

INFORMACIÓN LEGAL

Este Libro Electrónico NO TIENE COSTO. Usted cuenta con nuestro permiso para duplicarlo, imprimirlo y distribuir tantas copias como se considera necesario.

Condiciones: Usted NO PUEDE editar, conceder licencia ni vender este Libro Electrónico bajo ninguna circunstancia; solo está autorizado a entregarlo en su formato actual y SIN COSTO.

Copyright © [BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#). Todos los derechos reservados. Todas las marcas registradas pertenecen a sus respectivos titulares.

Este trabajo está protegido por derechos de autor y [BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#) se reserva todos los derechos. El uso de este trabajo está sujeto a los términos antes mencionados, con excepción de lo permitido en virtud de la legislación internacional de derechos de autor y el derecho de guardar y retirar una copia del trabajo. No está permitido descompilarlo, desarmarlo, aplicarle ingeniería inversa, modificarlo, crear trabajos derivados del mismo, venderlo, publicarlo ni obtener/ceder licencia sobre la totalidad o una parte del mismo sin el consentimiento expreso redactado por escrito de [BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#).

[BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#) no será responsable ante ninguna persona en caso de inexactitud, error u omisión, independientemente de la causa, en relación con el trabajo ni con los daños y perjuicios resultantes del mismo. [BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#) no asume responsabilidad por el contenido de ninguna información a la que se acceda mediante el trabajo. Bajo ninguna circunstancia será [BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#) responsable por daños y perjuicios indirectos. Incidentales, especiales, punitivos, emergentes o similares que resulten del uso o de la incapacidad de uso del trabajo. Esta limitación de responsabilidad aplicará a toda demanda que se presente fundada en contrato, agravio o en otra causa.

Esta publicación está diseñada para proporcionar información precisa respecto a los asuntos cubiertos por la misma. Se ofrece en base a la premisa de que el autor y el editor no están vinculados con la prestación de servicios médicos ni de psicoanálisis. Esta publicación no sustituye ninguna terapia ni consejo profesional.

La

BELLEZA INTERIOR

Brahma Kumaris

*“La virtud es la belleza de una persona.
Es lo que la hace adorable y singular”.*

Anthea Church

*“La belleza está en los ojos de aquel que la ve.
Quien encuentra este tesoro interior y lo abre con determinación,
comienza a tener otra experiencia de vida.*

*A veces, olvidamos que las cosas no tienen colores en sí mismas,
sino sólo la capacidad de reflejar luz.*

*Cuando trabajamos nuestras propias virtudes innatas,
su luz hace que nuestras vidas sean más bonitas.*

La belleza de las cosas físicas está siempre sujeta a deteriorarse.

*La belleza del Ser en forma de virtudes
puede permanecer siempre estable”.*

Ken O'Donnell



BRAHMA KUMARIS
WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY



Brahma Kumaris

La

BELLEZA INTERIOR

Brahma Kumaris

La BELLEZA INTERIOR

La

BELLEZA INTERIOR

Manual sobre las virtudes



BRAHMA KUMARIS
WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY

LA BELLEZA INTERIOR

Autora: Anthea Church

Título original: Inner Beauty.

Primera edición en inglés (1988).

Copyright © 1990, Brahma Kumaris World Spiritual University.

Impreso en: Om Shanti Press, Abu Road, Rajasthan, India.



Impreso por la Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris que ha producido y editado este libro con el objetivo de compartir sabiduría espiritual para el desarrollo de las personas.

Es una organización no lucrativa cuyo objetivo es compartir información como un servicio a la comunidad para el crecimiento espiritual de las personas.

Índice

<i>Presentación</i>	5
<i>Introducción</i>	8
<i>Alegría</i>	10
<i>Autoconfianza</i>	12
<i>Benevolencia</i>	16
<i>Contentamiento</i>	18
<i>Cooperación</i>	20
<i>Desapego</i>	23
<i>Determinación</i>	27
<i>Disciplina</i>	30
<i>Dulzura</i>	33
<i>Entrega</i>	36
<i>Estabilidad</i>	38
<i>Flexibilidad</i>	41
<i>Humildad</i>	44
<i>Infatigable</i>	47
<i>Introversión</i>	50

PRESENTACIÓN

"La belleza está en los ojos de aquel que la ve."

Así reza un proverbio que siempre me llamó la atención. Cuántas veces estamos en bonitos lugares, pero con un malhumor, que no nos permite sintonizar con lo que está a nuestro alrededor. Una montaña majestuosa, una puesta de sol multicolor, una flor delicada o un mar tranquilo, todos invocan un sentimiento de belleza que reside dentro del ser.

Quien encuentra este tesoro interior y lo abre con la llave de la determinación, comienza a tener otra experiencia de vida. Aquello que antes era una serie de tonalidades de gris y negro pasa a recibir la luz del estado espiritual en crecimiento. La misma vida, la misma familia, el mismo trabajo y las mismas situaciones comienzan a reflejar más colores y, por lo tanto, más interés, más belleza.

A veces, olvidamos que las cosas no tienen colores en sí mismas, sino, sólo la capacidad de reflejar la luz. Cuando trabajamos

<i>Levedaz (ligereza, liviandad)</i>	<i>53</i>
<i>Limpieza</i>	<i>55</i>
<i>Misericordia</i>	<i>57</i>
<i>Obediencia.....</i>	<i>59</i>
<i>Paciencia.....</i>	<i>62</i>
<i>Precisión.....</i>	<i>65</i>
<i>Pureza</i>	<i>67</i>
<i>Respeto.....</i>	<i>71</i>
<i>Sabiduría</i>	<i>74</i>
<i>Sencillez</i>	<i>77</i>
<i>Serenidad</i>	<i>80</i>
<i>Suavidad.....</i>	<i>84</i>
<i>Tolerancia</i>	<i>87</i>
<i>Valentía</i>	<i>90</i>
<i>Veracidad.....</i>	<i>92</i>
<i>Sobre Brahma Kumaris.....</i>	<i>94</i>

nuestras propias virtudes, su luz hace que nuestras vidas sean más bonitas. Los parámetros de belleza de un mundo sin mucha luz son extremadamente superficiales. Las apariencias siempre engañan.

Nuestra belleza sale del interior y toca la belleza escondida detrás de las cortinas de lo aparente y promueve su presentación en el palco de las relaciones.

Por eso, aunque nos encontremos en las situaciones más desagradables, siempre habrá un destello de gracia que nos ayudará a ir más allá de la fealdad.

La belleza de las cosas físicas está siempre sujeta a deteriorarse. La belleza del ser, en forma de virtudes, puede permanecer siempre estable.

Un ejemplo que me gusta mucho es el siguiente:

La vida es como una carretera llena de pozos y desvíos. Imagínate que viajas en un auto sin amortiguadores. Las virtudes son los amortiguadores de la vida. Con un poco más de tolerancia, paciencia, humildad, etcétera, la misma vida que tenemos se hace

mucho más comfortable.

Anthea Church fue alumna y profesora de la Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris, ha logrado captar la esencia de treinta virtudes básicas que son el resultado de comprender el conocimiento espiritual y la práctica de la meditación.

Esta Universidad, más que nada, enseña sobre virtudes. No se otorgan diplomas, porque el objetivo es lograr que el ser humano sea mejor. Quien puede otorgar tal diploma es el propio individuo y las personas con quien él convive.

Ken O'Donnell

INTRODUCCION

Las virtudes son la belleza de una persona; son lo que la hacen adorable y única; son el color, la forma, el perfil de su personalidad. Determinan la forma de hacer las cosas; su manera de moverse, de hablar, de vestir. Puede no tener dinero, pero, si tiene virtudes, siempre dará la impresión de riqueza porque todo lo que la rodea será de calidad.

Las virtudes brillan hacia el exterior y en todo: en el cuerpo, en el entorno, y en la esencia del universo; llenan lo que está vacío, sanan lo que está enfermo y calman lo que está intranquilo.

Pero, debajo de las virtudes, debe haber silencio, pues el silencio es el oro que realza las joyas y las protege de la dispersión y del desgaste. En el silencio, descubrimos cómo usar la riqueza, dónde invertirla e incluso cómo incrementar su valor.

Hay una historia acerca de una tierra que, cierta vez, fue habitada por hombres y mujeres que instintivamente sabían cómo

convivir mejor unos con otros. Y la historia cuenta que su primer habitante era una mujer llamada Lakshmi (que significa Diosa de la Riqueza o de las Virtudes) y el segundo era un hombre, Narayan (aquel que alcanzó la perfección mediante el silencio del yoga).

Cuando el silencio y las virtudes caracterizan una relación entre dos personas, existe armonía. Cuando el silencio y las virtudes coexisten en una única persona, hay perfección. La perfección es posible, pues, de lo contrario, no existiría una palabra para ella.



ALEGRÍA

Alegria es cuando la cumbre de la montaña parece estar cerca. Cuando estás dando los últimos pasos para llegar a ella. Es la experiencia única de la víspera de una ocasión especial, de los últimos momentos. Es cuando se ha pasado por tantas cosas, y lo que queda para conseguirlo es poco, y ese poco es fácil; si entonces se volviesses atrás, todo se perdería. La alegría es el esplendor de ser libre hasta de tener que elegir, porque todo lo que uno ha hecho hasta ese momento ha determinado el futuro. Entonces, ¿cómo podemos ser alegres cuando nos queda tanto por recorrer?

Es una cuestión de claridad y convicción. Primero, es necesario ser capaz de ver más allá del presente, tener tal visión, que se pueda percibir un buen futuro, no tan sólo para uno mismo, sino también para todas las cosas. Necesitas sentir en tu intimidad que todo el movimiento de la vida corre en dirección hacia el bien, que todas las

montañas tienen valles y las estaciones un verano. Entonces, necesitas vivir eso, o la alegría será sólo un alarde ante la desesperación.

La alegría en su forma verdadera, se conquista; hay trabajar para conseguirla, eliminando toda la suciedad que puedas vislumbrar en el interior. Para esto necesitas saber cómo aislar las debilidades y así evitar entren hasta el resto de tu vida. Las personas hablan de ser "íntegros", pero necesitamos ser expertos en superar sus grietas hasta el final, para que los ojos siempre bailen, incluso, cuando nuestros pies se estén arrastrando. Es una cuestión de amar la vida.

Alegria es no sentir nunca vergüenza, no más de la que sentirías al ensuciar tus manos con pintura mientras das las últimas pinceladas. La alegría hace que todos te quieran, porque ellos perciben tu victoria en el futuro. Pero no es una victoria fría o solitaria, porque las huellas para que los otros sigan son el barro en tus botas.





AUTOCONFIANZA

Autoconfianza es conocerse muy bien, conocer los puntos fuertes y débiles de uno mismo y poder, así, tener fuerzas a las que poder recurrir. En algún rincón en tu interior, desde la quietud, logras encontrar algo positivo. Incluso, las zonas débiles ya no perturban tu mente, porque están en demolición; son casas vacías en las cuales tus pensamientos ya ni se molestan en entrar. Y si en algún momento surgiese un rasgo de debilidad que golpee alguna parte de tu ser, la confianza te da el poder para que te alejes suavemente. Cuando no existe la confianza, uno cree que debe intentar demostrar sólo lo que está mal y resaltar las debilidades.

La autoconfianza hace que te muevas más lentamente, que hables con más tranquilidad, que te detengas para mirar a la persona con quien te estás comunicando, en vez de abalanzarte precipitadamente sobre todo. Te permite permanecer feliz y pacífico

durante un lapso de ignorancia y hace que todos esperen hasta que estés listo. Entonces, en ese momento de calma, emplearás tus fuerzas antes de que se pronuncie palabra alguna. Y cuando los nervios insisten en alterar tu equilibrio, la autoconfianza te permite suministrar suavidad y silencio para que puedas calmar todo tu organismo. La autoconfianza actúa con más profundidad que los propios nervios.

La autoconfianza trabaja suavemente, pero también puede cortar muy finamente la maraña de falsas conexiones que te hacen pensar que las personas te están criticando. En su forma más poderosa, hace posible desintegrar un pensamiento en la mente de alguien antes incluso de que esa persona haya sea consciente de ese pensamiento. La confianza es poder.

¿Cuál es el método para adquirir autoconfianza? Un método es hablar, no con los demás, sino contigo mismo. En momentos de inseguridad, es reconfortante hablar con otra persona, pero lo que da seguridad es hablar con uno mismo. Porque, en tu interior, existe una reserva de amor que te protege ante cualquier situación

difícil. La amistad con otras personas no es tan consistente ni eterna. Después de hablar contigo mismo, de darle al nerviosismo un lugar en el cual poder serenarse, entonces, lo mejor es entrar en acción. La acción, junto al amor silencioso, elimina el nerviosismo y crea una reserva de valor que, acumulado, puede ser utilizado más tarde. Cuanto más amas, más debes actuar, ya que cuanto mayor sea el almacenamiento de valor, menor será la necesidad de exigencia. Y, entonces, el amor que necesitabas puedes ofrecerlo a los demás. Completo e intacto. Y no sólo el amor: la paz, la serenidad, la lealtad, todos pueden ser brindados sin necesidad de entrar en contacto físico con nadie.

Quizás la vida puede exigirte determinación, pero aún así logras encontrar una gota de serenidad para ofrecerla a los demás. Entonces, no estás dando sólo en base a un estado de ánimo, sino, satisfaciendo una necesidad.

Donde la confianza es profunda, existe el cimiento para la verdadera entrega. Verdadera significa: "yo" estoy silencioso; sin nervios disonantes o pensamientos que causan ruido en nuestra

mente. Es cuando hay quietud en mi mente que consigo escuchar a los demás.





BENEVOLENCIA

Benevolencia es la buena voluntad silenciosa. Es como el sol que brilla sobre la tierra dura, ablandándola, derritiendo el hielo, pero sin intención alguna de hacer el bien. Es una acción natural hacerlo y es por eso que funciona, porque la tierra no se siente en deuda con el sol. Del mismo modo, recibir la benevolencia significa recibir algo por lo cual no hay recompensa. Ni siquiera, una presión a la cual responder, y esto hace que fácilmente se reciba benevolencia.

Benevolencia es un estado del ser que depende tan sólo de sí mismo. No se relaciona con los sentimientos de misericordia o predilección, ni con impulsos repentinos de amor, simplemente es. No ofrece nada específico, pero todos se sienten atraídos hacia ella. No proporciona respuestas, pero nos hace pensar. No enseña nada, pero su presencia permite aprender.

Ser benevolente significa haber forjado una unión tan fuerte

con una fuente de energía inquebrantable, que ni siquiera, las interrupciones de la vida pueden obstruir ese abastecimiento constante. No importa cuán árida sea la vida, la marea sigue cambiando su flujo una y otra vez, siempre. Y, en los momentos inmediatamente anteriores al viraje, cuando la vida te lleva al límite, se tiene la certeza de que estás al borde de una gran afluencia que tranquiliza al ser, reconociendo que ese vacío temporal es sólo su preludio. Sólo, si hieres a alguien, la marea dejará de cambiar, y el ser quedará varado teniendo que luchar.

Ser benevolente es la mejor forma de ayudar a cualquier persona, ya que la benevolencia, igual que la luz del sol, no posee forma alguna pero puede filtrarse en las zonas de pánico de la mente de una persona y así aliviar su carga.

La benevolencia es la menos intrusa de las virtudes y, aun así, es bienvenida en cualquier lugar.





CONTENTAMIENTO

El contentamiento es como un río subterráneo cuyo cauce sencillamente no se puede cambiar. En la superficie, las personas pisotean, empujan, tiran, arrastran; la tierra se agrieta o queda abandonada, pero, debajo, el río continúa fluyendo, aunque, en algún punto, sea sólo como un hilo de agua en la oscuridad.

El agua, en la superficie de la tierra, siempre corre el riesgo de ser contaminada, de ser utilizada, bebida o extraída; pero el agua subterránea está lejos de ser alcanzada. Con el contentamiento ocurre lo mismo. Es un movimiento de avance constante e invisible. No es indiferente a los desafíos; pero cuando el paisaje de la mente, la superficie de la vida, sufre alguna perturbación, el río responde, cambia, fluye e inunda, aunque continúe invisible. Sencillamente, nunca se seca.

Para estar contento se requiere una comprensión profunda, la

necesidad de conocer y de anticipar suavemente los movimientos de la mente y también sentir la atracción del destino que reside más allá de todo. El contentamiento es un estudio de la vida, y no sólo una leve aceptación de ella. Las personas dicen: "No pienses demasiado", pero para estar contentos necesitamos disfrutar de pensar muy profundamente, observar cuidadosamente, responder con mucha calma, de avanzar con el momento. Y, sobre todo, el agua necesita la fuerza de la corriente para avanzar por las extrañas curvas y saltos del subconsciente. Sin la corriente, puede haber inteligencia, pero siempre existirá depresión, una sensación de que, simplemente, puedes estancarte.

La corriente es la fuerza espiritual.





COOPERACIÓN

La cooperación es una de las virtudes humanas más valiosas, pero tal vez de las menos reconocidas. No se reconoce, porque no forma parte de un producto final. Tiene relación con el proceso de conseguir algo; así, su grandeza reside en el hecho de ser expresada a través de las acciones comunes de lo cotidiano.

La persona que posee esa virtud se asemeja al sol, brillando sobre un acontecimiento al aire libre, en un lugar donde generalmente llueve. El evento es elogiado, pero, luego, el sol es olvidado. La analogía se da no porque exista alguna virtud en el tiempo, sino, porque demuestra lo esencial, y aun así, ¡qué poco reconocida es la cooperación! Sin ella el acontecimiento quedaría muerto.

Entonces, ser una persona cooperativa significa tener un ojo capaz de distinguir lo que es necesario para lograr el éxito y facilitarlo en el momento y lugar apropiados, y luego retirarse. Alguien que ofrece

sus servicios y, luego insiste en mostrar lo logrado con su nombre, no es cooperativo. Al cooperar, son indispensables la transparencia, el amor y la precisión, y, luego retirarse sin esperar los resultados. La cooperación también requiere un ojo capaz de discernir y percibir exactamente lo que es necesario, y distanciarse de la actitud personal ante una tarea contribuyendo con un ingrediente, que algunas veces, ni siquiera es una idea. No importa cuán capaz te consideres, es sólo dar una mano, un apoyo.

Hasta cierto punto, casi todos expresan esta virtud. Todos cooperarán con algo que les interesa. Pero ciertamente, poseer esta virtud, "virtud plena", significa constantemente tender tu mano dondequiera que sea necesario. Y aunque no haya nada visible por hacer, el mundo todavía necesita el apoyo de mentes serenas.

Por debajo de esta virtud hay algo que hoy día no es muy común: un profundo optimismo sobre el futuro de la vida en general. Si la cooperación se da sólo en las tareas individuales, no es nada; pero si surge del entendimiento de que cada acto de generosidad contribuye a toda una nueva creación, entonces, se convierte en algo grandioso.

La cooperación es el combustible para un mundo nuevo, tal como es cada virtud humana cuando está basada conscientemente en una visión del futuro. Tal vez, lo que significa la expresión "ser uno con el mundo" es poner todo lo que haces en un fondo común, en lugar de hacer una jugada individual en un juego personal.

Entonces, ¿qué es esa visión de la "nueva creación"? Ciertamente, no está relacionada con un Dios que crea cuerpos y una tierra paradisíaca. No. Es sólo la creación de virtudes en las mentes humanas. Un proceso muy complicado, con gran oposición; pero decir una palabra, tener un pensamiento, hacer algo para elevar a otra mente humana y se habrá contribuido de una forma significativa a dicho proceso.



DESAPEGO

Muchos caminos espirituales abogan por un estado mental denominado desapego, en el cual la persona se aleja de las preocupaciones del mundo y se convierte en un observador de la vida. Esto es considerado como un medio para alcanzar una meta interior, porque nos libera de distracciones y de conflictos. El Raja Yoga nos enseña el "desapego", no como la imagen de un peregrino con los pies polvorientos escalando una montaña, sino, como la de una flor de loto que se alza radiante por encima del barro.

Lo destacable de una flor de loto es que tiene sus raíces en el lodo. No puede crecer sin él, y, aun así, sus pétalos son inmaculados. Así es el desapego; es permanecer cerca de lo que más deseas desprenderte y valerte de él para crecer. No separándote de nada. En nuestra propia personalidad, generalmente, hay aspectos que no percibimos o que no nos gustan. Inconscientemente, los distorsionamos convirtiéndolos en

algo atractivo. Por eso, en una persona el trabajo arduo, a menudo, indica temor a la desaprobación. Esto es totalmente opuesto al desapego: hacer algo no por el valor de eso en sí, sino, para realzar la propia posición personal.

La flor de loto no transforma el lodo en nada. El barro es barro y, sin embargo, contiene los nutrientes necesarios para ayudar en el crecimiento de la flor. Sucede lo mismo con nosotros. Estamos en una situación que no nos gusta: "en el barro". Y, aun así, probablemente, esa es la posición más segura que existe, ¡si sólo pudiéramos reconocerla sin distorsionarla, permitiéndole que nos haga "crecer"!

O, también, podemos querer librarnos de alguien, estar solos, pero, de alguna forma, nos encontramos atrapados en esa relación. La persona que está a nuestro lado podría ser, posiblemente, el mejor profesor que pudiéramos tener, si, al menos, fuésemos capaces de percibir lo "nutriente" de su presencia y reconocer que quizás estamos poniendo atención a un aspecto muy secundario de su personalidad e ignorando completamente el resto.

Desapego es estar libres de puntos de vista parciales y preconceptos. Significa ver el cuadro completo. Cuando nos equivocamos quedamos desconcertados, nos exponemos a las críticas, que normalmente nos perturban, a menos que tengamos la capacidad de desapegarnos de la tarea en la hemos fracasado, hasta dejar de poseerla y limitarnos a apreciar su valor inherente, reconociendo que, se realizará de todas formas. Pintar por pintar, por la belleza de pintar, no por la belleza de "mi" pintura. Y el pintar, ciertamente, continuará, para siempre, independiente de mí.

Desapego significa estar muy cerca de nuestros enemigos, responderles con sinceridad y esfuerzo y ver cuán rápidamente desaparecen, como animales salvajes que se dispersan ante la valentía y la paz. Por otro lado, desapego también significa no estar pegado sino distanciarte por completo para poder ver las cosas de la forma adecuada. Ser un meteorólogo emocional, ser capaz de estimar, predecir y prepararse.

Desapego es estar libre de la presión del tiempo y, lo más importante, estar libre de la perspectiva distorsionada que coloca al "yo" en el

centro del universo. Tener conciencia de esto ayuda mucho aunque sea en pequeñas cosas. Comienzas a percibir que, cuando alguien habla contigo, no eres, necesariamente, el foco de atención, sino, también ella tiene cientos de otros pensamientos y preocupaciones. Tú eres sólo un eslabón en el camino de esa persona.

El desapego es una virtud grandiosa. Trae seguridad emocional, realismo y frescura. Hace que los demás se sientan a gusto contigo, libres para ir y venir sin cumplidos. Pero en el momento en que dejas de amar la vida, entonces el desapego se hace imposible porque comienzas a aferrarte a las cosas que te ayudan.

La mejor enseñanza del desapego viene de Dios, que ve todo, pero nunca deja de amar. Su mejor demostración está en la flor de loto que toca el lodo, toca el fondo rocoso, pero nunca pierde su belleza. Belleza significa mantenerse en crecimiento, siempre.



DETERMINACIÓN

La determinación es una línea ininterrumpida, una columna vertebral. Es cuando cada situación está anclada a un objetivo invisible y, aun así, mantiene todo en equilibrio. Si no existe la determinación, la vida se hace dispersa. Las experiencias agradables se conservan, las desagradables se abandonan. Todo queda al azar, y permanecemos a merced de la vida.

La determinación hace que te sientas seguro y ames todo, porque ello forma parte de avanzar. Día y noche existe el deseo de buscar y luego poder alcanzar la esencia eterna de la sabiduría que reside en cada instante. Puedes concentrarte en ello, dejar que tu tenacidad lo busque, y, entonces, la acción sucede automáticamente como debe ser: naturalmente correcta.

Forcejear con la vida desde lo externo, tratando de cambiar lo que es visible, es una determinación equivocada. Endurece el rostro

y lo hace inflexible y, aunque pueda traer éxito aparente, puede crear una lucha interna. Por lo tanto, determinación no es sólo una cuestión de acción, sino más bien de quietud, de estabilidad. Cuando una cualidad de la mente, paz, felicidad, profundidad, pureza, puede permanecer firme e ininterrumpida a través de los vaivenes de la vida, la determinación es verdadera. Esta estabilidad, mantenida durante un buen tiempo, penetra, de algún modo, en la superficie de la vida y la transforma. Las sacudidas desaparecen.

Es necesario alimentar la determinación, nutrir las cualidades que deseas conservar constantemente contigo. ¿Cómo? Entendiéndolas, examinándolas, usándolas. De cualquier modo, ellas forman parte de tu naturaleza, pero el invierno ha durado tanto tiempo, que han quedado enterradas. A veces, necesitas excavar para encontrarlas y convencerlas para que vuelvan a la superficie. Por eso es necesario el silencio.

El silencio trae consigo la fortaleza para continuar, la firmeza para tener éxito, la suavidad para deslizarnos sobre las dificultades pasadas sin notarlas. Si la determinación se rompe, es mejor detenerse

por unos momentos, permanecer en silencio y encontrar nuevamente lo que es valioso; de lo contrario, lo que hagas será frágil. Percibe el pulso de la situación y, entonces, apasionate por la tarea.





DISCIPLINA

La disciplina viene de adentro. Si es impuesta o adoptada para demostrarla es como ponerse un abrigo. Te lo pones en la calle donde se ve, pero cuando entras en un lugar caluroso, simplemente te lo quitas. En la intimidad de tus propios problemas, sencillamente se vuelve una carga; quieres librarte de ella. La verdadera disciplina forma parte de ti. Es una expresión de respeto por la vida, el primer motivo por el que te pones el abrigo, pero es también una expresión de respeto por ti mismo y es por eso que la conservas, incluso, cuando las cosas se ponen difíciles.

De hecho, ser disciplinado y seguir un esquema de vida que tenga orden es algo natural. En la naturaleza hay orden. La felicidad y la tristeza aunque a veces incomprendidas, vienen en su propio momento. Nada sucede simplemente al azar. Incluso la muerte está a merced de un sistema, aunque no conseguimos verlo. Existe,

por lo tanto, una atracción hacia la disciplina, y es por eso que la verdadera libertad no es siempre lo que parece ser, y al final cuando no adoptamos una rutina nos sentimos infelices.

La disciplina requiere una meta tangible, la adopción de algo superior a ti, algo que guíe tu actitud personal. De otro modo, ¿cómo podrías saber qué es lo que está equivocado y por qué luchar? A menos que tengas el espejo de un sistema en el cual mirar, nada parecerá equivocado. Este puede ser el sistema de una profesión o la canalización de un talento. Ni una bailarina ni un atleta llevarían tacones de diez centímetros. Y un político tendría cuidado con sus palabras. Sin embargo, la disciplina viene de algo más allá de esto: de algo espiritual que trasciende el talento o la profesión.

Cuando la disciplina surge de un compromiso del espíritu trae consigo una seguridad inalterable. Enciende el fuego del amor con una especie de serenidad. Te mantiene en medio del camino. Sin paradas abruptas antes de que la jornada haya terminado. En la enfermedad, hay seguridad, porque la disciplina te hace conservar la precisión cuando sería más fácil desistir; hay seguridad en la

felicidad, porque la disciplina te impide derramar demasiados sentimientos, sobre los cuales, otros podrían resbalar; hay seguridad en la tristeza, porque la disciplina hace que continúes caminando a través de las acciones que te devolverán la alegría. En todos los estados de ánimo, la disciplina te mantiene suavemente estable. Disciplina es misericordia. La disciplina se convierte en una voz interior que suaviza la resistencia de las debilidades y te conduce hacia la libertad.



DULZURA

La verdadera dulzura es natural, es inherente al ser, surge cuando existe la habilidad de dominar los sentidos.

Es ver con los ojos más allá de lo evidente, es escuchar con los oídos los sonidos del corazón, es hablar con los labios sólo lo esencial. La dulzura es el resultado de un largo viaje hacia la esencia de la vida, observar y descansar en ese punto.

La dulzura es vivir en el camino de la verdad, desde donde se puede ver que esta sucediendo auténticamente, más allá del “show” de las palabras.

Cuando la dulzura no es natural, entonces no podemos calmar del todo las aguas, y, tropezamos con la dificultad; raramente se consigue un buen resultado. Se ha hallado un vado, pero lo profundo es impenetrable. Cuando la dulzura es real, es como observarse y saber que debe limpiarse cada rincón, cada grieta que lo superficial

ha manchado. La vida es muy amarga y seca cuando nada es considerado en este sentido, y las situaciones generan sólo resultados superficiales.

Hay muchas personas que cultivan la dulzura, que pueden evocarla para mostrarse a través de ella. Siempre están sonrientes y saben salir del paso. Hay pocas personas que están dispuestas a profundizar y, sin embargo, tienen hermosos ojos. Solamente un grupo reducido de gente necesita, para su integridad personal, ir más allá de conclusiones falsas y contar, felizmente, con la habilidad de responder al presente con comodidad y soltura.

La dulzura no tiene nada que ver con las situaciones en sí y sin embargo se alimenta de la realidad. No surge de una búsqueda existencial o de una apariencia superficial, sino que proviene del silencio, de la calma, de su esencia misma.

La dulzura siempre busca lo que es bueno, porque en el fondo está la convicción de que en todo hay algo bueno, solo es necesario tener paciencia para descubrirlo. Decir que algo es bueno cuando

no se ha dedicado el tiempo para averiguar qué lo es y desde la pereza consideramos únicamente lo superficial, eso no es dulzura auténtica. La dulzura es la virtud de los jóvenes que no han perdido el optimismo, e incluso la de ancianos cuyo pasado se ha convertido en una lista de recuerdos delicadamente seleccionados que el tiempo no les puede arrebatar.

Lo que es verdaderamente dulce no puede ser víctima del tiempo, ya que la dulzura es la cualidad de una persona cuya vida ha alcanzado la eternidad.





ENTREGA

Entrega es nunca mirar hacia atrás. Aunque aquello que quedó atrás sea conocido y atrayente y lo que está delante sea, en el mejor de los casos, sólo un sueño, entrega es andar hacia adelante. Y cada paso no es precipitado y definitivo, sino, cuidadosamente posicionado y feliz.

El primer paso en la entrega es colocar tus pies sobre un camino, renunciar definitivamente a la comodidad de las encrucijadas y optar por una dirección. Sea cual fuere, el espíritu tomó una decisión: que un paso formará la huella de todo lo que viene a continuación.

Luego, surgen todas las complicaciones y alegrías de viajar, las dificultades, el aspecto económico, la paciencia, el humor y el compañerismo. Entrega es permanecer siempre creativo. A cada segundo, contribuir con virtudes para la jornada: no sólo obtener lo mejor de las cosas, sino, hacerlas hermosas. Hay enemigos,

evidentemente, pero tú tienes que aceptarlos. Observar sus puntos fuertes, observar sus virtudes, y ellos sucumbirán. Y, si no hay virtudes, quedarse tranquilo y continuar es, también, entrega.

La etapa final en la entrega es un vuelo. Pensamientos completamente elevados forman el soporte de las relaciones: pensamientos llenos de verdad que te elevan de forma natural. Cuando los pensamientos tienen tal claridad, el medio de transporte cambia. Del movimiento suave en compañía de otros, adaptándose a las dificultades, apoyando, siendo apoyado, deviene el despegue. Esto es aceptar la novedad, a un medio de expresión totalmente diferente, a un punto de aislamiento, pero desde donde la compañía y la asistencia más sutiles pueden ser brindadas. La entrega más elevada es convertirse en un ángel.





ESTABILIDAD

Estabilidad es amor por la ecuanimidad en medio de la aventura. Es como una pista de aterrizaje recta y lisa que permite al avión despegar hacia un nuevo modo de ver las cosas. Sin partidas apresuradas o salidas dramáticas, pero con un despegue suave y determinado hacia la genialidad. Llevándolo todo bien empaquetado y almacenado, sin dejar nada al descuido ni al abandono que pueda ser señalado por dedos inquisitivos.

Es muy fácil y agradable izar banderas sobre la tierra, pero eso hace que dejes de volar internamente. Agradecer el elogio y colgarse condecoraciones en la solapa sólo te acrecienta el peso. Tratas, entonces, de ser libre y no lo logras. Eres demasiado conocido para luego poder partir. La ecuanimidad habrá desaparecido.

Ser estable requiere estar muy alerta para observar la alabanza, poder tomarla y desviarla hacia Dios, a quien le es debida. Y si hay

alguna cosa que falta en tu interior, entonces, cuando te la ofrecen y la aceptas, pensando que llenará tu vacío; comprobarás que no es así, sino que se convierte en un peso más.

Un desafío más importante a la estabilidad es hacer frente al insulto. Cuando estás dando lo mejor de ti y alguien te hostiga, ya no puedes dar más de sí, te derrumbas; y cuando no estás dando lo mejor de ti, es aún peor. Cuanto más profunda sea la estabilidad, más sutiles y penetrantes serán los desafíos que surjan. Ellos son como granizo que arremete contra tu corazón. Estabilidad, en su sentido más profundo, es volar libre de cualquier atadura, permaneciendo muy por encima del elogio; pero es también tener los dos pies firmemente apoyados en el suelo, de modo que no puedas ser acusado de negligente, porque ese es un blanco evidente.

La estabilidad proviene sobre todo del entendimiento de mantenerse con una mente equilibrada en una vida llena de altibajos. Cuando hay elogios en el aire, necesitas estar en el aire también, libre, liviano, vacío, más allá, y luego descender para volver a comenzar, con vigor, fresco, sin ningún tipo de prejuicio. Cuando el insulto está

en el aire, entonces, necesitas estar tan bien anclado en la sabiduría como para ser capaz de pensar profundamente y emerger con una solución que nutra tanto al enemigo como a ti mismo. Los enemigos son aquellos que tienen hambre.



FLEXIBILIDAD

Flexibilidad es la belleza de un niño cuyos huesos todavía no se han endurecido, cuyo cuerpo todavía no ha comenzado a acumular los efectos y las tensiones de la vida. Al contrario, hay suavidad, agilidad, alegría. Flexibilidad en un adulto no es la elasticidad del cuerpo, sino la sutileza del pensamiento, es estar atento para no acumular o retener el dolor. Es el dolor el que causa bloqueos, impide la facilidad de responder y termina con la felicidad. Es extraño encontrar un adulto flexible, alguien que no se haya convertido en una "costumbre andante", sino que todavía actúe con novedad, sin condicionamientos ni temores. ¿Cómo es posible eso?

Uno de los secretos para lograrlo es la renovación. Si fluyen constantemente sentimientos nuevos, eso es como una ducha que lava restos y fragmentos de reacciones no expresadas que, si permanecen, se acumulan formando temores y prejuicios. Para

encontrar sentimientos nuevos, para recargarse de energía, no hay que ir a ningún lugar excepto al interior de uno mismo, lejos de lo que es obvio. Alejarse de lo obvio es tomarse unas vacaciones espirituales, y una persona queda siempre más tranquila y renovada cuando ha viajado.

El problema al hacer vacaciones es que no puedes traer los rayos del sol cuando regresas. Para ser flexible debes retraerte hacia el interior, retirarte mentalmente; pero también regresar trayendo algo profundo y original de tu interior, algo para utilizar o, de lo contrario el impacto de regresar súbitamente a la vida hace que te sobresaltes y comiences a endurecerte.

Debería mantenerse como sagrados el hábito de retraerse, el levantarse temprano y el comer en paz. Estas son las puertas por donde poder cruzar, para recobrar nuevamente la integridad cuando estás en dificultades. Así, mientras la ausencia de complicaciones y la tranquilidad son la belleza de ser flexible, la disciplina es su base. Pero puedes ser demasiado estricto. Cuando los hábitos fueron adoptados como sistemas y no logras deshacerte de ellos, cuando

no han sido interiorizados y profundamente apreciados, entonces, la vida se vuelve rígida y sombría. Donde hay flexibilidad puedes descartar todo lo que es evidente, porque la disciplina forma parte de tu ser de forma natural.

En un mundo perfecto, la flexibilidad sería simplemente una expresión de alegría, una voltereta espontánea en el aire, sería tener agilidad en la mente y en el cuerpo a la vez. Una danza. Mientras tanto, se mueve al compás del tiempo, y se desliza por la vida con tanta suavidad y determinación como le es posible. Pero, sobre todo, transforma cada problema en una enseñanza.





HUMILDAD

La humildad no descarta nada sino que cuenta hasta con las cosas más insignificantes. Es reconocer que dentro de lo grande a veces hay poco pero dentro de lo pequeño a menudo se encuentra una enormidad.

La humildad proviene de hacer nuestra tarea con dedicación, de entregarnos a ella dócilmente, y de avanzar con calma. Humildad es dedicación hasta el punto de no pedir nada a cambio. Si no amas la tarea, en algún momento, te resultará agobiante y, por lo tanto, exigirás algún tipo de reconocimiento.

La humildad es la base para que ocurran las cosas: es tener cuidado y ser sencillo para crear. Porque en ello no hay expectativas de genialidad y por lo tanto los logros vienen de una forma natural, sin verse amenazado por lo que pensarán o lo que dirán los demás.

La humildad no estira la mano para recibir nada extra sino que

toma lo que hay. A veces hay mucho y otras veces sólo un poco. Pero no importa. Confía en que todo llegará en el momento adecuado.

La humildad es una fuerza que atraviesa las fluctuaciones mentales y nunca se apoya indebidamente en nadie ni impide a otros hacer lo que quieren hacer. La humildad es especial y sin embargo a veces su disfraz es tan sencillo.

Quien es humilde nunca cesa de aprender, pero nunca considera a nadie, en particular, como su maestro. Una roca puede enseñar a alguien humildad, si justo se encuentran ambos en el lugar y en el momento precisos. La vida es lo suficientemente rica. Una de las condiciones más importantes de la humildad es un fuerte sentido de identidad: el sentido de quién eres realmente, de los altibajos de tu personalidad, tus valores y tus partes no explotadas. Todo esto tiene que conocerse y entenderse bien, y al mismo tiempo, debe haber una disposición a liberar todo eso y observar cómo la vida puede llegar a utilizar los aspectos más "embarazosos" de nuestra personalidad, si fuera necesario enlazarlo todo. Si no existe un sentido de identidad, es difícil aprender de alguien. En lugar de aprender, querrás ser esa

persona.

El valor de la humildad es la conciencia de que, aun existiendo una fuerza personal, una gracia, posee su propia belleza. Así, quien es humilde expresará sus cualidades de forma abierta y natural. Irradiando bondad y dulzura parecerá no estar, pero, al mismo tiempo, su presencia causará un gran impacto. Lo esencial en la humildad es ser invisible.

La humildad es estar disponible para lo que sea necesario, sin importar lo disonante que parezca, porque cuando hay humildad, la individualidad se cambia por el conjunto de la tarea en que se está participando.

La humildad es excepcional porque para tenerla no se ha de desear nada. Si uno la tiene lo consigue todo.



INFATIGABLE

Ser infatigable significa nunca agotarse; jamás permitir que nada quite el color, la intensidad, la vivacidad, las variaciones y la belleza de la vida. Y, sobre todo, ser infatigable significa nunca anular el amor. Como tal, tiene que ver poco con el cuerpo. Allí donde los ladrillos apilados pueden sencillamente caer o construir un lugar donde las personas lloren, una sonrisa puede construir un nuevo cimiento. Ser infatigable tiene que ver con el espíritu.

Ser infatigable es cuando permaneces tranquilo en una posición mental definida y le das a lo que estés haciendo la fuerza total de esa quietud, ya sea la alegría de una sonrisa o la calma de la observación. Cualquiera que sea el color, tú lo acrecientas, le das forma y limpias la escena. Luego avanzas de ese color al próximo sin dudar, sin contornos borrosos, cambiando de acuerdo a la necesidad.

Para ser infatigable se necesita confianza. También requiere

tanto amor por la vida, que ni siquiera el pasado nos haga dudar o el futuro desesperar. El presente es hermoso, y vale la pena poner toda nuestra energía en él. Todo es importante.

Alejarnos suavemente de la escena visible y concentrarnos más en la escena mental puede ayudarnos a ser infatigables. No vale la pena concentrarse en una escena sin color ni profundidad ni significado, pero, más allá de ella, alguien está llamando, hay un trabajo que hacer en silencio. Cuando aprendes a oír necesidades ajenas, ya no sientes que la vida sea monótona. Tu mente encuentra siempre relevancia en algún lugar, en el silencio.

Llegan a ser infatigables quienes tienen conciencia del tiempo, quienes reconocen cuán crítica resulta la vida, cómo cada momento ofrece algo mucho más significativo que lo que es aparente y cómo, también, el dolor impide que nos quedemos totalmente dormidos. Desarrollar una conciencia de la vida que supere los límites que nos rodean trae una inquietud saludable que, utilizada de modo correcto e inspirada en la paz, es un estímulo para la transformación; algo tan invisible como los ladrillos de un cimiento, pero igualmente

importante. Para ser infatigable y sentir la importancia de las cosas no directamente relacionadas contigo, sino con asuntos superiores, se requiere fuerza interior. Esta se obtiene desde otra perspectiva más elevada, cuando somos capaces de tener una visión más amplia de la vida. Descansar por encima de las escenas del presente; más allá del ahora, sin barreras, libres de la influencia de los sentidos, de las relaciones, incluso de tu propio cuerpo. Has dejado atrás la confusión y la estrechez que te cansan y alcanzaste el aire limpio y fresco. El aire limpio es el remedio principal.





INTROVERSIÓN

Introversión es el punto de encuentro entre la belleza y la sencillez. Es cuando exteriormente sólo existe amor y cordialidad, cualidades esenciales en la vida de cualquier ser humano, e internamente, hay sabiduría y percepción. Es cuando externamente hay relación con varias personas, e internamente existe lo suficiente como para alimentar una relación con el mundo. En el plano externo, hay un interés por el presente, y, en el interno, hay conciencia del futuro. Introversión es la puerta divisoria entre ambas cosas; no es restringida, porque la puerta siempre se podrá abrir, pero, sí, protectora, porque es de noche, y hay ladrones rondando.

¿Qué es la noche? La noche es cuando nadie sabe realmente lo que quiere ni lo que está haciendo. La noche es cuando las personas cuestionan las cosas, de modo que la puerta ha de cerrarse con llave, porque cuando las personas no saben lo que quieren, roban

cualquier cosa. Los tesoros de una mente que se desarrollan en silencio están siempre en riesgo. Y es por ello, que deben tomarse importantes precauciones.

La introversión también debería ser ejercida después de una reunión en la que se han compartido cosas valiosas. Aquí, es necesario cerrar suavemente la puerta, incluso, a los amigos más íntimos, y, así, invocar a la soledad. Es la precaución de asegurarse a quién se invita, y no por miedo, sino por amor a lo que te fue confiado cuidar.

Y, sin embargo, la introversión no es más silenciosa que la verdadera soledad. Ella es participación, pero no es sólo eso. Es hablar en paz, caminar con humildad y trabajar con amor. Cuando la acción es acompañada de una calidad plena, esto es una señal de introversión. La introversión es cuando, en lugar de quedarse en el interior de uno mismo, escoges aventurarte abriendo la puerta, y salir llevando a todo el mundo algo valioso.

No siempre será de noche. En algún momento, llegará el amanecer.

¿Qué sucederá entonces? Se abrirán las cortinas, y por las ventanas se verá lo que hay dentro. Los ojos reflejan claramente la vida de la mente. Y, aunque ella no pueda ser tocada, puede ser vista y apreciada.

Y cuando llegue el día, las ventanas y puertas se abrirán de par en par. La mente se abrirá, accesible, y la luz del sol revelará que lo que está dentro es lo mismo que se ve por fuera. Será un momento en el que la privacidad y la "individualidad", la protección y el cuidado se habrán terminado. Un período extraordinario de compartir, en el cual las mentes serán tan sutiles, que podrán cruzarse sin herirse. Un tiempo en el cual las virtudes que la introversión ha protegido serán derramadas en una fuente de alegría común. Será el paraíso.



LEVEDAD

Levedad es abrir un manantial de agua interna. Es un repentino escape a la sequedad de las reacciones normales, es cuando empezamos a expresarnos desde el interior, en lugar de limitarnos a reaccionar por lo que vemos en el exterior. En general, aparece cuando tenemos una cualidad que no fue destruida o desgastada por el tiempo, es muy antigua e inherente a nosotros y que sobrevivió nacimiento tras nacimiento. La mayoría de las cualidades y los talentos se desarrollan al usarlos, pero de algún modo también se diluyen y cambian. Levedad es acceder a aquello que nos hace únicos, porque jamás ha cambiado.

¿Qué sucede entonces? Surge la sonrisa que brota burbujeando en la vida. Puede ser que se haya alcanzado la suavidad eterna e inalterable, pero el manantial parece siempre manifestarse en la sonrisa. El encanto y la alegría de la sonrisa protegen la suavidad

hallada, porque quien sonríe llega a todos, pero no puede ser tocado.

Cuando se afianza la sonrisa, suceden dos cosas. Primero, surge la tendencia de percibir los valores de los demás, porque la inocencia llega a esa parte de ellos que la sociedad ha enseñado a ocultar. En segundo lugar, las cualidades internas se desarrollan. El manantial se convierte en río y empieza a fluir por la vida de un modo más abierto, con más fuerza. Así es como partiendo de un descubrimiento personal y profundo, pasa a ser parte de nuestra vida y un recurso para los demás. Basta con sentarse a la orilla de un río y, sin que él haga nada, percibes cómo eres realmente y hacia dónde vas. Tal vez, eso haya sido lo que quería decir la historia de Siddharta en las escrituras de India.

A decorative graphic featuring a white flower icon on the left and the word "LIMPIEZA" in bold, orange, uppercase letters on the right, set against a dark green background with a light green gradient on the right side.

LIMPIEZA

Limpieza de espíritu significa acercarse sin temor; aceptar una mirada penetrante sabiendo que no tienes nada que ocultar. Surge con una conciencia feliz y una constante revisión interna.

La felicidad está basada en la serenidad, en no reaccionar repentinamente ante actitudes ni circunstancias, en no acobardarse ante la adversidad ni saltar de alegría. Una flexibilidad en la cual, sencillamente, la limpieza sólo se mueve de acuerdo al momento, silenciosa, pero alerta. También está basada en la satisfacción de los sentidos: cuando los ojos están viendo lo invisible, y los oídos están oyendo lo inaudible, penetrando las sutilezas de la vida, hay felicidad. Cuando las reacciones no se asientan en la información que nos llega, en aquello que es de segunda mano, sino, en el conocimiento original y profundo que es de primera mano, entonces hay felicidad. Hay felicidad cuando la mente encuentra la vida con

frescor, sin caer en patrones ni tener expectativas en exceso, sino, reconociendo su propio valor. Cuando una mente está funcionando en profundidad, está alerta; pero, a veces, en su silencio, se escapan las amenazas superficiales, el flujo interminable de pensamientos de otras mentes al cual está constantemente expuesta. Puede imaginar que tales pensamientos son suyos y, en vez de eliminarlos inmediatamente, trata de tranquilizarlos. Esto se llama trabajar con la suciedad. Cualquier cosa externa que aterrice en la mente y se deslice en ella afectando sus reacciones es una contaminación del espíritu. Estar alerta a eso es un desafío llamado vida.

Entonces, ¿qué es la limpieza? Es sustentar plenamente quién eres tú, en tu estado de pureza, reaccionando desde lo más profundo de ti, desenredando lo que es irrelevante, avanzando en línea recta. Y si alguien viene a inspeccionarte, sólo verá un trabajo honesto al cual no le importa ser observado, porque sabe que la perfección está en el horizonte. Un poco distante, pero está allí.



MISERICORDIA

Misericordia es la cualidad que, por detrás de la expresión, ve su necesidad implícita. Detrás de la ira, ve la tristeza; detrás de la frialdad, ve el miedo. La misericordia va a la profundidad y encuentra las necesidades ocultas en la mente de las personas.

Tener misericordia es reconocer la vulnerabilidad que hay en ti y alimentarla con lo que estás aprendiendo, para que ella se fortalezca y se equilibre la condición de adulto con la tranquilidad. Misericordia es saber que, aunque a menudo la mente pida lo que es visible y material, frecuentemente las necesidades son más profundas y más exigentes y no pueden ser satisfechas con nada falso o de corto plazo.

Misericordia es la sabiduría de ver que una mente fracasada necesita un sistema en el cual satisfacer sus necesidades. La misericordia verdadera no es, por lo tanto, meramente tolerancia o compasión, sino también, un sistema espiritual cuyas huellas

claras retienen la presencia de Dios y, entonces, al ser seguidas, se convierten en un punto de encuentro con Él. Ese encuentro es, por sí solo, el regalo más valioso que una mente humana puede recibir. En él hay un entrenamiento para los sentidos; una formación para reconocerlos e interiorizarlos, para que, libre de influencias, la mente pueda recuperar su fortaleza y en un instante de victoria silenciosa pueda aprender a ver lo que es único en ella.

Cuando una mente recupera nuevamente su fuerza, desarrolla la confianza necesaria para reingresar en el mundo y mantenerse llena de vida y experiencia. Misericordia es mantenerse firme hasta el final y ayudar a que otros hagan lo mismo, de tal forma que no traben sus vidas en atracciones momentáneas, sino que avancen hacia la belleza oculta que hay en ellos. Por eso, es erróneo culpar a alguien que te lastima, pues la recriminación ve sólo lo que hay por fuera, y no lo que hay detrás de eso. Misericordia es pensar, hacer y hablar sólo lo que conduce al interior, donde residen las verdaderas razones.



OBEDIENCIA

La obediencia trae consigo quietud. No la quietud de la ausencia de movimiento, sino, la quietud donde todo se mueve en la dirección correcta y de una forma natural. Es como la marea que, atraída por la luna, cambia. Puede haber toda clase de movimientos y turbulencias en el agua, pero la marea siempre cambiará por la influencia de la luna.

Obediencia es cuando las rebeliones de la mente se vuelven sobre sí mismas como olas que retroceden por el poder de la espiritualidad que las mueve. No es a la fuerza, sino que es la creación de un ritmo natural. Del ruido a la quietud, del cuestionamiento al silencio. Si hay desobediencia en nuestro interior, existe un gran peligro. Es el peligro de un océano derrumbando una muralla y ahogando de una sola vez la cuidadosa creación de pensamientos; llevándose consigo hogares y familias completas de ideas. Está el peligro de la

impulsividad y de los sueños. Hay tanto peligro.

La historia del cambio de la marea es totalmente precisa. Observa una carta de navegación y sabrás con exactitud cuándo es seguro zarpar. Del mismo modo, se puede confiar en una mente obediente. No es molesto ser obediente con uno mismo: de hecho constituye la pista de despegue para el más desafiante de los vuelos. Ajústate a las reglas y serás totalmente libre. Serás de confianza y hermoso. Es muy insólito encontrar a alguien con una mente obediente.

Los pasos hacia la obediencia son los pasos de una danza. El primer paso se practica solo. Se requiere poner atención constante en un movimiento repetido, una y otra vez. Esa es la obediencia de la mente. El retroceso y avance rítmicos de pensamientos inciertos. Comienzas a pensar, te expandes y, luego, con una precisión suave, retraes el pensamiento antes de que hiera. El retraerse no es una señal de que hay algo erróneo. Forma parte del paso.

La segunda etapa es aprender a danzar, juntar los pasos. Esto comienza aceptando al profesor, algo o alguien de quien aprender.

Obediencia es seguir la danza del profesor. Practicar solo y, luego, observar con intensidad y atención, a medida que los pasos se convierten en una danza.

Las dos primeras etapas no requieren más que atención y dedicación. El último paso precisa valor. Es obediencia a las circunstancias y es aquí cuando la danza lenta e íntima del amor se hace pública. Tener paz internamente, ser obediente a tus propios principios, es una cosa; seguir al profesor en armonioso silencio, es también otra cosa, pero ser obediente a las circunstancias es otra.

Es cuando el mundo protesta, exige, obliga y se estrella, y aun así mantienes tu ritmo, mantienes la precisión, continúas danzando. Contribuyes a la vida. Obediencia máxima es cuando has aprendido los pasos, conoces la danza y no importa lo poco armoniosa que sea una situación; cualquiera que sea el peligro de conflictos y daños; invitas a otros a danzar contigo. No sólo les invitas sino que la danza de la obediencia se convierte en tu forma de vivir.





PACIENCIA

Una de las principales metas de toda persona espiritual es erradicar barreras. Y, sin embargo, la paciencia es la creación de una barrera suave, pero implacable, que separa el sentimiento de la expresión. No es una barrera inanimada, un muro de ladrillos, sino algo vivo construido sistemáticamente durante un largo tiempo. También es una protección.

Por una parte, están los sentimientos que son profundos y corren rápidos. Los sentimientos inundarían la vida, a la más mínima oportunidad. Nada con ellos y verás que, aunque puedan ser estimulantes, también puedes ahogarte. Sin barrera alguna, el sentimiento encuentra expresión inmediata. La vida se convierte simplemente en una serie de acciones espontáneas, y lo mismo sucede con las palabras.

Alguien con cierto sentido de la belleza y del control, necesita

paciencia. Esta actúa como una muralla: hace que todo sea más lento. Desacelerar la expresión es el primer paso para acelerar el progreso espiritual. A diferencia de una muralla, la paciencia amplía tu visión, te concede tiempo para evaluar el futuro y pensar con calma.

Uno de los estímulos más desafiantes para la paciencia no son los demás, sino, simplemente, nuestro propio cuerpo. Observa hasta qué punto el estado del cuerpo determina la expresión verbal: si el cuerpo se siente pesado, la mente se siente pesada, y las palabras caen al aire como plomo; si el cuerpo está bien, la vida sigue su curso normal.

La paciencia aleja la enfermedad. No hace nada, sólo está presente, como la muralla o como la imagen tradicional de la madre protectora cuya mera presencia ofrece refugio. Y así como un niño puede sentarse en el regazo de su madre, del mismo modo tú puedes sentarte sobre la "muralla" de la paciencia y simplemente observar. A menudo es peligroso hacer cualquier otra cosa.

Algunas veces, la paciencia hace que persistas, que continúes con algo que preferirías haber concluido. La muralla, siempre inmóvil, le da la espalda al sentimiento y, sencillamente, encara al futuro. Sigue adelante. Si las madres dejasen de alentar a sus hijos para que caminen, todavía estaríamos gateando. Y, a veces, lo hacemos, en nuestra mente. Por eso, la paciencia es una medida maravillosa contra la imprudencia, pero también es un medio de infundir ánimo.

Los medios y las medidas son temporales. Un día la muralla será derribada. Cuando los sentimientos hayan crecido lo suficiente como para ser dignos de la expresión inmediata, éste será el momento de libertad. Para cualquier persona que esté llevando una vida espiritual, ser íntegro es una meta natural. Sin autocrítica, ni siquiera paciencia, sólo alegría.



PRECISIÓN

*P*recisión es estar en el lugar apropiado en el momento oportuno; es moverse de una posición de silencio, a otra de entrar en las palabras en el momento adecuado; es moverse de participar a retraerse, del trabajo a la diversión, de la risa al pensamiento silencioso, del color a la neutralidad: todo en el momento justo. Precisión es aquel punto más delicado de transición entre una cosa y otra.

La precisión da forma a todos los sentimientos profundos que llenan la vida. Les permite expresarse como deben: con coherencia y poder, asegurándose que nada vaya demasiado lejos, se exagere, o se abuse hasta la extenuación. La precisión es un control suave, no tan obvio como la disciplina que generalmente inspira acción, sino que siendo igualmente importante, la precisión la mantiene controlada.

La precisión surge de saber cómo vivir espiritualmente en un mundo material, cómo hacer que el punto de convergencia entre

la mente y la materia sea de felicidad y exactitud. Una "persona precisa" sabe cómo conservar la salud, ya que nunca se exige demasiado y también cómo evitar la debilidad. Tal persona entiende los efectos más sutiles del pensamiento sobre la maquinaria del cuerpo, entiende la relación entre lo que se origina en la mente y lo que dicen los labios, entre lo que tocan las manos y lo que son las acciones. La precisión entiende que cada punto de convergencia contiene un secreto.

La precisión no surge al forzar la materia hacia un estado de orden, ni de forzarte hacia el silencio, cuando sabes que no deberías hablar. No es como un pánico interior que de repente bloquea la expresión y dice "¡no lo hagas!"... La precisión es la fortaleza de mantener profundidad y serenidad internas para así abordar cada segundo con respeto, tranquilamente, de la manera correcta. Si vas demasiado rápido, pierdes el punto de convergencia entre las cosas y te pasará como a la liebre que corrió muy rápida, pero perdió la carrera. ¡Es más seguro ser como una tortuga!



PUREZA

La palabra pureza tal como la palabra virtud, en el mundo occidental, se asocia con movimientos religiosos que promulgan la abstinencia total del placer. A veces se ve con cierta jocosidad, incluso, con desprecio, y, aun así, es de hecho la base del logro humano más grandioso. Es el fundamento de la virtud. ¿Cómo?

Imagina una sala increíblemente bella, amueblada a la perfección, aunque con sencillez, inundada por la luz natural del sol, con paredes pintadas con colores suaves, una buena alfombra, y adornos dispuestos con precisión y naturalidad. Alguien entra en la sala, se sienta, coge algún objeto, lo deja en otro lugar, se levanta y deja los cojines torcidos y arrugados. Entra otra persona, pone una música y comienza a conversar. Entonces, entran otra, y otra, y otra. Aumenta el volumen. Se inicia una discusión. Se supone que es una fiesta. Súbitamente, algún objeto se rompe. Algo muy apreciado. Al

escuchar el ruido, entra la anfitriona inquieta y preocupada, pero con un sentimiento de dignidad. Pero es demasiado tarde. Su falta de atención es irreparable.

Esta es la historia de la pureza. Todos los seres humanos tienen un espacio interno lleno de virtud, posesiones y tesoros. Para algunos, el espacio puede ser reducido, para otros hay un espacio descuidado en algún lugar de sus almas. Cuando un alma empieza a vivir, ese espacio está totalmente intacto, pleno de luz. Pero cuando la primera persona entra, cuando permitimos que ese santuario sea invadido, algo se pierde. Puede que sea sólo un rastro de su integridad, pero algo se fue. La persona extendió su manto, tal vez, como un gesto de amistad, pero con ello entró la fuerza de la influencia externa y la invasión al amor propio.

Una persona entró, y, después otra, y otra, y otra. Una fiesta. Cada visitante trae consigo su propia idea, y el ruido de la discordia se inicia. La humanidad está ahora inquieta con turbulentas fiestas internas. Y, entonces, la ruptura. Eso sucede con todos nosotros, y aunque el ruido es bastante alto, ni siquiera percibimos cuándo se

destruye el aspecto más personal y valioso de nuestro ser. Y lo peor, cuándo nuestros talentos, sean cuales fueren, son destruidos.

En ese momento, necesitamos detenernos y meditar, ponerle fin a la fiesta por completo.

Toda anfitriona sabe que parar y limpiar todo después de una fiesta requiere de una energía extraordinaria. Es mucho más fácil irse a dormir y dejarlo para más tarde. ¿Qué es necesario? Invitar internamente a una Fuerza Suprema que venga y restaure la luz y el orden: Dios.

Encuentra un alma verdaderamente pura, y ella podrá pasar por ti sin dejar marca alguna, sólo una sensación de claridad y optimismo. Y cuando ella parte, sientes que estás nuevamente solo; solo otra vez para apreciar la cualidad especial que su presencia, tan delicadamente, destacó en ti.

Cuando Dios entra en tu vida, es como un rayo láser que pasa a través de tu ser, de forma que mostrará el desorden terrible. Sin embargo, a medida que entra la luz, su tendencia principal

es restaurar la belleza y el valor. La meditación es una invitación a la luz. Entonces, ¿qué dice Dios sobre la pureza? Dios no dice quédate solo, escóndete del mundo, compórtate como una ama de casa irritable que pone mala cara cuando alguien le toca algo. Dios aprecia la fiesta, pero enseña respeto, el respeto que disfruta de la compañía, de la conversación, de la risa, pero no permite que ninguna impresión duradera se grabe en nuestro entorno mental.



RESPECTO

Respeto es nunca engañar a nadie, nunca señalar sus debilidades y convertirlo en objeto de risa. Significa cuidar y alimentar la propia fuerza, y está basado en el reconocimiento del valor de cada uno, porque cada uno es único. El respeto también se apoya en la humildad, pues la humildad sabe que las apariencias de un necio son sólo un capítulo de toda su historia.

Entonces, respeto es mantenerse equidistante entre fuerza y debilidad. No hacer alarde abiertamente de la fuerza, sino, destacarla con delicadeza dándole una tarea. No decirle a un niño: eres un pintor maravilloso, sino, darle papel y pinceles; no decirle: eres un pintor sin futuro, sino darle papel y lápiz. Nunca ignorar la debilidad, pues eso es falta de respeto, sino, enfocarla de otra forma.

Donde hay respeto verdadero existe el entendimiento de que los talentos cambian constantemente y de que, a veces, solamente puede

verse algo cuando hay luz. Esto no quiere decir que haya un vacío donde no alumbre el sol; sino, que hay algo, reposando en la sombra. Sencillamente, nunca se sabe todo lo que hay, por tanto, es mejor no hundir a nadie al enjuiciarlo.

El respeto es muy confortante y da mucha calma, porque valoriza el espacio y sabe que, aunque el amor traiga equilibrio, todos necesitan tiempo, hacer una pausa, una oportunidad de respirar tranquilo, a solas. El respeto evita que te aproximes demasiado deprisa y permite que las personas crezcan a su propio ritmo. El respeto nunca se impone y sólo golpea donde existe fortaleza para resistir.

Respetar las cosas es tan provechoso como respetar a las personas. El origen de respetar cosas está en el respeto por el cuerpo, con todas sus fuerzas y debilidades. Se trata de un enfoque equilibrado, no ostentar la belleza ni ridiculizar la fealdad, no hacer exhibición de salud ni ceder al dolor. El término medio es como pararse en el umbral de una puerta, sin tocar nada. Significa que puedes salir fácilmente.

Donde hubo falta de consideración por algo o alguien, hay una herida. Cuando una persona fue agraviada, las consecuencias son graves, a menudo complicadas y peligrosas, difíciles de identificar, porque ella no logra decir: "Me has herido". Cuando se ha tenido falta de consideración y se abusa, no se respeta, entonces, se provocan complicaciones. Se rompe, se causa confusión, y ello te atrasa. De cualquier modo, la falta de respeto roba la libertad y bloquea el camino.

Donde hay respeto es como avanzar por el camino recto de la vida hasta alcanzar un punto de quietud y, luego, mirando hacia atrás, ver sólo luz. No ha quedado el respeto escondido en la oscuridad para acortar el camino, y, gracias a eso, no hay un despertar repentino de viejos sentimientos. Con el respeto caminas firme por la vida, observando los altibajos con dignidad. El resultado es que el respeto que has dado vuelve a ti en retorno.





SABIDURÍA

Sabiduría es ser plenamente consciente. Es tener conocimiento del peligro, pero sin temor. Es la habilidad de ver desde la distancia una curva en el camino, un paso angosto, la posibilidad de una colisión; detenerse y esperar tranquilamente hasta que pase. Falta de sabiduría es continuar, suponiendo que todo saldrá bien sin prepararse ante los retos que se acercan.

La sabiduría es riqueza, no es ser desconfiado sino reservado. La riqueza de la experiencia acumulada en tu interior. Experiencia no sólo del pasado, sino también del futuro, sabiendo lo que vendrá. Es un ingreso cuyo interés se utiliza diariamente para vivir con facilidad y evitar caídas, pero almacenado internamente con seguridad, emerge presto cuando aparece un "cráter" en tu vida.

Aunque exista riqueza, la sabiduría evita la ostentación, entiende de economía y sabe que nadie necesita tu juicio, sino, que expresa

el amor por la vida, su calidez y su percepción. La sabiduría, sencillamente, ve la necesidad y provee lo que es necesario, se adapta pero sigue siendo única. Discretamente.

Así, la sabiduría más que una cualidad creativa es una cualidad enriquecedora de lo que ya fue creado, de lo que ya existe. Usar lo que tienes hasta la última gota, escurrir hasta sangre de una piedra, porque todo tiene su valor. Es ver la tristeza de la vida y transformarla en algo hermoso, como un niño ensimismado con un botón que alguien hubiera tirado, por no formar parte de un conjunto.

Sabiduría es extraer lo mejor de lo que tienes, trabajando verticalmente, y no horizontalmente, no alargar tu mano para pedir más ni aceptar demasiadas cosas. Nunca decir que harás algo, simplemente hacerlo; sin mostrar demasiado entusiasmo, pero sonriendo con los ojos y volcándose en la tarea.

Es reconocer que cada gesto de entrega es un gesto correcto y cada gesto de tomar algo es una invitación a la influencia. Porque,

aunque tomes lo que más quieres, puede haber barro pegado a eso: el barro de "esto es mío". Provocaría pesadez. Mediante la entrega vuelve el sosiego. Y sientes que estás en lo correcto.

Esto es lo que hace la sabiduría: reconocer la verdad de la vida. Anula las protestas y las demostraciones, pero jamás usa la fuerza. Es una vida de victorias silenciosas y de derrotas sonrientes.



SENCILLEZ

Cierta vez existió un hombre llamado Kasper Hauser. Se crió en una prisión alemana, en el siglo XVII, sin ninguna clase de instrucción, y con las técnicas más básicas de la comunicación humana. Fue liberado a la edad aproximada de treinta años, y entonces lo colocaron a modo de exhibición en el centro de una plaza de una pequeña ciudad con una carta en su mano, escrita por el guarda de la prisión, y allí fue abandonado. La carta explicaba los detalles de su crianza e invitaba a cualquier familia de buena voluntad a adoptarlo.

Kasper Hauser parecía un animal, gruñía como un animal, comía como un animal y fue recibido por los habitantes de la aldea como un animal. Diez años después, fue aclamado como héroe nacional. ¿Por qué? Porque, debajo de esa capa desarticulada y de la barbarie, emergió un ser con una profunda claridad mental que

puso en evidencia a muchos de los académicos y filósofos alemanes de ese siglo. Podía responder a preguntas que ellos no lograban contestar. Era un erudito de la vida, un sabio que poseía la virtud de la sencillez.

Sin defender o reprobar las condiciones inhumanas en las que se crió, parece haber una lección aquí.

Kasper Hauser fue forzado por las circunstancias a limitar totalmente sus necesidades físicas y, porque había estado aislado, no le afectaba la opinión pública. Razón por la cual, su sabiduría natural pudo aflorar a la superficie.

La meditación ejerce este mismo efecto. Aprendiendo a librarte de las cargas innecesarias, a desarrollar amor por la soledad interior, dos cosas suceden. Primero, tu estilo de vida asume tal sencillez y naturalidad, que puede ser una fuente curativa para aquellos que viven a tu alrededor, y, en segundo lugar, tus poderes de percepción aumentan notablemente. Es como descubrir una nueva forma de ver las cosas. Ocasionalmente, hay un desafío: ¿por qué abandonaste

todo? Pero más tarde, el sentimiento es sólo de haber abandonado la negatividad. Los beneficios acumulados de las experiencias del pasado no han desaparecido, sólo se elimina el dolor. Quien se aferra al sufrimiento jamás podrá ser sencillo.

Sin embargo, es una gran paradoja que la sencillez surja después de muchas etapas de aprendizaje. Se pasa a través de un complejo paisaje antes de alcanzar un mar calmado, claro y sencillo. Es la virtud de los que son espiritualmente maduros, pero también, la posesión de los físicamente jóvenes.

Y, tal vez, lo más conmovedor de todo es que la sencillez pertenece a Dios, ya que Él conoce las escenas que se van sucediendo en este escenario de nuestro planeta. Escuchar las palabras de Dios es como escuchar a un músico tocar una escala en el piano, cuando podría estar tocando un concierto. Sólo una escala, pero tocada a la perfección. Eso es sencillez.





SERENIDAD

Serenidad es profundidad. Se alcanza cuando la energía del pensamiento, tan frecuentemente disipada por la expresión a través de los sentidos, se dirige hacia lo más profundo de la mente. La serenidad se consigue cuando el mirar con los ojos se detiene y comenzamos a mirar con el ojo de la mente; es cuando no se escucha con los oídos sino que se empieza a escuchar con el oído interior; es cuando el hablar de los labios se detiene y comienza la comunicación mediante el pensamiento; es cuando se deja de tocar con las manos y se empieza a tocar con los sentimientos. Serenidad es vivir sumergido en la profundidad del agua, pero a la vez moverse con alegría por la superficie. La serenidad no existe si nos quedamos luchando en la agitación de la superficie y nunca descendemos a las profundidades.

¿Por qué es importante la serenidad? Porque la experiencia de vivir

a través de los sentidos es de enorme inestabilidad. Los mensajes que llegan de la vida que transcurre por la superficie del agua cambian constantemente y a gran velocidad. Algunas veces, experimentamos placer, pero, más frecuentemente dolor. Y, a veces, los mensajes que recibimos son conflictivos. No existe ningún sistema en todo el mundo que pueda establecer una dosis fija de experiencias, ya sean buenas o malas. Sencillamente, nunca sabré con certeza lo que me va a deparar cada día.

La experiencia de vivir "bajo el agua" es muy diferente. Es una experiencia que tiene su propia esencia y puede ser única si la comparamos con las ilusiones que nos ofrece la vida. Y, con el profundo bienestar que se obtiene al vivirla, puede alentar mis respuestas ante las situaciones que suceden sobre la superficie. No sucederá de un modo evidente. Si descubro un entendimiento del amor, no lo desperdiciaré en mi vida, sino que proporcionará una profundidad y serenidad a mi jornada diaria.

Como en todas las virtudes, hay una forma superficial de serenidad y una forma verdadera. Un rostro puede emanar una

sensación de serenidad y suavidad, una expresión de calma y una cierta belleza, y decimos: "¡Qué cara tan serena tiene!". Pero esto puede indicar sólo la ausencia de una visión profunda. La verdadera señal de serenidad no es tan visible en la cara, sino en los ojos. La suavidad de las caras está constantemente amenazada, pero los ojos lo dicen todo. De hecho, una de las mejores pruebas de serenidad es cuando la cara esta agitada por la emoción, pero los ojos conservan profundidad y tranquilidad. Nadie puede evitar ser sacudido por la vida, pero ser "sacudido" y, aun así, ser capaz de "sumergirse" y tocar la propia fortaleza, eso se transparenta sólo en los ojos. Cuando se arroja una piedra en la vida de una persona en forma de crítica, de problema, de desafío, sólo se ondula la superficie. Nada más. Incluso, puedes lanzar un cuchillo, y el impacto será absorbido rápidamente, calmándose de nuevo las aguas.

Existe sólo una amenaza para quien tiene esta virtud: la contaminación. Se produce cuando una atmósfera pesada penetra en la superficie del agua y roba la profundidad de su claridad. Eso puede suceder cuando alguien nos impresiona. No es que sea atraído

a través de los sentidos, sino que son sus pensamientos e ideas las que me influyen, y, con docilidad, voy aceptando su presencia en la parte más profunda de mi ser, que debería permanecer sagrada. No es erróneo disfrutar de las ideas de los demás. De hecho, es bueno. Pero debe haber el suficiente autorespeto como para saber decir no a las continuas interrupciones; de otro modo, junto con el placer de divertirme con los pensamientos ajenos, también comenzaré a alimentar sus conflictos. Y de repente, se convertirán también en mis conflictos.

Existe sólo una atmósfera que invoco con gran alegría dentro de mi ser, y ésta es la que atrae la presencia de Dios, porque una de las características principales de Dios es su constancia y luminosidad. Él no trata de cambiarme, sino de reforzarme y darle poder a mi soledad. Es algo muy curioso que el ser más poderoso del universo sea el más incognito y el menos entrometido. El no interfiere. En realidad, Él es el guardián de nuestra serenidad.





SUAVIDAD

Si los árboles tuviesen almas, tal vez, la cualidad que más se les podría atribuir sería la suavidad. Suavidad no es falta de fortaleza, sino una cualidad que no molesta, no presiona y, aun así, conoce su propio poder y proporciona amparo.

Los árboles son unas estructuras enormes con sistemas complejos de crecimiento y decadencia, que pueden ser devastados en cuestión de segundos. No es de extrañar que la humanidad haya escogido la imagen del árbol para ilustrar su propia historia: el árbol de la vida. Y, aun así, tan sencillo, tan suave. Donde quiera que caiga su semilla, independientemente de la atmósfera, allí crece, sin nada que la detenga, excepto por la violencia humana. Y el árbol nunca intenta ser nada más que lo que es, y ésta tendencia es la que más molesta. Los robles no pierden repentinamente su condición de robles, a menos que se les cruce con otra especie o sometidos a algún

otro procedimiento igualmente artificial. El árbol tampoco lastima. Aunque se destaque sobre un animal o unos insignificantes arbustos enredados, un árbol no los toca. Por el contrario, les ofrece cobijo.

Por lo que sabemos, los árboles no tienen alma. Pero hay almas que son como árboles, enormes en su pensamiento y, aun así, totalmente suaves. No la suavidad de la inseguridad, que a veces puede engañar. Recuerdo a una niña en mi escuela que era así: muy inteligente y, sin embargo, sus escritos carecían de profundidad. Sus poemas eran siempre perfectos, hasta llegar a la última línea, que no rimaba. Parecía que su suavidad le quitaba una pizca de genialidad. Pero ahora creo que ella sólo tenía temor y no sabía cuánto valía realmente.

La verdadera suavidad en una persona es un gran poder. El poder que ve, que entiende, pero nunca interfiere. Como la rama del árbol, que apenas toca la tierra, pero nunca echa raíces en ella. Nunca echar raíces en la mente de alguien, sino prestarle ayuda, eso es suavidad.

Cuesta no referirse a Dios al pensar en estas cosas. Imagina al Ser en el universo que ve y entiende todo y, aun así, Aquel que permanece completamente distanciado, actuando sólo cuando es invitado. Una relación con Dios es ideal, porque influye mucho en la vida y, aun así, es como estar cerca de alguien con mucha paz que esté sólo enseñándonos a mirar, no diciendo: Mírame a mí, yo te mostraré, sino: permanece aquí y verás cómo trabajar en tu vida. Todos necesitamos ese árbol gentil y suave bajo el cual sentarnos.



TOLERANCIA

Tolerancia es rebotar, incluso, cuando eres arrojado contra una pared muy dura. Un objeto cuadrado no puede rebotar, porque está formado por líneas rectas, pero una pelota será capaz, porque es redonda y ligera. No importa cuál sea su tamaño, rebotará y volverá atrás. Trabajar con líneas rectas significa perder u olvidar las implicaciones de las cosas, ser restrictivo y recibir dictámenes del presente. Esta vida es todo lo que tenemos y, por lo tanto, es muy importante mirar directamente a sus objetivos con precisión. Y las aristas del cuadrado, los cambios repentinos de dirección, pueden lastimar a las personas. No asociamos una pelota con lastimar, sino, con jugar.

La tolerancia surge al sentir que todo es un enigma y que todas las cosas trabajan cíclicamente; lo que es incómodo ahora, pronto cambiará. Hay un movimiento constante en la tolerancia, una

flexibilidad para disfrutar de los cambios. Un cuadrado se coloca en una posición determinada, y ahí se queda. Si embargo, quien es tolerante puede adaptarse a cualquier situación, puede aportar un elemento de diversión y humor. El humor viene de muchas cosas: de una necesidad de superar la imperfección o la aflicción, o la desesperación; pero el humor de la tolerancia surge del optimismo absoluto.

¿Cómo es posible tener tolerancia de forma natural, como una virtud más que como una necesidad? Primero, hace falta amar con tranquilidad, observar cómo se desarrollan las diferentes escenas, nacimiento tras nacimiento, jugar mentalmente con ese ciclo de acontecimientos. Eso crea tal sensación de belleza que, aunque existan los problemas y la fealdad, se incorporan al diseño adecuadamente. Ellos proveen el contraste.

Necesitamos amar a las personas, no de un modo superficial, sino viéndolas como seres que poseen un complejo entramado de experiencias internas, como seres que poseen en sus corazones un talento único que, la mayoría del tiempo se encuentra oculto.

Cuando empiezas a mirar a los ojos de los demás y a percibir sus peculiaridades, haciendo que ellas también las vean, entonces la tolerancia se vuelve fácil. Es una expresión de su respeto por mantener una calidad de vida excepcional. Donde no hay tolerancia, todo se vuelve corriente, lo cual es una lástima. Es como permanecer enfurruñado, al margen de las cosas. Tolerancia es decirle sí al juego y divertirse.





VALENTÍA

La valentía piensa sólo en el destino y en nada más. Es la fuerza de una voluntad decidida detrás de cada movimiento, y por lo tanto, el fracaso está lejos de esta virtud. Valentía es cuando, tal vez, todavía no lo ves, pero lo sabes en tu corazón, y este saber se convierte en una luz con la cual logras percibir. Entonces no te detienes. La valentía crece junto a la vida, pero es también la cualidad de un niño que no conoce desafíos y de un adulto que ignora el poder de ellos.

Valentía es dar un paso hacia un área de difícil, sin tener una solución en mente, pero aun así, sintiendo que la victoria está delante. Es ir con las manos vacías, pero con la seguridad de que la mano de Dios está extendida para guiarte.

Valentía es decir lo que se piensa sin diluirlo, sin desear la aprobación de los demás, sabiendo que un ideal profundamente concebido es suficientemente fuerte como para resistir la oposición.

Y si es derribado, la valentía no sabrá culpar, sino reconstruirse aún más firmemente.

La valentía no surge espontáneamente en un simple momento de peligro, sino que es el fruto del esfuerzo consistente de jugar la vida de acuerdo a las reglas, y su expresión es la punta de algo enorme, que se ha formado durante años. Una roca bajo la superficie del océano que, apenas es visible, se convierte en una isla sobre la cual los demás pueden descansar. Tú sabes cuándo alguien tiene valentía. Puedes percibirla, y eso hace que confíes en esa persona.

Hay también algo conmovedor en una persona valiente, ya que aunque todas las circunstancias parezcan estar contra ella, sabe que saldrá victoriosa, pues tiene consigo la fortaleza de la calidad contra la debilidad de la cantidad. Las personas valientes hablan menos y hacen más y jamás realizan promesas, pues la valentía sabe que junto con una meta elevada debe haber una mente inteligente para alcanzarla. Valentía es audacia, pero siempre cuidadosa.





VERACIDAD

Veracidad es ver todo tal como es, con objetividad; no desde una perspectiva limitada, sino en su totalidad. Honestidad es ver las cosas tal como suceden, enfrentando los desafíos que surgen. La veracidad es siempre una expresión de optimismo, porque las pinceladas pueden ser bruscas, pero cuando no está la precisión creada por la honestidad, no hay calidad en el cuadro. De hecho, alguien que no esté preparado para enfrentar las cosas pequeñas, nunca podrá ver el cuadro completo.

En la vida, una persona veraz sabe que jamás debería juzgar, a menos que haya entendido el secreto del tiempo; a no ser que haya visto cómo funciona la transformación y cómo nada es seguro hasta el final. Quien es veraz percibe la calma en la distancia, pero nunca detiene la travesía hacia ese fin, nunca vive como si ya lo hubiese alcanzado, sino que lo mantiene siempre consigo.

Una vida verdadera es una vida sin distracciones o retrasos. Ni siquiera las cosas que brillan atraen su atención. Hay firmeza, agilidad, economía y también humor, pues el humor viene del contraste entre cómo es el cuadro y cómo será en el futuro.

Aunque pueda parecer que todo está dicho, la veracidad en sí es un regalo dejado en tu regazo. Algo privado muy profundo. Es conocer todo el recorrido de tu viaje a través del tiempo. Y ese conocimiento viene sólo para aquellos que están abiertos. Cuando existe apertura, cordialidad, amor y confianza, entonces, es en los silencios entre las palabras, que se completa el cuadro. Zonas indefinidas repentinamente se hacen nítidas y brillantes. Si en una relación existe la más mínima decepción o deshonestidad, no se le podrá agregar nada al cuadro. Te quedas encallado en la superficie de la vida. La honestidad es una puerta abierta para que Dios pueda entrar en tu corazón.



SOBRE BRAHMA KUMARIS

El estudio del Raja Yoga consta de cuatro temas principales, uno de los cuales se centra en el desarrollo de las virtudes. La serenidad, la madurez, la sencillez, la tolerancia, son virtudes que cada uno de nosotros puede desarrollar, para lo cual es necesario entender cada una de ellas.

Estos pensamientos que surgen desde el silencio inspiran a profundizar mediante nuestras propias experiencias, para así hacer emerger la propia belleza interna y también reconocer la belleza que hay en los demás.

La Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris es una organización educativa. A los estudiantes se les proporcionan las herramientas esenciales que les permitan descubrir y liberar lo que existe eternamente en la conciencia de cada ser humano. Los estudiantes aprenden a usar el poder de los pensamientos para eliminar la negatividad interna y la tensión, así como para aumentar

la seguridad en sí mismos y despertar la energía positiva interior. Es un proceso completamente natural que se podría describir como la espiritualidad en la vida y es aplicable a todas las edades, culturas y proveniencias étnicas y religiosas.

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

BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY

SEDE ESPIRITUAL

Pandav Bhawan, Post Box No 2, Mount Abu, Rajasthan 307501, India
Tel. (91) 2974 238261 to 68 - Fax (91) 2974 238952, abu@bkivv.org, www.bkwsu.org

OFICINA DE COORDINACIÓN EN EUROPA

Global Co-operation House, 65-69 Pound Lane, London NW10 2HH, UK
Tel. (44) 208 727 3350 - Fax (44) 208 727 3351, london@bkwsu.com, www.bkwsu.org/uk

NORTEAMÉRICA Y SUDAMÉRICA

Global Harmony House, 46 S. Middle Neck Road, Greack Neck, New York 11021, USA
Tel. (1) 516 773 0971 - Fax (1) 516 773 0976, newyork@bkwsu.com, www.bkwsu.org/us

ARGENTINA

Echeverria 2972, Cd 1428 Buenos Aires, Tel (54) 114 784 4082 - Fax (54) 114 784 4082
buenosaires@ar.bkwsu.org, www.bkwsu.org/argentina

COLOMBIA

Carrera 45A # 93-95 - La Castellana, Bogota - DC
Tel (57) 1 623 2537 - Fax (57) 1 236 6908, bogota@co.bkwsu.org, www.bkwsu.org/colombia

MÉXICO

Cocoteros 172, Col. Nueva Santa María, 02800 México, D.F, Tel. (52) 55 5556 2152
Fax (52) 55 5556 2468, mexicocity@mx.bkwsu.org, www.bkwsu.org/mexico

SEDES EN ESPAÑA

BARCELONA, SEDE NACIONAL

Diputación, 329, pral. 08009 Barcelona
Tel. 934 87 76 67 - Fax 934 87 76 38, barcelona@es.bkwsu.org

LAS PALMAS

Pérez Galdós, 31, 35002 Las Palmas
Tel. 928 36 05 64 - Fax 928 36 55 18, laspalmas@es.bkwsu.org

MADRID

C/ Orense 26, 1º, pt. 3 y 12 28020 Madrid
Tel. 915 22 94 98 - Fax 915 56 57 64, madrid@es.bkwsu.org

SEVILLA

C/ Padre Marchena, 17, 41001 Sevilla
Tel. 954 56 35 50 - Fax 954 56 16 56, sevilla@es.bkwsu.org

VALENCIA

Isabel la Católica, 19, 1º, 46004 Valencia
Tel. 963 51 81 81 - Fax 963 51 92 93, valencia@es.bkwsu.org

Brahma Kumaris cuenta con otras 12 delegaciones en España,
más información en: www.bkwsu.org/spain