

Psicografado por  
**Divaldo Franco**

Ditado pelo Espírito  
**Joanna de Ângelis**



# Vida Feliz

Por el Espíritu Joanna de Ângelis

# Vida Feliz

Divaldo Pereira Franco

Traducido por Fco Sanchez

## Vida Feliz

En Ecbátana, ciudad antigua de Persia, había una Academia donde se reunían los sabios de la época, entonces llamada Silenciosa, porque sus miembros deberían mantenerse callados todo lo posible, en meditación, resolviendo los problemas que les eran presentados.

Cierto día, en que todos estaban reunidos, se presentó un eminente pensador llamado Dr. Zeb, que fue allí a proponer su candidatura a unos de aquellos lugares dispuestos.

El presidente de la entidad lo atendió en silencio y, delante de los diversos académicos, escribió el número mil en el cuadro de tiza, colocando un cero en su izquierda, haciéndolo entender que este era su significado para los presentes. Dr. Zeb, sin ningún enfado, borró el cero y lo colocó para el lado derecho del número, haciéndolo diez veces mayor.

Sorprendido, el sabio cogió una taza de cristal y la llenó de agua, de tal forma que toda gota añadida resultaría una gota que excedería y se perdería...

El candidato, sin perturbarse, quitó un pétalo de una bella rosa que adornaba el recinto y la depositó sobre el agua de la taza, que se mantuvo sin ninguna perturbación, siendo más bella. Delante de la excelente respuesta, Dr. Zeb fue entonces admitido como miembro del Colegio de sabios.

Considerando el expresivo número de obras portadoras de reglas de conducta, de orientación moral y evangélica, un pequeño libro más podría parecer un cero al lado izquierdo del significativo número...

Teniendo en vista pues, el número de mentes y corazones que solicitan directrices y auxilio, inspiración y apoyo espiritual, animándonos a reunir doscientos pequeños temas ya muy conocidos, ofreciéndoles un tratamiento simple y de fácil aplicación, para brindar a nuestros lectores, lo que entonces hacemos, rogando las bendiciones de Jesús para todos nosotros.

Esperamos que, en su sencillez, venga a ser el pétalo de rosa que el Dr. Zeb colocó sobre la taza repleta de líquido, dando significado, belleza y vida a la existencia de todo aquel que lo lea.

Joanna de Ângelis

Salvador, 20 de febrero de 1988.

## 1

Saluda tu día con la oración del reconocimiento.

Tú estás vivo.

En cuanto la vida se expresa, se multiplican las oportunidades de crecer y ser feliz.

Cada día es una bendición nueva que Dios te concede, dándote una prueba de amor.

Acompaña la sucesión de las horas al cultivar optimismo y bienestar.

## 2

Considera al trabajo como el mejor medio para progresar.

Quien no trabaja se entrega a la parálisis moral y espiritual.

El hombre que no se dedica a la acción libertadora del trabajo se convierte en peso negativo para la economía de la sociedad.

Trabajo es vida.

## 3

Sumerge la mente, en cuanto sea posible, en el estudio.

El estudio libera de la ignorancia y favorece a la criatura con el discernimiento.

El estudio y el trabajo son las alas que facilitan la evolución del ser.

El conocimiento es mensaje de vida.

No sólo en las instituciones educativas puedes estudiar.

La propia vida es un libro abierto, que enseña a quien desea aprender.

## 4

La paciencia es la virtud que te auxiliará en la conquista de los bienes del cuerpo, del alma y de la sociedad.

Ella enseña la técnica de cómo se debe aguardar, cuando no se puede tener inmediatamente lo que se desea.

Jamás te irrites.

La paciencia te auxiliará a vencer todo.

## 5

Concede a tu prójimo los mismos derechos y favores que esperas recibir de él.

El egoísmo es enfermedad que envenena el alma.

El amigo a tu lado anhela los espacios para vivir, conforme ocurre contigo.

Acuérdate de no prohibirle la oportunidad.

Aprende a compartir lo que te está reservado.

## 6

Cuando estés en duda, soluciona por la actitud menos perjudicial al prójimo y a ti mismo.

Evita arriesgarte y arruinar a otras personas.

Actúa con serenidad, en la certeza de que tu actitud repercutirá en las demás personas, de acuerdo con la emoción y el contenido de que se revista.

## 7

No ambiciones demasiado.

“Quien mucho abarca poco aprieta”, - afirma el refrán popular. La ambición desmedida enloquece, cuando no, por lo menos genera infelicidad.

Busca luchar por lo necesario, reparte lo que te sobra y que en realidad está haciendo falta a otros.

## 8

Vive siempre en paz.

Una consciencia tranquila, que no trae remordimientos de actos pasados, ni teme acciones futuras, genera armonía.

Nada externo perturba un corazón tranquilo, que late al compás del deber correctamente cumplido.

La paz merece todo tu esfuerzo para conseguirla.

## 9

Mantén tu control emocional en todas las situaciones.

Un sistema nervioso alterado genera una vida desajustada.

Si las dificultades amenazan tu equilibrio, utiliza la oración.

La oración es medicamento eficaz para todas las enfermedades del alma.

## 10

Organiza tu agenda a fin de aprovechar el tiempo con propiedad.

Cada tarea debe ser ejercida en su respectivo momento.

El desorden al realizarlas no sólo perjudica el orden, sino también su calidad.

Uno después de otro, con calma y continuamente, realiza tus deberes.

## 11

Tórnate amigo de todas las personas.

La amistad es un tesoro del Espíritu, que debe ser repartido con las demás personas.

Como un sol, se irradia y beneficia a cuantos la reciben.

Hay una inmensa falta de amigos en la Tierra, que generan conflictos y desconfianzas, desequilibrio e inseguridad.

Cuando la amistad escasea en la vida, el hombre peligra en sí mismo.

Sé tú el amigo gentil, aunque experimentes incomprensión y dificultades.

## 12

Nunca retribuyas maldad con venganza o desagravio.

El hombre malo se encuentra enfermo y todavía no lo sabe.

Dale el remedio que aminorará su aturdimiento y no te valgas de los medios nocivos que él usa contra ti. Si alguien te ofende, el problema es de él.

Cuando eres tú quien ofende, la cuestión cambia de configuración y el problema pasa a ser tuyo.

El ofensor es siempre el más infeliz.

Concientízate de eso y sigue tranquilo.

## 13

Confía siempre en la ayuda divina.

Cuando te sientas sitiado, sin cualquier posibilidad de liberación, el socorro te llegará de Dios.

Nunca dudes de la paternidad celeste.

Dios vela por ti y te ayuda, no siempre como quieres, pero sí de la mejor forma para tu verdadera felicidad.

A veces tienes la impresión de que el auxilio superior no vendrá o llegará demasiado tarde.

Pasado el momento grave, constatarás que lo recibiste algunos minutos antes, siempre que hayas perseverado en su espera.

## 14

Aprovecha cada oportunidad para actuar de forma elevada.

Hay quien espera extraordinarios momentos y ocasiones especiales, que posiblemente no llegarán.

No será lo que hagas, lo que te volverá grande e importante, y sí como hagas cada cosa que te transformará en valioso.

El árbol gigante se origina en la pequeña semilla.

El cosmos es consecuencia de partículas y moléculas invisibles.

Vuélvete grande en las pequeñas cosas, a fin de que no te empequeñezcas en las grandiosas.

## 15

“Solamente lobos caen en trampas de lobos”, enseña el Evangelio de Jesús.

De ese modo, jamás te permitas la espina de la humillación o de la deshonra, cuando seas agredido o maldecido.

Eres lo que vives interiormente y no aquello de que te acusan.

No te volverás mejor porque seas elogiado o quedarás peor porque seas combatido.

Permanece honrado y discreto, siendo tú mismo, en busca del perfeccionamiento íntimo.

## 16

Substituye, en tu vocabulario, las malas por las buenas palabras.

Expresiones soeces y vulgares tal vez estén de moda, sin embargo, “envenenan el corazón”.

La palabra es un instrumento de la vida para la comunicación y el entendimiento, y no un arma de agresión, violencia y vulgaridad.

El uso irregular de las palabras corrompe la mente y rebaja al hombre.

El verbo expresa la calidad moral del individuo.

Hay personas que hablan bien y son malas, no es justo que siendo bueno, te presentes mal.

## 17

Mantén tus pensamientos en ritmo de salud y optimismo.

La mente es un dínamo poderoso.

Conforme piensas atraerás respuestas vibratorias equivalentes.

Quien cultiva enfermedades, siempre padece problemas de esa naturaleza.

Quien preserva la salud, siempre supera las enfermedades.

Piensa correctamente y serás inspirado por Dios a encontrar las mejores soluciones.

El pensamiento edificante y bueno es también una oración sin palabras, que siempre se hace oír.

## 18

La rebeldía constante genera desequilibrios en la mente, en el cuerpo y en el alma.

No es el cuerpo que es débil, sino el Espíritu que permanece rebelde.

Controla tus energías e impide que ellas te desconcierten.

La amargura intoxica y expele veneno que a todos desagrada.

La persona disgustada no inspira amistad, ni siquiera compasión. Ten calma siempre.

Lo que ahora no se resuelva, está en el camino de la solución.

## 19

Tolera las faltas ajenas y no las presentes en el festival de chismes. Todos erramos.

Sabio es aquel que, en el error, aprende a actuar con corrección.

Cuando veas alguien caído, dale la mano en vez de complacerte en censurarlo.

Nadie se equivoca porque quiere. Y si ello ocurre, en él predomina la ignorancia, que es una cruel enemiga del hombre.

Aun así, el equivocado merece más socorro que reprimenda.

## 20

Jamás te complazcas en el mal realizado.

Concédete el derecho de errar, sin embargo, exígete el deber de corregir.

El mal humor, la ira, la violencia deben ceder lugar a la alegría, la bondad y a la paz.

Reencarnaste para crecer y ser feliz.

Abandona los caminos de los vicios emocionales y sube las gradas que te llevarán a la cima de la victoria sobre ti mismo.

Quien no domina las malas inclinaciones, se convierte en víctima de la degradación a la que ellas conducen.

## 21

El amor es tónico de vida.

Cuando se centraliza en los intereses inferiores del sexo y de las pasiones primitivas, se vuelve cárcel y deja de ser el sentimiento elevado que libera y dignifica.

Examina tus sentimientos en el área afectiva y observa si ellos te desarmonizan o tranquilizan.

A través de su calidad, detectarás si amas o apenas deseas.

El verdadero amor supera el egoísmo y trabaja siempre en favor de la persona querida.

Ama sin esclavizar a aquel a quien te consagras y sin esclavizarte a él.

## 22

La presencia de los celos en tu comportamiento es señal de desequilibrio.

Los celos jamás serán la sal que sazona el amor.

Desconfianza e inseguridad son la manifestación de los celos.

Cuando ellos se introducen en la afectividad, alteran el paisaje y hacen surgir pesadillas y perturbaciones perjudiciales.

Supera las insinuaciones celosas en tu conducta, amando con tranquilidad y confiando en paz.

Si la persona amada no corresponde a tus expectativas, sigue adelante porque el perjuicio es de ella.

### 23

Evita las contiendas siempre inútiles. Entre antagonistas, la razón siempre estará con quien no se involucra en discusiones infructíferas.

En esas luchas verbales y alteraciones violentas, surgen males difíciles de reparar. Las palabras que la ira pone en la boca de quien discute, raramente expresan lo que él piensa. Le traducen el estado de desarmonía y la necesidad de vencer al antagonista.

Esclarece con calma y argumenta serenamente.

Si el otro no tiene en consideración tus conceptos, silencia y entrégalo al tiempo que a todos nos enseña sin prisa.

### 24

El reposo es necesario para el cuerpo y para la mente.

Ten cuidado, a fin de que este no se convierta en ociosidad ni en pereza.

Es justo que al trabajo le suceda la reparación de energías, a través de la variación de actividad, del reposo o del sueño.

Muchas horas de descanso, violentan el carácter moral del hombre y desarticulan las fibras y músculos orgánicos destinados al movimiento, a la acción.

Así, reposa el tiempo suficiente y no en demasía.

### 25

Siempre que, interrogado al respecto de alguien, ofrece impresiones positivas.

En la imposibilidad de hacerlo, porque la persona tenga una conducta irregular, silencia o elucida con bondad, evitando empeorarle la situación o tornarla más divulgada.

No eres fiscal del comportamiento ajeno, ni puedes imaginar si aquel equivocado de ayer, no se encuentra hoy en proceso de recuperación.

Sean tuyas las opiniones que edifica y la palabra que ayuda siempre.

### 26

Calma los anhelos de cambios constantes.

Dios te colocó en el mejor lugar para tu progreso moral y espiritual.

El hogar que tienes es trabajo en que te encuentras, la ciudad donde resides, son oportunidades de entrenamiento para tu evolución.

“Piedra que rueda, no crea lodo” – afirma el vocablo popular.

Quien siempre está cambiando no madura, ni realiza bien ninguna cosa.

Cumple la tarea donde estés y en el momento propicio, después de dedicada meditación, toma tu rumbo definitivo.

## 27

No menos precies el valor ni el poder de la oración.

El cuerpo necesita de alimento adecuado para mantenerse. Así también el Espíritu, que es la fuente de vitalización de la materia.

La oración constituye un combustible de alta calidad para su armonía.

Adquiere el hábito de orar, incorpóralo a los otros mecanismos naturales de tu existencia y constatarás los beneficios que de ello se derivan.

No te niegues el pan de la vida, que es la oración sincera y fervorosa.

## 28

Sé gentil con los niños.

Ellos necesitan de oportunidad y de amor para lograr el triunfo.

Esos seres en formación ignoran las luchas que les aguardan.

Extiéndeles el gesto de simpatía, transmitiéndoles confianza en la humanidad que representas.

No los atemorices ni los maltrates.

Quien vio a aquel pequeño en Nazaret, en el pasado, entre otros niños jugando despreocupadamente, no podría imaginar que era el constructor de la Tierra, nuestro modelo y guía.

## 29

Ejercita la gentileza y la gratitud con todas las personas, especialmente con los ancianos.

La vejez es la fase inevitable que alcanzarás, en caso de que la muerte no te arrebatase antes el cuerpo.

En ese periodo difícil, las fuerzas disminuyen, los órganos se debilitan, los recuerdos se apagan y la dependencia física, emocional y afectiva se hace imperiosa.

Puede parecer fatigante la presencia del anciano; sin embargo, él es rico de experiencias que puede brindarte, pero carente de los recursos que tú puedes ofrecerle.

### 30

Cualquier vicio esclaviza y mata.

No te vincules a los llamados “aperitivos sociales”, que dan margen a lamentables procesos de alcoholismo, ni adoptes la posición de fumador, por parecerte una postura distinta y de elegancia, pero que conduce a las esposas del tabaquismo asesino.

Juego, sexo, gula, anecdotario servil, para citar solamente algunos, se inician en pequeñas dosis, para culminar en presión moral cuando no en penitenciaría común.

Una vida saludable, se torna dichosa y prolongada, a beneficio de aquel que así la preserva.

### 31

Tórnate pacificador.

Donde te encuentres, estimula la paz y vive en paz.

Los estímulos que aturden a los hombres y las luchas que se realizan en todas partes podrían ser evitadas, o por lo menos contorneadas, si los hombres mantuviesen el espíritu de buena voluntad, unos para con los otros.

Una ofensa silenciada, una agresión disculpada, un golpe desviado evitan conflictos que arden en llamas de odio.

Confía en la fuerza de la no-violencia y la paz florecerá en el tuyo y en el corazón de cuantos se acerquen a ti.

### 32

Difunde la esperanza en mejores días.

Nunca hubo tanta necesidad de la verde palma, como en estos momentos.

La esperanza da fuerzas a los ideales y coraje a las criaturas, que se renuevan, incluso cuando todo parece estar a punto de perderse.

Es ella que sustenta al héroe y mantiene el santo en los propósitos superiores que abrazan.

Preservándola en ti, nunca desfallecerás, ni te sentirás abandonado, cuando las circunstancias te conviden al testimonio y a la soledad.

### 33

Ten piedad de los ingratos. Ellos asfixiarán los sentimientos nuevos en los vapores de la soberbia.

La gratitud es el sentimiento digno que debe vigorizar en el hombre que recibe beneficios de la vida.

Todos la debemos a alguien o a muchas personas que nos socorrerán en los momentos graves de la existencia.

La ayuda en la hora correcta es responsable por todo de bueno que te venga a acontecer, impeliéndote al reconocimiento perenne.

Se grato en todas las situaciones.

### 34

Preserva la jovialidad en tu conducta.

Un ceño triste refleja aflicción, disgusto, contrariedad.

Puedes ser de actitudes rectas y comportamiento serio sin que te coloques la máscara del mal humor.

Jovialmente y con alegría esparce buen ánimo, e irradia el bienestar de que esté rico tu corazón.

El tesoro de un comportamiento jovial tiene el precio de la felicidad que ofrece a todas las personas.

### 35

Reserva algún periodo de tu tiempo al servicio sin remuneración, a la caridad o institución que se dedique a la beneficencia o a la construcción de vidas.

Pequeñas ayudas producen los milagros de las grandes realizaciones.

Jamás te excuses a este oficio de ayuda desinteresada, no retribuida.

Hay mucha aflicción esperando socorro y comprensión.

### 36

Asume, contigo mismo, el propósito de desvincularte bien de todos tus compromisos con orden y sin prisa.

Quien valora lo que hace, le da belleza y sentido, realizándolo mejor.

Todo servicio es noble, por más insignificante que sea considerado o por más humilde que se presente.

El universo y el gusano, tan diferentes y antagónicos, son importantes en la creación divina.

Realiza cada tarea con respeto y con agrado.

### **37**

Nunca engañas a nadie.

La vida es gran cobradora y retributiva.

Lo que hagas con los otros retornara a ti.

La siembra, sucede a la cosecha.

Cosecharás conforme hayas plantado.

Quien engaña, ilusiona, traiciona, se perjudica a sí mismo, irrespetándose primero y haciendo merecedor después, a los efectos de su conducta reprochable.

Se honesto contigo mismo y como consecuencia, con tu prójimo.

### **38**

Usa la verdad con el objetivo de ayudar y jamás como un arma de agresión o venganza.

La verdad es cual diamante que exige adecuado envoltorio para mantenerse seguro, y no herir cuando es lanzado contra alguien.

Tu verdad tal vez no sea la legítima o por lo menos no será la completa.

Presérvala para el momento adecuado, en el cual puedas dignificar y erguir a quien caiga o se esté precipitando en abismos de locura e ilusión.

### **39**

No te olvides de las personas que pasan situaciones más humildes y difíciles que la tuya.

Hazte amigo de ellas.

Es fácil desear compartir las alegrías, los momentos de triunfo, las situaciones envidiables que los otros experimentan.

Lo ideal es ser compañero de todos.

La situación financiera, el poder, la salud y la juventud son transitorios.

Convierte tu amor en la más valiosa conquista de tu vida, repartiéndolo a todas las personas.

#### 40

Mientras alguien esté siendo acusado, mantente en silencio.

Los acontecimientos, cuando estallan, tienen antecedentes que son ignorados por la mayoría de los circunstantes.

Las cosas no siempre son conforme se presentan, pero si consonante son sus valores íntimos.

No hagas coro con las acusaciones expuestas.

El delincuente y el infeliz pecador merecen cuanto menos, conmiseración y oportunidad de reeducación.

#### 41

Después que cometas un error y tengas conciencia de él, comienza tu rehabilitación.

Nada de entregarte al desaliento o al remordimiento.

De la misma forma como no debes insistir en el propósito inferior, no te puedes dejar consumir por el arrepentimiento.

Este solo tiene la función de concientizarte del mal hecho.

Perdónate, ten coraje y da inicio a la tarea de reequilibrio personal, al disminuir y reparar los perjuicios causados.

#### 42

En el tumulto que se apodera del mundo y de las personas, resérvate algunos momentos de silencio, que se transformen en quietud interior.

La agitación, el alboroto, la habladuría desarmonizan los centros emocionales del equilibrio.

Calla más de lo que hablas.

Reflexiona antes de exponer tu opinión.

Escucha el ruido y aléjate del chismorreo, preservándote en paz.

Este comportamiento es saludable para todos los momentos de tu vida.

### 43

Tu felicidad es posible.

Cree en esta realidad y trabaja con ahínco para conseguirla.

No la coloques en las cosas, en los lugares, ni en las personas, a fin de que no te decepciones.

La felicidad es un estado íntimo, consecuente del bienestar que la vida digna y sin sobresaltos proporciona.

Incluso que te falte dinero, posición social de relevo y salud, puedes ser feliz, viviendo con resignación y confianza en Dios.

### 44

Amate más.

Indudablemente, no nos referimos al sentimiento egoísta, ambicioso y envenenador.

Amarse es respetarse, proporcionándote las conquistas superiores de la vida y los deseos elevados del corazón. Intenta establecer un pequeño programa de amor para ti y ejecútalo.

Mantén encendida la luz del entusiasmo en tus realizaciones y consciente de ser predestinado a la Gran Luz, deja que brillen tus aspiraciones nobles.

Escoge la “mejor parte”, en todo y supera aquellas situaciones trágicas, que perjudican y envilecen.

### 45

El cuerpo merece cuidados para ser preservado sano.

Despreciarlo, bajo cualquier forma o pretexto, es acto de rebeldía contra Dios, que nos lo concede con la finalidad de obtener crecimiento íntimo y elevación moral. Sin ataviarlo con exageraciones o vivir para él conforme hacen muchas personas, resguárdalo y protégelo, amándolo de forma que le prolongues la existencia útil.

El cuerpo es el “burrito” que carga el alma en la Tierra, conforme enseñaba San Francisco de Asís, merecedor de ternura y afecto.

### 46

Aliméntate para vivir, sin la gula que lleva al hombre a vivir para comer.

Se muere más de exceso o alimentación irregular, que por la falta de pan.

El exagero y desperdicio de unos responde por la falta y escasez en la mesa de otros.

El alimento es bendición para la existencia corporal, pero las complejas mezclas y extravagantes presentaciones constituyen pasión injustificable o vicio pernicioso.

Usa el alimento con sabiduría y frugalidad para vivir por largos años con salud ideal.

#### 47

Acompaña la marcha de los acontecimientos sin impaciencia.

Tu ansiedad o tu recelo no alteraran el curso de las horas.

Aguarda lo que ha de suceder, sin que te impongas sufrimiento desde la víspera.

Lo que piensas que ocurrirá, tal vez se dé, no, pues, de la forma como esperas, ya que la vida obedece a un plan de incesantes cambios y transformaciones.

De ese modo, espera con armonía íntima, apartando de tu programa la agitación y el miedo.

#### 48

Escucha con atención y cuidado.

No tengas prisa en cortar el asunto, como si ya lo hubieras entendido.

Hay personas que tienen dificultad de expresión y se tornan difíciles de ser comprendidas.

Después de escuchar, si te permite la circunstancia, dialoga un poco con el expositor, a fin de que el tema te queda bien claro y lo aprendas.

Quien escucha bien, se adentra mejor en las enseñanzas que le llegan.

Escuchar, es aún un arte poco ejercitada.

#### 49

Mucha gente se complace en la transmisión de comentarios infelices, transmitiendo ideas y opiniones malsanas, siendo mensajero de la insensatez.

Permanece discreto delante de los maledicentes e injuriosos, que te testan las resistencias, trayéndote mensajes infames, a fin de llevar a otros, distorsionadas, tus palabras.

El silencio, en tales circunstancias, es como el algodón que tapa y amortigua el ruido del mal en desarrollo.

No son tus amigos, aquellos que te traen la basura de la noticia maliciosa.

## 50

Dios te dotó de fuerza de voluntad.

Si te parece débil, es porque no la has ejercitado.

Todo y cualquier función orgánica o moral necesita de ejercicio a fin de atender con rapidez a los comandos mentales.

Entrénala en los pequeños hábitos-viciosos, buscando corregirlos, y, lentamente, ve pasando para desafíos más expresivos.

A través de una voluntad disciplinada conseguirás alcanzar los objetivos máximos de tu actual existencia.

No desistas si, de inicio, fracasas.

## 51

Quien guarda rencor, colecciona basura moral y, consecuentemente, termina enfermando.

El mal que te hagan no debe merecer tu sacrificio.

Si alguien desea verte infeliz, obra de forma contraria, viviendo con alegría.

Si otro planea perturbarte, insiste en la posición de armonía.

Si aquel que se tornó tu adversario trabaja por tu desdicha, continua en paz.

Para quien procura hacer infelices a los otros, el mayor dolor es verlos imperturbables.

Se inteligente y no te desgaste inútilmente.

## 52

El perdón real es siempre acompañado por el olvido del mal recibido.

Si perdonas, pero te refieres al acontecimiento, estás vitalizando el error.

Trabaja la inferioridad personal que se fija en el recuerdo del sufrimiento experimentado y agradece la oportunidad de perdonar.

¿Cómo evolucionar sin las pruebas de perfeccionamiento moral?

El perdón, que ahora concedes, será tu padrino mañana cuando necesites de la benevolencia y de la disculpa de otra persona.

Perdonar es siempre mejor para quien lo hace.

Obra siempre así y vivirás.

### 53

Los malos pensamientos intoxican al alma.

Atraen el pesimismo y las presencias enfermas de los Espíritus perturbados y malos.

Mantén tu mente presa a las ideas positivas, iluminativas, a los programas de ennoblecimiento, de cuya conducta te dará el bienestar íntimo y la alegría de vivir.

Lo que pienses con insistencia, hoy o más tarde se concretizará.

Los hechos se corporifican, de inicio, en el campo mental, para después hacerse realidad en el cuerpo físico.

Piensa en el bien y báñate con la luz del amor.

### 54

Se gentil y bondadoso, sin tornarte servil.

La humildad es una virtud noble que no convive con las situaciones fuertes.

Integra, enriquece al hombre de valores espirituales, que lo tornan fuerte, en su aparente debilidad y poderoso en su pobreza.

Sócrates, Cristo y Gandhi son los ejemplos máximos de la humildad y los exponentes más bellos de la evolución.

Abatidos por homicidas locos, prefirieron morir a ceder, permaneciendo inmortales en su gran victoria.

### 55

No cambies la paz de tu consciencia de mañana por el placer corrupto de hoy.

Lo que no es moral jamás proporciona armonía.

Huidizo y devorador, pasa rápido, dejando acido de insatisfacción quemando el cuerpo y sombra de remordimiento en la consciencia torturada.

Permanece sediento, pero no arrepentido.

Lo que no experimentaste, no te atormenta y, lo que te falta ahora, más tarde llegará bien para tu satisfacción.

## 56

Las victorias de las cuestiones ilegales son utópicas.

Dejan el paladar amargo.

Injustas, hieren a los otros, no pudiendo beneficiar, realmente, a nadie.

Quien edifica sobre el terreno ajeno, termina por perder la construcción.

Nunca será justa la alegría conseguida en el río de lágrimas ajenas.

Cuida bien de tus causas y lucha solamente cuando tengan el apoyo legal y se firmen en las bases de la moral.

## 57

Canaliza bien tu energía, a fin de que no se convierta en presunción y violencia.

Puedes y debes ser enérgico, nunca, sin embargo, agresivo.

Es justo que te sientas jubiloso con tus recursos, pero, no te tornes jactancioso.

Cuando la tentación vuelve a perturbarte el discernimiento, reacciona y actúa con severidad, pero sin exageración.

La fuerza que edifica también derrumba.

Los fuertes y temperamentales terminan los días con los nervios destrozados y a solas...

## 58

Compadécete de los débiles.

Dales una mano amiga en cualquier situación.

Más allá de la fragilidad orgánica, son tímidos y dependientes, reconociendo la deficiencia de energías.

Ayúdalos con una sonrisa afable de compañerismo, con una promesa de silencioso apoyo, mediante un gesto que les de seguridad.

Colócate en el lugar de ellos y haz, en su favor, lo que te gustaría recibir, estando en su situación.

## 59

Conserva el valor en la lucha, sea cual sea la situación.

Hay caminos menos difíciles de ser recorridos, ahora bien, todos exigen ser vencidos.

Se piensa que, por el hecho de estar trabajando por el bien del prójimo, no se enfrentan dificultades y obstáculos. Es puro engaño. En todas partes y posición la criatura humana es la misma.

San Vicente de Paúl, que tanto se dedicó a los pobres, afirmaba que estos “eran muy exigentes e ingratos”.

Ten, pues, buen ánimo siempre.

## 60

Una vez que otra, dedica algún tiempo para meditar al respecto de la muerte.

La muerte arrebató a los enemigos, a los afectos, y te llegará en un momento cualquiera.

Prepárate todos los días, como si fuese tu último día en la Tierra.

Acostumbrándote a pensar en la muerte, ella no te herirá cuando pase por tu puerta o se lleve a alguien que te sea amado.

San Francisco de Asís la aguardaba con la tranquilidad con que “deshierbaba el jardín”.

## 61

Tu posesión en relación con los bienes terrestres es relativa.

En un mundo transitorio, en lo cual todo pasa, lo que ahora te pertenece, mañana habrá cambiado de manos.

Usa, pero no abuses de los recursos que dispongas.

No te esclavices a lo que detienes por momentos, evitándote sufrimiento cuando se transfieran para otro.

Los únicos bienes de duración permanente son los tesoros de los sentimientos, de la cultura y de las virtudes.

“Acumula tesoros en el cielo”, enseña el Evangelio.

## 62

Tu experiencia es un valor que logras a través del tiempo, viviendo las lecciones de la vida, en tu proceso de evolución.

Camino recorrido, camino conocido.

Frente a tal conquista, descubres que hay una gran distancia entre la teoría y la práctica.

Medita más, antes de actuar, tomando decisiones tranquilas y alentadoras.

Cuando actúas por impulso, estás sujeto a errores graves.

Hay acontecimientos que suceden en el momento propio, no obstante, es el hombre sabio quien establece la hora para las realizaciones superiores.

### 63

Las cosas más importantes de la vida solamente son valorizadas después que pasan o se las pierden.

En la mayor parte de las veces, las personas viven bajo automatismos, sin valorizar estos inestimables recursos divinos.

La salud, el reposo, la razón, los fenómenos digestivos, la respiración, los órganos de los sentidos, los movimientos, son tesoros colocados por Dios a tu servicio y no te das cuenta de su grandiosidad, gastándolo con avidez, para adquirir otros bienes que son secundarios.

Para, para pensar en el significado de cada uno de estos dones y resguárdalos de los factores que los consumen.

### 64

Camina un poco al aire libre.

Tranquilamente, redescubre la naturaleza que te bendice la vida.

Distráete, saliendo de este torbellino en que te encuentras y dejando la imaginación volar.

Evita los lugares agitados, para tu paseo, y aspira el oxígeno balsámico de la floresta, de la montaña, del mar...

Rehace conceptos, cálmate y bendice la vida en la forma como se te presente.

Tu actual existencia es rica de lo que necesitas para ser feliz.

### 65

"Ni tanto al mar, ni tanto a la tierra", enseña la filosofía popular.

Esto es un convite a la moderación, a una posición sin extremismos.

Toda vez que te apasionas y tomas una postura exagerada, cometes los mismos errores que censuras en las otras personas.

El término medio en materia de discusión es una situación ideal.

No por comodidad o miedo, sino porque desconoce la cuestión en la profundidad que exige.

Un comportamiento equilibrado se revela en los momentos en que son tomadas las decisiones y asumidas las posturas.

## 66

Se una persona abierta a las ideas, a los conceptos nuevos.

Discútelos, compáralos con lo que sabes y piensas, retirando el mejor provecho de las informaciones que desconoces.

Las ideas saludables renuevan la emoción, abasteciendo los sentimientos con estímulos y entusiasmo.

Nadie es tan sabio que no necesite aprender más, ni tan completo que pueda prescindir de otras contribuciones para su crecimiento íntimo.

Aprende más, estando receptivo a nuevas contribuciones.

## 67

Los ingredientes que excitan la mente, el cuerpo, la emoción, deber ser evitados por ti.

Las melodías suaves, en la buena música, armonizan, mientras otras, programadas para la lujuria y la violencia, alborotan, alterando el ritmo nervioso.

Las lecturas edificantes instruyen y educan, de la misma forma que las extravagantes y sensuales corrompen y alteran la escala de valores morales para peor.

Las conversaciones saludables levantan el ánimo, mientras las vulgares descuidan el carácter.

Evítate la onda de indignidad que toma cuenta del mundo y de las personas.

## 68

Cuando desconozcas un asunto, confiesa tu ignorancia al respecto suyo.

No tienes la obligación de saber todo, de estar informado sobre todas las cosas.

Cuestión de aprecio es la honestidad de quien reconoce los propios límites. E incluso que estés enterado de la información que alguien te da, escúchala con paciencia.

Tendrás la ocasión de comprobarla con las noticias que ya tienes, enriqueciendo más tu conocimiento o corrigiéndolo.

Una persona que parece muy bien informada a veces tiene solamente un conocimiento superficial, aparentando más de lo que sabe.

Quién sabe escuchar gana siempre.

## 69

Ser padre o madre es una gran responsabilidad.

Cada criatura trae el destino que organizó para sí misma en reencarnaciones pasadas. No obstante, ella nunca dejará de asimilar los ejemplos vividos en el hogar por los padres.

La primera escuela es, pues, el hogar y este, a su vez, es el resultado de la conducta de los esposos que se deben esforzar para hacerlo agradable, honrado y rico de paz.

Bendice a tu hijo con tus palabras y conducta, haciéndote su amigo en todas las situaciones.

Los hijos, como todos nosotros, somos de Dios, y prestarás cuenta del préstamo que te fue concedido para educar.

## 70

Nadie recoge en siembra ajena, que no haya sembrado, en lo concerniente a los valores morales.

Cada uno es heredero de sí mismo.

Espíritu inmortal que es, evoluciona de etapa en etapa, como alumno en colegio de amor, repitiendo la lección cuando se equivoca y siendo elevado cuando acierta.

Así, en una existencia da continuidad a lo que dejó interrumpida en la otra, corrige lo que hizo de errado o inicia una experiencia nueva.

Lo que, pues, no realiza por amor, el dolor lo convocará a realizar.

## 71

Estás sumergido en el océano del amor de Dios.

Jamás te encuentras solo.

Dios está en ti y en torno de ti. Descúbrelo y déjate conducir por Él con sabiduría.

Eres Su heredero, poseedor del universo.

Permite que Su amor te recorra totalmente, comandando tu voluntad y tus pasos, concediéndote crecer con menor o ninguna dosis de sufrimiento.

En Dios todo encuentras, tornándote pleno completamente.

## 72

Bendice con alegría cada oportunidad evolutiva.

El dolor enfrentado con resignación disminuye de intensidad, tanto como soportado en silencio pasa con más rapidez.

Nunca te alcanzan los sufrimientos que no merezcas, así como no pasarás por la Tierra, en régimen de excepción, sin enfrentarlos.

Las Leyes de Dios son iguales para todos.

Sustituyendo el amor que escasea, el dolor es la maestra que impulsa el avance.

### 73

Las lesiones del alma son más mortificadoras.

Las heridas externas son de fácil cicatrización, mientras que aquellas que pululan en lo íntimo son de más demorado curso.

Báñate en las aguas de la confianza en Dios, de la paciencia, de la humildad, del perdón y del amor, no permitiendo que el odio, el egoísmo, la rebeldía y el resentimiento te mortifique los tejidos del alma.

Muchas enfermedades del cuerpo proceden del espíritu dañado por los conflictos de la emoción o por el ácido de las imperfecciones morales.

Cuida de los equipamientos internos, resguardándolos de la agresión contumaz del vicio y de la irresponsabilidad.

### 74

Lo que no puedas concluir ahora, que no te sea motivo de enfado.

Haz lo posible en esfuerzo y dedicación, no obstante, evita el mal humor que el aparente fracaso produce.

Cuando alguna acción sobrepasa tu capacidad de realizarla o la circunstancia no te permita hacerla, te cabe el deber de la serenidad.

Quien hace lo que está a su alcance, realiza lo máximo.

...Y lo que no puedas concluir ahora, terminarás mañana, si insistes fiel al compromiso.

### 75

Ahuyenta el resentimiento en el área de tu comportamiento personal.

Siempre encontrarás personas simpáticas como inamistosas por el camino por donde sigues.

No vale la pena resentirse removiendo insatisfacción.

Toda marcha está sujeta a tropiezos y dificultades, que constituyen desafío y motivación para el avance.

Una jornada sin problemas se torna monótona y desmotivadora.

Tú creces debido a las luchas que enfrentas.

Permanece, pues, de buen humor siempre, incluso delante de las personas frías o irritantes.

## 76

Diluye la queja sistemática, que te convierte en una persona de difícil convivencia.

Es muy desagradable la compañía de alguien que está siempre reclamando, viendo defectos en todo y deseando que el mundo gire en su órbita y de conformidad con su manera de ver las cosas.

No podrás modificar a los otros, pero, debes empeñarte para conseguir la propia transformación para mejor.

Si todo te desagrada y estas, acostumbradamente, reclamando, cuidado, dado que esta es una actitud de quien está de más con la vida y vive mal consigo mismo.

Es necesario que te toleres, aprendiendo a ser tolerante con el prójimo.

## 77

En el día de hoy, por lo menos, coloca belleza en tus ojos, a fin de observar la vida con lentes más claras.

Libérate de las impresiones negativas que te acompañaron a la cama, en la noche pasada, y disponte a encarar el mundo y a las personas con una dosis de buena voluntad. Notarás que tu estado íntimo se renovará y todo adquirirá vida agradable a tu alrededor.

La buena voluntad, en relación con los otros, retorna como simpatía y amistad de ellos, con relación a ti.

Enfrenta el nuevo día, dispuesto a vencer y conquistando el espacio bueno que te está reservado en el mundo.

## 78

Si una dificultad surge, impidiéndote la caminata, no pierdas el tiempo. Detén el paso y contorna el obstáculo.

Si algún problema inesperado amenaza tu equilibrio, no te aflijas. Silencia la rebeldía y busca solucionarlo conforme tus posibilidades.

Si alguien a quien amas cambió de conducta con relación a ti o te abandonó, mantente sereno.

El rebelde y el desertor, con sus actitudes intempestivas, ya perdieron la razón.

Permanece en paz.

Lo que ahora pierdas, lo conseguirás más tarde.

Todo lo que te pase, sabiéndote comportar, será siempre para tu bien futuro.

## 79

Transforma tus horas en un rosario de bendiciones.

Aprovechándolas con sabiduría, en el trabajo edificante, formarás un patrimonio de felicidad, el cual no puedas imaginar.

Desperdiçándolas, no conseguirás recuperarlas.

La hora que pasa no retorna, como el agua que corre bajo el puente.

La eternidad es hecha de segundos, y el tiempo medido por las horas es la concesión de Dios para proporcionarte bienestar.

Trabaja sin desánimo y acumula tus horas de acción benéfica.

## 80

Puedes hacer más a favor de la humanidad si te dispusieras a esto.

Extiende la mano a alguien caído;  
di una palabra cortés a otro;  
sonríe para una persona solitaria, demostrándole fraternidad;  
ofrece un amigo con una flor;  
haz sonreír a un triste;  
enlaza en ternura a un desafortunado...

Hay monedas de amor que valen más que los tesoros bancarios, cuando son dirigidas en el momento apropiado y con bondad.

Nadie rechaza un amigo, ni desprecia un gesto de ayuda.

Disputa la honra de ser constructor del mundo mejor y de una sociedad más dichosa.

## 81

Jesús dijo: "No se turbe tu corazón", enseñando que la calma y la confianza en Dios debe ser el lema de toda criatura que desea encontrar la felicidad.

Nunca faltan motivos para preocupaciones, inquietando el corazón, perturbando la vida.

La existencia humana es una oportunidad de valorización de bienes eternos y de iluminación íntima.

Si colocas tus ansiedades en Dios y Le confías tu vida, todo transcurre normalmente y, si algo perturbador acontece, la serenidad asume el control de la situación y obra con acierto.

De este modo, no te permitas perturbar el corazón ni la mente, ante las ocurrencias mal sucedidas.

## 82

Cuando asumas un compromiso, hónralo con tu presencia.

Antes de aceptar cualquier función, medita al respecto, a fin de que no te sitúes en una posición desagradable.

Sucediendo algún impedimento para comparecer o no poder finalizar la tarea, comunica con anticipación, de modo que no perjudiques a quien te espera, o aquel que confía en tu palabra.

Sean de pequeña monta o alta responsabilidad, cumple con todos los deberes que asumas.

## 83

No temas a tus acusadores, cuando estén mintiendo contra ti, a través de calumnias, y deseen arrastrarte para luchas indignas.

Cuando seas acusado y el hecho sea verdadero, agradece a Dios la oportunidad de repararlo a tiempo, rehabilitándote para tu propio bienestar.

Es siempre mejor recuperarse del error mientras se está con su víctima al alcance.

Toda deuda que se aplaza aumenta la carga de intereses, por tanto, más penosa para ser reparada.

## 84

Selecciona tus compañías.

Los malos compañeros se tornan presencias inconvenientes en tu vida y te perturban la marcha.

Nadie es tan independiente y pleno que no corra el peligro de contaminarse, con aquellos que hacen y se complacen en la delincuencia o en la insensatez viciosa.

Se gentil con los malos e incautos, pero, no te inmiscuyas con ellos, su comportamiento, sus actividades y filosofía de vida.

Las enfermedades morales también contagian a los incautos que de ellas se aproximan.

## 85

Se disciplinado en tus actividades.

No te atormentes ante o mucho que hacer, ni te descuides con relación a tus tareas.

A medida que el tiempo te permita, ve realizando cada una de ellas hasta que las concluyas todas.

Un hombre disciplinado es un tesoro.

Quién sabe finalizar los trabajos monótonos y constantes, puede emprender grandes realizaciones con la certeza del éxito.

Obrar con orden y tener consciencia de que la vida es una acción que no cesa, significa un avanzado paso en el camino de la evolución.

## 86

Insiste en la preservación de tu salud.

Muchas enfermedades tienen su origen en el temperamento desajustado, en las emociones en perturbación, en influencias espirituales negativas...

La ansiedad, el miedo, el pesimismo, la ira, la envidia, el odio son responsables por males que aún no se encuentran catalogados, perjudicando la salud física, emocional y mental.

Esfuézate por permanecer en paz, cultivando los pensamientos buenos, que te proporcionarán inestimables beneficios.

Conforme escojas mentalmente, así te será la existencia.

## 87

El consejo solamente tendrá valor si estás dispuesto a seguirlo.

Cuando estés con dificultades en cualquier asunto, recorre a una persona más experimentada, más bien equipada, pidiéndole ayuda y orientación. Sin embargo, no llesves tu propia opinión, intentando probarla verdadera.

Escucha con cuidado, reflexiona y, después, toma la decisión que te parezca más acertada. Por otro lado, no hagas oídos sordos a las orientaciones y consejos que te den o que busques.

“Examina todo y reten lo que es bueno”, enseña el Apóstol, en nombre del Bien.

## 88

Nadie resolverá tus problemas si no te dispusieras a enfrentarlos y solucionarlos.

Encontrarás quien te preste una suma, a fin de rescatar una deuda. Entretanto, el débito permanece, habiendo, solamente, cambio de acreedor.

El amigo puede tornarse un cireneo junto a ti, pero la cruz es personal, y cada criatura tiene el deber de conducirla hasta su calvario libertador. De esta forma, no sobrecargues a tus afectos con tus quejas, reclamaciones y problemas.

Busca analizar tus problemas, uno cada vez, hasta vencerlos todos.

## 89

Si tu palabra no tiene el objetivo de ayudar, no la presentes para criticar.

Hay dos tipos de comportamiento: el de aquellos que hacen y el de aquellos otros, que están de espectadores, apuntando errores, criticando, atormentando la vida de las personas.

Haz cuanto te sea posible, sin esperar aplauso, no temer pedradas. Tórnate miembro del grupo que opera y habla con el objetivo superior de ser útil.

Si los que dicen saber cómo se hacen las cosas dejasen de opinar y las hiciesen, el mundo, cambiaría de aspecto.

## 90

No te aísles, en el círculo social donde te encuentres.

La soledad aconseja mal.

Quien se aparta de la convivencia familiar, del trabajo, de la comunidad, se perturba.

La fuga del mundo genera distrofia de la razón, presentado una visión desenfocada al respecto de las personas y de las cosas.

Los hombres existen para vivir en sociedad, ayudándose recíprocamente y aprendiendo unos con los otros.

En la lucha diaria y en la actividad humana se compara los valores, que se deben desarrollar y perfeccionar.

## 91

Piensa en términos de vida eterna.

La muerte es solamente un vehículo para la mudanza de domicilio.

Cuando los tejidos físicos se gastan o se rompen violentamente, liberan al Espíritu eterno, que retorna a la Patria Espiritual.

Todo se transforma. El cuerpo se altera y se descompone, yendo a vitalizar a otras expresiones materiales.

Ya el ser espiritual que en él habita transitoriamente, lo deja para asumir su realidad estructural.

Vive, por tanto, considerando que la muerte puede alcanzarte en cualquier momento, debiéndote preparar desde ya para el viaje inevitable.

## 92

No coloques tus aspiraciones en los entretenimientos, viajes, fiestas y diversiones...

En el caso que te surjan las oportunidades para disfrutarlos, muy bien, aprovecha y comprobarás que estos placeres pasan como otras satisfacciones cualesquiera, dejándote ansioso por nuevas ocasiones de disfrutarlos, y así, incesantemente.

Hay quien sacrifique el futuro, utilizando préstamos y prestaciones con intereses extorsivos para vivir estas ilusiones, que retornan como pesadillas, en el momento de pagar las deudas.

Busca los placeres simples y duraderos, aquellos que no te perturban el presente ni te esclavizan en el futuro.

## 93

Cuídate, para que el pesimismo y la rebeldía no se abracen a tus sentimientos, anestesiando o exacerbando tus nervios.

Reconsidera actitudes y ocurrencias desagradables, revistiéndote de buen ánimo y prosiguiendo imperturbable.

Tu estado de espíritu mucho contribuye para el resultado de tus aspiraciones y de tus actos.

Cuando empiezas una tarea con mal humor o rebeldía ya pierdes la mejor parte de la realización.

En todos tus emprendimientos coloca el sol de la esperanza con el calor del optimismo y el éxito te será inevitable.

## 94

“No solo de pan vive el hombre” – dijo Jesús – pero también de la palabra de Dios.”

La preocupación con el alimento diario y el vestuario, el domicilio y la convivencia social no debe anular el interés por la vida espiritual.

Reserva, diariamente, algún tiempo para alimentarte con la “palabra de Dios”.

El pan sustenta al cuerpo y la fe mantiene al alma.

El pan fortalece la materia y la fe dignifica la vida.

El pan mata al hambre por poco tiempo, pero la fe atiende la necesidad para siempre.

Cuida del cuerpo y nutre al alma, a fin de que te sientas completado.

## 95

Refrena los impulsos, que proceden de los instintos desgobernados, y obra bajo el comando de la razón.

Es verdad que el buen sentimiento debe derretir el hielo de la lógica racional, no obstante, muchas veces, la frialdad de la emoción o su locura agresiva necesitan de la vigilancia del raciocinio.

Cerebro y corazón deben actuar juntos, proporcionando las ventajas del equilibrio y de la moderación, a favor de una vida saludable.

Escucha con el sentimiento y actúa con la razón, dosificando bien la participación de cada uno.

## 96

Preséntate siempre bien, mientras sea posible, sin el exceso de esmero, pareciendo un maniquí, o descuidado, como si fueses una persona displicente.

La ropa es hecha para el hombre, y no este para vivir en función de aquella.

Las modas son caprichos del mercado, para granjear recursos, estimulando la insensatez y la inmadurez de las personas.

El traje aseado, que proteja el cuerpo, aunque anticuado, es más importante que el último figurín en exhibición, muchas veces, ridículo.

No te atormentes, frente a la insignificante justificativa de no estar a la moda, siempre de paso.

## 97

El dolor que te alcanza es tuyo.

Nadie lo sufrirá por ti.

Los amigos se compadecerán, buscarán ayudarte, pero, el empeño estará clavado en las carnes de tu alma.

De la misma forma, la felicidad que te llega es tuya.

Habrás risas y satisfacción entre aquellos que te aman, sin embargo, la sensación de júbilo no la puedes repartir con nadie.

Esto puesto, en el sufrimiento, no impongas amargura a aquellos que te rodean, conforme en la alegría, no puedes hacer que ellos se sientan dichosos.

## 98

Destierra de las provincias de tu vida la maldad.

Rebate el pensamiento enfermo con lo saludable; corta la red perniciosa de las sospechas injustificables con el tesoro de la confianza en tu prójimo.

Es tormentoso vivir armado contra los otros, ver primero el lado negativo, detectar la imperfección.

Nadie hay, en la Tierra, sin defectos, como no existe una sola persona que no posea también virtud, por peor que este individuo sea.

Procura el lado bueno de todos y te descubrirás bien, renovado y afable.

## 99

Los violentos terminan por exterminarse unos contra los otros o cada cual por sí mismo.

La actitud de paz resuelve cualquier situación beligerante, si el amor comanda las discusiones.

Toda reacción, para cesar, debe interrumpir la causa que la desencadena.

Si esta es la violencia, solamente su antídoto, la prudencia, conseguirá hacerla pasar.

Una persona pacífica calma a la otra, las dos alteran el comportamiento de un grupo, este puede modificar la comunidad, y así por delante.

Haz tu parte, venciendo la violencia.

## 100

No grites.

Ninguna situación exige la gritería, que confunde y perturba más.

Si hablas en un tono adecuado, los ruidosos silenciarán para oírte.

Si deseas competir con ellos en altura de voz, quedarás ronco y no serás escuchado.

La voz caracteriza el comportamiento y la emoción de las personas.

No nos referimos a las técnicas de prosodia, que tiene su finalidad, sino a la tonalidad natural, audible, sin agresividad.

¿Ya te escuchaste en una grabadora, especialmente cuando estás en desequilibrio?

### **101**

Necesitas de serenidad a cada paso.

Serenidad para discernir, actuar y vivir.

La vida es galopante y cambia sus escenarios a cada minuto, exigiendo permanente serenidad a fin de no aplastar a las personas.

Quien se aflija e intente seguir la velocidad gigantesca de estos días, se destruirá, porque sale de una para otra situación con mucha rapidez, sin tiempo para adaptarse en la fase anterior.

Las noticias llegan y los acontecimientos pasan, produciendo inmenso desgaste emocional, mental y físico.

Resguárdate en la serenidad, preservando los equipamientos de tu existencia, que están programados para un uso adecuado y no para el abuso.

### **102**

Esté tu cansancio continuo, acompañado de insatisfacción y de mal humor, es una señal roja de peligro en tu vida.

Resulta de la manera irregular de cómo vas aplicando tus recursos y energías, sin el competente restablecimiento.

No te bastará dormir, dar descanso al cuerpo, si permaneces emocionalmente inquieto, ansioso.

Así, da un balance de tus actos, medita en profundidad y percibirás que te está faltando el “pan del espíritu”, que nutre y reconforta. Reorganiza la vida y busca el equilibrio, mientras estás a tiempo.

### **103**

Examina cuanto tiempo diariamente dedicas a tu vida espiritual.

Trabajas, te vistes, te distraes, te alimentas, duermes y reservas breves minutos al espíritu encarnado, mediante una rápida oración, una pequeña lectura, o escuchas una conferencia, a veces ninguna de estas concesiones le permites.

El hombre no es solamente el cuerpo-mente. Antes de todo es el ser espiritual, que conduce los implementos cuerpo-mente y exige atendimento espiritual para ejecutar bien tareas al respecto suyo.

El cuerpo necesita de cuidado para vivir, pero, el alma, también.

#### 104

La envidia es un gran enemigo, que necesitas combatir en tu mundo íntimo. Ella se insinúa, cruel, en los cuadros mentales, y desequilibra la emoción.

Se torna controlador impiedoso y capataz insensible.

Arma mentiras, se venga por el pensamiento, a través de la palabra y de la acción, persigue implacablemente.

Incontables crímenes se originan en la envidia, fuera de aquellos que no llegan a consumarse.

La envidia es inferioridad que tiene que ser corregida y transformada en compañerismo y satisfacción.

#### 105

No des tus espacios mentales para los pensamientos vulgares.

Rellena todas las brechas con ideas de edificación, de la acción del bien, de la felicidad propia y ajena.

Es en la mente que se inician los planes de acción.

La mente ociosa crea imágenes infelices que se corporifican con alto poder de destrucción, consumiendo quien los elabora y alcanzando a las otras personas.

Lucha con voluntad para que la “hora vacía” no se rellene de basura mental tornándote infeliz o vulgar.

#### 106

La tristeza es mensajera de sufrimiento.

No te prendas a ella, ni permitas contaminarte por sus miasmas. Es cierto, que no todos los días son claros y ricos de alegría.

Hay ocasiones en que el sufrimiento parece dominar los cuadros de tu actividad.

No obstante, examinadas las dificultades y sentidos los dolores, haz el sol íntimo, ahuyentando la tristeza de tu mente, a fin de que más fácilmente superes los difíciles acontecimientos.

El cultivo de la tristeza abre campo a varias enfermedades de la mente, de la emoción y del cuerpo.

### 107

Se prudente siempre.

Es mejor perder algo en una disputa, de que te agarres en una lucha más perjudicial, que te traerá daños mayores.

No se trata de tener miedo, pero sí de poseer sabiduría.

El hombre pacifico es feliz, y las quincallerías no le pueden perturbar.

El problema es de elección. Que será mejor: ¿ganar un altercado, para no ser ignorante o bobo, o perderla, siendo prudente y sabio?

La cordura siempre vence. Lo que no logra exteriormente, lo consigue en paz interna.

### 108

Se amigo de quien te busque el apoyo, la presencia.

Las personas necesitan tanto de pan como de amigos para vivir.

Hay quien camina en la multitud, sufriendo la soledad, necesitando de compañía, de amistad.

Nunca permitas que la otra persona se aparte de tu presencia sin que se lleve algo bueno de los minutos pasados contigo.

Tienes mucho que ofrecer. Descubrir tales valores, sea tu primer paso. Ponlos a beneficio del prójimo, lo inmediato.

Nadie está privado de los bienes espirituales, que no pueda disponer de alguna cosa para ofrecer.

### 109

No descargues tu irritación, conflictos y represiones en los servidores de tu casa, de tu trabajo, de tu esfera social. Ellos ya sufren lo suficiente, no necesitando la carga de amargura y malestar que les destinas. Colócate en el lugar de ellos y verás cuanto te gustaría de recibir gentilezas, tener atenuadas las humillaciones que pasases, los dolores que sufrieses...

Son tus hermanos carentes.

Si te hacen groserías y son rudos, edúcalos con el silencio y la bondad.

Ellos desconocen las buenas maneras, necesitando de tu ejemplo.

## 110

Concede una nueva oportunidad a tu desafecto, facilitándole la aproximación.

Mantente receptivo.

Es posible que él haya cambiado de opinión, reconociendo el error, y esté aguardando la oportunidad.

Todos nos engañamos y deseamos la ocasión para rehabilitarnos.

Si te encierras en el resentimiento y nada más quieres con él, la tuya es una postura igual o más censurable que la suya.

No dejes que un capricho de amor propio o de orgullo herido te robe una excelente oportunidad de ser vencedor en ti mismo.

## 111

Haz un examen de consciencia, cuando puedas y cuantas veces te sea viable.

Muchas quejas y reclamaciones desaparecerían si el descontento análisis mejorará el propio comportamiento.

Siempre se ve el problema en la otra persona y el error estampado en el semblante del otro.

Normalmente, cuando alguien te crea dificultades e impedimento está reaccionando contra tu conducta, a la forma como te expresaste y a la manera como obraste.

Ten el valor de examinarte con más severidad, rememorando actitudes y palabras. Al descubrir errores, apresúrate en corregirlos; busca a aquel a quien lastimaste y recompón la situación.

No perseveres en el error, sea cual sea la justificación.

## 112

Lee una pequeña página, cada día en la cual encuentres aliento e inspiración. Incorpora este deber a tus hábitos.

Ella te enriquecerá de júbilo, despejando las nubes que puedan envolverte en las horas siguientes y arimándote al bienestar, en el caso que suceda alguna sorpresa desagradable.

Todas las personas necesitan de un buen consejero y, en esa página, que extraerás del Evangelio, tendrás la directriz de seguridad y la palabra de sabiduría para cualquier situación.

Si los hombres reflexionasen un poco más antes de actuar, evitarían males incontables.

Ya que otros no lo hacen, realízalo tú.

### 113

Nunca pierdas la esperanza.

Haya o lo haya, permanece confiando.

Si todo estuviera en contra y el fracaso te amenazara con el desespero, aun ahí espera la divina ayuda.

Solamente nos acontece lo que será mejor para nosotros.

La ley de Dios es de amor. Y el amor todo puede, todo hace.

Cuando pienses que la ayuda no te llegará a tiempo, si continúas esperando, descubrirás, alegre, que la ayuda te alcanzó minutos antes del desastre.

Quien se desespera ya perdió parte de la lucha que irá a trabar, avanzando perjudicado.

### 114

La juventud de tu cuerpo es breve. Utilízala para almacenar valores eternos.

El verdor de los años pasa con celeridad, pero, los compromisos firmados se alargan por toda la existencia.

Ten cuidado con ellos. Los buenos serán centinelas de tu jornada, bendiciéndote las horas, y los malos se transformarán en cobradores impiedosos, perturbándote la paz.

Coloca señales de luz por la senda, significando conquistas del terreno recorrido.

Mantente joven en todas las edades, a través de una consciencia sin remordimientos y de una conducta recta.

### 115

Disciplina la voluntad, impidiéndote ser víctima de la irresponsabilidad.

Comienza tus actividades de pequeña monta, manteniendo el orden y la eficiencia en cada realización.

Cuando tengas muchas tareas que realizar, no pierdas el tiempo, escogiendo por cual empezar. Ejecuta la que esté más próxima, pasa a la siguiente y, sucesivamente, liberándote de todas.

Mientras no des el primer paso, no llegarás al fin del camino.

La primera palabra da inicio al discurso.

La disciplina es responsable por el éxito de las elevadas realizaciones.

### 116

Con certeza no solucionarás todos los problemas del mundo. No obstante, puedes y debes contribuir para que esto ocurra.

Si no impides la guerra, tienes recursos para evitar las discusiones perturbadoras que te alcanzan; si no consigues alimentar a la multitud hambrienta, posees una corteza de pan para ofrecer a alguien; si no dispones de salud para brindar a los enfermos, logra socorrer a un sufriente; si no solucionas los dramas humanos, contribuye para calmar a una persona; si no tienes medios para liderar grupos acelerando cambios que se deben operar en el mundo, modifícate, interiormente, ennobleciéndote en la acción del bien y de la solidaridad.

### 117

Reserva un breve espacio de tiempo entre tus deberes para la belleza.

Despierta temprano, a fin de acompañar el nacimiento del día, embriagándote con pujanza de la luz.

Camina por un bosque, silenciosamente, aspirando el aire de la Naturaleza.

Paséate por una playa desierta y reflexiona en torno de la grandiosidad del mar.

Contempla una noche estrellada y haz mudas preguntas.

Contempla una rosa en pleno florecimiento....

Detente al lado de un niño inocente...

Conversa con un anciano tranquilo...

Ábrete a la belleza que hay en todo y adórnate con ella.

### 118

Acepta a las personas, conforme estas se te presentan.

Este hombre prepotente que te desagrada está enfermo, y talvez no lo sepa.

Ese compañero recalcitrante es infeliz en sí mismo.

Aquel conocido exigente sufre de los nervios.

Unos, que parecen orgullosos, son apenas portadores de conflictos que procuran ocultar.

Otros, que se presentan indiferentes, experimentan miedos terribles.

La Tierra es un gran hospital de almas.

Quien te vea, apenas, superficialmente, no tendrá como analizarte con acierto.

Concede la libertad para que cada uno sea conforme es y no como pretendes que sean.

## 119

Se sabio, invirtiendo en el futuro. Lo que ahora te acontece resulta del pasado que no puedes remediar. Pero, aquello que irá a suceder, depende de lo que realices a partir de hoy.

Mientras recoges efectos de acciones pasadas, estás actuando para consecuencias futuras.

Conforme siembres, así recogerás.

Tu fatalidad es el bien. Como alcanzarlo, será opción tuya, mediante acción rápida o retardada y contramarchas.

Nadie está predestinado al sufrimiento. Este es el resultado de la elección errada.

Invierte en el mañana y serás feliz desde hoy.

## 120

Aunque que no lo sepas, eres ejemplo para alguien.

Siempre existen personas que están observando tus actos, incluso los equivocados, y se afinan con ellos. De ese modo, eres responsable, no solo por lo que realices, como también por lo que tus ideas y actitudes inspiren a otros individuos.

Los dictadores y arbitrarios, a solas, nada conseguirían hacer, si no fuese por aquellos que piensan de igual modo y los apoyan. Así también, la obra del bien fallecería, si no hubiese personas que se vinculasen con sacrificio y amor.

Cuida de lo que hables y realices, motivando seguidores que se edifiquen y obren correctamente.

## 121

Escucha con serenidad siempre que a tal seas convocado.

Permite que el otro concluya el pensamiento, no anticipando conclusiones, ciertamente incorrectas.

No todos saben expresarse con rapidez y claridad.

Escucha, por tanto, con buena disposición, relevando las colocaciones y palabras indebidas, así, buscando entender lo que él te desea exponer.

Si te acusa, busca la raíz del mal y extírpala.

El dialogo debe siempre transcurrir sin irritación, dejando saldo positivo.

Si te esclarece o enseña, asimila la lección.

Si acusa a alguien, disminuye la intensidad de la acusación con expresiones de bienestar al ofendido.

## 122

En cualquier circunstancia, mantente tú mismo.

No te presentes superior de lo que eres, ni te subestimes, al punto de parecer lo que no eres.

Anhelando por una posición mejor, esfuérzate para lograrla.

Descubriendo imperfecciones, lucha por perfeccionarte.

Miente, todo aquel que exhibe dotes que no posee, como el individuo que los esconde y los niega.

Ser autentico es forma de adquirir dignidad.

La ascensión es lenta para todos.

Quien hoy triunfa, comenzó la batalla antes. Quien está combatiendo, logrará la victoria después.

No te violentes por ser un Espíritu en probación.

Los amigos de hoy atravesaron, oportunamente, el camino por donde ahora siguen tus pies.

## 123

El trabajo, aparentemente humillante, que otras personas menosprecian, es tu tesoro, sustento que te concede honradez. Realízalo consciente de su importancia, acabándolo con nobleza.

El diamante que fulgura vino de las entrañas de la tierra, donde confraternizaba con los gusanos, y el pan sabroso, que enriquece la mesa, nació del trigo que se desarrolló en el charco...

Trabajar constituye un desafío para todos. Mientras el hombre produce, la marcha del progreso no se interrumpe.

Dignifica tus actividades, siéndoles fiel servidor.

## 124

El despecho responde por muchos males humanos.

Planta maligna, se enraíza en la envidia enferma.

Inspirando actitudes infelices, el despecho fomenta persecuciones gratuitas, acusaciones incesantes, informaciones venenosas.

El despechado no perdona el triunfo del prójimo.

Siempre descubre el lado infeliz de cualquier cuestión, el “alfiler perdido en la paja”.

Sufre sin necesidad, se amarga constantemente y lucha contra los dragones que ve en los otros, cuando el problema es solamente suyo.

Aprende a compartir el triunfo de tu hermano y vencerás el despecho.

## 125

Estudia siempre.

Incorpora en tus actividades el hábito de la buena lectura.

Una página por día, un fragmento en los intervalos del trabajo, una frase para meditar, se tornan el cimiento fuerte de tu construcción para el futuro.

El conocimiento es un bien que, por más que sea almacenado, jamás coge cualquier espacio. Al contrario, proporciona más amplia facilidad para nuevas adquisiciones.

Las buenas lecturas enriquecen la mente, calman el corazón, estimulan el progreso.

El hombre que ignora camina a oscuras.

Lee un poco cada vez, pero, hazlo constantemente.

## 126

Un poco de silencio interior te hará mucho bien.

La agitación desgastante, las preocupaciones continuas, los sobresaltos disminuyen las resistencias morales.

Indispensable que te reserves tiempo emocional para tu restablecimiento, tu silencio interior.

Ora, sin palabras, y cálmate, dejando las ideas fluir con espontaneidad, recomponiendo los paisajes emocionales y nerviosos, a fin de proseguir en la lucha.

En esos instantes, te encuentras contigo mismo y experimenta el júbilo de amarte, cuidando de ti y renovándote, a fin de que ningún mal permanezca contigo.

### 127

No lles el ultraje que alguien te lanzó, desmoronando tu día.

Ciertamente, hay persona que no simpatizan contigo y hasta te detestan. Pero, esto no es sorpresa, porque te ocurre lo mismo con relación a otras. Este es un problema que los corazones pacificados resuelven con facilidad, nunca valorizando ofensas, ni involucrándose con ellas.

Hay un gran número de personas agradables y afectuosas que te rodean, que no es justo te enfades con aquellas, las que constituyen excepción en tu camino.

Deja en el suelo del olvido la ofensa que te dirigen y sigue en la dirección del amor que te aguarda.

### 128

Hay un sol brillando dentro de ti. Es la presencia del Cristo en tu corazón. No empañes su claridad con las nubes del mal humor, de la rebeldía, de la insatisfacción...

La luz que viene del exterior clarea, pero proyecta sombra, cuando enfrenta cualquier obstáculo.

Tu sol interior jamás provoca tinieblas, porque ilumina de dentro para fuera, en chorros abundantes.

Usando el combustible del amor, tu luz se hará siempre más poderosa, irradiándose, bendiciendo, en todas las direcciones. Permite, pues, que brille tu luz en todas partes.

### 129

Aún es tiempo de recomponer una situación infeliz que se está quedando para atrás. Mientras estás en camino con el otro, hay oportunidad para rehacer y corregir.

Si él no acepta tu disposición, el problema ya no es tuyo. Mientras, no te dispongas al acto noble, permaneces en débito.

El mal momento ocurre siempre. Su manutención es opcional del capricho humano.

Sanéate con la disposición superior de no conservar basura emocional, buscando todo aquel con quien no fuiste feliz, a fin de rectificar la situación.

### 130

La puntualidad, más allá de un deber, es también una forma de respeto y homenaje a quien te espera o depende de ti.

Obrando con cuidado, el tiempo jamás te traicionará dejándote en atraso.

El hábito de llegar a tiempo es adquirido de la misma forma que el de la irregularidad de horarios. Programa tus compromisos y despreocúpate serenamente de todos ellos, cada uno a su vez.

Cuando no puedas comparecer, o tengas que atrasarte, dilo antes, a fin de liberar a quien te espera. De este modo, cuando ocurre un imprevisto, y tengas que llegar tarde, incluso que no crean en tu justificación, estarás en paz.

### **131**

Ante las dificultades del camino y las rudas pruebas de la evolución, resguárdate en la oración ungida de confianza en Dios, que te impedirá resbalar en el abismo de la rebeldía.

Un poco de silencio íntimo y de concentración, el alma en actitud de súplica, abierta a la inspiración, he aquí las condiciones necesarias para que llegue la apaciguadora respuesta divina.

Crea el clima de oración como hábito, y estarás en continua comunión con Dios, fortalecido para los desafíos de la marcha.

### **132**

Son considerados infortunios a los sucesos naturales del progreso de la existencia humana: pérdida de personas querías, accidentes con secuelas dolorosas, ruina económica, carencia afectiva, terremotos y otros cataclismos...

Ciertamente, constituyen problemas graves, no, desgracias reales, excepto para quien se deja revolucionar por sus efectos, destruyendo los valores elevados de la vida.

Sabiendo enfrentar esos fenómenos generadores de disgustos, de ellos se retiran valiosos bienes que ofrecen felicidad.

### **133**

La oportunidad de elevación moral que la vida te permite debe ser aprovechada con sabiduría e inmediatamente.

La sucesión del tiempo es inevitable y, pasada la ocasión, he aquí la pérdida.

Tiempo y viento que pasan no retornan jamás. Así, utilizaste provechosamente cada oportunidad de crecimiento íntimo es bendición que libera.

Permanece vigilante, de manera que aproveches todas las horas de tu existencia carnal.

### **134**

Respetar la lección equivocada, sin ningún resentimiento.

El aprendizaje dispone de varias técnicas para fijar el conocimiento. La del “error y el acierto” constituyen la más común y normal. En el área de los acontecimientos morales el proceso ocurre de la misma forma.

Error de hoy, reparado mediante la repetición de la experiencia, aprendizaje fijada para siempre.

### 135

Mientras dispongas de recursos, cultiva la solidaridad.

Eres un ser social y necesitas de la convivencia con tu prójimo, a fin de alcanzar las metas para las cuales renaciste.

La solidaridad es uno de los instrumentos más valiosos para el éxito de la tentativa.

Tórnate útil, se gentil, esparce la bondad y, en compensación, jamás te encontrarás solo.

### 136

Usa la medida de tolerancia con tu prójimo, conforme la esperas recibir de alguien en momento propio.

Nadie existe, en la Tierra de hoy, que marche sin equivocaciones, sin temor, sin tormentos, generando aflicciones cuando desea acertar y produciendo sufrimiento cuando intentaba apaciguar, necesitando comprensión, como efecto, tolerancia.

Así, siembra hoy la tolerancia, de manera que la recojas mañana.

### 137

No obstante, el relacionamiento afectivo y social que mantienes, los testimonios que te colocaron en otra posición se hacen siempre sin condiciones de sorpresa, recogiendo a las personas a solas.

Los afectos, los amigos, los compañeros podrán compartir tus dolores, pero, el tuyo, será siempre una cruz personal.

No podría ser diferente.

Al amparo de la justicia divina, cada hombre rescata de acuerdo con la deuda y crece conforme la circunstancia en que delinquirió.

Equípate de paz y fe, preparándote para la ascensión que se te impone, inevitable.

### 138

Se amigó conveniente, sabiendo conducirte con discreción y nobleza junto a aquellos que eligen tu amistad.

La discreción es tesoro poco preservado en las amistades terrenas, normalmente sustituida por la insensatez, por la liviandad.

Todas las personas les gusta las compañías nobles y discretas, que inspiran confianza, favoreciendo la tranquilidad.

Escucha, ve, acompaña y conversa con nobleza, siendo fiel a la confianza que en ti depositen.

### 139

Hay quien cultive la verdad, tornándola arma para agredir a los otros.

La verdad, refleja luz mirífica, aclaradora de incógnitas, que jamás hiere o aflige. Es como pan, que debe ser ingerido sin exageración, o como linfa, que merece ser absorbida en la cantidad exacta.

A medida que nutre y sacia, calma y hace feliz, enriqueciendo de comprensión y afabilidad en aquel que se adentra.

Jamás la apliques con dureza, como si fuese un arma para destruir a los otros, pues que, así tornada, pierde la finalidad principal que es la de liberar.

### 140

No te canses de amar.

Es posible que la respuesta del amor no te llegue inmediatamente. Tal vez te causen sorpresa las reacciones que proporciona. Es posible que las encuentres desanimadas. Ocurre que, desacostumbradas a los sentimientos puros, las personas reaccionan por mecanismos de autodefensa.

Insistiendo, pues, conseguirás demostrar la excelencia de ese sentimiento sin límite y lo imitarás a aquellos a quien amas, recibiendo de vuelta la bendición de que se reviste.

Ama, por tanto, siempre.

### 141

Dosifica con cuidado tus emociones.

Una actitud afectada es siempre desagradable, tanto como el retraimiento injustificable es responsable por muchas dificultades en el relacionamiento social.

La afectación es disturbio de conducta y el retraimiento es síntoma de inseguridad.

Autoanalízate con cariño y sinceridad, buscando superar las ansiedades y los temores que responden por tu comportamiento.

Actitudes tranquilas son resultado de una realización íntima, que solamente conseguirás mediante ejercicios de oración, paciencia y meditación. Así, el control de tus emociones se hará posible.

## 142

Tus verdaderas necesidades no exceden el área de tus posesiones.

Cada criatura nace o renace dentro del esquema que le proporciona las mejores posibilidades para ser feliz.

La inconformidad y la rebeldía normalmente arman al individuo con ambición y violencia que generan estados desdichados, incluso cuando él consigue acumular excesos y cosas insignificantes que atribuye valores relevantes exagerados.

Nunca faltarían los recursos para la supervivencia humana, siempre y cuando no hubiese en los corazones el predominio del egoísmo, de la avaricia y del desinterés fraternal.

## 143

Sé amigo de la verdad, sin transformarla en un arma de destrucción o de ofensa.

No es tanto lo que se dice, que ofrece resultados positivos o desagradables, sino, la forma de como se dice. Además, la tuya puede no ser la verdad real, sino, un reflejo de ella. Y aunque lo fuese, no estás autorizado a esgrimirla con finalidades perturbadoras.

Antes de asumir la postura de quien corrige y enseña con la verdad, colócate en el lugar del otro, aquel a quien te irás a dirigir, y la conciencia te apuntará el rumbo a seguir y la mejor manera de expresarte.

## 144

Guíate siempre por la decisión que produzca menor suma de perjuicios a ti mismo y a tu prójimo.

Antes de asumir compromisos, reflexiona al respecto de los posibles resultados, y más fácilmente sabrás elegir aquellos que te proporcionarán mejores frutos para el futuro.

Siempre que algunas ventajas para ti ofrezcan daños para otros, recházalas, dado que nadie podrá ser feliz irguiendo su alegría sobre el infortunio de su prójimo. Esto equivale decir: “No hagas al otro aquello que no te gustaría que él te hiciera.”

Lo que hoy pierdas en favor de alguien, mañana lo recibirás sin perjuicio de nadie.

## 145

No eres un observador distante de la vida. Estás en la condición de miembro del organismo universal, investido de tareas y responsabilidades, de cuyo desempeño, por ti, resultarán el orden y el éxito de muchas cosas.

La postura de quien observa de fuera produce enfoques y conclusiones equivocadas. No obstante, la participación consciente da medida correcta y proporciona una mejor comprensión de los datos al alcance.

Considérate persona valiosa en el conjunto de la Creación, tornándote, cada día, más actuante en la Obra del Padre y haciéndola mejor conocida y más considerada.

Tu eres heredero de Dios, y el Universo, de alguna forma, te pertenece.

## 146

La irritabilidad es espino clavado en las carnes de la emoción, que debe ser extirpado. Cuanto más permanece, empeora el estado de quien lo lleva, generando “infecciones” duraderas como perniciosas.

La persona irritable no necesita motivos para el mal humor, la insatisfacción. Los genera con facilidad, por conducirles los gérmenes en los sentimientos agresivos y amargados.

Se hace intratable y exhala la enfermedad que le caracteriza la conducta. Se agrada, cuando desagrada; se alegra, cuando se venga a quien enfrenta, incluso que este nada le haya hecho de malo. Es siempre infeliz por placer.

Vence la irritación, o, de lo contrario, serás por ella destruido.

## 147

Si algún proyecto que elaboraste acabó en fracaso, no te enfades ni lo abandones por eso. El aparente fracaso es la forma por la cual la Divinidad te enseña a corregir la manera de actuar, proporcionándote repetir la experiencia con más sabiduría.

Quien se recusa a reiniciar el trabajo, porque fracasó antes, no merece disfrutar el éxito de los resultados.

El arte de recomenzar es medida de engrandecimiento para quien aspira a más altos emprendimientos.

Nadie logra respuestas felices, sin las tentativas del fracaso.

La vida es constituida de lecciones que repiten hasta fijarse correctamente.

## 148

Todos sufren, mientras están en el mundo.

El dolor es un método eficiente para la renovación, cuando sucumben los beneficios del amor no vivido. Delante de esta fatalidad inevitable, que el Espíritu enfrenta en los más variados matices, cumple recibirla con dignidad y confianza.

Lo que hoy se presenta atormentante, amenazador, mañana se convierte en paz.

La enfermedad física o mental, la aflicción económica o moral, pasan, dejando los resultados conforme el grado de elevación personal a través del cual fueron recibidas.

No te consideres, pues infeliz, cuando sufras.

Retira los beneficios de la imposición ex - punitiva y sigue adelante, con valor.

## 149

Dios conoce tu destino y dirige tu vida. Lo que te ocurre, mereces, a fin de conquistar nuevas marcas en la escala de la evolución.

Dios es Padre Misericordioso y vela por ti. Jamás te consideres despreciado, resbalando por la rebeldía y blasfemia.

El hombre debe practicar coraje y resignación, sin cuyos valores permanece espiritualmente niño.

Dios no tiene preferencias y nos ama a todos.

Déjate conducir por las ocurrencias que no puedes cambiar y altera con amor aquellas que te irán a beneficiar.

¿Desesperarte? ¡Nunca!

## 150

Porque las personas se te presenten malas y egoístas, o porque te aflijan y desconsideren, no planees responder.

Hay quien aún se complace en el mal, quien perturba y se ufana de eso.

Son seres mal salidos del primarismo, adquiriendo la luz de la razón y la sensibilidad de la emoción. No es justo que descendas y a ellas te niveles, sufriendo más, cuando puedes ascender y elevarlas al paisaje moral del mundo para mejor.

Sea tuya la acción de engrandecimiento y comprensión de las faltas y límites de tu prójimo.

Jamás te arrepentirás, obrando así.

## 151

¡Cuidado con las fantasías morales negativas que afectan las áreas del sexo y de la emoción que se pervierte! Ellas se enraízan en las imágenes mentales y crean dependencias aflictivas que se convierten en tormentos y desequilibrios.

Lo que cultives por la imaginación puede convertirse en un ángel de ayuda, si es noble, o en fantasma, cuando es vulgar.

Hay conductas morales graves en el campo físico, bajo la incitación de pasiones mentales alucinatorias.

Piensa y obra con armonía.

Cultiva las ideas edificantes y te sentirás dichoso.

## 152

Calma las ansias de tu corazón.

Lo que aún no alcanzaste, está en camino.

No sufras anticipadamente, entregándote a estados deprimentes, por ausencias que ciertamente no hacen falta.

La carencia puede proporcionar recursos e valoración de las personas y cosas.

Quien disfruta de beneficios, con facilidad subestima lo que posee.

Aprende a convivir con la escasez, la soledad, y sabrás evitar la embriaguez de los sentidos, la voluptuosidad de la lujuria, la exacerbación de la posesión.

Eres lo que tu realizas y no lo que tienes o con quien te encuentras.

## 153

Resérvate el derecho de permanecer indiferente a las provocaciones de cualquier naturaleza.

En una época de insensatez como esta, el mal anda en libertad, seduciendo a los incautos.

Aquí, es la ira de los otros que te agrede.

Allí, está el sexo sin freno que te sensibiliza.

Allá, he aquí la ambición que te despierta el interés.

Cerca se encuentra el vicio, enredando víctimas.

En torno de ti, la diversión perturbadora campea.

Por todas partes, la victoria del crimen y de la disolución de las costumbres multiplica sus tentáculos como polvo cruel y dominador.

Mira esas facilidades como siendo el camino de espinos venenosos que la hierba verde y agradable esconde en el suelo, y no te permitas ponerle los pies, evitándote los accidentes de efectos dañinos.

## 154

Cuando asumas resoluciones superiores y te ahorres la locura del desequilibrio, serás visitado por personas que intentarán convencerte de que estás equivocado.

Insiste en tus propósitos saludables y no les des oídos.

Al caer, son pocas las manos que intentarán levantarte.

Nunca falta quien empuje más al caído en el foso del desespero.

Desgraciadamente, son aun escasos los individuos que están dispuestos a ayudar desinteresadamente, mientras se multiplica el número de aquellos que se complacen entristeciendo.

Sigue adelante en el bien y el Bien te hará un gran bien.

## 155

Aprende con las lecciones de la vida, pero, principalmente, con tus propias experiencias, confiando menos en los cantos de las sirenas, que seducen arrastrando para los abismos.

Si el ebrio desea liberarse del alcoholismo, encuentra con más facilidad quien le sirva un nuevo trago, en vez de quien le dé un pan.

Si el fumador quiere abandonar el tabaco, la ironía de los amigos intentará ridiculizarlo, insistiendo con él para que continúe envenenándose.

Si el toxicómano hace el esfuerzo para dejar la droga, el traficante lo amenaza y lo chantajea.

Si el delincuente de cualquier matiz intenta la rehabilitación, pululan a su lado los que conspiran contra su esfuerzo.

Ten, pues, cuidado y mantente sano, física y moralmente.

## 156

Acostúmbrate a la verdad.

El hábito de la mentira blanca también llamada inocente o social, te llevará a las más graves, empujándote para el lodazal de la calumnia y de la frecuente maledicencia.

La chispa produce incendios semejantes a los generados por las llamas crepitantes...

Los grandes crímenes se originan en pequeños delitos, no alcanzados por la Justicia, que proporcionan el agravio del mal.

Usa de severidad moral contigo, no embarcando en las canoas de las conveniencias generales.

Cada persona responde por sí misma y sus actos quedan grabados en la consciencia individual.

Se tú mismo, en constante progreso moral.

## 157

Siempre que sea posible, ilumínate con la oración.

Haz espacios mentales y busca las Fuentes de la Vida, donde absorberás energías puras y paz.

Todos los santos y místicos que alteraron el rumbo moral de la Humanidad para mejor, en el Oriente como en el Occidente, son unánimes en aconsejar la oración como el recurso más eficaz para preservar o conquistar la armonía íntima.

Jesús mantenía la convivencia amigable con los discípulos y el pueblo, sin embargo, reservaba momentos para conversar con Dios a través de la oración, exaltando la excelencia de esos coloquios sublimes.

Sal, por tanto, del torbellino en que te encuentras sumergido y sigue en el rumbo del oasis de la oración para rehacerte y bañarte de paz.

## 158

Los negocios ocultos dan rendimientos venenosos.

Muchas personas nos justifican y exaltan los lucros de sus advenidos, informando que son frutos de la época y todos deben aprovechar la ocasión.

Como la moral está desgobernada, no te dejes conducir por ella, antes controla los abusos y excesos que te lleguen, a fin de corregir la situación caótica. El error nunca debe ser tomado como ejemplo.

En una época de epidemia gripal, el estado normal de salud no pasa de ser este, solamente porque la mayoría de las personas están infectadas.

Vacúnate contra los abusos y permanecerás con la vida en orden, tal vez sin lo superfluo, nunca, con escasez o falta.

## 159

Cuando el hombre decide modificar su conducta moral para mejor, parece enfrentar una conspiración general contra sus propósitos de ennoblecimiento.

Todo se altera y se desgobierna.

Las mínimas cosas se hacen complicadas, y el ritmo de los acontecimientos, por algún tiempo, cambian para peor. Ese estado de cosas lleva al candidato a la reforma íntima a retroceder, a desistir. Es natural, que así ocurra.

Toda transferencia modifica lo habitual.

En el área de las acciones morales la reacción es mayor, ya que se adentra en las raíces del mal para extirparlo, a fin de dar surgimiento a nuevos y equilibradas costumbres.

No abandones, de ese modo, tus intentos de moralidad y crecimiento interior, debido a las primeras dificultades a enfrentar.

## 160

En un día extenso con 24 horas, reserva algunos momentos a la reflexión.

Quien camina sin meditar pierde el contacto consigo mismo.

Acorralado en los punteros del reloj, o disparado al frente de ellos, o lentamente después de ellos, se aturde, olvidando el rumbo...

Es indispensable al éxito hacer periódica revisión de metas y de acciones. Usando la reflexión, repasarás los equívocos y tendrás tiempo de repararlos, reprogramarás los deberes y te renovarás con más facilidad.

Habla menos, duerme un poco menos y medita más. Minuto que desperdicias, si los usas para la meditación, se transformarán en puntos luminosos de tu día.

## 161

Todos estamos predestinados a la felicidad, a la perfección.

El camino para recorrer es largo, a veces señalado por brezos o abarrotado por piedras. Sin embargo, la ruta es igual para todos, porque nadie existe que sea considerado como excepción.

Aquellos que encuentran menos dificultades, merecen las circunstancias, debido a su comportamiento en reencarnaciones pasadas. Los más atribulados, de la misma forma, proceden de sus actos infelices. De ese modo, gana la distancia evolutiva, paso a paso, y alégrate con el destino feliz que te aguarda y que alcanzarás.

## 162

Ten cautela de los amigos fríos, de corazón congelado.

Hay hombres que mataron las emociones y fueron precarios en relación al bien, exhalando miasma que contaminan, portadores del pesimismo malvado que termina por hacer infelices a aquellos que se les acerca.

Amplia el círculo de tus afectos, sin embargo, cuídate en cuanto a las influencias de tal naturaleza, que terminan por perturbar, llevando al desencanto.

Esos individuos amargos deambulan sin norte y, todo cuanto ven, lo oscurecen con su óptica oscura.

Deja que brille el sol en ti.

### 163

Incesantemente, busca tu identidad real, esto es, descúbrete para el bien de ti mismo. Constatarás que no es mejor ni peor que el de los otros, pero, si, lo que te hagas, esto contará. Con esta concientización, percibirás que no tienes derecho a privilegios ni sufres abandono de la Divinidad.

Todo cuanto te ocurra, transforma en lección provechosa para tu crecimiento espiritual, pues para eso estás en la Tierra.

Acumula todas las conquistas y conviértelas en lecciones de sabiduría, con que te enriquecerás de bendiciones.

### 164

Hay mucha gente preocupada con el mal que los otros les puedan hacer.

Pasan para el prójimo la responsabilidad de sus fracasos y viven descubriendo enemigos en todas partes, huyendo a un autoanálisis de indispensable lucidez.

Deambulan por caminos de maldades y acusaciones. Con tal conducta, hieren, perjudican, perturban a los otros y no se dan cuenta del mal al que se entregan y mueven, enloquecidos.

El mal que reside en cada individuo, este sí, lo torna un hombre malo que, así, se torna un elemento pernicioso en el contexto social.

### 165

Riega tu organismo con pensamientos saludables.

La acción de la mente sobre la emoción, el cuerpo y todo el equipo fisiológico es incontestable.

Gran número de enfermedades se debe a la ociosidad mental, al desánimo, a la rebeldía, a las ideas autodestructivas.

Canaliza tu modo de pensar para las cuestiones agradables, saludable, optimistas, y vivirás bajo su reflejo, disfrutando del bienestar que se irradiará a otros adquiriendo y produciendo paz.

### 166

Tu importancia está en razón directa de lo que hagas a beneficio propio.

Contigo o sin ti, la vida prosigue, el mundo continuará su marcha.

No te creas detentor de recursos excepcionales, sin cuya presencia los seres perecerían y la Humanidad sufriría decadencia.

Tus conquistas y pérdidas hacen la contabilidad de tus valores reales.

Se simple y tórnate humilde como lámpara delante del Sol y este delante de una galaxia...

### 167

La grandeza de un hombre puede ser medida por su capacidad de servicio al prójimo, de humildad y de amor.

Los hombres grandes llaman la atención y proyectan sombra, pero los grandes hombres, donde quiera que se encuentren, se tornan claridad inapagable, apuntando rumbos libertadores.

Los verdaderos héroes se ignoran, preocupados que viven en ayudar más que hacer la propaganda de los propios actos. Se uno de ellos, en el silencio de tus realizaciones y en la grandeza de tu pequeñez.

### 168

A escondidas, la intriga se insinúa en tu corazón, cerrando la puerta de tus sentimientos a la serenidad. Tórnate frío y calculista, impiedoso y armado contra el otro, que tal vez no merezca esta reacción de tu parte.

El intrigante siempre encuentra una forma de envenenarte. Conociendo tu temperamento, se infiltra con suavidad y te alcanza, mortificándote con la información infame.

Reacciona a la intriga y educa al intrigante, a fin de que él te deje en paz y pase a tener paz, al cambiar de actitud mental y moral.

### 169

En ocasiones acompaña a un féretro, a fin de profundizar en reflexión en el fenómeno biológico de la vida y en el de la muerte.

Delante de la ocurrencia de los otros, podrás despertar para lo que te ira a suceder, inevitablemente.

La eternidad es del Espíritu, mientras la experiencia del cuerpo es transitoria y breve. Por este momento tienes la sensación de que todo está bien y será duradero. ¿Hasta cuándo? ¿Y qué garantía tienes, al respecto del plazo que te está concedido?

Así, vive bien; entretanto, no descartes la posibilidad de tu retorno, lo que, además, es lo más seguro de todos los acontecimientos.

## 170

Obra con calma en todas las circunstancias. Hay mucha gente que está viviendo en clima de desespero y prisa agotadora.

Atropella y se deja atropellar, en una voluptuosidad de alucinación, sin que disfrute el resultado de lo que conquista, ni se complazca con aquello que ya acumuló.

La serenidad es hermana de la felicidad, por proporcionar el placer que bendice, que transmite satisfacción.

Rearmonízate, conduciendo el coche de tus horas con tranquilidad y viviendo con la serena alegría de estar en la Tierra y poder avanzar para Dios, nuestra meta final.

## 171

Controla la voluntad, generando un clima de disciplina para tus hábitos, y evitarás el descontrol, los conflictos de comportamiento, los desajustes.

Quien no cree en disciplina puede ser comparado a una persona que dirige un vehículo sin freno, en una bajada.... Será candidato al desastre.

Lo que vitalizas por el pensamiento se convierte en realidad en el mundo de las formas.

Sabiendo discernir y luchar por lo que te conviene y te será mejor, aprenderás a conducirte con el equilibrio que te ahorrará innúmeros disgustos.

La voluntad bien canalizada consigue realizaciones gigantescas. Conducéla, pues, con sabiduría y nunca te arrepentirás.

## 172

La conquista del conocimiento es un logro personal, intransferible. Ese tesoro siempre se multiplica, cuando es repartido, y nadie puede usurparlo de quien lo tenga. Ni la muerte lo arrebatara, ya que continua con el Espíritu que lo posee, constituyéndole un tesoro de valor constante y fácil manejo.

Lucha para adquirirlo, jamás considerando ser demasiado tarde para este emprendimiento, aumentándolo, si ya lo posees, o iniciándolo, en caso de que aún no lo hayas experimentado el placer que de él se exterioriza.

El hombre que sabe se conduce con más seguridad, ahorrándose incontables sufrimientos. Por otro lado, la ignorancia es la responsable por muchos males.

### 173

Usa la cortesía en tus movimientos y acciones, generando simpatía y amistad.

Lo que puedas hacer, no se lo delegues a otro. Porque alguien trabaja contigo, no te cabe el derecho de sobrecargarlo, exigiéndole más allá de sus posibilidades. Incluso tus empleados merecen tu consideración y respeto. Cooperan contigo y son remunerados.

Haz más: hazlos tus amigos.

Hay tareas cansativas y pequeñas que a ellos afectas que puedes ejecutar sin cansarte ni mortificarlos.

En el trato con ellos, usa las expresiones: “Por favor”, y “muchas gracias”, de ese modo, educándolos más y esparciendo afecto en torno a tus pasos.

### 174

El verdadero valor es demostrado por la manera como se enfrenta la batalla de la vida, en su día a día.

Conviene no confundir el valor con la temeridad. Aquel es calma y constante, lucida y creativa, mientras que la otra se presenta desesperada, agresiva, irritada.

El valor nace en la fe que sabe lo que desea y se empeña para conseguirlo; enfrenta los obstáculos sin debilitarse y resiste al tiempo sin perder el valor; raciocina antes de reaccionar y permanece iluminada por el ideal, mientras se mantiene en el campo de las luchas.

Demuestra tu valor, obrando siempre con acierto y equilibrio.

### 175

Silencia lo que escuches.

Muchas aflicciones serian evitadas a las criaturas, si se supiese escuchar y reflexionar.

Desgraciadamente, muchas personas se apresuran en pasar adelante lo que escuchan, alterando el contenido y destacando los puntos delicados o negativos.

Los mensajes incompletos, los asuntos adulterados, poseen el don milagroso de perturbar, generando conflictos y situaciones insostenibles.

No transmitas informaciones malsanas.

Escucha con calma, sin apresurar conclusiones.

Si pretendes comentar al respecto, ten el cuidado de hacerlo, colocando las situaciones como si fuese la tuya y presentándola con bondad.

## 176

Mantente presentable, de forma simple e higiénica.

Se confunde mucho, humildad con inmundicia, dándose margen a descuidos lamentables. De la misma forma se piensa, erradamente, que buena presentación personal es refinamiento o moda presuntuosa.

“Las ropas de Jesús resplandecían” – narran las Escrituras, demostrando Su pureza y Su poder, reflejados en la ropa modesta que usaba. Nunca enfermó y jamás se presentó de forma desagradable o que sorprendiese por el exotismo.

A semejanza de los amigos, se vestía con la indumentaria de la época, pero, le prestaba Su irradiación superior.

Tu magnetismo se exteriorizará, acentuando o disminuyendo tu apariencia, que te merece el cuidado competente.

## 177

Deja al otro terminar el asunto, sin interrupción. Ciertamente, hay un límite para dejarlo hablar. No obstante, escuchándolo, te equiparás más de argumentos para esclarecerlo. Si lo interrumpes, tal vez concluyas equivocadamente el tema y no consigas entender lo que él te quería decir.

No todos explican lo que piensan con facilidad, complicándose, a veces, o hablando de manera confusa.

Busca penetrar en la idea y dialoga, sin enfado ni exasperación.

No impongas tus pensamientos, ni intentes impedir la presentación de otras ideas no las tuyas.

## 178

Controla tu ansiedad.

La ansiedad mal dirigida produce daños orgánicos de variada clase y genera malestar donde se presenta. Irradia una onda inquietante y esparce inseguridad alrededor.

La persona ansiosa requiere más atención, que no siempre se le puede ofrecer; está siempre quejándose y acarrea problemas para los demás; ve lo que aún no está ocurriendo y se precipita a situaciones indeseables, para arrepentirse después.

La calma es el bendecido antídoto de la ansiedad, que aparece cuando deseas esforzarte para vivir en paz y confianza en Dios.

## 179

La codicia de los bienes ajenos es un mal que se generaliza. Lentamente, las personas se presentan insatisfechas, codiciando las pertenencias que no poseen y de que no tienen una verdadera necesidad.

Si cada uno se bastase con los recursos de que dispone, la vida sería más rica de belleza y de experiencias.

Hay una falsa propuesta de felicidad muy propagada en estos días, que llamaremos la posesión mismista.

Todo el mundo desea las mismas cosas que el otro posee, y la imitación de las fantasías y quimeras producidas por la imaginación pasó a ser la meta para alcanzar.

Quien no consigue lo mismo, se considera rechazado, infeliz.

No codicies nada de nadie.

Realízate en ti mismo y disfruta de paz.

## 180

Irradia la claridad de tu fe, a través de tu sonrisa, de tus palabras, de tu actitud ante la vida. El mundo necesita de luz para superar las sombras dominantes.

Extiende tu presencia con confianza y rica de luminosidad, ayudando a los tímidos y a los desanimados, los que cayeron y los rebeldes.

La luz atrae siempre, enriqueciendo de belleza.

No dejes que se apague esa estrella, porque haya factores desordenados y agresiones alrededor. Déjala brillar, apuntando rumbos dichosos para los que anhelan por una oportunidad de realización.

## 181

La máxima lección de la vida es el amor. Sin él los objetivos a alcanzar pierden la finalidad, dejando a la persona a merced de sus pasiones inferiores.

El amor diluye las sombras de los sentimientos negativos, imprimiendo el sello de la serenidad en todos los actos.

Ama, por tanto, todo y a todos.

Ejercítate en el amor a la Naturaleza que resplandece en el Sol, aire, agua, árbol, flores, frutos, animales y hombres.

Déjate enternecer por las invitaciones silenciosas que el Padre Creador te hace y esparce tus emociones sobre todas las cosas, dulcificándote interiormente.

Cuanto más ames, menos serás alcanzado por las farpas del mal, pues que tu comprensión dilatada abrirá los espacios a la vida, recogiendo solamente los efectos de la paz.

## 182

Hay una permanente lucha íntima, cuando el hombre decide abrazar una vida noble.

Como dos ejércitos en furia, en el campo mental, surgen constantes enfrentamientos.

Los guerreros habituales – el egoísmo, el orgullo, la violencia, la ambición – intentan superar los nuevos combatientes – el amor al prójimo, la humildad, la pacificación, la renuncia.

El individuo se siente dividido y angustiado.

En ese terreno áspero brilla, sin embargo, la luz de la inspiración superior que le aclara el alma y le anima a insistir en los propósitos elevados.

Inviste en la batalla de la vida tus esfuerzos nobles y no desistas.

Cada día de resistencia representa una victoria hasta el momento de la gloria total.

## 183

Disculpa, sinceramente, la ignorancia dominante. No esperes justificación del otro, tu ofensor.

Supera los ingredientes indigestos de su agresión y mantente bien, buscando olvidar de hecho el mal ocurrido.

Quien guarda resentimientos se intoxica con los miasmas que ellos exhalan.

El agresor está muy desequilibrado y necesita de la medicación de la bondad para recuperarse.

Perdió la lucidez, y por esto agrade. Concédete la oportunidad que él no te da. Es siempre más confortable la posición de quien es generoso.

Mejor que seas tú el donador, significando que ya conseguiste lo que tu prójimo le falta.

## 184

En tu lugar de trabajo descubrirás, tal vez, conspiradores de tu paz.

El mundo es una arena ampliada y las personas desprevenidas, al revés de amarse unas a las otras, se arman unas contra las otras.

En algunas circunstancias se tornan fieras inconscientes que apenas reaccionan, siempre asumiendo posturas inadecuadas a su situación de humanidad, buscando coger el lugar de los otros, derrumbar, ver sufrir...

Evita esa competición criminosa, esa disputa desequilibrada, actuando con rectitud y consciencia.

Tu parte nadie cogerá, ni tu merito calumnia alguna ofuscará.

Actúa, pues, con corrección y estate tranquilo.

## 185

Antes o después, el sufrimiento llegará a tu corazón, pues el sufrimiento es parte de los fenómenos de la vida en progreso. Sin su presencia, la soberbia, el despotismo, la agresividad se hacen insoportables.

Porque el hombre aun no entiende la voz suave del amor, enfrenta la aflicción que le lima las asperezas y lo induce a la reflexión, al bien.

A veces, el individuo reacciona, blasfema, protesta y termina por ceder, única manera de liberarse. De esta forma, no te rebeles ante el dolor, empeorando tu situación y desgastándote inútilmente.

La aceptación dinámica, esto es, la transformación del sufrimiento en experiencias realiza el milagro del éxito.

## 186

El hogar es el templo de la familia. Los hijos son prestamos divinos para la construcción del futuro dichoso.

Todo el tiempo posible debe ser aplicado en la convivencia familiar, a través de los diálogos, de los ejemplos, siendo el método más eficaz de educación.

Los hábitos adquiridos en el hogar permanecen por toda la existencia y se transfieren para más allá del cuerpo.

Educar es vivir con dignidad, dejando que se impregnen de los contenidos, con vigor, aquellos que participan de la convivencia doméstica.

Todo cuanto invistas en el hogar retornará conforme la aplicación hecha. Haz de tu hogar el taller donde la felicidad habita.

## 187

En estos días agitados, la angustia camina con el hombre, disfrazada de miedo, de ansiedad, de sentimiento de culpa.

Naturalmente, las presiones a que la persona está sujeta responden por tal situación.

La ansiedad por el placer exorbitante frustra; los factores agresivos acobardan y la timidez encuentra una forma de llevar al complejo de auto-punición.

Aparta de la mente esos fantasmas responsables por males innumerables.

Eres hijo de Dios, por Él amado, que te protege y bendice. No te apartes de Sus leyes y si te engañas, en vez de entregarte a conflictos innecesarios, retorna al camino del deber, sin recelo alguno.

### 188

Nunca te omitas ante la tarea de ayudar. No solamente con el dinero, la posición social relevante y el poder dispone de recursos para ayudar. La palabra gentil es generadora de estímulos y valores que logran resultados preciosos.

El verbo ha levantado civilizaciones, como llevado a multitudes a la guerra, a la destrucción.

Usa la palabra para socorrer, estimulando a las personas caídas a levantarse, los que duermen a despertar, los equivocados a corregirse, los agresivos a calmarse.

Habla con elevación y bondad, tornándote micrófono fiel a servicio del bien.

### 189

Tu vida no termina en el túmulo. Con esta conciencia aprende para la eternidad, reuniendo valores que jamás se consuman.

Toda lección que libera del mal se incorpora al alma, como fuerza de vida indestructible.

Fuese la muerte el fin de la vida, y sin sentido sería el Universo. La creación se desvanecería y el ser pensante estaría destituido de finalidad. Todo, pues, proclama al ser a la gloria eterna, a la continuidad del existir, al progreso incesante.

Estudia y trabaja sin cesar, con los ojos puestos en tu futuro espiritual, viviendo alegre, hoy y pleno, siempre.

### 190

Los problemas son desafíos para el hombre. Toda persona que piensa enfrenta problemas, ya que la vida en el cuerpo transcurre bajo la acción de variadas situaciones difíciles.

Aprende a convivir con ello, intentado resolverlos, si es posible, solo. Si no lo consigues, busca la experiencia de otro y lucha hasta solucionarlos en el momento apropiado. No los transfieras para los otros, que también los tienen, aunque no lo demuestren.

Es falta de respeto sobrecargar al prójimo con nuestros problemas, sin considerar las aflicciones que, ciertamente, pesaran sobre su existencia.

Un problema hoy solucionado es lección para los que están por venir.

Aprende a resolverlos, para vivir en paz.

## 191

Tu vida tiene un alto significado. Descubrir el sentido de la existencia y para que te encuentras aquí, he ahí tu tarea principal.

Muchos individuos, por ignorancia, colocan los objetivos que deben alcanzar en las cuestiones materiales y, al conseguirlos, quedan aburridos, sufriendo frustraciones y tan infelices como aquellos que nada lograron.

Si observas la cuestión espiritual de la vida, la necesidad de iluminarte con el pensamiento divino, toda tu marcha se realizará segura y fructuosa.

Nadie puede sentirse completo, si no está en constante unión con Dios, la Fuente Generadora del Bien.

Piensa en eso y sigue el rumbo de la vida permanente.

## 192

Se generaliza la idea falsa de que el hombre honesto y trabajador es un idiota. Así afirman delante de la prosperidad material de la injusticia y del hurto, de la ignominia y del soborno, que asumen proporciones devastadoras en el organismo social. No tiene, pues, razón aquellos que así piensan y obran, dado que la abundancia material sin la dignidad pervierte las costumbres, desorganiza al hombre y envilece el alma.

Solo la honra prevalece, y el bien subsiste a todo. Continúa sabio obrando con elevación.

## 193

En todas partes la astucia, la violencia y el crimen se presentan victoriosos. Estos son días de insensatez y cálculo para el mal.

Ciertamente hay una avalancha de locura amenazadora.

¡Jamás, hubo, sin embargo, en la Tierra, tanto amor y tanta bondad!

Se divulga más la calamidad que la renuncia, el escándalo que el buen sentido.

Todavía hay innumerables personas que creen y trabajan por el prójimo, promoviendo la Era de la felicidad. Únete a estos héroes anónimos del bien y proyecta al hombre, ayudándolo a ser libre y dichoso.

## 194

Divulga las ventajas de una vida sana, estimulando a los compañeros a experimentarla.

Se divulgan con entusiasmo las excelencias de los placeres maravillosos, de los goces desgastantes, de los excesos aniquiladores.

No se comentan, sin embargo, con el mismo ardor, la decadencia de ases y campeones del sexo descuidado, la alucinación de los que vivieron las experiencias embriagadoras...

Los victoriosos, considerados titulares de periódicos y revistas, éxito de radio y televisión de ayer, hoy están en el aislamiento y en decadencia, olvidados y despreciados, sustituidos por nuevos juguetes del mercado de la locura.

Vive con salud moral y demuestra a los otros como esto es bueno.

## 195

Quien aspira por un futuro mejor para la Humanidad debe contribuir para la educación y la vida infantil.

Lo que se aplique al niño, será devuelto con intereses. La inversión de amor retornará en forma de bendiciones salvadoras y el de abandono volverá como delincuencia y desgracia.

Si te faltan recursos más específicos para ayudar al niño, ofrécele palabras lucidas, que no corrompen, y ejemplos que les estimulen a ser verdaderos ciudadanos más tarde.

Construye hoy tus días de mañana.

## 196

Cuando estés al punto de desistir de una acción edificante, ora y continua hasta el fin.

Cuando te encuentres en el momento de cometer un error, ora y desiste con tranquilidad.

Cuando percibas que las fuerzas no te ayudarán en el trabajo del bien, ora y reanímate, llegando al termino planeado.

Cuando seas atraído para una situación vejatoria, ora y retorna a tu reequilibrio.

Cuando te sientas abandonado por la persona en quien confías o a quien amas, ora y ten paciencia, permaneciendo en tu puesto.

Cuando, desorientado, deseas caer, sin más estímulo, ora y te serán concedidas las resistencias para el triunfo.

No dejes nunca de orar.

## 197

Reserva momentos para que se rehagan tus equipamientos mentales. De la misma forma que el cuerpo se desgasta, la mente se cansa y desarmoniza.

El cambio de actividad, la distracción, los juegos que distraen, los deportes, la meditación, funcionan como recursos valiosos para el reajuste mental.

Dedica algún tiempo para tu renovación interior, examinando lo que haces y cómo hacerlo más agradable, proporcionándote equilibrio y menos fatiga.

La mente es espejo que refleja el estado del espíritu, mereciendo cariño y desvelo, a fin de funcionar bien y con éxito.

## 198

En cualquier actividad que ejerzas, considérate servidor de Dios. Por más humilde que sea tu profesión, ella es por lo demás, valiosa en el conjunto social en que te encuentras.

Cumple con tus deberes con alegría, y consciente de su significado, del valor que ellos tienen y de cuanto son de importantes para la comunidad.

Islas inmensas surgen en los mares, construidas por humildes ostras.

Desiertos colosales resultan de pequeños granos de arena que se acumulan. Océanos voluminosos son nada más que gotitas de agua.

Tu parcela en el mundo es de gran relevancia. Por tanto, trabaja con disposición y nobleza.

## 199

Nunca te apoyes en el pesimismo para dejar de luchar.

Lo que los otros consiguen a través del trabajo, lo obtendrás también, si tuvieras paciencia y perseverancia. No pretendas iniciar la vida por donde otros la están concluyendo.

El éxito depende de muchas tentativas que no salieron bien.

El fracaso siempre enseña el modo de cómo no se deben hacer las cosas.

Insiste en tu trabajo con optimismo y avanza con lentitud en la dirección de tu victoria. Cada día vencido son veinticuatro horas que ganaste.

## 200

Agradece a Dios tu existencia. Lóalo a través de una vivencia sana.

Elévale el amor por medio de los deberes rectamente cumplidos.

Dignifícalo, siéndole un servidor dedicado y fiel.

Preséntalo a la humanidad, tornándote ejemplo de amigo y hermano en todas las circunstancias.

Glorifícalo, trabajando por el bien de todos, tus hermanos en humanidad.

Respétalo, obedeciendo las Soberanas Leyes que gobiernan la vida. Reconócelo en todo y todos, mediante una vida feliz, en tu condición de hijo bien amado.

## **Fin**

Amigo(a) Lector(a), Si a usted le gusto esta obra, colabore con la divulgación de las enseñanzas de los benefactores espirituales. Adquiera un buen libro espirita y ofrézcalo de regalo a alguien de su estima. El libro espirita, más allá de divulgar las enseñanzas morales y científicos de los espíritus más elevados, también ayuda en los gastos de inúmeras obras de asistencia social. Las obras espiritas nunca sustentan, financieramente, a sus escritores; estos son abnegados trabajadores en la siembra de Jesús, en busca constante de la paz en el Reino de Dios.

Hermano W.

“Porque nosotros somos cooperadores de Dios”  
Pablo (1ª Epístola a los Corintios, 3:9.)