes preguntas:

¿Quién fue? ¿Cuál enciclopedia?

¿Eso me corresponde a mí?

¿Usted quiere decir Bismarck, ¿no es cierto?

¿No sería mejor que lo hiciera Carlos? ¿Murió ya?

¿No sería mejor que le trajera el libro para que usted mismo lo buscara? ¿Para qué lo quiere usted saber?

Apuesto diez contra uno a que después de haber contestado a tales preguntas y explicado cómo hallar la información que deseas y para qué la quieres, tu dependiente se marchará confuso e irá a solicitar la ayuda de sus compañeros para «encontrar a García». Y todavía regresará después para decirte que no existe tal nombre. Puedo, por excepción, perder la apuesta; pero en la generalidad de los casos tengo muchas probabilidades de ganarla.

Admiro de todo corazón al hombre que cumple con su deber, tanto cuando está ausente el jefe como cuando está presente. Y el hombre que con toda calma toma el mensaje que se le entrega para García, sin hacer tantas preguntas, ni abrigar la aviesa intención de arrojarlo en la primera atarjea que encuentre o de hacer cualquier cosa que no sea entregarlo, jamás encontrará cerrada la puerta.

Esta es la clase de hombres que se necesitan y a la cual nada puede negárseles. Son tan escasos y tan valiosos que ningún patrón consentirá en dejarlos ir.

A un hombre así se le necesita en todas las ciudades, pueblos y aldeas, en todas las oficinas, talleres, fábricas y almacenes. El mundo entero clama por él, se necesita. ¡Urge... el hombre que pueda llevar un mensaje a García!

Helbert Hubbard

La perseverancia requiere que confiemos en nosotros mismos, que seamos capaces de salir adelante por nuestro propio esfuerzo. Trazarse pequeñas metas y lograr pequeñas ganancias nos gratifica, refuerza nuestra autoestima y nos incentiva a seguir luchando.

David Fischman

La excusa es la distancia más corta entre la responsabilidad y la irresponsabilidad.

David Fischman

Cuatro Leyes Fundamentales

Ley de las Creencias. Cualquier creencia se puede hacer realidad si es sincera y apasionada.

Ley de las Expectativas. Todo lo que se espera con confianza se convierte en una profecía infalible.

Ley de la Atracción. El hombre es un imán viviente que atrae invariablemente a la gente, a las situaciones y a las circunstancias que están en armonía con sus pensamientos dominantes.

Ley de la Correspondencia. El mundo exterior es un reflejo del mundo interior; se corresponde con los modelos dominantes del pensamiento.

Brian Tracy

El liderazgo de las grandes empresas se caracteriza por el trato honrado sincero y directo con todas las personas y en cualquier circunstancia

Brian Tracy

¡Para una comunicación Eficaz...!

- 1** Qué desea comunicar. Elija con precisión aquello que quiere expresar para no quedarse atascado en palabras sin sentido que diluyan el mensaje.
- 2** Qué resultado busca. Debe saber si el objetivo que persigue es transmitir una información, obtenerla, explorar diversas opciones o provocar una acción. Si sabe cuál es el propósito del acto, el resultado esperado será más fiel a su mensaje.
- 3** Escoja el momento y el lugar adecuados. A menudo, la gente se apresura a transmitir el mensaje sin preguntarse si la otra persona está de humor para recibirlo. Asegúrese de que selecciona el momento adecuado en que la capacidad de atención de la pareja es óptima y de que se encuentran en el entorno apropiado. ¡No pretenda hablar con su pareja acerca de algo importante en medio de una transmisión deportiva!

- 4** No deje que sus emociones interfieran en el mensaje. Así logrará un mayor control sobre lo que expresa. Busque el modo de liberarse de esta carga (desahóguese con un amigo, escríbala, practique, vaya a un centro de reciclado y rompa botellas, etc.) y que el receptor se fije en el contenido del mensaje y no en su forma.
- 5** Prepare el escenario. Haga que el receptor sepa que el propósito de la charla es conducirlo a un estado de atención óptimo. Si es preciso, comparta sus sentimientos sobre lo que va a decir comenzando, por ejemplo, así: «no me resulta muy fácil pero tengo que preguntarte algo...»
- 6** Hable el mensaje con una sintaxis y un lenguaje comprensibles para el receptor. Presente la realidad de modo que tenga sentido para la otra persona. Si presenta hechos o expresa pensamientos, hágalo bajo la forma de un discurso. Si necesita información, plantéelo como una pregunta. Confundir estilos desdibuja el problema y confunde al receptor, incapaz de adivinar qué se espera de él.
- 7** Pida aclaraciones, confirmaciones y la opinión del compañero. Así iniciará el diálogo y sabrá si el mensaje ha llegado con claridad.
- 8** Asuma el papel del otro si es necesario. Después de pedir la opinión de su pareja, deberá pasar de «emisor» a «receptor» para que la otra persona pueda expresarle su punto de vista.
- 9** Proponga una conclusión. Respete el desenlace obtenido y la estrategia de cada uno para llevarlo a cabo.

Chérie Carter-Scott

El Control de la Palabra

La Palabra es una Divina Gracia de Dios...
No existe error en su creación,
sino en su utilización.

La Palabra puede reconstruir naciones en unas cuantas horas, y sin embargo, destruir una vida en menos de un segundo.

No utilizaré la Palabra para lanzar juicios, ya sean estos justos o injustos, buenos o malos; sólo utilizaré la Palabra para que ayude a mi corazón a semillar de amor y armonía.

Antes de hablar, pensaré no sólo dos, sino muchas veces, analizaré cada una de mis palabras, le preguntaré a mi espíritu, si se adapta a la sensibilidad de las demás personas, y sólo si mi corazón se siente inspirado, hablaré hasta que mi alma sienta que es suficiente.

Recordaré siempre que mis palabras son un divino

tesoro, que pueden inspirar al artista, estimular al cobarde, dar fe al que no tiene esperanza, hacer sonreír al triste, hacer ver la verdad al errado, dar amor al que lo necesita, luego, utilizaré este regalo de Dios, incluso hasta con mis hermanos menores, como son, animales plantas y hasta las cosas, que aunque no comprendan la esencia misma de mis palabras, oirán su música de amor y amarán su propia armonía.

Existe un trecho muy grande entre lo que uno quiere decir y lo que dice; con frecuencia los problemas en la tierra empezaron así.

De ahora en adelante, solamente diré lo necesario, lo justo, lo trascendente, poniendo cada vez mayor atención a cada una de mis palabras y hablando con la voz de mi alma y mi corazón.

Oxalc

Cuentan que un maestro oriental estaba en casa de una familia recitando una oración a un niño enfermo. Un amigo de la familia que observaba se le acercó al final de la oración y le dijo: "Dígales la verdad, unas palabras no van a curar a este niño; no los engañe". El maestro se volvió, lo insultó y le contestó gritando que no se metiera en el asunto. Este maltrato verbal sorprendió muchísimo al amigo de la familia, pues los maestros orientales nunca se alteran. Después se sonrojó, se alteró y empezó a sudar profusamente. Entonces el maestro lo miró con amor y le dijo: "Si unas palabras te ponen rojo, te alteran y te hacen sudar, ¿por qué no pueden tener el poder de curar?"

David Fischman

Algunos Secretos

Frena tu lengua para que no se desboque:
di siempre menos de lo que piensas.

Cultiva una voz baja y persuasiva. La forma como lo dices a veces cuenta más que lo que dices.

Nunca dejes pasar las oportunidades para decir una palabra amable y alentadora.

Elogia el trabajo bien hecho, sin importar quién lo hizo.

Interésate en los demás: en sus ocupaciones, su bienestar, su hogar y su familia.

Haz que todo aquel que encuentres, no importa cuan humilde, sienta que tú lo consideras una persona importante.

¡Sé jovial! Oculta tus dolores, tus preocupaciones y tus desengaños bajo una sonrisa animosa y sincera. Ríe francamente cuando oigas un buen chiste y aprende a contarlo tú también.

Debes mantener tu mente abierta respecto a todos los problemas.

Deja que tus virtudes hablen por sí solas y no menciones los vicios de los demás.

No alientes la murmuración. Debes imponerte la regla de no decir nada sobre otra persona si no es algo bueno.

Ten mucho cuidado con los sentimientos de los demás. Los chistes y bromas a expensas de otros, pocas veces son acertados y pueden herir donde menos esperas.

No pongas atención a comentarios malévolos acerca de ti; simplemente vive de tal modo que nadie los crea. Los nervios trastornados con frecuencia ocasionan contestaciones mordaces.

No te desesperes por conseguir lo que crees que mereces. Realiza tu trabajo, sé paciente y conserva tu buen carácter.

Considera a las demás personas antes que a ti mismo y serás respetado y recompensado.

Anónimo

Todo cambia. Incluso no somos los mismos al ir caminando. Se dice que cuando Heráclito llegó a la conclusión de que todo cambia y nada es permanente, se soltó a llorar amargamente.

Hay que reconocer el cambio como algo positivo. Es evidente que no somos los mismos que hace cinco minutos. La clave consiste en aprovechar los cambios. Debemos adaptarnos a nuestro entorno en constante cambio y esforzarnos por cambiar nosotros mismos para bien.

Cerremos los ojos... ¡cuando los volvamos a abrir el mundo habrá cambiado por completo!

George Ghanotakis

Los pensamientos son sólo tuyos,
pero las palabras pertenecen al mundo.

Mónica Buonfiglio

La Maledicencia

Existió una historia de una mujer en Inglaterra quien llegó hasta su párroco con una conciencia atormentada. El párroco la conocía como una habitual chismosa, ella calumniaba a casi todo el mundo en el pueblo.

“¿Cómo puedo hacer para cambiar?”, suplicó. El párroco replicó: “Si usted quiere tener paz en su conciencia, tome un saco de plumas de ganso y ponga una en la entrada de cada casa de las personas que ha difamado”.

Después de cumplir con el pedido, volvió al párroco y le preguntó: “¿Eso es todo?”; “No”, dijo el sabio anciano ministro, “Ahora debe volver a recoger cada pluma y traérmelas a mí”.

Luego de largo tiempo, la mujer volvió sin una sola pluma. “El viento las esparció a todas”, dijo ella. “Buena mujer”, replicó el párroco, “Así es con los chismes. Las hirientes palabras se arrojan con facilidad, pero nunca podremos volver a recogerlas”.

Billy Graham

La comunicación es la principal herramienta para que la pareja funcione. Es el modo que uno tiene de llegar al otro, de permitir que el compañero sepa quién es, qué necesita y qué desea y cómo se siente. Es el modo que tiene de informar, educar, apoyar y negociar. La comunicación es, fundamentalmente, la energía que mantiene con vida las relaciones.

La comunicación real es algo más que hablar y escuchar, si bien estos elementos son necesarios. Comunicación es crear unos canales de información que permitan que los pensamientos y los sentimientos fluyan sin dudas ni miedo a una reacción violenta. Se basan en el respeto mutuo y en la comprensión, en la receptividad a escuchar la verdad, por intensa que sea, y dejar que el compañero se comporte de igual modo. Este intercambio es esencial si se pretende una relación auténtica y duradera ya que sin una buena comunicación, una unión se reduce a una travesía por un mar de frustraciones donde acechan la confusión y los malentendidos.

Los actos de comunicación son el material con que se construyen los puentes que unen a la pareja. Cada persona entra en la relación con su propia percepción de la realidad, y únicamente gracias a la comunicación estas dos realidades pueden ponerse en contacto. Por medio de este proceso, la pareja empieza a crear un terreno sagrado que será la base de toda interacción entre ellos y que les conducirá a una intimidad mayor y más profunda.

Chérie Carter-Scott

Dios es amigo del silencio.

Madre Teresa de Calcuta

Un hombre soberbio visitó a un maestro y le pidió que le enseñara lo que sabía. Le dijo que aunque ya había aprendido todo lo necesario de diversos maestros, igual quería escucharlo. El maestro le ofreció una taza de té. Al servirla, no reparó que había llegado al borde de la taza y el té se derramó sobre la ropa de su visitante. El maestro le manifestó: “Como esta taza, tu mente está llena de ideas. Si te doy más conocimientos, se derramarán como el té. Regresa cuando la taza de tu mente esté vacía y quieras verdaderamente escuchar”.

De la Tradición Hindú

La bondad es un lenguaje que el sordo puede oír y el ciego puede ver.

Mark Twain

Escuchar a quienes nadie quiere escuchar, es una bellísima acción.

Madre Teresa de Calcuta

Si tu mano y la mía se entrelazan y se ayudan, son manos llenas de fortaleza. Tu mano sola es débil. La mía sola es débil. Pero juntas son fuertes.

Si tu mano y la mía se estrechan en fraterno abrazo son manos hermanadas en un mismo proyecto de vida.

Si tu mano y la mía se unen, serán manos amigas y no manos extrañas que mutuamente se hieren.

Si tu mano y la mía se abrazan, se hacen puente por donde el uno puede caminar hacia el otro.

Si tu mano y la mía se unen, se hacen manos de compromiso y solidaridad.

C. Sobrado

El verdadero diálogo es aquel en el cual la persona que habla tiene presente la individualidad y las necesidades especiales de la otra persona.

Martín Buber

Puedes estar seguro de que cualquiera puede aprender a comunicarse con los demás. Lo primero que debes hacer es vencer el miedo. Unas personas temen parecer estúpidas y otras que los demás las rechacen. A este respecto, el mejor consejo que jamás he recibido es mantener presente esta pregunta: “Si estuvieras a punto de morir y pudieras llamar por teléfono a una persona de tu elección, ¿a quién llamarías?, ¿qué le dirías? y... ¿Qué esperas para hacerlo?”.

“Procura recordar que cuando te encuentras o estás con una persona, podría ser la última vez que lo hagas. Por tanto, ahora que tienes la oportunidad, dile lo que siempre has querido decirle”.

Adam J. Jackson

Un discípulo dedicado a una vida contemplativa le preguntó a su maestro: "¿Por qué es tan difícil escuchar? La gente no se escucha, y es tan fácil hacerlo". El maestro prometió responder si antes llevaba una jarra llena de líquido a una distancia de 100 metros sin derramar una gota, pues el líquido era muy importante. El discípulo cumplió con esmero el encargo y regresó exitoso ante el maestro. Éste le preguntó si había escuchado cómo lo había llamado varias veces. El discípulo confesó, avergonzado, no haber escuchado nada. El maestro le respondió: ¿Te das cuenta lo difícil que es escuchar si lo único que nos importa es probarnos que somos competentes?

Dejemos de escucharnos sólo a nosotros mismos, escuchemos empáticamente a los demás. No sólo logremos mejores resultados, sino que además contribuiremos al bienestar de las personas de nuestro entorno.

David Fischman

Sospecho que la manera más básica y poderosa de conectarse con otra persona es escuchar. Sólo escuchar. Quizá la cosa más importante que nos damos los unos a los otros es nuestra atención. Y especialmente si nos sale del corazón. Cuando la gente está hablando, no hay necesidad de hacer nada distinto a recibirla. Sólo acogerla; prestar atención a lo que está diciendo, interesarnos por eso.

Rachel Naomi Remen

Te sorprenderá tener la oportunidad de ayudar a un semejante con sólo escuchar lo que tiene para decirte, aunque no estés de acuerdo. Saber escuchar es una de las maneras más gratificantes de ser generoso.

Mónica Buonfiglio

Un guerrero de la luz raramente habla de sus planes. Sabe que cada vez que habla de un sueño, usa un poco de la energía de ese sueño para expresarse. De tanto hablar, corre el riesgo de gastar toda la energía necesaria para actuar. Y un guerrero de la luz conoce el poder de las palabras.

Paulo Coelho

Quien sabe escuchar se hace querer.

A. Vidal

Los conversadores son los que saben escuchar.

Alvaro Mutis

Si te diriges a la soledad con lengua silenciosa, el silencio de los seres mudos compartirá contigo su reposo. Pero si vas hacia la soledad con el corazón silencioso, el silencio de la Creación te hablará más alto que las lenguas de los hombres y de los ángeles.

Thomas Merton

Al hablar uno debe cuidarse de tres cosas: hablar antes de ser interrogado se llama indiscreción. No hablar cuando se nos pregunta se llama falta de delicadeza, hablar sin reparar en el estado de ánimo de la persona con quien se habla se llama ceguera...

Confucio

La comunicación no sólo se establece con palabras. En realidad, la palabra representa apenas un 7 % de la capacidad de influir en los demás. No quiero decir con eso que las palabras no sean importantes.

¿Cuál es la proporción de sal en la comida con respecto a los demás ingredientes?

Es mínima. ¿Y de pimienta? Menos todavía.

No obstante, un poco menos o más de sal o de pimienta provoca una gran diferencia en el sabor. Para comunicarse correctamente usted necesita, antes de pronunciar cualquier palabra, formar una estructura que dé más poder a su comunicación. Según las investigaciones neurolingüísticas, el tono de voz y el lenguaje corporal, es decir la postura de los interlocutores, representan un 38 % y 55 % de este poder, respectivamente. El uso de tales ingredientes, en el fondo, es sencillo. Siempre han formado parte de la inteligencia interpersonal de los seres humanos. Pero en el hombre, al exagerarse la importancia de las palabras, los otros dos aspectos permanecieron sumergidos, inconscientes. Actúan en nosotros, en nuestras conversaciones cotidianas, pero no nos damos cuenta.

Dr. Lair Ribeiro

No tomo tus palabras meramente como tales. Todo lo contrario. Escucho sólo lo que hace que tú hables y yo escuche.

Shinkichi Takahashi

Los problemas son parte de la vida y, si no los compartes, no das a la persona que amas suficiente oportunidad de amarte lo suficiente.

Dinah Shore

Nada reconforta más o favorece más rápido la intimidad que ser escuchado y sentirse comprendido.

Una técnica sumamente eficaz para favorecer la intimidad se llama «escucha activa». Empiecen reservando treinta minutos inviolables para compartir emociones.

Supongamos que empieza usted. Durante quince minutos, hable de lo que le parece importante en ese momento. La tarea de su pareja consiste en escuchar atentamente y demostrar que lo ha hecho traduciendo los sentimientos que usted expone a sus propias palabras, sin ningún comentario adicional, hasta que usted sienta la tranquilidad de que entendió. Después le toca a él: habla, y usted le refleja sus sentimientos.

Andrea Van Steenhouse

Quien es discreto...
siempre será bienvenido.
Quien mucho hace...
no tiene tiempo para hablar.
Quien mucho sabe...
conoce el momento oportuno para dar su opinión.

Edi Tacchi

Expresar en palabras lo que uno está sintiendo y compartirlo con otra persona que está totalmente presente en la conversación es un acto creativo que entraña espíritu y amor.

Richard Carlson, Benjamin Shield

No es necesario pensar en el significado de las palabras; tu corazón sabe el sentido.

Anthony de Mello - S.J.

¿Hay algo imposible para el señor?,
Le preguntaron a Abraham... ¡No!

Tampoco hay nada imposible
para los hijos del Señor,
los que fuimos hechos,
a su imagen y semejanza.

Optimismo

Camina el pesimista callado, taciturno y maldiciente. Camina el optimista confiado, alegre, lleno de vida y de esperanza.

Se queja el pesimista del sol, del aire, del agua y del viento. Bendice el optimista al viento, al sol, al agua y a todo lo que encuentra en su camino.

Los días son pesados y duros para el pesimista: los días son bendiciones del cielo que recibe el optimista.

El optimista se endereza camino de la luz. La tierra le brinda sus sonrisas en las flores y el cielo le brinda sus sonrisas en las estrellas. La luz del sol penetra hasta su corazón y le da vida, fecundiza sus fuerzas y fortalece su voluntad, reanima su espíritu con esa poesía que se palpa y que se siente, y que brota de los labios

para comunicarse al mundo y derrama la dicha en su derredor.

Así marcha el optimista por el mundo. Sus días son triunfos. Vive las horas de la vida con su vida poderosa que hace vivir las horas.

La vida se siente, se palpa porque cada goce arranca una sonrisa y cada tropiezo arranca una palabra de aliento, de emoción, de empuje. La vida del optimista está llena de esperanza. Espera de hoy, espera de mañana y las esperanzas de mañana las hace realidad hoy. Los obstáculos le enardecen, las miserias no le afectan y mientras más duros son sus golpes y más grandes sus caídas, más sonriente y más grandioso se levanta.

La gloria de la vida, la pujanza vital de ser engreído con la victoria forma su entereza y va por su camino derramando aliento, sembrando energías, despertando ambiciones nobles y conquistando corazones amigos, que le contemplan en su lucha colosal y le imitan y le siguen.

La vida del optimista es corriente de vida y de luz, y los que se envuelven en ella, viven la vida de gloria y de trabajo santificada por las edades, y escrita en los libros de granito que guarda la historia de los hombres vencedores.

Juan T. Gonzáles

Tu peor enemigo no te puede dañar tanto como tus propios pensamientos. Ni tu padre, ni tu madre, ni tu amigo más querido, te pueden ayudar tanto como tu propia mente disciplinada.

Dhammapada

La Persistencia en 8 Puntos

La persistencia es un estado mental y por lo tanto puede cultivarse. Como todos los demás estados mentales, la persistencia se basa sobre causas definidas, entre ellas las siguientes:

1. Exactitud de propósitos: Saber lo que uno quiere es el primero y quizá más importante paso hacia el desarrollo de la persistencia. Un fuerte motivo obliga a uno a superar muchas dificultades.

2. Deseo: Es comparativamente fácil adquirir y sostener la persistencia al perseguir un objetivo con intenso deseo.

3. Seguridad en sí mismo: La creencia en la propia habilidad y capacidad para llevar a cabo un plan estimula para poner en práctica tal plan con total perseverancia.

4. Exactitud en los planes: Los planes organizados, aunque sean débiles y poco prácticos, siempre estimulan a ser perseverantes.

5. Experiencia acumulada: Sabiendo que los planes de uno son profundos, sólidos y basados sobre la experiencia y la observación siempre estimulan a perseverar; las simples conjeturas, en lugar del conocimiento, destruyen la persistencia.

6. Cooperación: La simpatía, comprensión y armoniosa cooperación con otros tienden a desarrollar la persistencia.

7. Fuerza de voluntad: El hábito de concentrar los pensamientos de uno respecto a la formación de planes para la consecución de un propósito definido conduce a la persistencia.

8. Hábito: La perseverancia es el resultado directo del hábito.

Napoleón Hill

El pensamiento es energía pura. Cualquier pensamiento que tengáis, hayáis tenido o vayáis a tener es creador. La energía de vuestro pensamiento nunca muere. Nunca. Abandona vuestro ser y se dirige al universo, expandiéndose por siempre. Un pensamiento es para siempre.

Neale Donald

Atrévete, no temas..!
¡Quien juega, gana o pierde;
quien ama, vive o muere!
¡Cuando decidas algo, sin miedo, ve adelante!
¡Da riendas sueltas a tu mocedad anhelante...!
¡Desdichado el que no tiene en sí mismo la fuente de la dicha!
¡Desdichado el que quiere agradar a los demás!
¡Desdichado el que no entiende que esta vida y la otra, no son sino una..!

Niko Kazantzakis

Muchas cosas no nos atrevemos a emprenderlas, no es que sean difíciles, sino que no nos atrevemos a emprenderlas.

Séneca

Para controlar la vida,
hay que empezar a controlar la mente.

Brian Tracy

La ausencia de planificación conduce al fracaso.

Brian Tracy

La mente es el instrumento más potente del mundo. Muestra el respeto que se merece usándolo solamente para fines saludables.

Todo pensamiento inútil supone una gran energía mal gastada. No malgastéis ni un solo pensamiento. Aprended a conservar vuestras fuerzas, no derrochéis energía en cosas o pensamientos inútiles.

Que todo pensamiento trabaje por vosotros. Excluid de vuestra mente lo que es innecesario e inútil, y tendréis más fuerzas para lo que es útil y necesario.

Napoleón Hill

No estáis atados. Suave es el alma de las cosas y celeste paz anida en el corazón del ser. La voluntad es más fuerte que el dolor. Lo bueno se muda en mejor, y lo mejor en óptimo.

Buda

Me puedo caer, me puedo herir, puedo quebrarme, pero con eso no desaparecerá mi fuerza de voluntad.

Madre Teresa de Calcuta

El valor de la pasión, como el del fuego, se mide a la postre por el calor y la luz que genera. Se puede arder con mucha luz, pero, como un incendio en el bosque, destruir todo lo tierno y lo verde a su paso. Para que sea útil, el fuego debe limitarse. Vivir apasionadamente requiere establecer una disciplina.

Sam Keen

Estando en Saint Moritz, Suiza, observé que un obispo anglicano, el cual tendría unos setenta años por lo menos, patinaba sin descanso desde las primeras horas de la mañana hasta el oscurecer. Pregunté a su esposa –también de edad avanzada– si no creía que aquel ejercicio era demasiado fuerte para él.

-Supongo que sí –repuso–, pero mi marido quiere ser campeón de patines antes de morir.

André Maurois

Nosotros mismos escribimos las páginas en blanco del libro de la vida. El destino, más que gobernado por los astros, está regido por nuestros pensamientos, decisiones y acciones.

Adam J. Jackson

Si uno no se desvía de su meta, los sueños pueden volverse realidad.

Michael Blake

La disciplina no es algo con lo que se nace; es una habilidad que se cultiva.

David J. Lieberman



Las Siete Leyes Espirituales

Primera ley: La Ley de la Potencialidad Pura.

Todo es posible. La fuente de toda creación es la conciencia pura... la potencialidad pura que busca expresarse para pasar de lo inmanifiesto a lo manifiesto.

Segunda ley: La Ley del Dar.

Si deseas obtener algo, da eso mismo. Si estamos dispuestos a dar aquello que buscamos, mantendremos la abundancia del universo circulando en nuestra vida.

Tercera ley: La Ley del «karma».

Cuando haces una elección, cambias el futuro. Cuando optamos por acciones que les producen alegría y éxito a los demás, el fruto de nuestro karma también es alegría y éxito.

Cuarta ley: La Ley del Menor Esfuerzo.

No te resistas; sigue la corriente. La inteligencia de la naturaleza funciona con toda facilidad... con despreocupación, armonía y amor. Cuando aprovechamos estas fuerzas creamos éxito con la misma facilidad.

Quinta ley: La Ley de la Intención y el Deseo.

Cada vez que deseas o esperas algo, siembras una semilla. Cada intención y cada deseo contiene en sí mismo el mecanismo para su realización... En el terreno de la potencialidad pura, la intención y el deseo tienen un infinito poder organizador.

Sexta ley: La ley del desapego.

Disfruta del viaje. Movidos por nuestro deseo de penetrar en lo desconocido, el terreno de todas las posibilidades, nos entregamos a la mente creadora que organiza la danza del universo.

Séptima ley: La ley del «dharma».

Estás aquí por una razón. Todo el mundo tiene un propósito en la vida. Un don único o talento especial para ofrecer a los demás. Y cuando combinamos ese talento único con el servicio a los demás, experimentamos el éxtasis y el júbilo de nuestro propio espíritu, que es la meta última de todas las metas.

Deepak Chopra

El descubrimiento más importante de mi generación es que el ser humano puede cambiar el rumbo de su vida si cambia las actitudes de su mente.

William James

Cuando menos lo esperamos, la vida nos coloca delante un desafío que pone a prueba nuestro coraje y nuestra voluntad de cambio; en ese momento, no sirve de nada fingir que no pasa nada, ni disculparnos diciendo que aún no estamos preparados. El desafío no espera. La vida no mira hacia atrás.

Paulo Coelho



La Historia de Cowboy

Al iniciar mi empresa de telecomunicaciones, era consciente de que necesitaría vendedores que me ayudaran a expandir el negocio. Hice saber que buscaba vendedores calificados y empecé con las entrevistas.

Pensaba en una persona que tuviera experiencia en marketing en la industria de las comunicaciones a distancia, que conociera el mercado local, que tuviera experiencia en los distintos tipos de sistemas disponibles, que tuviera una conducta profesional e iniciativa propia. Disponía de poco tiempo para entrenar a una persona, de modo que era importante que la persona que contratara “pudiera entrar al campo lista para correr”.

Durante el agotador proceso de entrevistar a potenciales vendedores, entró en mi oficina un cowboy. Me di cuenta de que era un cowboy por la forma en que estaba vestido. Llevaba puestos pantalones de corduroy y una chaqueta también de corduroy que no hacía juego con los pantalones; camisa de mangas cortas con broches a presión; una corbata que le llegaba más o menos hasta

la mitad del pecho con un nudo más grande que mi puño; botas de cowboy; y una gorra de béisbol. Es fácil imaginar lo que pensé: “No es precisamente lo que tenía en mente para mi nueva empresa”. Se sentó frente a mi escritorio, se quitó la gorra y dijo: “Señor, agradecería mucho tener la oportunidad de triunfar en lo negocio”. Y dijo así: “lo negocio”. Yo trataba de ver cómo decirle a este tipo, sin ser demasiado directo, que no respondía en absoluto a lo que yo tenía pensado. Inquirí sobre sus antecedentes. Dijo que había cursado estudios de agronomía en la Universidad de Oklahoma y que había trabajado en un rancho, en los últimos años, durante los veranos. Anunció que había abandonado todo, que estaba listo para tener éxito en “lo negocio” y que “agradecería la oportunidad”.

Seguimos hablando. Estaba tan concentrado en el éxito y en cómo “agradecería la oportunidad” que decidí darle chance. Le dije que pasaría dos días con él, durante los cuales le enseñaría todo lo que consideraba que necesitaba saber para vender un tipo de sistema telefónico muy pequeño. Al cabo de ese lapso, se quedaría solo. Me preguntó cuánto dinero creía que podía ganar.

“Con su aspecto y con lo que sabe, lo máximo que puede sacar son unos mil dólares por mes”, lo previne.

Seguí explicándole que el promedio de comisión por los sistemas telefónicos chicos que él vendería era aproximadamente de 250 dólares por sistema. Que si veía a cien posibles clientes por mes, a cuatro de ellos les vendería un sistema. Vender cuatro sistemas telefónicos le significarían mil dólares. Lo contraté a comisión, sin sueldo básico.

Dijo que le parecía fantástico, porque lo máximo que había ganado eran 400 dólares por mes en el rancho y que estaba dispuesto a ganar algo de dinero. A la mañana siguiente, lo senté para inculcarle todo lo

posible acerca de "lo negocio" a un cowboy de veintidos años sin experiencia comercial, sin experiencia en teléfonos y sin experiencia en ventas. Parecía cualquier cosa menos un vendedor profesional en el negocio de las telecomunicaciones. En realidad, no tenía ninguna de las cualidades que yo buscaba en un empleado, excepto una: estaba totalmente decidido a tener éxito.

Al término de los dos días de capacitación, Cowboy (así lo llamaba entonces y así sigo llamándolo) fue a su cubículo. Sacó una hoja y escribió cuatro cosas:

- 1.- Tendré éxito en los negocios.
- 2.- Veré a cien personas por mes.
- 3.- Venderé cuatro sistemas telefónicos por mes.
- 4.- Ganaré mil dólares por mes.

Pegó la hoja de papel en la pared del cubículo frente a él y empezó a trabajar.

Al final del primer mes no había vendido cuatro sistemas telefónicos, sino que al término de sus primeros siete días ya había vendido siete.

Cuando terminó el primer año, Cowboy no había ganado 12 mil dólares en comisiones, sino que sus comisiones habían superado los 60 mil dólares.

Era realmente asombroso. Un día, entró en mi oficina con un contrato y el pago de un sistema telefónico. Le pregunté si lo había vendido. Me contestó: "Le dije solamente: Señora, aunque no haga más que sonar y usted atender, es mucho más lindo que el que tiene: y lo compró".

La mujer le hizo un cheque por el total del sistema telefónico, pero cowboy no sabía si yo aceptaría el cheque, de modo que la llevó hasta el banco e hizo que sacara el efectivo. Traía muchísimo dinero a mi oficina y me decía:

"Larry, ¿estuve bien?". Yo le aseguraba que sí.

Después de tres años, era dueño de la mitad de mi empresa. Al año siguiente tenía tres empresas más. Para entonces, habíamos dejado de ser socios. El conducía una camioneta pickup negra de 32 mil dólares. Usaba trajes de cowboy de 600 dólares, botas de 400 dólares y un anillo con un brillante de tres kilates con forma de herradura. Era un éxito en "lo negocio".

¿Por qué tenía éxito Cowboy? ¿Era porque trabajaba mucho? Eso ayudaba. ¿Era acaso por ser más listo que todos los demás? No. Cuando empezó, no sabía nada sobre teléfonos. Entonces, ¿qué era? Creo que era porque sabía que hace falta para el éxito:

Se concentró en el éxito. Sabía qué era lo que quería e iba tras ello.

Asumió la responsabilidad respecto de dónde estaba, quién era y qué era (trabajador rural). Luego emprendió la acción para cambiar las cosas.

Tomó la decisión de dejar el rancho de Oklahoma y buscar oportunidades para triunfar.

Cambió. Era imposible seguir haciendo las cosas que había hecho antes y obtener resultados distintos. Y



estaba dispuesto a hacer lo necesario para que el éxito fuera una realidad para él.

Tuvo visión y metas. Se veía a sí mismo triunfando. También había escrito metas específicas. Escribió los cuatro objetivos que pensaba alcanzar y los puso frente a él en la pared. Todos los días veía esas metas y se concentraba en su logro.

Imprimió acción a sus metas y se mantuvo firme incluso cuando las cosas se ponían difíciles. No siempre fue fácil. Tuvo reveses como todo el mundo. Le cerraron más puertas en la nariz y le colgaron más teléfonos que a cualquier otro vendedor que conozco. Pero nunca se dejó amedrentar. Siguió adelante.

Pidió. ¡Vaya si pidió! Primero me pidió una oportunidad, después les pidió prácticamente a todas las personas que encontraba que le compraran un sistema telefónico. Y su pedido fue escuchado. Según sus propios términos, "hasta un cerdo ciego encuentra una bellota de vez en cuando". Lo cual significa sencillamente que si uno pide lo suficiente, a la larga alguien dirá que sí.

Se preocupó. Se preocupaba por mi y por sus clientes.

Descubrió que cuando le preocupaba más ocuparse de sus clientes que preocuparse por sí mismo, rápidamente dejaba de tener que preocuparse por ocuparse de sí mismo.

Y sobre todo, ¡Cowboy empezaba cada día como ganador! Llamaba a la puerta con la

esperanza de que pasara algo bueno. Creía que las cosas saldrían como él quería, independientemente de lo que ocurriera. No tenía expectativas de fracaso, sólo expectativas de éxito. Y he descubierto que si uno espera el éxito y emprende una acción con esa esperanza, casi siempre tiene éxito.

Cowboy ha ganado millones de dólares. También lo perdió todo para volver a ganarlo. En su vida, como en la mía, la consigna es que una vez que conoces y practicas los principios del éxito, éstos te dan resultados una y otra vez.

También puede ser una inspiración para ustedes. Es prueba de que el éxito no lo da el medio, ni la educación, ni las capacidades técnicas o la habilidad. Prueba que hace falta más: hacen falta los principios que tan a menudo pasamos por alto o damos por sentados. Son los principios que hacen falta para el éxito.

Larry Wingent

Hay un sólo error en la vida:
no creer en lo que hacemos.

E. Farrar

Todo lo que la mente humana
puede concebir y creer lo puede conseguir

Brian tarcy

Todo gran salto hacia adelante está precedido de una decisión clara y un compromiso con la acción. Las fuerzas ocultas actúan en ayuda de quienes actúan con audacia. Cuando se actúa como si fuese imposible fracasar no se fracasa.

Brian tarcy



Ama

*Disfruta
sé Feliz..!*

*¡D*ESPERTAD, despertad durmientes!
Mirad que la aurora ahuyenta las tinieblas.
El alba se asoma por oriente
y el Cazador de Sombras
un rayo de luz colgó sobre tus sueños.

*¡L*evántate por Alah, y alégrate!
Olvídate por siempre de este mundo
y disfruta hasta el último instante.
¿no ves que la vida es sólo eso?
*¡N*ada más y nada menos que un instante!

*P*ara el hombre sabio el Bien y el Mal,
la alegría o la tristeza son iguales.
Y todo lo que comenzó
debe finalmente acabar.
¡Goza con la alegría que llega!
¡Olvida la pena que se va!

*N*o anheles vivir lo que aún no ha sucedido.
Ni amargues tu corazón
pensando en el día por nacer.
Tampoco vivas lamentando el día que se fue.
No tortures tu vida con temores.
Ni con falsas quimeras.
¡De los fantasmas del pasado y del miedo
al porvenir, libérate y serás feliz!

*E*ntre duda y certeza, hay sólo un paso.
Entre creer y no creer, hay tan sólo un paso.
Entre odiar y amar, hay sólo un paso.
Disfruta, canta, baila,
que entre vida y muerte
¡hay tan sólo un paso!

*M*ás allá de los confines de la tierra,
más allá de donde empieza el día
y la noche termina,
más allá de donde se divorcian
horizonte e infinito,
más allá del límite del tiempo,
buscaba frenético el cielo y el infierno.
No los pude hallar, fue entonces que
una voz celeste susurró:
“El cielo y el infierno, están dentro de ti”.

Omar Khayyam

Viviré este día...

Viviré este día
como si fuese el último día
de mi vida...

¿Y qué haré con este último día de valor incalculable que me queda? Primero, sellaré el contenido de la vida de manera que ni una gota se derrame sobre la arena. No perderé ni un momento siquiera en lamentarme por las desgracias del ayer, las derrotas del ayer, los sufrimientos del ayer, ¿por qué debo desperdiciar lo que es bueno en lo malo? ¿Puede la arena deslizarse hacia arriba en el reloj? ¿Saldrá el sol por donde se pone y se pondrá por donde sale? ¿Puedo vivir de nuevo los errores del ayer y corregirlos? ¿Puedo hacer que retornen las heridas del ayer y sanarlas? ¿Puedo volverme más joven que ayer? ¿Puedo desdecirme del mal que he hablado, anular los golpes que he asesado, el dolor que he provocado? No, el ayer ha quedado sepultado para siempre y no pensaré más en él.

Viviré hoy como si fuera el último día de mi existencia. ¿Y qué haré entonces? Olvidándome del ayer, no pensaré tampoco en el mañana.

¿Por qué arrojaré el ahora detrás del quizá? ¿Puede la arena del mañana correr por el reloj antes que la de hoy? ¿Nacerá el sol dos veces esta mañana? ¿Puedo realizar las tareas del mañana mientras me hallo en la senda del hoy? ¿Puedo poner el oro del mañana en la bolsa del hoy? ¿Puede el niño del mañana nacer hoy? ¿Puede la

muerte que se producirá mañana proyectar hacia atrás su sombra y oscurecer el gozo de hoy? ¿Debo preocuparme de acontecimientos que quizá nunca contemple? ¿Debo atormentarme con problemas que tal vez nunca ocurran? No. El mañana yace sepultado con el ayer, y no pensaré más en él. Viviré este día de mi existencia.

Este día es todo lo que tengo, y estas horas son ahora mi eternidad. Saludo este amanecer con exclamaciones de gozo, como un preso a quien se le conmuta la sentencia de muerte. Elevo mis brazos con agradecimiento por este don inapreciable de un nuevo día.

Así también me golpearé el pecho con gratitud al considerar a todos los que saludaron la salida del sol del ayer y que hoy no figuran entre los vivos.

Soy en realidad un hombre afortunado, y las horas de hoy constituyen algo extra, inmerecido. ¿Por qué se me ha permitido vivir este día extra, cuando otros, mucho mejores que yo, han muerto? ¿Será acaso que han cumplido su propósito mientras que el mío está aún inconcluso? ¿Es esta otra oportunidad de convertirme en el hombre que yo sé que puedo ser?
¿Existe un propósito en la naturaleza?
¿Es este mi día para distinguirme?

Viviré este día como si fuese el último de mi existencia.

Tengo tan sólo una vida, y la vida nada es sino una medida del tiempo. Cuando malgasto una, destruyo al otro. Si malgasto el hoy destruyo la última página de mi vida. Por lo tanto, trataré con ternura y afecto cada hora, porque no retornará jamás.

No puede conservarse el hoy para ser usado mañana, ¿quién puede atrapar al viento? Asiré con ambas manos cada minuto de este día y lo acariciaré con afecto puesto que su valor es incalculable. ¿Qué hombre moribundo puede comprar el hálito de otro aunque esté dispuesto a dar por él todo su oro? ¿Qué valor asignaré a las horas que me quedan?

Las consideraré inapreciables.

Viviré este día como si fuese el último de mi existencia.

Eludiré con ahínco a todo aquello que mata el tiempo. A la indecisión destruiré con la acción; sepultaré las dudas bajo la fe; el temor destruiré con la confianza. No escucharé a los labios ociosos; no me quedaré donde hay manos ociosas; a personas ociosas no visitaré. De aquí en adelante sabré que el cortejar la ociosidad equivale a robar alimentos, ropas y calor de aquellos a quienes amamos. No soy ladrón. Soy un hombre que siente cariño en su corazón y hoy es mi última oportunidad de demostrar mi cariño y mi grandeza.

Viviré este día como si fuese el último de mi existencia.
Los deberes de hoy, los cumpliré hoy.

Hoy acariciaré a mis hijos mientras son niños aún;
mañana se habrán ido, y yo también.

Hoy abrazaré a mi mujer y la besaré dulcemente;
mañana ya no estará ni tampoco yo; hoy le prestaré ayuda al amigo necesitado; mañana ya no clamará pidiendo ayuda, ni tampoco yo podré oír su clamor. Hoy me sacrificaré y me consagraré al trabajo; mañana no tendré nada que dar, y no habrá nada que recibir.

Viviré este día como si fuese el último de mi existencia.
si es mi último día, será mi monumento más grande. Este día lo haré el mejor de mi vida. Este día aprovecharé los minutos hasta su máximo.

Lo saborearé y daré gracias.

Aprovecharé todas las horas y a los minutos canjearé solamente por algo de valor. Trabajaré con más ahínco que nunca y exigiré a mis músculos hasta que pidan el alivio, y aún así continuaré. Haré que cada minuto de hoy sea más fructífero y fecundo que las horas de ayer. Mi último día deberá ser mi mejor día.

Viviré este día como si fuese el último de mi existencia.

Y si no lo es,
caeré de rodillas

y daré las gracias por un nuevo día de amor.

Og Mandino

En Paz

Muy cerca de mi ocaso, yo te bendigo, Vida, porque nunca me diste ni esperanza fallida, ni trabajos injustos, ni pena inmerecida.

Porque veo al final de mi rudo camino que yo fui el arquitecto de mi propio destino; que si extraje las mieles o la hiel de las cosas, fue porque en ellas puse hiel o mieles sabrosas.

Cuando planté rosales, coseché siempre rosas. ...Cierto, a mis lozanías va a seguir el invierno: ¡Mas tú no me dijiste que mayo fuera eterno! Hallé sin duda larga las noches de mis penas; mas no me prometiste tú sólo noches buenas; y en cambio tuve algunas santamente serenas...

Amé, fui amado, el sol acarició mi faz. ¡Vida, nada me debes! ¡Vida, estamos en paz!

Amado Nervo

Un muchacho estaba huyendo de un tigre. Llegó a un precipicio y comenzó a caer, pero consiguió tomarse de una rama de árbol que crecía en la ladera del precipicio. Miró hacia la cima y vio al tigre mirándolo; y no había manera de subir.

Miró hacia abajo y vio un barranco de más o menos dos mil metros y, a su lado, un arbusto con frutas. Las frutas estaban maduras. ¡Entonces tomó una de ellas, la llevo a la boca y sintió el gusto dulce! así aprendió a vivir la vida en cada momento: la única manera de vivir.

Anthony de Mello -S.J.

¿Quién es un hombre santo?

Y Buda respondió: «Cada hora se divide en cierto número de segundos, y cada segundo en cierto número de fracciones. El santo es, en realidad, el que es capaz de estar totalmente presente en cada fracción de "segundo"».

Un guerrero japonés fue apresado por sus enemigos y encerrado en un calabozo. Aquella noche no podía conciliar el sueño, porque estaba convencido de que a la mañana siguiente habrían de torturarlo cruelmente. Entonces recordó las palabras de su Maestro Zen: "El mañana no es real. La única realidad es el presente".

*De modo que volvió al presente...
Y se quedó dormido.*

El hombre en el que el futuro ha perdido su influencia se parece a los pájaros del cielo y a los lirios del campo. Fuera preocupaciones por el mañana. Vivir totalmente en el presente: He ahí al hombre santo.

Anthony de Mello -S.J.

No tienes la posibilidad de elegir cómo vas a morir, o cuando. Sólo puedes decidir cómo vas a vivir. Ahora.

Joan Baez

Hacer las cosas lo mejor posible en este preciso momento te coloca en el mejor lugar para el próximo.

Oprah Winfrey

A la Rosa que Ya no Existe

Ayer me dijo mi hijo: "papá, quiero que me tomes una foto junto al rosal que planté. Acaba de abrirse una rosa increíble", yo le respondí:

"Sí hijo, mañana tomaremos esa foto".

Al día siguiente, la rosa ya no existía. El viento de la noche la deshojó en silencio. Cuando abrí la puerta del jardín, con la cámara en la mano, dispuesto a hacer hoy lo que debía de haber hecho ayer, era demasiado tarde. La mirada de mi hijo se me clavó en el alma.

Cuántas veces en la vida, lo que se tiene que hacer hoy, se deja para mañana, de buena fe. Los resultados son tristes, el tiempo no pasa en balde, bastan a veces unas horas, unos minutos, unos segundos para que todo sea distinto... Era una rosa bella, sus pétalos amarillos lucían la mañana de ayer en forma espléndida, su apariencia era en verdad impresionante, pero esa rosa, ya no existe. Sólo unos pétalos en el pasto, sólo un tallo espinoso meciéndose burlonamente, y era la única rosa del rosal, la única.

En la vida de todo ser humano puede repetirse lo que me sucedió ese día. En la vida alguien puede decirnos: "Por favor, ¿podrías decirme?.." "¿podrías darme..?" "¿podrías prestarme..?". Y nosotros también podemos contestar: "¡Mañana!".

¡Cuidado!, bien dice el proverbio: "No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy". El pasado ya no existe; mientras escuchas mis palabras, el presente se diluye como agua cristalina en un cedazo... y cuando menos pienses, todo será "ayer".

Del ayer, no rescatamos nada. Si acaso, aquel recuerdo, aquella melodía, aquel deseo perdido, aquella ilusión despedazada. Del ayer, no queda nada. Sólo un mundo imposible que nace y muere en un suspiro.

Piénsalo bien: haz hoy lo que tengas que hacer, olvídate del mañana, vive hoy. No te vaya a suceder que Dios te pida un día algo y te halles en la misma angustia de querer fotografriar la rosa que ya no existe.

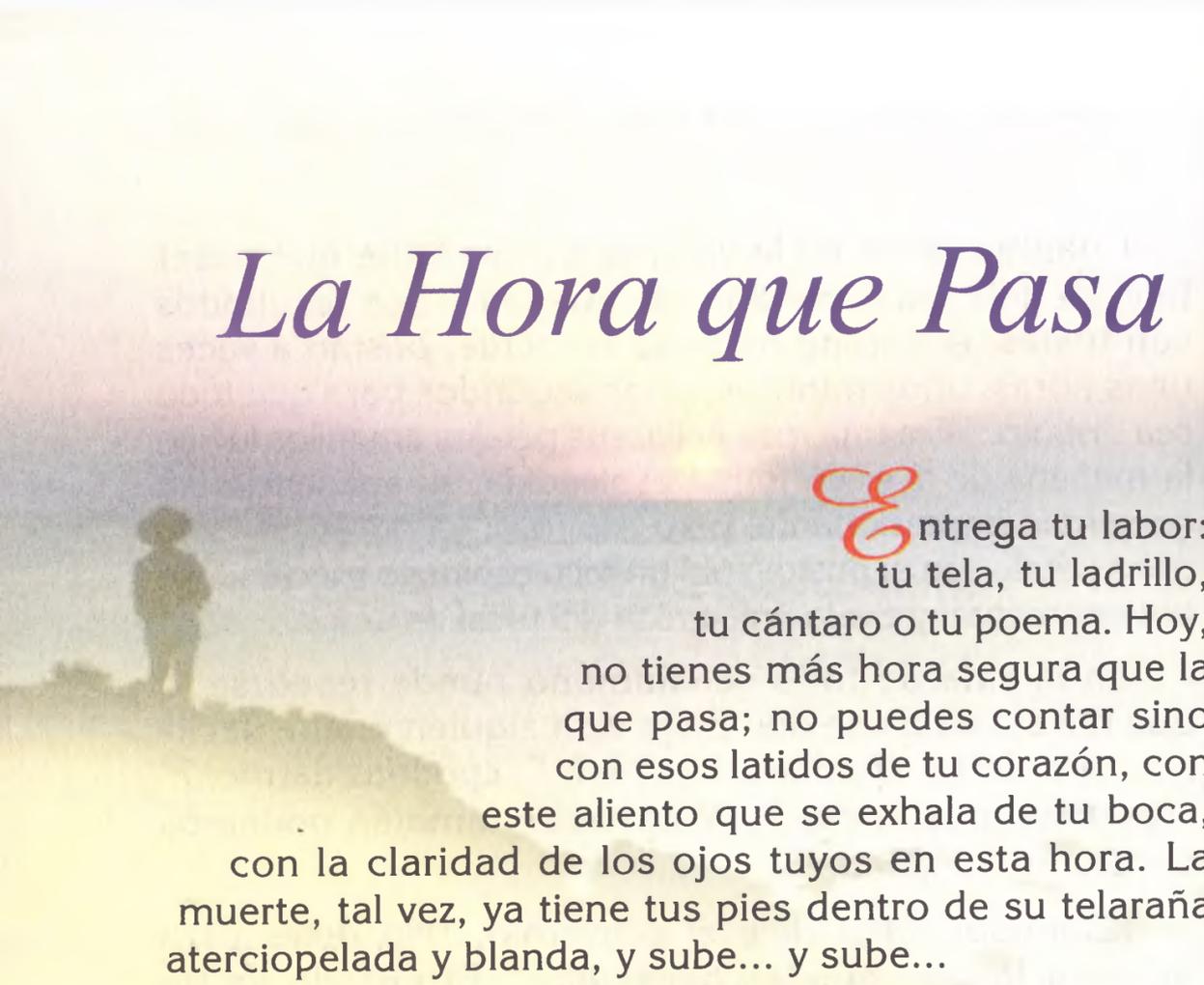
Ramiro Garza

Quien aprecia la vida...
la cuida hasta en sus más pequeños detalles.

Quien valore su vida...
debe reconocer que en el presente
se construye su existencia.

Edi Tacchi

La Hora que Pasa



Entrega tu labor:
tu tela, tu ladrillo,
tu cántaro o tu poema. Hoy,
no tienes más hora segura que la
que pasa; no puedes contar sino
con esos latidos de tu corazón, con
este aliento que se exhala de tu boca,
con la claridad de los ojos tuyos en esta hora. La
muerte, tal vez, ya tiene tus pies dentro de su telaraña
aterciopelada y blanda, y sube... y sube...

Y que el pensamiento de que la muerte te espía,
empinada por sobre tu cabeza, no te deje caer las
manos, más bien te enardezca. Te hicieron un instru-
mento frágil y tu maravilla es esa misma fragilidad. Alguno
s árboles quintuplican su vida; pero a ti te han sido
dados sólo unos días prodigiosos.

Siente ¡qué vivos y frescos están tus sentidos en esta
hora! ¡Qué alegre va la onda de tu sangre del tronco
a los brazos y llega a la punta de tus dedos que se te
ponen como temblorosos de ansia! Coge tu pañuelo o
tu porcelana.

Apresúrate a dejar pintado el semblante de tu alma
en la faena. No quedarán más retratos tuyos verdaderos
que ése que haces sin saberlo en la firmeza del cañamazo
que tejes o en la terca apretadura de los ladrillos que
vas cortando. Pintas el rostro de tu coraje, el perfil de tu
voluntad, tu alabanza o tu frenesí.

En este instante no dejes que caiga en vano el sol
sobre tu espalda; devuelve el soplo de viento, lleno de
olores fértiles, que bebes delante de los surcos. Devuél-
velo todo. Esta es la insigne cortesía del hombre hacia las

cosas. Sé el que devuelve siempre, el que no hace tram-
pas a la vida, el que recibe con una mano y está pagando
con la otra. El antiguo caballero era así; la mujer fuerte de
la Biblia también. Devolvían, no hacían sino devolver.

¡Hoy di la palabra en tu mente y que te queme de
noble impaciencia!

Para hacer la silla donde se sentará tu madre tienes,
carpintero, esta hora. Y tú la tienes, doncella, para llenar
de lana la almohada del hermanito menor, donde dor-
mirá acordándose de ti muchas noches. Y para enseñar
en tu clase lo que quieres dejar hincado en la carne de la
vida, maestra, tienes esta hora, la hora que pasa. ¡Mira
si será maravillosa!

Es un hilo de tu sangre que está resbalando y que,
lo gastes o no, te deja disminuido, menguado. Porque
el tiempo, desde que nacemos, es una invisible herida
de traición que nos vierte gota a gota el pecho, como
esos vasos que tienen una grieta delgada.

Hoy, toda la obra que viniste a hacer está golpeando
a tu pecho imperiosa. ¡Y no la sientes!

Gabriela Mistral

Lo que caracteriza el triunfo japonés en
todas las artes es precisamente esa capacidad
de concentración, para hacer que cada segundo,
cada milímetro, cada pincelada o cada raya de las
trazadas por una pluma cuenten.

Anónimo

Cuando estamos absortos en una
actividad que alimenta el espíritu nos
sentimos liberados, creativos, ajenos al paso
del tiempo y en armonía con nosotros
mismos.

Richard Carlson



Inicio de un Año

Doy vuelta a otra hoja del
libro de mi vida.

¿Qué me traerá
el año que empieza?

Lo que tú quieras,
Señor, pero te pido...

Fe para mirarte en todo.

Esperanza para no desfallecer.

Caridad perfecta en todo lo
que piense, quiera o haga.

Paciencia, sencillez y humildad.

Desprendimiento y un olvido total de mí mismo.

Que me des lo que tú sabes que me conviene
y yo no sé pedir.

Que pueda yo amarte cada vez más,
y hacerme amar de los que me rodean.

Que sea yo grande en lo pequeño.

Que siempre tenga el corazón alerta, el oído atento,
la mente activa y las manos dispuestas.

Que derrames tus gracias sobre todos los que quiero.

Anónimo

Cuando tengas que hacer algo,
hazlo con todo tu corazón.

Dhammapada

Eternidad... Aquí y Ahora

Era el atardecer. El rabino caminaba lentamente. Pasó junto a una ventana, detrás de la cual un zapatero remendón, a la luz de una vela, trabajaba.

De repente, entró su esposa y le dijo que dejara el trabajo, porque ya era muy tarde.

El viejo zapatero contestó:

-Mientras arde la vela, aún se puede hacer algo.

El rabino oyó la respuesta y se quedó reflexionando.

A la mañana siguiente le dijo a sus discípulos:

-Ayer aprendí una gran lección de un humilde zapatero. "Mientras arde la vela aún se puede hacer algo". Se trata de la vela de la vida: mientras hay vida, nunca es tarde.

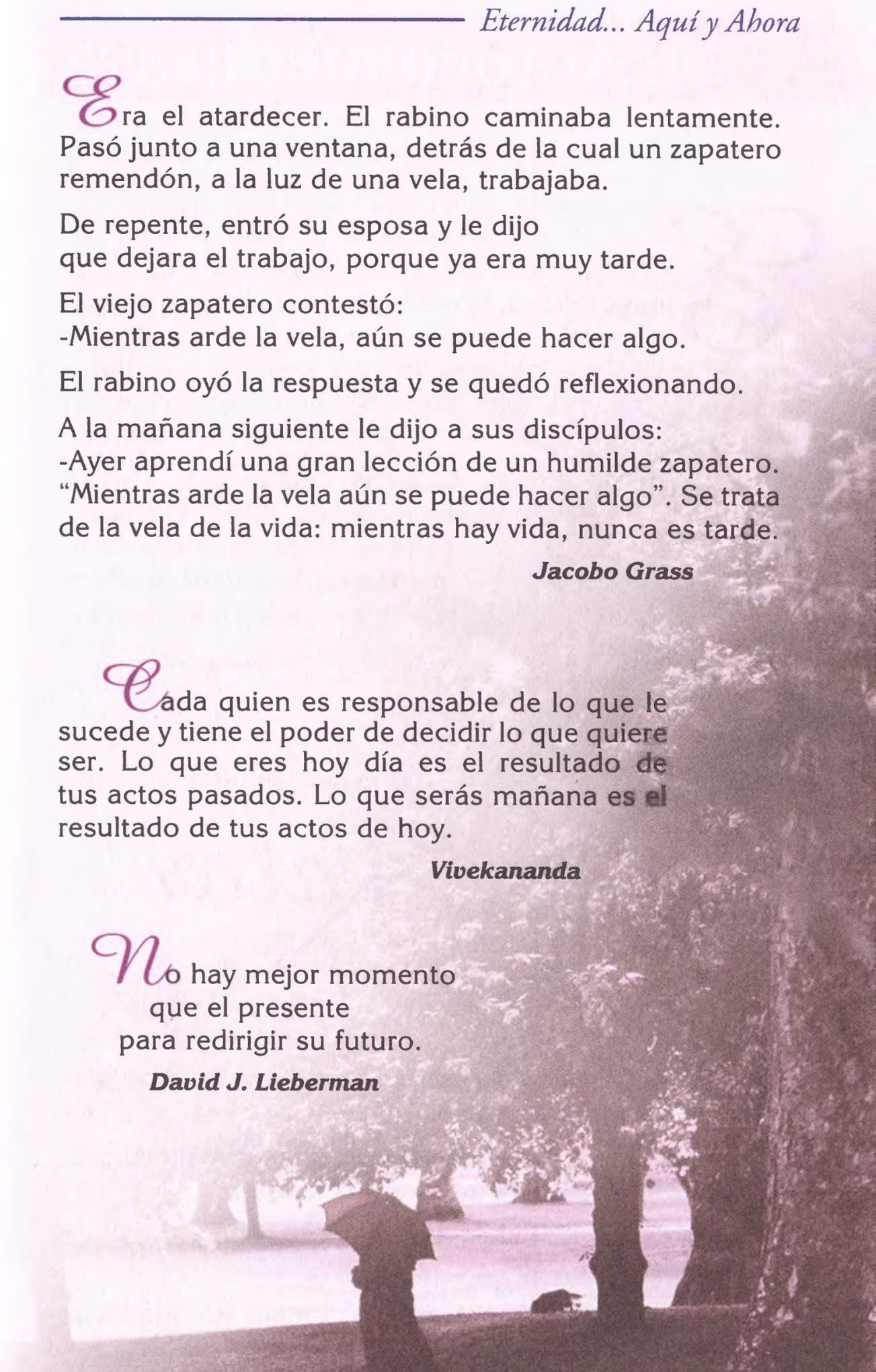
Jacobo Grass

Cada quien es responsable de lo que le sucede y tiene el poder de decidir lo que quiere ser. Lo que eres hoy día es el resultado de tus actos pasados. Lo que serás mañana es el resultado de tus actos de hoy.

Vivekananda

No hay mejor momento
que el presente
para redirigir su futuro.

David J. Lieberman



El Autoconocimiento es el sendero hacia la inmortalidad, la negligencia es el camino hacia la muerte. Aquellos que permanecen atentos y vigilantes a lo que piensan, sienten y actúan, nunca mueren, los negligentes son como si ya estuvieran muertos.

Quienes captan esta verdad con una mente clara, son sabios y descubren la alegría de el autoco-
nocimiento, la alegría que llena el sendero de los iluminados.

Dhammapada

Se Necesita Valor

Para...

Se necesita valor para ser lo que somos y no pretender ser lo que no somos.

Para vivir honradamente dentro de nuestros recursos, y no deshonestamente a expensas de otro.

Para decir rotunda y firmemente no, cuando los que nos rodean dicen sí.

Para negarse a hacer una cosa mala aunque otros la hagan.

Para huir de los chismes cuando los demás se deleitan con ellos. Para defender a una persona ausente a quien se critica abusivamente.

Para ver, en las ruinas de un desastre, que nos mortifica, humilla y traba, los elementos de un futuro éxito.

Para ser verdadero hombre o mujer aferrados a nuestras ideas, cuando esto nos hace parecer extraños o singulares.

Para guardar silencio en ocasiones en que una palabra nos limpiaría del mal que se dice de nosotros, pero que perjudicaría a otra persona.

Para vestirnos según nuestros ingresos y negarnos a lo que no podemos comprar.

Creo difícil que en menos palabras puedan reunirse tan sabios conceptos y tan juiciosas advertencias. Pensar un instante nada más en cada una de ellas y procurar seguir las, sería sin duda, una gran enseñanza. Porque la mitad de nuestros fracasos y desengaños vienen precisamente de este afán de querer ser lo que no somos y en querer aparentar lo que tampoco somos.

Hay quien, por querer aparentar una riqueza que no tiene, se llena de deudas que acaban por robarle el sueño y la tranquilidad.

El que se niega a aceptar su equivocación y se aferra a una idea, tampoco puede vivir tranquilo. No hay ni puede haber humillación en reconocer nuestros yerros y procurar corregirlos.

Miles de personas callan cobardes cuando oyen criticar a alguien sin saber si son o no ciertas las versiones. No cuesta ningún trabajo ser honrado.

¡Un nombre limpio es el mejor tesoro y la mejor herencia que podemos legar a nuestros hijos!

Rosario Sansores

Senderos a la Armonía

- 1.- Escucha la sabiduría de tu cuerpo que se expresa a través de señales de comodidad e incomodidad. Cuando elijas una conducta determinada, pregúntale a tu cuerpo: «¿Cómo te sientes acerca de esto?», si te contesta con señales de malestar, ¡cuidado! Si te responde con alegría y comodidad. ¡Adelante!
- 2.- Vive en el momento presente, es el único que tienes. Pon tu atención en lo que Es y contempla su plenitud a cada instante. Ten una aceptación psicológica total y absoluta de que este momento es como debe ser. ¿Cómo podría ser de otra manera? Este momento es como es, porque el universo es como es. No luches contra el universo.
- 3.- Tómate un tiempo para estar en silencio y acallar el diálogo interno. Guíate por tu intuición y no por interpretaciones impuestas externamente de lo que es bueno y de lo que no lo es.
- 4.- Renuncia a tu necesidad de aprobación y aceptación. Esta decisión nos da una gran libertad.
- 5.- Cuando reaccionas con enojo o con violencia ante una persona, una situación o una circunstancia, reconoce que luchas contra ti mismo. No seas tan duro contigo.
- 6.- Cuando reacciones con demasiada intensidad hacia alguien, ya sea en amor o en odio, reconoce que esa persona es un reflejo de tu ser. Utiliza la relación como espejo para guiar tu evolución espiritual.

- 7.- Suelta la carga del juicio y te sentirás mucho más ligero.
- 8.- No contamines tu cuerpo con toxinas, ya sea a través de la comida, la bebida o las emociones tóxicas.
- 9.- Reemplaza tu comportamiento motivado por miedo, por comportamiento motivado por amor.
- 10.- Comprende que el mundo físico refleja el proceso de nuestra propia conciencia. Es importante limpiar el medio ambiente de desechos tóxicos y de la basura que contamina nuestra tierra, sus ríos y sus océanos, pero, es mucho más importante limpiar las ideas tóxicas que contaminan la mente humana.

Deepak Chopra

*A*légrese de los desafíos.
Si no los hubiera,
¿cómo creceríamos?

David J. Lieberman

Uno se embarca hacia tierras lejanas, indaga la naturaleza, ansía el conocimiento de los hombres, inventa seres de ficción, busca a Dios. Después se comprende que el fantasma que se perseguía era uno mismo.

Sábato

El dinero es la gran obsesión de nuestra época. Sería bueno que la gente se diera cuenta que el lugar más seguro para una inversión es dentro de uno mismo: en conocimientos, en educación. Es la riqueza que nunca podrán arrebatarnos y la inversión que da los mejores dividendos durante toda la vida...

David Thoreau

Es bueno que cada cual siga su propia vocación, sea cual sea, la dignifique y la haga respetar.

Charles Dickens

Nosotros no vemos las cosas como son: vemos las cosas como somos nosotros.

Anaís Nin

Aligera el bote de tu vida. Cuanto más vacío más rápido será el viaje. Abandona tus odios y tus pasiones. Con menos carga se navega mejor.

Corta las cinco ataduras: el egoísmo, la duda, la pasión, la falsa espiritualidad y el odio. El que rompe estas cinco cadenas, cruza fácilmente a la otra orilla.

Dhammapada

Despertar es la única experiencia que vale la pena.

Anthony de Mello-S.J.

Importa mucho más lo que tú piensas de ti mismo que lo que los otros opinan de ti...

Séneca

La victoria sobre uno mismo nadie nos la puede arrebatar. Ni los ángeles ni los demonios, ni el cielo, ni el infierno, la pueden convertir en derrota.

Dhammapada

Parábola de la Educación

Diba un hombre caminando por el desierto cuando oyó una voz que le dijo: "Levanta algunos guijarros, mételos en tu bolsillo y mañana te sentirás a la vez triste y contento".

Aquel hombre obedeció. Se inclinó, recogió un puñado de guijarros y se los metió en el bolsillo.

A la mañana siguiente, vio que los guijarros se habían convertido en diamantes, rubíes y esmeraldas.

Y se sintió feliz y triste.

Feliz, por haber cogido guijarros; triste por no haber cogido más. Lo mismo ocurre con la educación.

W. Cunningham

Es importante cosechar algo dentro de ti mismo para darlo a los demás.

Richard Carlson

Uno puede encontrar las fallas de los demás en pocos minutos, pero puede tomarle toda la vida descubrir las suyas.

Anónimo

Todo Depende de Ti

Aunque no escribas libros, eres el escritor de tu vida.

Aunque no seas Miguel Ángel, puedes hacer de tu vida una obra maestra.

Aunque no entiendas de cine, ni de cámaras, tu existencia puede transformarse en un film primoroso con Dios de co-director.

Aunque cantes desafinado, tu existencia puede ser una linda canción que Roberto Carlos admiraría.

Aunque no entiendas de música, tu vida puede ser una magnífica sinfonía que inspiraría a Beethoven.

Aunque no tengas gran cultura puedes cultivar la sabiduría de la caridad.

Aunque tu trabajo sea humilde, puedes convertir tu día en oración.

Aunque tengas cuarenta, sesenta o setenta años, puedes ser joven de espíritu.

Aunque las arrugas ya marquen tu rostro, vale más tu belleza interior.

Aunque tus pies sangren en los tropiezos y piedras del camino, tu rostro puede sonreír.

Aunque las lágrimas amargas recorran tu rostro, tienes un corazón para amar.

Aunque no seas un santo, ni un ángel, en el cielo tienes reservado un lugar.

Todo, todo... depende de ti.

Roque Schneider

Cada cual es tan desgraciado como cree ser...

Séneca

¿Qué Clase de Hombre es Usted?

1. Algunos Hombres son como canoas: sólo andan a remo y a veces a la deriva...
 2. Algunos son como gatitos: contentos cuando los miman...
 3. Algunos son como globos de gas: llenos de aire y listos para explotar...
 4. Algunos son como trailers en las grandes carreteras: tienen que ser remolcados...
 5. Algunos son como los anuncios intermitentes de los almacenes: se encienden y se apagan...
 6. Algunos son como una batería descargada: sin ninguna energía...
 7. Algunos son como el clima: inestable y mudable...
 8. Algunos son como los niños: sin sentido de responsabilidad...
 9. Algunos son como el telescopio: pueden ver el trabajo... pero a larga distancia...
 10. Algunos son como el microscopio: siempre sacando a la luz los pequeños errores de los demás...
 11. Algunos son como el nacer del sol: siempre podemos depender de él...
 12. Algunos son como el peñón de Gibraltar: firmes, constantes, inmutables e inapelables...
- ¿Qué clase de hombre es usted?

Zairo Lara

Debemos examinar nuestra propia vida constantemente. Cuando no se examina la existencia, ésta no merece ser vivida. Sin moral prevalece el caos. Por tal motivo, tenemos que hurgar en nuestra conciencia y escuchar esa voz que nos ha de guiar por la dirección correcta.

Sócrates

Si queremos comprender mejor a aquellos en medio de los cuales nos corresponde vivir, tenemos antes que comprendernos a nosotros mismos.

Madre Teresa de Calcuta

Nos es fácil hallar la felicidad en nosotras mismas. Y es imposible encontrarla en otra parte.

Agnes Repplier

Dominar a los demás es una fácil ilusión. Dominarse a sí mismo es una dura realidad.

Louis Cattiaux



LOS DIEZ PRINCIPIOS DE LA FELICIDAD

1. Nadie va a darme la felicidad, sólo yo puedo conseguirla. Asumo la responsabilidad de encontrar lo que busco.
2. Yo soy un ser único en toda la tierra, nadie me comprende mejor que yo, y nadie sabe lo que yo necesito mejor que yo. He aquí la base para eliminar cualquier ofensa que las personas reciban de parte de otras; cualquier comentario que deprima a una persona podrá ser nulificado bajo este principio, ya que la persona reconoce que nadie puede opinar acerca de ella, puesto que nadie la conoce mejor que ella misma.
3. Lo que recibo ahora es lo que sembré ayer, y lo que siembre ahora será lo que reciba mañana. Este tercer principio permite al ser humano reconocer que los problemas actuales son resultado de acciones incorrectas del pasado.
4. Ni el pasado ni el futuro pueden lastimarme, sólo el presente tiene valor en mi vida. Le resto importancia a los hechos pasados que me causan remordimientos, y a los hechos futuros que me causan angustia.
5. Sólo yo decido lo que debo hacer en este momento. Es decir, el ser humano entiende que las influencias ajenas son tan sólo eso, influencias, y él es el único que puede decidir qué hacer en ese instante.
6. Sólo en el amor y en la paz interior puedo tomar decisiones correctas. Es decir, si hemos de actuar en el tiempo presente, tendremos que hacerlo en paz y con amor, pues de esta manera, las acciones que tomemos estarán inspiradas en nuestra más alta capacidad tanto de servicio como de inteligencia.
7. En mis decisiones tomaré siempre en cuenta el beneficio de los demás. Es decir, tomaré aquellas decisiones que beneficien a la mayor cantidad de personas.
8. Mi cara es el reflejo de mi estado interior. Adornémosla siempre con la sonrisa, y que los ojos se encuentren siempre prestos a mandar una mirada de amor, porque de esta forma estaremos reflejando la serena armonía de quien ha aprendido a caminar en el sendero de la felicidad.
9. Soy un hombre al servicio de la humanidad. Es decir, todo lo que yo diga, todo lo que yo piense o sienta, servirá para la gloria de la humanidad, o bien, para la perdición de ella.
10. Yo tengo una misión en la vida, ser feliz y hacer feliz a los demás. Este último principio da sentido a nuestra existencia y, a la vez, orienta nuestros esfuerzos hacia el beneficio de toda la comunidad.

Maestra Kwan Yin



Libertad

La riqueza es abundancia, fuerza, ufanía; pero no es libertad.

El amor es delicia, tormento, delicia tormentosa, tormento delicioso, imán de imanes; pero no es libertad.

La juventud es deslumbrante, frondosidad de ensueños, embriaguez de embriagueses; pero no es libertad.

La gloria es transfiguración, divinización, orgullo exaltado y beatífico; pero no es libertad.

El poder es sirena de viejos y jóvenes, prodigalidad de honores, vanidad de culminación, sentimiento interior de eficacia y de fuerza; pero no es libertad.

El desapego de las cosas ilusorias; el convencimiento del nulo valer, la facultad de suplirlos en el alma con un ideal inaccesible; pero más real que ellas mismas; la certidumbre de que nada, si no lo queremos, puede esclavizarnos, es ya el comienzo de la libertad.

Amado Nervo

Alégrate

Si eres pequeño, alégrate; porque tu pequeñez sirve de contraste a otros en el universo; porque esa pequeñez constituye la razón esencial de su grandeza; porque para ser ellos grandes, han necesitado que tú seas pequeño, como la montaña para culminar necesita alzarse entre colinas, lomas y cerros.

Si eres grande, alégrate, porque lo inevitable se manifestó en ti de manera más excelente, porque eres un éxito del artista eterno.

Si eres sano, alégrate, porque en ti las fuerzas de la naturaleza han llegado a la ponderación y a la armonía.

Si eres enfermo, alégrate; porque luchan en tu organismo fuerzas contrarias que acaso buscan una resultante de belleza porque en ti se ensaya ese divino alquimista que se llama el dolor.

Si eres rico, alégrate, por toda la fuerza que el Destino ha puesto en tus manos para que la derrames...

Si eres pobre, alégrate; porque tus alas serán más ligeras; porque la vida te sujetará menos; porque el Padre realizará en ti más directamente que en el rico el amable prodigio periódico del pan cotidiano...

Alégrate si amas; porque eres más semejante a Dios que los otros.

Alégrate si eres amado; porque hay en esto una predestinación maravillosa.

Alégrate si eres pequeño, alégrate si eres grande; alégrate si tienes salud; alégrate si la has perdido; alégrate si eres rico; si eres pobre, alégrate; alégrate si te aman; si amas, alégrate; ¡alégrate, siempre, siempre, siempre!

Amado Nervo

EL PODER DE LA MEDITACIÓN

Un cuervo graznando y tú escuchando.
Estos son dos: objeto y sujeto.
Pero en realidad hay tres:
¿Puedes ver un observador
que está viendo a los dos?
El cuervo, es uno; el que lo escucha, es el otro;
y aquel que está observando a ambos,
es el tercero.

Cuando lo visto por el observador desaparece
y resulta que el observador es observado entonces
es que has llegado a casa...

Osho

La MEDITACIÓN permite la transformación profunda de la mente. Una mente que deja de medir, aunque fuese por unos segundos, es una mente que se abre a la realidad de lo intangible. La meditación permite aliviar o deshacer el desgaste acumulado de toda una vida; para que aprendamos a dejar de medir; para que descubramos nuestra existencia más allá de las limitaciones.

Osho

Un minuto
y una gota de mí mismo
sosiegan mi espíritu.

Walt Whitman

El contacto con nuestra
propia alma es
la llave de la mañana
y el cerrojo de la noche.

Mahatma Gandhi

¿Qué es ser Inteligente?

Inteligencia simplemente significa la habilidad para responder, porque la vida es un fluir. Tienes que estar alerta y ver qué se requiere de ti, cuál es el reto de la situación. La persona inteligente actúa de acuerdo a la situación, y el necio actúa de acuerdo a respuestas confeccionadas. Ya sea que vengan de Buda, de Krishna o de Cristo, no importa. El necio siempre tiene las escrituras a la mano; tiene miedo de depender de sí mismo. La persona inteligente depende de su propia intuición; confía en su propio ser. Se ama y se respeta. La persona no inteligente solamente respeta a otros.

La inteligencia se puede redescubrir. El único método para redescubrirla es la meditación. La meditación sólo hace una cosa: destruye todas las barreras que la sociedad ha creado para impedirte ser inteligente.

Salir de todas las prisiones es inteligencia –y nunca más volver a entrar en otra. La inteligencia se puede descubrir por medio de la meditación, porque todas esas prisiones que existen en tu mente afortunadamente no pueden alcanzar tu ser. No pueden contaminar tu ser, sólo pueden contaminar tu mente. Si logras salir de tu mente, saldrás del cristianismo, del hinduismo, del judaísmo... etc. Puedes acabar con ello definitivamente.

Y cuando te encuentres fuera de la mente, observándola, siendo consciente de ella, siendo sólo un observador, eres inteligente. Tu inteligencia es descubierta. Has deshecho lo que la sociedad ha hecho contigo. Has destruido el daño; has destruido la conspiración de los políticos y “religiosos”. De hecho, eres por primera vez un hombre de verdad. Ahora todo el cielo es tuyo. La inteligencia trae libertad; la inteligencia trae espontaneidad; la meditación trae inteligencia.

Osho

La mente es inconstante y huidiza, vuela tras cualquier fantasía y es difícil de contener. Pero es un gran bien contenerla. El dominio de la mente conduce a la felicidad.

La mente es invisible, sutil y caprichosa. Sin embargo el sabio la domina, pues el dominio de la mente conduce a la felicidad.

Incorpórea y oculta tras el misterio de la conciencia, la mente vuela lejos. El sabio aplaca sus pensamientos y termina con el peregrinar de la mente. Sentado en la armonía, se libera de la esclavitud de la mente.

Aquél cuya mente es desordenada, que no conoce el sendero de la Verdad, cuya fe y cuya paz son constantemente alteradas, nunca alcanzará la sabiduría.

Sin embargo, el que controla sus sentidos, el que tiene la mente en paz y ha trascendido ya el bien y el mal, está despierto, observa y no conoce el miedo.

Dhammapada

Quien gusta de la quietud...
escucha el canto de los pájaros.
Quien gusta de la serenidad...
está en paz consigo mismo.
Quien al fin se sienta tranquilo por dentro...
encontró la felicidad.

Edi Tacchi

Cuando alguien ve este mundo como una burbuja de jabón, como una ilusión, como una apariencia, el rey de la muerte no tiene ya ningún poder sobre él.

Dhammapada

Soledad... tu propia Naturaleza

La soledad es una flor, un loto abriéndose en tu corazón. La soledad es positiva, la soledad es salud. Es el goce de ser tú mismo. Es la alegría de tener tu propio espacio. Meditación significa: éxtasis de estar solo. Uno está realmente vivo, cuando ha llegado a ser capaz de estar en soledad, cuando ya no hay más dependencia en nadie, ni en ninguna situación ni condición. Y como nos pertenece, puede permanecer, mañana, tarde, día y noche; en la juventud o en la vejez, cuando estamos sanos o enfermos. En la vida y en la muerte, también puede estar presente, porque no es algo que te ocurra desde afuera. Es algo que emana de ti. Es tu verdadera naturaleza, es tu propia naturaleza.

Un viaje a nuestro interior, es un viaje hacia la soledad absoluta; allí no puedes llevar a nadie contigo. No puedes compartir tu centro con nadie, ni siquiera con tu ser amado. No es parte de su naturaleza, nada se puede hacer al respecto. En el momento en que ingresas en tu interior, todas las conexiones con el mundo externo se rompen, todos los puentes se rompen. En realidad, el mundo entero desaparece.

Por eso es que los místicos han llamado al mundo: ilusorio, maya, no es que no exista, pero para el meditador, para el que va hacia adentro, es casi como si el mundo no existiera. El silencio es tan profundo; ningún ruido lo penetra. La soledad es tan profunda que se necesitan agallas. Pero de esa soledad explosiona el éxtasis. De esa soledad, la experiencia de Dios. No hay otra manera; nunca la hubo y nunca la habrá.

Osho

Los Dos Llamados

A lo largo de toda nuestra vida el mundo nos llama desde afuera, mientras el Ser esencial nos llama desde adentro y hacia la interioridad. El mundo pide saber y poder, el Ser exige que nos olvidemos de lo que sabemos y podemos en beneficio de la maduración espiritual. El mundo requiere una actividad ininterrumpida, el Ser nos pide sólo aceptar lo que somos en lo más profundo de nosotros mismos. El mundo nos empuja sin descanso a que nos rindamos y nos hace desear la estabilidad de una posición bien establecida.

El ser quiere que, vueltos hacia él, no lo perdamos de vista por conseguir seguridad y tranquilidad. El mundo nos compromete a hablar y actuar sin cesar. El Ser esencial nos exige que silenciosamente nos abandonemos a su acción sin actuar nosotros mismos. El mundo nos obliga a pensar en nuestra seguridad. El Ser esencial nos da valor para tomar constantemente nuevos riesgos. Sometemos al mundo definiéndolo y explicándolo. El Ser se abre a nosotros cuando ya no lo definimos y soportamos lo inexplicable. En el mundo buscamos la seguridad. La fuerza del Ser esencial que nos sostiene se manifiesta cuando abandonamos aquello que nos reconforta y nos sostiene. Por la renuncia a las posesiones de este mundo y solamente bajo esta condición, el Ser no cesará de colmarnos.

Queremos una existencia sin peligros, protegidos del dolor. La madurez en "nosotros mismos" pasa por la inseguridad y el sufrimiento, crece en el dolor y no da sus frutos sino en el morir.

Karlfried Graf Dürckheim

La Inefable...

En la vida común, si hay algún motivo, te pones contento. Conoces a una mujer bonita y te alegras, o consigues el dinero que deseabas y te alegras, compras una casa con un jardín precioso y estás contento; pero estas alegrías no pueden durar mucho. Son momentáneas, no pueden permanecer continua e ininterrumpidamente.

Si tu alegría es causada por algo, desaparecerá; será momentánea. Pronto te dejará con una profunda tristeza; todas las alegrías terminan en una profunda tristeza. Pero hay un tipo totalmente distinto de alegría que es un signo de confirmación: repentinamente estás contento sin ninguna razón. No puedes precisar por qué. Si alguien te pregunta: "¿Por qué estás tan contento?" no podrías responder.

Yo no puedo responder por qué soy dichoso. No hay una razón. Simplemente es así. Ahora bien, esta alegría no puede ser perturbada. Ahora, pase lo que pase, continuará. Está ahí, día tras día. Puedes ser joven o viejo, puedes estar vivo o muriendo, pero siempre está ahí. Cuando has encontrado una dicha permanente las circunstancias cambian, pero ella persiste —entonces, ciertamente te estás acercando al estado búdico.

Osho

La convicción total de mi vida se basa ahora en la creencia de que la soledad, lejos de ser un fenómeno extraordinario y curioso, es el hecho central inevitable de la existencia humana.

Tom Wolfe

Meditar...

¡Darse Cuenta!

En la tradición Shambhala, la disciplina que nos permite a la vez llegar a ser amigos con nosotros mismos y saber apreciar nuestro mundo es la práctica de la meditación sentada.

La práctica de la meditación se inicia sentándose y cruzando las piernas al estilo sastre. Uno empieza a sentir que al estar simplemente en el instante presente, su vida se vuelve maleable, flexible, y puede incluso llegar a ser algo maravilloso. Descubre que puede meditar como un rey o una reina sentado en un trono. La majestad de esta situación le revela la dignidad que da cuando se permanece tranquilo en un estado de simplicidad.

Mediante la práctica de sentarse inmóvil y seguir su respiración mientras sale y se disuelve, uno se está poniendo en contacto con su corazón. Con dejarse simplemente ser tal como uno es, uno empieza, poco a poco, a sentir verdadera amistad por sí mismo.

Sólo puede ponerse en práctica la meditación si no está condicionada por ninguno de nuestros modos normales de afrontar las situaciones. Se debe practicar la meditación sin más, sin esperanza ni juicio alguno, y sin pensar en absoluto en el futuro. Tan sólo lanzarse a la meditación.

El modelo básico de esta forma de meditación (vipás-hyana) se basa en tres factores fundamentales: primero, no centrarse en lo interior; segundo, no sentir ningún deseo de volverse superior, y tercero, identificarse por completo con el aquí y ahora.

Chögyam Trungpa

Cuando medites, siéntate con la dignidad de un rey o una reina; cuando te muevas durante el día, mantente centrado en esa dignidad.

Jack Kornfield

Aquel que, mediante la meditación, se eleva hasta el nivel en el que el ser humano se une al espíritu, comienza a vivificar en él lo que es eterno, lo que no está limitado ni por el nacimiento ni por la muerte.

Sólo pueden dudar de la eternidad los que no la conocen por su propia experiencia viviente. Así, pues, la meditación es el camino por el cual el ser humano llega al conocimiento, a la contemplación del núcleo eterno e indestructible de su ser y sólo mediante la meditación puede llegar a ese conocimiento.

Rudolf Steiner

La mayor necesidad de nuestro tiempo consiste en limpiar la enorme masa de desechos mentales y emocionales que transtornan nuestros cerebros y hacen de toda la vida política y social una enfermedad masiva. Sin esta limpieza de la casa no podemos pensar. La purificación debe empezar por los medios de comunicación.

Thomas Merton

¿Miedo a la Muerte?

¿Por qué teme usted a la muerte? ¿Será, acaso, porque no sabe cómo vivir? Si supiera cómo vivir con plenitud, ¿tendría miedo de morir? Si amara los árboles, la puesta del sol, la hoja que cae, si amara a los pájaros; si estuviera atento a los hombres y mujeres que lloran, a los pobres, y si de veras sintiera amor en su corazón, ¿temería a la muerte? ¿Le temería? No se deje persuadir por mí; reflexionemos juntos sobre ello. Usted no vive con alegría, no es feliz, no es vitalmente sensible a las cosas; ¿por esa razón pregunta qué va a ocurrir cuando muera? Al fin y al cabo, en el fondo de todo esto está el miedo: miedo de vivir, miedo de morir, miedo de sufrir. Si usted puede comprender qué es lo que da origen al miedo, y así se libera de ello, entonces no importa mucho si está vivo o muerto.

Krishnamurti

Vigilando, laborando y meditando,
todas las cosas prosperan.

Salustio

Así como el organismo necesita un “lavado” de tanto en tanto, también vuestra mente precisa una purificación. Por lo tanto, durante por lo menos dos o tres días al año dejadlo todo y a todos y retiraos a meditar en un lugar solitario. Escoged el tiempo de primavera, con luna creciente. Y durante ese tiempo dejad a vuestra espalda tanto los recuerdos felices como los desdichados. Meditad acerca de las pequeñas realidades de la Naturaleza, sobre la vida del hombre, sobre la vida de aquellos que fueron hombres. Abandonad la soberbia del hombre que quiere estar en el centro del todo. Y ponéos sobre el mismo plano que los pájaros y las flores, el agua y la tierra. Llamad hermana a la flor del campo y a la golondrina que vuela en el cielo. No os preocupéis por la comida ni por el techo. Retroceded en el tiempo para vivir la vida feliz de los hombres simples. Cuando vuestra mente esté limpia volved al mundo. Pero tratad de no dejaros deslumbrar por esa fábula insustancial que los hombres cuentan para hacerse la ilusión de que la vida no tiene fin. La ansiedad es el mal más insidioso. Y la mejor medicina contra este veneno es la meditación sobre lo que somos y lo que seremos.

Michel de Nostradamus

Tremenda y deslumbrante,
la aurora me mataría
si yo no llevase ahora y siempre
otra aurora dentro de mí.

También nosotros ascendemos,
deslumbrantes y tremendos como el sol,
encontramos lo nuestro en la calma
y en la frescura del alba.

Walt Whitman

Peregrino

Peregrino... detente en tu camino
¡Empieza hoy a meditar!
Más te vale unos minutos en soledad,
que miles de libros devorar.
Más te vale tu propio razonar
que la erudición de otros.
Peregrino... la sabiduría está en ti
¡Cógela! ¡Vívela!
No es sabio el que repite
lo que otros han dicho,
sabio es aquel
que hablar a su Dios permite.

Peregrino... prepara tus antenas,
téjelas con trama de silencio,
lánzalas al infinito.
Así, sólo así, crecerás y avanzarás.
Borra de tu cerebro las huellas de los errores,
que desde la cuna,
otros se empeñaron en grabar en ti.
Ciérrate a la masa Viscosa
de ajenos pensamientos
que amenazan devorarte.
Limpia y depura tu materia.
Acepta sólo lo que tu Dios te dicte.

Peregrino... olvida tus toscos sentidos,
sumérgete en tu mar divino.
Navegarás en aguas preñadas de signos,
signos que pugnan por no zozobrar.
Compréndelos, descífralos,
encontrarás la paz.
Peregrino... detente en tu camino.
¡Empieza hoy a meditar!

Adela Márquez

Quien se dé cuenta cabal de su propia y verdadera identidad espiritual, sabe que jamás podrá morir, que nunca podrá ser derrotado, que nunca puede fracasar realmente. Podrá perder su cuerpo en el cambio llamado muerte; pero él, el hombre verdadero, jamás puede fracasar; aunque sea derrotado mil veces, se levantará una y otra vez.

Tened fe en vuestro Poder Espiritual interno y conoceréis los goces de la victoria y la realización. Todas las cosas devendrán vuestras. Buscad primero el Reino interno (la unión espiritual con lo Infinito y la armonía con la Voluntad y Propósitos Divinos), y todas esas cosas se os darán por añadidura. No tendréis por qué temer al mañana, pues sabréis que toda previsión ha sido ya hecha. No tendréis necesidad de acumular riquezas, pues el suministro cotidiano siempre estará disponible. No habrá necesidad de tener al médico cerca, porque Dios, la Vida Infinita, será nuestra salud. No habrá lugar para el pesar o las lamentaciones, pues sabréis que todo está bien. No temeréis a los acontecimientos por venir, porque comprenderéis que el Uno Infinito no comete errores.

Thomas Hamblin



Soledad: un instante de plenitud.

Montaigne

*M*editar es el presenciar un estado simple y sin embargo profundo de observación y aceptación de nosotros mismos tal como somos.

Anónimo

*R*etirarse del mundo es algo que podemos, y que tal vez deberíamos, hacer todos los días.

A la vista de la nada, el alma goza.

Thomas Moore

*E*l término religión viene del vocablo latino religare, que significa restablecer un vínculo. El vínculo supuestamente perdido es el del ser humano y Dios o, lo que es lo mismo, del individuo y la totalidad. A través de la oración (o meditación), las ofrendas y los buenos actos, la persona se reconcilia con la realidad superior, llámese Dios u orden universal. Los ritos tienen una doble misión: unir a una comunidad determinada que a la vez se “religa” a la totalidad.

Gottfried Kerstin

Pautas Básicas para Aprender a Meditar

• *L*a meditación como técnica implica darse uno a sí mismo un tiempo extra para pasar alrededor de 20 minutos llevando la atención hacia adentro lentificando la actividad parlanchina.

• Una buena sesión de meditación es aquella en donde la mente se apaciguó, el cuerpo se relajó y en tu sentido de existencia propia dejó de haber la sensación de “yo”.

• Siéntate cómodamente pero con la espalda y la cabeza erguidas; los ojos cerrados y percibiendo tu respiración vegetativa (cómo sube y baja tu vientre sin que tú controles dicho movimiento –tu vientre se mueve solo). Tómame un tiempo para sintonizarte con este movimiento antes de proseguir.

• Mientras estés en esta postura, el punto de referencia primario es estar observando la elevación y la caída del vientre, ligeramente por encima del ombligo; la elevación es generada por la inhalación natural y la caída generada por la exhalación.

• Esta no es una técnica de concentración, así que mientras estés observando la respiración es de esperarse que muchas otras cosas desviarán tu atención. Esto está bien.

• Cuando alguna otra cosa surja, dejarás de observar la respiración, prestarás atención a cualquier otra cosa que esté sucediendo y seguirás en ello hasta que sea posible observar tu respiración de nuevo. Cada vez que te sea posible regresar y notar tu respiración, hazlo.

• Saborea el efecto que produce esta alternancia...

ARMONÍA EN LA UNIDAD

Y Dios lloró...

Una famosa periodista había entrevistado a los personajes más famosos del mundo, artistas, políticos escritores, gobernantes, inventores e ingenieros. Le apasionaba la vida de aquellos que más habían influido en su comunidad o naciones. Y su pregunta más categórica era aquella que enfrentaba a estos personajes con sus propias obras.

Un día de camino a su oficina le dijo a su redactor que siempre había soñado con entrevistar al mismo Dios y hacerle la gran pregunta de su vida, la cual estaría relacionada con su obra máxima: El hombre.

De repente se vio envuelta por una gran luz en medio de un torbellino.

-Para, me dijo, ¿Así que quieres entrevistarme?

-Bueno, le contesté, si es que tienes tiempo...

Se sonrió por entre la barba y dijo:

-Mi tiempo se llama eternidad y alcanza para todo ¿qué pregunta quieres hacerme?

-Ninguna nueva ni difícil, para ti: ¿qué comentario te merece el hombre a quien creaste a tu imagen y semejanza?

Un poco entristecido, Dios me respondió:

-Que se aburren de ser niños por la prisa de crecer, y luego suspiran por volver a ser niños.

-Que primero pierden la salud para tener dinero y enseguida pierden el dinero para recuperar la salud.

-Que se pasan toda la vida acumulando bienes que jamás disfrutarán y sus hijos derrocharán.

-Que por pensar ansiosamente en el futuro descuidan su hora actual, con lo que ni viven el presente ni el futuro.

-Que se pasan toda la vida tratando de ser felices y se olvidan que la felicidad no es otra cosa que la capacidad de disfrutar lo que se tiene.

-Que se privan de disfrutar de sus hijos por el afán de progresar y, cuando ya lo lograron, descubren que perdieron irremediabilmente a sus hijos.

-Que se pasan toda la vida acumulando conocimientos y títulos. Olvidándose que lo único importante es el amor.

-Que se pasan la vida buscando triunfos externos cuando han fracasado en el hogar.

-Que se pasan la vida buscando la aprobación de los demás, cuando ni siquiera ellos mismos se aprueban.

-Que se pasan la vida buscando el golpe de suerte ignorando que ésta es producto de sus decisiones.

-Que se pasan la vida cambiando amigos sin comprender que son los amigos los que cambian.

-Que se pasan la vida acumulando el dinero que compra todo, menos la felicidad.

-Que se pasan la vida acumulando rencores contra sus ofensores y lo único que obtienen es perjudicarse a sí mismos.

-Que viven como si no fueran a morir y, sin embargo, se mueren como si no hubieran vivido.

-Que lo creé para que sea feliz, pero el hombre escogió la infelicidad.

Por primera vez vi a Dios llorar...

Anónimo

En la vida logras lo que eres y eres lo que logras. Las relaciones no aportan el amor, nosotros ponemos amor en la relación. Cuando somos cariñosos, una relación cariñosa surge inevitablemente. Por eso digo que todo el mundo puede amar y ser amado y todos podemos -en cualquier circunstancia de la vida- crear una verdadera relación con amor.

Adam J. Jackson

Dame, Oh Dios, fuerzas para hacer que mi amor sea fructífero y útil.

Dame fuerzas para no despreciar jamás al pobre ni plegar mis rodillas ante el poder insolente.

Dame fuerzas para levantar el espíritu bien alto, por encima de las banalidades cotidianas.

Dame fuerzas para que me humille, con amor ante ti.

No soy más que un trozo de nube desgarrada que vaga inútil por el cielo, ¡oh sol glorioso!

Si es deseo o placer tuyo, toma mi nada, píntala de mil colores, irísala de oro, hazla ondear al viento y extenderse por el cielo en múltiples maravillas...

Y después, si fuera tu deseo, terminar con la noche tal recreo, yo desapareceré desvaneciéndome en las tinieblas, o tal vez en la sonrisa del alba, en el frescor de la pureza transparente.

Malba Tahan

Todo lo puede el Amor...

Y él es quien ha de mejorar la vida.

Se habla del bien, la verdad y la belleza; mas todo esto es amor, y sin amor nada conoceréis con plenitud.

Se anhelan triunfos y progresos; mas todo esto es amor, y sin amor nada que valga se alcanza.

Preparaos el buen dormir amando durante el día. Preparaos el buen morir, amando mientras vivís.

Amad al rico, que padece su riqueza, y al pobre, que envidia al rico.

Del ladrón o el impostor, pasad la vista a su casa, y ved allí a su mujer y a sus hijos que lo esperan.

Amad a los desconocidos pues entre ellos muchos os amaron al sacrificarse en beneficio de la especie.

Y amad también a los sucios, a los lisiados, los de áspera lengua, los de ojos mentirosos, los que esgrimen cinco puñales en cada mano; porque tenéis vuestra parte de culpa en la desgracia de ellos y vuestro amor es lo único que los puede redimir.

Amad a los hijos de todos, y aprenderéis a amar a vuestros hijos.

Pensad, ante un hombre, cuando estaba en los brazos de su madre que soñaba. Si ese sueño se cumplió, amad al hombre bueno; y si no, amadlo por aquella pobre madre.

Y así aprenderéis a amaros, pues ni a vosotros mismos os amáis al buscar vuestro bien en vuestro mal, el placer en el exceso, la dulzura en la hiel del egoísmo.

Constancio C. Vigil



Tengo un Sueño

Tengo un sueño de que un día mis cuatro hijos vivirán en una nación donde no serán juzgados por el color de su piel, sino por su valor como personas.

Tengo un sueño, hoy.

Sueño que un día el estado de Alabama, cuyo gobernador se llena ahora la boca con palabras como intervención y anulación de los derechos, se transformará en un lugar donde los niños y las niñas negros podrán estrechar sus manos con los niños y las niñas blancos, y caminarán juntos como hermanos y hermanas.

Tengo un sueño, hoy:

He soñado que un día, los valles ascenderán, las montañas y las colinas se allanarán, lo agreste se tornará suave, lo torcido se enderezará y la gloria del Señor será revelada para que todos los hombres la contemplen unidos.

Esta es nuestra esperanza. Esta es la fe con la que retorno al Sur, la fe con la que seremos capaces de extraer de la montaña de la desesperación una roca de esperanza. Con ella sabremos transformar las desave-

nencias y discordias de nuestro país, en una armoniosa sinfonía de hermandad. Es la fe que nos permitirá trabajar juntos, orar juntos, luchar juntos, ir a la cárcel juntos y luchar juntos por la libertad, con la certidumbre de que un día seremos libres.

Ese será el día en que todos los hijos de Dios podrán cantar con nuevo significado.

«Es a ti, mi país, dulce tierra de libertad, a quien canto. Tierra donde mis padres murieron, orgullo de peregrino, desde cada extremo de tus montañas deja que resuene la libertad».

Y si América ha de ser una gran nación, así tendrá que suceder.

¡Permite pues que la libertad resuene desde las portentosas colinas de New Hampshire! ¡Deja que la libertad resuene desde las firmes montañas de Nueva York! ¡Deja que la libertad resuene sobre los intrincados picachos de California! pero no sólo eso.

¡Deja que la libertad resuene desde las Stone Mountain de Georgia!

Deja que la libertad resuene desde cada ladera y cada madriguera del Mississippi; desde cada extremo de tus montañas, deja que la libertad resuene.

Cuando permitamos que la libertad resuene, cuando la proclamemos desde cada pueblo y cada aldea, desde cada ciudad y cada estado, entonces podremos marchar decididos hacia ese día en que todos los hijos de Dios, blancos y negros, judíos y gentiles, protestantes y católicos, seremos capaces de unir nuestras manos y cantar las palabras de aquel antiguo espiritual negro:

«¡Libres al fin! ¡Libres al fin! ¡Gracias a Dios Todopoderoso, somos libres al fin!».

Martin Luther King

Sus posesiones más preciosas, valiosas y grandes son invisibles e intangibles. Nadie puede tomarlos. Usted, únicamente usted, puede darlos. Recibirá abundancia por su dádiva. Mientras más dé... ¡más tendrá!

Dé siempre una sonrisa a todos a quienes encuentre (sonría con los ojos)... sonreirá y recibirá sonrisas.

Dé una palabra amable (con un pensamiento bondadoso tras la palabra)... será afable y recibirá palabras amables.

Dé aprecio a todos (cordialidad del corazón)... apreciará y será apreciado.

Dé honor, crédito y aplauso (la guirnalda de la victoria)... será honorable y recibirá crédito y aplauso.

Dé tiempo para una causa digna... será dichoso y lo harán feliz.

Dé aliento (el incentivo para la acción)... tendrá valor y será alentado.

Dé alegría (la luz solar verbal)... será alegre y alegre.

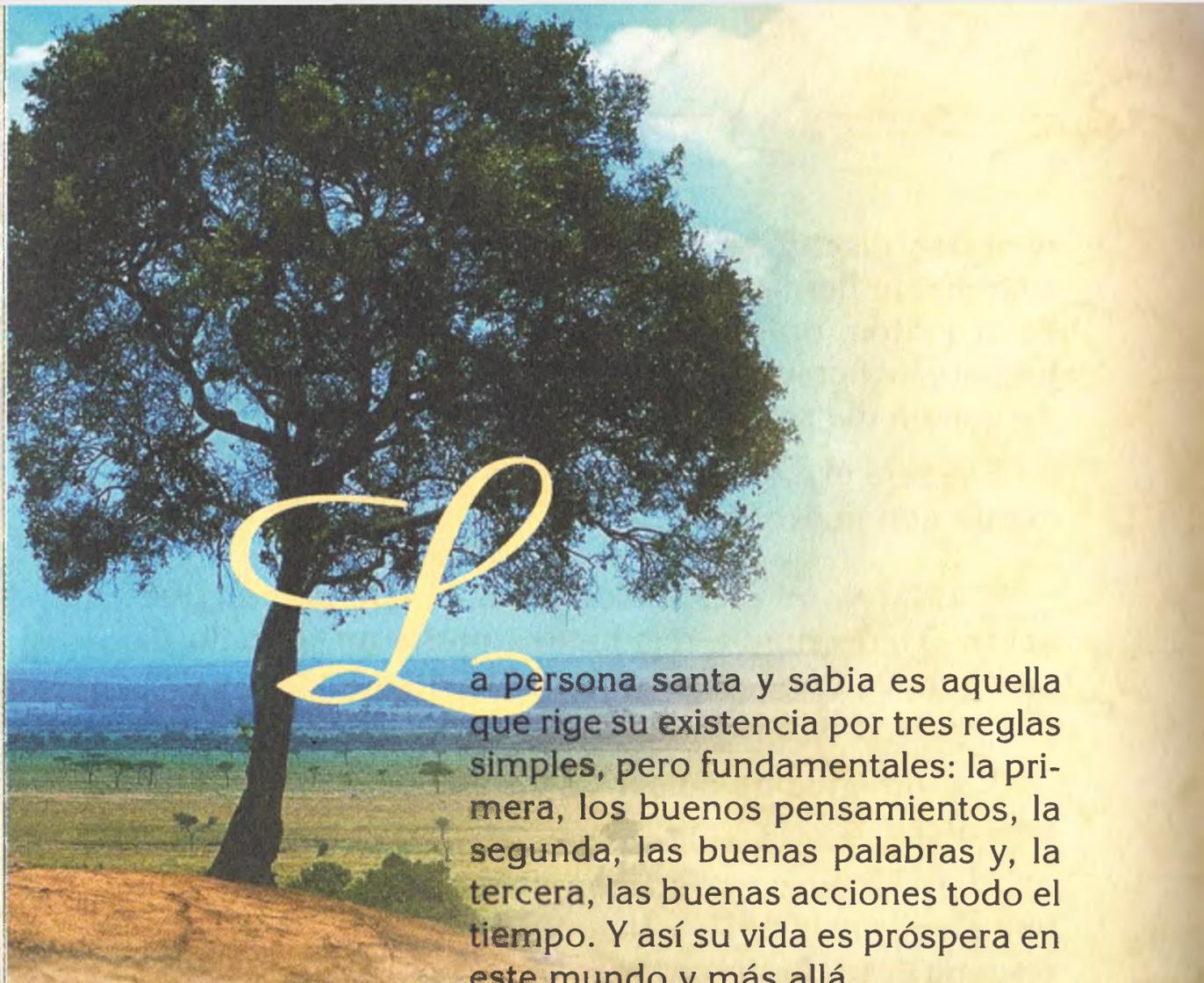
Dé una respuesta placentera (la neutralizadora de irritantes)... será placentero y recibirá contestaciones placenteras.

Dé buenos pensamientos (el formador de carácter de la naturaleza)... será bueno y el mundo tendrá buenos pensamientos para usted.

Dé plegarias (el instrumento de milagros) por el impío y el piadoso... ¡será reverente y recibirá bendiciones, más de las que merece!

¡Sea generoso! ¡Dé!

W. Clement Stone



La persona santa y sabia es aquella que rige su existencia por tres reglas simples, pero fundamentales: la primera, los buenos pensamientos, la segunda, las buenas palabras y, la tercera, las buenas acciones todo el tiempo. Y así su vida es próspera en este mundo y más allá.

Zaratustra
(660-583 A.C.)

Cuando el hombre ha alcanzado la libertad, sus palabras son paz y su acción es paz.

Buda

Acaso te sientas a la ventana a observar a los transeúntes.

Y al observar, acaso veas, a tu mano derecha, a una monja que pasa y a tu izquierda a una prostituta.

Y acaso, en tu ingenuidad digas: «¡Cuán noble es una y cuán innoble la otra!».

Pero debieras cerrar los ojos y seguramente escucharías una voz que susurra en el éter: «una de ellas me busca en la oración, y la otra, en el dolor. Y en el espíritu de cada una de ellas hay reverencia para mi Espíritu...».

Kahlil Gibran

Serenidad de Espíritu

Hace unas noches acompañé a un cuáquero amigo mío al puesto de periódicos. Compró un diario y dio cortésmente las gracias al recibirlo. Extrañé que el vendedor no le correspondiese ni siquiera con un simple ademán.

-Avinagrado el tipo ¿no te parece?- comenté al alejarnos.

-Siempre es así -repuso mi amigo encogiéndose de hombros.

-Pues entonces ¿por qué eres tú atento con él?

-¿Y por qué no he de serlo? ¿Ha de ser él, y no yo mismo, quien decida cómo he de actuar?

Al reflexionar en este episodio deduje que la palabra más significativa empleada por mi amigo fue "actuar". En el trato con los demás, mi amigo "actúa", en tanto que la mayoría de nosotros reaccionamos de acuerdo con la actuación ajena.

Posee mi amigo el íntimo equilibrio que nos falta a la generalidad de los hombres. Tiene clara conciencia de su personalidad, de sus convicciones, de la manera como debe comportarse. Rehúsa corresponder a la descortesía de los demás mostrándose él mismo descortés, porque hacerlo así sería perder el dominio de la propia conducta.

En el mandato evangélico que nos enseña a vencer el mal con el bien, vemos todos un precepto moral; mas es también valiosa norma psicológica de salud emocional.

No hay infelicidad comparable a la del hombre que en vez de actuar se limita a reaccionar. El centro de gravedad de sus emociones reside en el mundo exterior, no en su mundo íntimo, que es en donde debiera residir. Fluctúa continuamente el temple de su ánimo: ora sube, ora baja, influido siempre por el clima social en que se halle; vive a merced de las mudables condiciones del ambiente.

Las alabanzas le llenan de una euforia que sobre ser falsa es efímera, porque no nace de la seguridad del propio merecimiento, las censuras le deprimen más de lo justo, porque le confirman en las dudas que abriga acerca de sí mismo. Cualquier desaire le hiere; la sola sospecha de que no es persona bien vista en determinado grupo, le enfurece.

No gozará jamás de la serenidad del espíritu quien no sea dueño de sus actos. Permitir que dependa de extraños nuestra amabilidad o nuestra rudeza, nuestro entusiasmo o nuestro abatimiento, equivale a dejar que sean otros los que rijan nuestra personalidad, la cual es, en último análisis, lo más nuestro. Bien mirado, el único y verdadero dominio del hombre es el dominio de sí mismo.

Sidney Harris

Sabiduría Socrática



¿Cuál es la hora más anhelosa?
La que precede a la primera cita.
¿Cuál es la luz más cruda?
La que sigue al primer desengaño.

¿Cuál es el verso más bello?
El que nos aclara un enigma interior.

¿Cuál es el benefactor más alto?
El que, al otorgar una merced,
todavía encuentra la manera de que
el favorecido sea favorecedor.

¿Cuál es el carácter más mezquino?
El que os recuerda los beneficios hechos.

¿Cuál es el mayor sosiego?
El del hombre que ya no espera nada
de los hombres.

¿Cuál es el bien más saboreado?
El alcanzar la esperanza, que creíamos ya inaccesible.

¿Cuál es la más sublime sorpresa?
La del que encuentra a Dios dentro
de sí mismo.

Amado Nervo

El 10 de octubre de 1991, el *Dispacht*, diario local de Gilroy, publicó esta carta que Damien Codara un niño de 12 años, le había escrito a su amiga Shannon antes de morir:

Camina hacia la luz, Shannon, donde los que llegaron antes que tú te aguardan ansiosos por sentir tu presencia. Te recibirán con los brazos abiertos, llenos de amor, risas y sentimientos, más felices de lo que puede alguien llegar a ser en la tierra o en el cielo.

No existe el dolor ni el sufrimiento. La tristeza es una imposibilidad absoluta. Cuando entres en la luz, podrás jugar con todos esos amigos que misteriosamente desaparecieron mientras luchabas con tanta hidalguía contra el cáncer.

Los que seguimos en la tierra te extrañaremos mucho, sin duda, por ser tan especial, pero vivirás en nuestros corazones y en nuestros espíritus. Tú eres la razón por la cual todos los que te conocimos nos acercamos más unos a otros.

Supiste superar los problemas y salir airoso de cada uno de ellos. Con todo, el enfrentamiento final por desgracia te agobió. En vez de pensar que te rendiste, admiramos tu coraje y gallardía.

Los corazones que tocaste nunca perderán el sentimiento del amor. Por eso, Shannie, cuando de pronto te veas sola en un túnel oscuro y vislumbres un punto luminoso, recuérdame y encuentra el coraje de entregarte a la luz.

Donna Loesch

El Mejor Amigo del Hambre

El mejor amigo que tiene un hombre en este mundo puede volverse contra él y transformarse en su enemigo. Su hijo o su hija, que él ha criado con amoroso cuidado, pueden ser desagradecidos. Aquellos que están más cerca nuestro y que nos son más queridos -aquellos a los que les confiamos nuestra felicidad y nuestro buen nombre- pueden traicionarnos en nuestra fe. El dinero que un hombre tiene puede perderlo; puede volar quizá cuando más lo necesita. La reputación de un hombre puede ser sacrificada en un momento de acción impenzada. La gente que está dispuesta a caer sobre sus rodillas para honrarnos cuando el éxito nos sonría, puede ser la primera en tirar la piedra de la maldad cuando el fracaso nubla nuestras cabezas. El único amigo absoluto y desinteresado que puede tener un hombre en este mundo egoísta, el que nunca es desagradecido o traicionero, es... su perro.

El Perro de un hombre está a su lado en la prosperidad y en la pobreza, en la salud y en la enfermedad. Él dormirá en la fría tierra, donde sopla el viento y la nieve

se arremolina implacable, sólo para poder estar al lado de su dueño. Besaré la mano que no puede ofrecerle comida; curará las heridas y penas que el encuentro con la rudeza del mundo nos ocasione. Guarda el sueño de su pobre señor como si fuera un príncipe. Cuando todos los demás amigos nos abandonan, él permanece. Cuando la riqueza desaparece y la reputación se hace añicos, él es tan constante en su amor como el sol en su viaje a través del cielo.

Si el destino lleva a su señor a ser un proscrito en el mundo, sin amigos y sin hogar, el fiel perro no pide otro privilegio que el de acompañarlo para defenderle del peligro y pelear contra sus enemigos. Y cuando el último de todos los actos llega, y la muerte se lleva a su amo y su cuerpo es tendido en la fría tierra, no importa si todos los amigos prosiguen su camino, allí, junto a su tumba, encontraréis al noble perro, su cabeza entre las patas, sus ojos tristes pero abiertos, en alerta vigilancia, fiel y leal aun en la muerte.

George Graham Vest

¿Quieres saber lo que piensan los hombres? No te fijas en lo que dicen, sino en lo que hacen.

Beauchene





odos deseamos ayudarnos. Deseamos vivir para la felicidad del prójimo, no para su infortunio.

¿Por qué abríamos de odiarnos o despreciarnos unos a otros? En este mundo hay espacio para todos. La tierra, que es buena y rica, puede cubrir todas nuestras necesidades.

El camino de la vida puede ser el de libertad y de la belleza y sin embargo nos extraviarnos.

La codicia ha envenenado el alma de los hombres y ha levantado murallas de odio y nos ha puesto a marchar hacia la miseria y el sacrificio. Nos hemos criado en una época de velocidades y nos sentimos enclaustrados en ella. Pensamos en demasía y sentimos bien poco. Más que de máquinas, necesitamos de humanidad, más que inteligencia necesitamos afecto y dulzura. Sin esas virtudes la vida será violenta y todo estará perdido.

La aviación y la radio nos aproximan mucho más, la misma naturaleza de esas cosas es un llamado elocuente a la bondad del hombre, un llamado a la fraternidad universal, a la unión de todos nosotros.

En este mismo instante mi voz llega a millones de personas en el mundo, y sin embargo hay en él millones de desesperados, hombres, mujeres y niños víctimas de un sistema que tortura seres humanos, que encarcela inocentes. A quienes no podéis oír, os digo: No desesperéis. La desgracia que nos ha caído no es más que la codicia de la agonía... la amargura de los hombres que le temen al avance del progreso humano. Pero mientras viva el hombre, la esperanza nunca desaparecerá.

No sois máquinas, sois hombres y con el amor de la humanidad en vuestras almas. No odiéis. Sólo odian los que no saben hacerse amar... los que no pueden hacerse amar son inhumanos.

Soldados: no batalléis por la esclavitud, luchad por la libertad. En el décimo capítulo de San Lucas está escrito que el Reino de Dios está dentro del hombre... No de uno solo, o de un grupo de hombres, sino de todos los hombres. Está en ti.

Tú tienes el poder, el poder de hacer máquinas, el de lograr la felicidad. Tú tienes el poder de lograr una vida libre y bella, de convertirla en una aventura maravillosa. Por eso, usemos ese poder, unámonos todos, luchemos por un mundo nuevo... un mundo bueno que enseñe y asegure a todos el trabajo, que le permita el futuro a los jóvenes y que le dé seguridad a la vejez.

Hannah, ¿me estás escuchando? Donde te encuentres levanta los ojos. ¿Ves Hannah? El sol va rompiendo las nubes que se dispersan. Estamos saliendo de la oscuridad para entrar en la luz.

Vamos entrando en un mundo nuevo, un mundo mejor en el que el hombre estará por encima de la codicia, del odio y de la brutalidad. Levanta los ojos, Hannah, el alma del hombre ha ganado alas y al final comienza a volar. Vuela hacia el arco iris, hacia la luz de la esperanza. Levanta los ojos, Hannah, levanta los ojos.

Charles Chaplin

Carta a la Tierra

Aorado Planeta Tierra:

Hoy te pido perdón por la inconsciencia del Hombre.

Hoy te pido perdón porque en verdad, el Hombre, cegado por la ambición y el egoísmo lastima tus entrañas perforándolas, lastima tu superficie inundándola de desperdicios, lastima tus capas externas contaminando el aire.

También el Hombre, ciego, te lastima cuando siente odio por sus hermanos, cuando envidia, cuando agrede, cuando engaña, cuando vive con miedo.

El Hombre te ha lastimado con la contaminación física y con la falta de amor a sí mismo y hacia sus hermanos.

Y tú, Planeta Tierra, creado por el Padre para el gozo y el disfrute del Hombre, transformado estás por la inconsciencia.

Y todavía el Hombre cree que impunemente puede lastimarte: olvida que todos sus actos tienen consecuencias, y en este caso, consecuencias dolorosas.

Tu aire ya sucio, tus ríos y océanos inundados de basura, tus capas externas mostrando ya físicamente sus heridas.

Y tú, amado Planeta, por amor, nos sigues entregando tus frutos dulces, nos sigues entregando la lluvia transparente, nos sigues entregando la quietud de tu superficie.

Por eso hoy, amado Planeta, te pido perdón por el que te odia, te pido perdón por no haber sabido cuidar y agradecer tu Amor.

Sé que hoy puedo limpiarme y limpiarte: Hoy puedo, pero mañana... no lo sé. Por eso, hoy te pido perdón, hoy te agradezco, hoy te bendigo.

Gracias infinitas.

Josefina Jaime Valencia

Índice

El Poder del Amor

Estoy Siempre Contigo	01
¿Qué es ser Bueno?	05
Huellas	06
Herencia de Amor	07
Dar	09
El Don que Pervive	11

Amistad

Amistad	15
El Abrazo de Corazón	21
Ser Acariciado	22

El Hombre y la Mujer

Amor Consciente	29
Mi búsqueda: Una mujer	31
El Respeto a la Individualidad	33
Oración del Encuentro	35
Lograr que Perdure	37
El Palpitar de tu Corazón	39
Para después de la Luna de Miel	41

Vida de Familia

La Vida Dichosa	44
A mi Padre	45
Las Cosas que Yo deseo para Ti	47
¿Cuál es mi Principio?	49
Carta de un Comerciante a su Hijo	50
Dos Amores: El Paterno y El Materno	54
Carta de un Hijo que está por Llegar	55

Plenitud Física

¡Buen día Salud!	58
¿Cómo reducir el Stress?	59
Necesita Algo de Ejercicio	61
El Ayuno.... ¡La Terapia Máxima!	63
Respiración	65
Cantar	67
Las Leyes para La Salud	68
Para Vivir Sanos y Fuertes	69

Prosperidad Corporativa

Excelencia Corporativa	71
Eficiencia	73
Riqueza	78
Los Mandamientos de la	
Alta Dirección Empresarial	79
Un Mensaje a García	81

La Magia de la Palabra

¡Para una comunicación Eficaz!	85
El Control del Verbo	87
Algunos Secretos	89
La Maledicencia	91

La Fuerza del Pensamiento

Optimismo	99
La Persistencia en 8 Puntos	101
Las Siete leyes Espirituales	105
La Historia de Cowboy	107

Eternidad... Aquí y Ahora

Ama, Disfruta, sé Feliz... !	113
Viviré este día como...	115
La Rosa que Ya no Existe	117
La Hora que Pasa	119
En Paz	121
¿Quién es un Hombre Santo?	122
Inicio de un Año	125

Autoconocimiento

Se Necesita Valor para...	127
Senderos a la Armonía	129
Parábola de la Educación	133
Todo Depende de Ti	134
¿Qué clase de Hombre es Usted?	136
Los Diez Principios de la Felicidad	137
Libertad	139
Alégrate	140

El Poder de la Meditación

¿Qué es ser Inteligente?	142
Soledad... tu propia Naturaleza	144
Los Dos Llamados	145
Lo Inefable	146
Meditar... ¡Darse Cuenta!	147
¿Miedo a la Muerte?	149
Peregrino	152
Para Aprender a Meditar	154

Armonía en la Unidad

...Y Dios Lloró	155
Todo lo puede el Amor...	158
Tengo un Sueño	159
Serenidad de Espíritu	163
Sabiduría Socrática	165
El Mejor amigo del Hombre	167
Carta a la Tierra	171

LO MÁS SELECTO DEL PENSAMIENTO UNIVERSAL 2

Derechos de edición, arte y diagramación
reservados y registrados conforme a ley

Autor de la selección y adaptación realizada:
Pedro Alberto Biceño Polo

Este libro fue impreso por
Quad/Graphics Perú S.A.
Av. Los Frutales 344 - Ate Vitarte
Lima - Perú

ISBN
978-9972-886-09-6

Hecho el Depósito Legal
en la Biblioteca
Nacional del Perú
Nº: 2011-11620

Proyecto Editorial
11501321101725

Derechos reservados

Diseño

Daniel Araujo Álvarez - José Aguedo López

Diagramación

Edhino Ceopa Linares - Carolina Carrillo Román
María Bocanegra Cortijo

***Esta
Obra Consta
De 12 Secciones***

- **El Poder del Amor**
- **Amistad**
- **El Hombre y la Mujer**
- **Vida de Familia**
- **Plenitud Física**
- **Prosperidad Corporativa**
- **La Magia de la Palabra**
- **La Fuerza del Pensamiento**
- **Eternidad... ¡Aquí y Ahora!**
- **Autoconocimiento**
- **El Poder de la Meditación**
- **Armonía en la Unidad**



Alberto Briceño

*El futuro pertenece
a aquellos que creen
en la belleza de sus Sueños.*

Eleonor Roosevelt

•

*Si quieres hallar
en cualquier parte
amistad, dulzura y poesía,
llévalas contigo.*

Gabriela Duhamel

•

*Las cosas mejores
y más bellas del mundo
no pueden verse ni tocarse...
pero se sienten en el corazón.*

Hellen Keller

ISBN 978-9972-886-09-6



9 789972 886096

Libro Tarjeta®
EDICION ANUAL