

La Necesidad de Paz

El corazón de todo ser humano necesita paz, no importa cuál sea su cultura, religión o ideología política. Todos sobre la faz de esta Tierra queremos sentir paz.

Tal vez exteriormente, el color de nuestra piel es diferente o nuestras caras no se parecen. Pero bajo la piel, instantáneamente las diferencias desaparecen, seas quien seas; de cualquier cultura, de cualquier religión, o de cualquier origen. Solo nos diferencia una capa extremadamente delgada de piel.

Lo que percibimos como diferencias en las personas, de hecho son similitudes, porque en última instancia todo el mundo busca la paz, la plenitud, la alegría, la máxima satisfacción en su vida.

Seamos de donde seamos, en este viaje de la vida, los deseos son los mismos. Aunque aparentemente muchas cosas han cambiado en mi vida, nada ha cambiado. Tengo la misma sed de alegría, de satisfacción, la misma sed que siempre he tenido.

Quiero abrir los ojos y admirar la belleza de mi existencia, la sencillez del ser que soy, porque en eso radica lo mejor. Quiero tocar el instrumento de la vida que me han dado y escuchar qué sonidos produce.

Muchas personas me escuchan esperando que les dé algo mágico: una palabra que puedan repetir y de repente su automóvil, que no arrancaba desde hace 15 años, ahora arranca.

No es una coincidencia que el cuento de Aladino y la lámpara mágica se cuente en todas las culturas, a su manera. Qué maravilloso sería si pudiéramos frotar una lámpara, apareciera un genio, y pudiéramos pedirle: «Haz esto», y lo hiciera.

Y mi mensaje es: tienes algo más que un genio, porque tienes una paz que baila en tu corazón, una alegría que espera abrazarte. Tu mayor deseo se ha cumplido, porque ese deseo es la paz, la alegría. Si observamos nuestra vida, esto ya ha sucedido. Hablo de una paz que no es la ausencia de guerra, sino que es un estado interior.

Si pudiéramos entender lo que se nos ha dado, nuestra sed podría saciarse. «Lo que estás buscando está dentro de ti», es un mensaje muy antiguo. Muchos lo han dicho. Mira a través de los ojos de la sencillez, no de la complejidad. La vida es fascinante por su sencillez, no por su complejidad.

Cuando hablamos de paz, la gente dice: «Siéntate y piensa solo en cosas hermosas. Eso es todo lo que necesitas».

¿Y si tuvieras hambre y fueras a un restaurante, pidieras una comida de la carta, y el camarero te dijera: «No necesitas comer nada. Tan solo piensa en los platos exquisitos que te gustaría comer, y tu hambre desaparecerá». No, tenemos que ser prácticos.

Necesitamos sentir paz cada día. Y para sentir paz, hemos de enfocarnos adentro. Necesitamos aire, y el aire se nos ha dado. Necesitamos paz, y se nos ha dado paz. Necesitamos alegría, y se nos ha dado alegría.

Y la paz y la alegría están en el lugar más conveniente posible: dentro de nosotros. Dondequiera que vayamos, están con nosotros.

Agradecimiento

Estoy hablando de algo que es simple: tu vida, tu existencia, el don del aliento que entra en ti, sale y vuelve a entrar. El hecho de que estés vivo es algo muy simple.

¿Cómo se complicó tanto? Siendo así de simple, ¿cómo es que no parece simple, sino tan complicado? Has escuchado muchas cosas en las que tú piensas, cosas que deseas que ocurran, o que no ocurran. ¿Cómo se ha complicado todo tanto?

Fíjate qué simple. Te despiertas por la mañana, y estás vivo. No tienes que meter un puñado de monedas y pedir: «Déjame estar vivo. Puedo pagarlo».

Te despiertas y empiezas a pensar en todas las cosas que tienes que hacer ese día; la agenda del día, lo que has de recordar, las cosas que son importantes y las que no. Así comienza tu día. Y en algún momento te pierdes, te desconectas de la simplicidad de estar vivo.

Mira a tu alrededor. ¿Sabías que no hay otro planeta como la Tierra en años luz a la redonda? Hay planetas envueltos en polvo, o demasiado calientes, o demasiado fríos, o demasiado lejanos, o demasiado extraños, o demasiado convulsos. Este en el que vives es magnífico. Este es de color azul resplandeciente, tiene hermosas nubes, y relámpagos que se pueden ver desde el espacio exterior.

¿Sientes agradecimiento por vivir en este hermoso planeta, aunque solo sea un minuto al día? ¿Por ser quién eres?

Estás vivo en esta hermosa Tierra; contempla la bondad en ti y reconócela en los demás.

Tú y yo estamos vivos.

La gente dice, «¡Qué va!; tengo este problema, y aquel otro». Estás enfocado en tus problemas. Eso es en lo que piensas.

Estamos en esta magnífica Tierra, que dispone de una tecnología fantástica: vapor que se desprende del océano salado, viento que sopla y lo lleva a tierra, agua dulce y fresca que cae del cielo. Un planeta tan increíble que solo necesitas unas semillas y un poco de agua, y te dará alimentos. Te cuidará.

Estamos a la distancia perfecta del sol, y de noche tenemos la hermosa luz de la luna. La brisa, el océano, las aves, la fauna, y la flora danzando al viento. Un espectáculo magnífico.

No puedo evitar sentir gratitud por estar vivo en este momento. No me preguntes hacia quién. La gratitud surge; es una carta que no necesita dirección. De dónde viene esta carta y a quién va dirigida, es asunto del corazón. Pero es mi carta, con la que expreso mi gratitud cada día.

Hemos olvidado lo que significa esta oportunidad: estar vivos, tener el privilegio de poder respirar.

Cuando entiendas esto, tu corazón se llenará de gratitud, y cuando eso suceda, habrás alcanzado el éxito. Eso es verdadero éxito. Sin dudas, ni miedo; teniendo claridad, sencillez, comprensión.

Yo quiero disfrutar cada día, todos los días que pueda.

Tu Fuerza interior

Nadie se preocupa por haberse sentido demasiado feliz últimamente, ni trata de asegurarse de que nunca más vuelva a sentirse así. Entiende que esta es tu naturaleza: te gusta la alegría pero no te gusta la tristeza.

La verdadera alegría no depende de algo que no controlas, sino que viene de tu propio corazón. Así es como somos.

Cuando Sócrates dijo: «Conócete a ti mismo», no fue sólo una ocurrencia que tuvo un día. No. Significaba algo. «Conócete a ti mismo». Porque si sientes satisfacción, puedes sentirte en paz. Todos tenemos dentro la posibilidad de sentir satisfacción en abundancia.

El mundo señala mis debilidades. Así es como funciona. Cuando respetas el límite de velocidad, no te dan un premio. Pero si superas el límite de velocidad, te ponen una multa. ¿Eso es bueno o malo? No sé. Así son las cosas.

¿Quién me habla de mi fortaleza, de esa fuerza que todo ser humano tiene, una fuerza inquebrantable?

Hablamos de la fuerza de las tormentas. Eso es fácil de entender. Lo difícil es reconocer la fortaleza de cada ser humano. Lo que es difícil es reconocer que tienes fortaleza para atravesar los océanos más tempestuosos, que tu fortaleza puede iluminar la noche más oscura.

Así es tu fuerza, esa es tu realidad.

Es tu corazón, tu bondad. Tu sabiduría es la auténtica sabiduría.

Es tu corazón, tu bondad. Tu sabiduría es la auténtica sabiduría.

De todas las cosas que puedes conocer en este mundo, sin duda lo más valioso es conocerte a ti mismo.

Estoy hablando de calidad de vida, no vida en términos de sobrevivir un día más. No desglosándola en mañana y ayer, sino la vida como un todo.

Hablemos de la planificación de tu vida, toda tu vida. A cada uno de nosotros se nos ha dado la oportunidad de vivir.

El hecho de que el aliento entre en ti es tu fuerza, porque el día que dejes de respirar, te quedarás sin fuerzas. Tu vida comenzó con la llegada de este aliento.

Mis palabras no son sólo palabras. Hay un lugar dentro de ti donde hay una alegría, que no depende de las cosas de afuera, donde hay paz interior día y noche.

Incluso en tiempos de dificultades, en ese lugar interior hay paz, incluso en tus momentos más bajos, incluso en tiempos de agitación. Es verdad que dondequiera que vayas, tu fuerza interior va contigo.

Estás vivo. Acéptalo. Eso es todo lo que tienes que hacer. Vive en el presente y lo sentirás. Entenderás el ritmo de ese hermoso tambor de vida, tan fuerte y tan suave.

Conocerse a uno mismo

En nuestra vida hay muchas complicaciones. En nuestras relaciones hacemos muchos juicios.

A veces parece que vamos hacia adelante. Y otras parece que vamos hacia atrás. Algunos días son fáciles, y otros son duros.

Mirando a través de la ventana de la complejidad, parece que nada es simple. Pero párate y observa tu vida.

Te llega un aliento y no te juzga. No tenemos que hacer nada para conseguirlo. No hay formularios que llenar, ni hay que hacer cola de pie, ni esperar. No hay que entrar en ninguna página web para respirar.

La vida danza y se manifiesta todos los días de la manera más simple y serena posible. Tú existes, no siguiendo los patrones de este mundo, sino tal como eres. Tal cual eres: con tu cara, tu sonrisa, tu cuerpo, tu aliento, con tu corazón.

Mucha gente se enfoca en los problemas de este mundo y dicen: «Tenemos que encontrar soluciones a todos esos problemas». Lo que yo digo es que estamos buscando algo. No es una búsqueda que tú o yo hayamos iniciado. Comenzó antes que nosotros. Es una búsqueda de paz, de amor, de entendimiento y de alegría.

No buscamos una alegría externa. Buscamos la dicha interior. No es una búsqueda de la paz exterior, sino de la paz interior.

La búsqueda de la paz surge de tu interior, y también dentro de ti está la paz.

La buena noticia es que lo que estás buscando, ya lo tienes.

¿Quién nos ha presentado a nosotros mismos? Siempre nos presentan a otra persona. Nadie pregunta: «Por cierto, ¿te has conocido a ti mismo?».

Conocerse a sí mismo es la diferencia entre ser libre y estar atrapado. Si no quieres conocerte a ti mismo, estás atrapado dentro de ti. El día que decidas conocerte, conseguirás tu libertad.

Hay un hecho muy hermoso: estás vivo, tienes la capacidad de entender, de saber, de admirar.

Voy a hablarte del mejor libro jamás escrito. Es el libro de los pensamientos que te escribes a ti mismo. No necesita una introducción, ni un prefacio, ni notas aclaratorias. Es tu libro. Es el poema que tu corazón canta y despierta tu alegría.

Ese es el mejor poema de la historia: la satisfacción. Y es tu poema, escrito para ti. Es el mejor regalo.

Este mundo está lleno de preguntas sin respuestas. Y tu corazón está lleno de respuestas sin preguntas. Aceptemos esas respuestas, no las respuestas que el mundo trata de ofrecernos.

Las respuestas del corazón son muy, muy diferentes, porque lo que el corazón dice es: «Despierta y disfruta. Despierta y vive. Despierta a la posibilidad de sentir plenitud».

La Compañía de la Claridad

Un poeta indio dijo que todos los árboles que crecen alrededor de un árbol de sándalo comienzan a oler a sándalo. No son sándalo, pero a medida que crecen, se les pega de ese delicado aroma.

Entonces, ¿es posible que si en mi vida permanezco en compañía de lo más hermoso, empezaré a adoptar sus características? Sí. Ese es el significado de la analogía.

Si permanezco en compañía de la ignorancia, me contagiaré de sus características. Pero si permanezco en compañía de la claridad, adoptaré las cualidades de la claridad. Si quiero tener el hermoso aroma de la comprensión, necesito mantenerme en compañía de la comprensión. Si esto es así, ¡qué posibilidades me aguardan en mi vida!

Kabir, un poeta del siglo XV, dijo: «Somos como un paño que se lava una y otra vez con el jabón de la claridad hasta que brilla de limpio. Necesitas resplandecer, brillar, porque ese es tu potencial». No eres sándalo, y no te convertirás en sándalo. Pero puedes adquirir un poco de su agradable aroma. Sí. Esa es tu esperanza.

Recibo correspondencia de personas de todo el mundo, y muchas están en situaciones difíciles. Hay gente en prisión, incluso con cadena perpetua. Les llega mi mensaje, y se produce una situación increíble, porque ¿qué esperanza les queda? Pues incluso en esa situación en la que hay tan poca esperanza, están buscando esperanza. Buscan alegría, buscan claridad.

Estamos ocupados haciendo cosas que creemos que son importantes. Pero escucha al ser humano que eres. ¿Cuál es tu verdadera necesidad? Tu verdadera necesidad es sentirte satisfecho.

Vamos por la carretera de la vida diciendo: «Necesito esto, necesito aquello, y también aquello otro». En parte, eso es lo que pensamos, pero también viene de otras personas que nos dicen: «Esto es lo que necesitas, necesitas aquello, o aquello otro».

Todo importa en este camino de la vida: lo que es mío y lo que no es mío; lo que sé y lo que creo; mi sed y la que se me ha impuesto. Este es un gran tema. La forma en que hablamos, cómo pensamos, y cómo imaginamos, está influenciada por la sociedad que nos rodea, no por nosotros.

¿Cuál es nuestra verdadera sed? ¿Quién eres? ¿Eres sólo una marioneta, construida con un papel maché de conceptos, con capas de papel pegadas una sobre otra? ¿O eres algo más que eso? Espero que la respuesta sea "Sí", porque si la respuesta es "No", tenemos un serio problema.

La buena noticia es que todos tenemos esa sed. Todos y cada uno de nosotros busca sentirse satisfecho, estar en paz. Puede que no seas consciente de ello, pero en el fondo lo sabes.

Mantente en buena compañía, y te empaparás de sus cualidades. Mantente en compañía de la luz, y empezarás a brillar. Así se transforma un ser humano, convirtiéndose en un ser simple y consciente de su existencia.

Hay una belleza dentro de ti con la que puedes mantenerte en contacto por el resto de tu vida. Es atemporal, no envejece, es clara y simple. No hay demasiadas cosas así en este mundo.

Comprender esta existencia

Somos muy, muy afortunados de estar vivos. ¿Entiendes eso, o miras tu vida y la juzgas por lo que te está pasando? «Soy feliz porque...» ¿Cuántos de nosotros hacemos eso? Todos lo hacemos. Pero eso no quiere decir que sea lo correcto

Estaba acostado en la cama una noche, tratando de dormir, y estaba pensando en algo: «¿Por qué falló? ¿Por qué salió mal?». De repente, algo dentro de mí dijo: «Basta. Lo más importante que está sucediendo no son todas las cosas que están mal. Lo más importante es que este aliento está entrando en ti». Y me quedé dormido.

Se acabó la confusión, se fue. Sí, el aliento es lo más importante que está sucediendo. Todas las cosas que están sucediendo en tu vida pueden cambiar, pueden cambiar de buenas a malas, o de malas a buenas. Pero esto no debería cambiar jamás. Porque el día que esto cambie, será verdaderamente un mal día.

Si entiendes la importancia de esta vida, puedes ahorrarte todas las explicaciones, porque no las necesitas. El mundo está lleno de explicaciones. Durante años, la gente ha tratado de explicar por qué suceden cosas malas. Todavía continúa pasando, y continuará por siempre.

Tratar de eliminar la confusión es como tratar de eliminar la oscuridad. La única manera de eliminar la oscuridad es trayendo la luz. Una pequeña lámpara hará que la oscuridad desaparezca.

Cuando entiendes que no se trata de saber qué es bueno y qué es malo, sino que lo mejor ya ha sucedido; habrá claridad en tu vida. La luz que buscas no está lejos de ti. Está dentro de ti. La alegría que estás buscando no está lejos de ti. Está dentro de ti.

Si quieres ver la realidad, has de ver las cosas de otra manera. No, «¿Dónde? ¿Dónde?». Sino aquí.

¿Sabes cómo enfocarte en tu interior? ¿O lo buscas afuera en personas?: «¿Podría ser él? ¿Podría ser ella? ¿Estará en este libro? ¿Estará en esta película? ¿Eres tú?».

¿Cómo es la verdad? Puedo decírtelo. La próxima vez que veas tu cara en el espejo, fíjate atentamente. No busque defectos; busca la verdad, y cuando veas tu reflejo en el espejo, esa es la verdad: tú. Ahí está la verdad, en ti.

¿Por qué te afanas todos los días, aun sin darte cuenta? No conoces la verdad, y piensas: «Si tomo mi perfecto café, seré feliz. Mi periódico. Mi croissant. Mi bebé. Mis amigos. Mi trabajo». ¿Sabes cuánto esfuerzo estás invirtiendo en ser un poco feliz, aunque solo sea por un minuto?

Así de importante es para ti la felicidad, así es tu necesidad de satisfacción. Harías cola durante una hora para sentirla un segundo, harías cualquier cosa. Esa es tu búsqueda. Eso es lo que te inspira cada día.

No es ningún misterio. Hay una realidad esperando al buscador que pueda verla, que pueda entenderla, que no tenga miedo a ser simple.

Sacia tu sed, y vuelve a tener sed de nuevo, y vuelve a saciarla. Es así de simple.

No estoy aquí para contarte algo nuevo. Estoy tratando de que veas la magia de tu existencia.

Dignidad

Hay una guerra en este mundo, y no es de las que se luchan con tanques. Es de otro tipo, y es muy dura.

Esta guerra está teniendo lugar dentro de ti. Es devastadora. Las bombas son tremendas y los disparos incesantes. Esta guerra interior puede continuar día y noche. No hay alto el fuego. Continúa sin cesar.

A pesar de eso, hay algo dentro de cada ser humano que quiere la paz. Que quiere ser un aliado del corazón, que incluso en medio de esta guerra, quiere la paz. Si dejas que tu corazón sea tu aliado, tendrás un amigo de por vida, para toda tu vida. Un amigo auténtico, un verdadero amigo.

Los seres humanos no pueden vivir sin dignidad. No puedes crear dignidad. La dignidad no se cultiva en una granja, ni cómodamente en una pequeña habitación. Sin embargo, es muy importante no perderla jamás.

La verdadera dignidad como ser humano no se defiende sólo escuchando tu mente, sino también escuchando tu corazón, y debe haber un equilibrio entre los dos. No se trata sólo de pensar en posibilidades, sino también apreciar lo que ya se te ha dado.

Entonces empiezas a darte cuenta de que lo más hermoso que sucede, es tu vida. Sé que mucha gente se cuestiona: «¿Qué quiere decir con eso?». Y es difícil responderles, pero un día, cuando sea demasiado tarde, entenderán lo que quiero decir. Lo sé por experiencia.

Quiero que entiendas lo que te estoy diciendo antes de que sea demasiado tarde, para que puedas aprovecharte de qué significa estar

vivo, existir, lo que significa estar en paz, ser quien eres: enorgullecerse de ser humano. Nos enorgullecen los premios y títulos. Pero llegará un día en el que esas cosas no nos servirán de nada.

En nuestra arrogancia nos olvidamos de lo más sencillo en la vida: que nacemos y vivimos. Es un regalo que se le entrega a cada ser humano.

La paz de la que hablo se puede experimentar en prisión, o en medio de un campo de batalla. En las muchas batallas que afrontas, y en las muchas batallas que afrontarás. Por favor descubre que la paz está dentro de ti y por siempre ahí estará. Cuando no encuentras soluciones, y no te quedan alternativas, te queda un lugar, que está dentro de ti.

Este es el mejor secreto por descubrir, porque tarde o temprano, llega un momento en el que te quedas sin soluciones. Si sabes cómo dirigir tu atención adentro y sentir esa sensación interior, eso se convierte en lo más valioso.

Estar en esa paz, con dignidad. Y lo bueno es que: todo lo que pensabas que habías perdido, está ahí. Y te sigue llegando. Prepárate para guardarlo esta vez.

Quiquiera que seas, hagas lo que hagas, pase lo que pase en tu vida, por favor recuerda que incluso en medio del peor problema, la paz siempre estará dentro de ti. Este es mi mensaje.

Elegir

La felicidad. Todos queremos la felicidad. Quizás no todos, pero si queremos la felicidad, está ahí. Si queremos tristeza o dolor, también están ahí. Pero si queremos alegría; ahí está.

Puedes elegir cada día. Y tienes que hacerlo, aunque algunas personas preferirían que fuera totalmente automático.

La felicidad que deseas depende en esencia de tu elección, y has de elegir cada día, en cada momento.

Para algunos, eso es especialmente hermoso: «Elijo esto». Y para otros, no lo es. Pero no basta con hacerlo una sola vez: «Ya he olido una rosa, y con eso ya tengo bastante». Cada flor tiene sus peculiares características.

Los árboles por ejemplo; hubo un tiempo en el que los tatarabuelos de los árboles que ahora ves, estaban todos en el océano, e hicieron su transición a tierra. Y tuvieron problemas porque no podían propagar su especie.

En el agua, podían soltar las semillas, y las semillas flotaban, y todo funcionaba muy bien. En tierra, la cosa no funcionaba así. Tenían que valerse de intermediarios. Tenían que diseñar estrategias que funcionaran.

Algunos introdujeron el polen, una sustancia como polvo ligero que flotaba, similar a lo que hacían en el océano. Otros fueron más selectivos, y se asociaron con las abejas.

Otros no tenían abejas en su entorno, y se asociaron con las aves. Es más, algunos se asociaron con un tipo concreto de pájaro.

Hay una flor que se asoció exclusivamente con el colibrí, que tiene un pico muy largo para llegar a su néctar.

Y los eucaliptos idearon la estrategia del fuego: «Si podemos hacernos resistentes al fuego, todo lo demás se quemará y nosotros sobreviviremos».

Así que desarrollaron una corteza que está tan suelta que se desprende cuando se quema como un traje ignífugo. El resultado es que los otros tipos de árboles han desaparecido y el eucalipto ha pervivido. Pero siempre han de elegir.

La semilla de cada árbol, cuando se planta está en peligro. ¿Obtendrá los nutrientes necesarios o no?

Y cuando le llega el momento, no puede dejarlo para más tarde. No puede tener discusiones filosóficas. Ni esperar que el árbol de al lado se caiga, tiene que estar lista y ponerse en marcha. No hay tiempo para preguntas ni egoísmos. Recibe un impulso básico para el que ha sido programado, y le funciona bastante bien.

En nuestra vida, nos quedamos atrapados en tantas ideas, en toda la logística: «¿Es esto lo correcto? Dame una señal; haz aparecer un arcoíris». Empezamos a darle importancia a cosas que no la tienen. «Esto funciona así. Esta persona me miró mal. Esto significa esto, y eso significa aquello».

Puede ser muy simple: pide lo que quieres. Llama, y se te abrirá la puerta. Pero tienes que llamar. Tienes que tocar el timbre.

Si quieres felicidad, alegría, debes elegirla todos los días. Y si eliges dirigir tu atención adentro, la encontrarás.

El regalo de la esperanza

A los seres humanos se les ha dado el regalo de la esperanza. Todos la necesitamos. Suceden cosas buenas y cosas malas. Pasan cosas que nos gustan y cosas que no nos gustan, y nos sentimos destrozados. Se nos rompe el corazón y perdemos la esperanza. Pero pase lo que pase, no podemos permitirnos perder la esperanza. Y la esperanza la genera el corazón.

Somos un revoltijo de tantas cosas. Miedo, ignorancia, y también tenemos una increíble fuerza motivadora: «Sigue adelante». Cuando tenemos miedo, nos insta: «Sigue adelante. Da un paso». Aunque estemos en una situación deprimente, nos dice: «Sonríe». En situaciones terribles, cuando las cosas no van nada bien, nos dice: «Ríete un poco». Esa es una fuerza muy poderosa. Es lo que nos mantiene. Si no, nos desmoronaríamos.

En una época de caos total, esta fuerza anhela la paz. Cuando hay desconfianza, nos habla de confianza. Cuando el dolor es insoportable, nos trae un destello de esperanza, de alivio.

La esperanza es una vela encendida. Es un sol, una hermosa luz dorada. Si no fuera por la esperanza de que el sol volverá a salir mañana, sería muy difícil despedirse de él cada noche. Pero saldrá mañana, y espero que estemos allí para verlo.

La esperanza es un don que nos han dado. La esperanza nos insta a saciar nuestra sed, a encontrar la plenitud cada día. Nos permite seguir adelante, y hace que nuestro corazón busque la satisfacción. Hace que todo marche. Es como una pequeña semilla, esperando brotar.

Siempre hay esperanza. Debemos aferrarnos a ella y seguir adelante. Debemos dar los pasos necesarios para descubrir lo que el viaje de la vida quiere mostrarnos. Después de todo, estamos aquí de visita y hay muchas cosas que ver.

Podemos tener claro que lo normal es sentir la paz, sentir alegría. Cuando una tormenta arrecia, es más llevadera si sabemos que pasará. A pesar de todo el ruido, el centro del huracán es siempre más tranquilo. Cuando nos atormenta la duda, en el centro está la calma.

Podemos volver a casa. Somos vulnerables, pero también somos fuertes. No puede derribarnos cualquier viento. Tenemos una fuerza enorme.

Dentro de ti hay una inmensa sabiduría; hay un amor incomparable. No sólo esperanza, sino una realidad sorprendente. Hay un río de alegría para bañarte en él, un río de bondad, de gracia. Eso es lo que somos. Sólo necesitamos abrir la puerta, entrar y disfrutar, y recuerda que no puedes permitirte el lujo de perder la esperanza.

Tal vez estés pensando que eres la persona más desafortunada del mundo. Y en tu desesperación, quizás te estés preguntando: «¿Por qué me ocurre esto a mí?». Nada parece ir bien. Nada parece prometedor.

Y tal vez parezca que no hay esperanza. Pero recuerda una cosa, ese amor te está buscando. La felicidad te está buscando. La paz te está buscando.

El sol se pone, sólo para volver a salir. ¡Hoy ha sido un regalo! Y nos sigue llegando más aún, y continúa. Tómallo todo; no te dejes nada atrás. Toma todo lo que puedas. ¿Para quién lo vas a dejar?

Nadie más camina por el mismo camino que tú. Un corazón que se va lleno ha logrado su objetivo. Eso es todo lo que importa, no lo que hemos conseguido.

Sentir Plenitud

Algo desde dentro nos dice que la dicha, la felicidad, sentir plenitud, es posible. Pero queremos inventar una herramienta para conseguirlo, sin darnos cuenta que ya se nos ha dado una increíble herramienta que lo posibilita. Esta herramienta se llama vida. La vida, es una herramienta que se te ha dado para hacerlo posible.

La pregunta no es: «¿No te gustaría ser feliz?». Todo el mundo respondería: «Claro». Pero, ¿estás dispuesto a aceptar que esta vida es una herramienta y que con ella puedes lograr la máxima satisfacción, la mayor felicidad?

Todo lo que hacemos, lo hacemos para experimentar satisfacción. Pero no caemos en la cuenta de que lo que hacemos no nos trae satisfacción. Todas las cosas que hacemos pueden ser necesarias por muchas razones, pero no van a lograr lo único que buscamos: verdadera satisfacción.

Todos los días, se te da una oportunidad de lograrlo. ¿Puedes afrontar cada día con frescura? ¿Apreciar cada momento? ¿Sentirte satisfecho? Sí que puedes.

Juzgamos nuestra existencia por nuestros logros o fracasos. Vivimos en un mundo de soluciones instantáneas. Hay una solución para todo. La gente escucha: «Quieres ser feliz. No hay problema». Ese es el mensaje que reciben. No tienes que aprender ni entender nada; hay un atajo para todo.

En este mundo de remedios instantáneos, cuando le digo a la gente: «Tienen que entender de qué va esta vida». Este mensaje debe sonar algo extraño porque se lo toman como otro anuncio comercial: «¿Te sientes infeliz? No hay problema. Tómate esta píldora».

Pero lo que quiero decir es: «Aprende. Abre los ojos. Mira a tu alrededor. Todo lo que ahora ves

y experimentas, un día no podrás verlo ni experimentarlo. Comprende, porque llegará un momento que ya no podrás comprenderlo.»

Queremos tener el don de poder ver el futuro. No lo conseguirás. Además ¿qué futuro quieres? ¿Uno que te forjas? ¿O un futuro como el de una cometa que se ha soltado de la cuerda? Dando tumbos, al azar. ¿Qué futuro te gustaría tener?

Desde tu perspectiva, tu futuro es incierto. Pero puedes sentirte feliz en la incertidumbre, porque ese sentimiento no lo provoca nada exterior a ti. La fuente está dentro de ti. Y esto es lo que debes aprender, para conocer tu verdadero ser.

Si pudieras entender la posibilidad que tienes en este momento, no tendrías que mirar atrás, ni lamentar el pasado.

Decimos: «La vida es así», porque alguien que respetábamos nos lo dijo, y nunca lo cuestionamos. Pero, nos preguntamos alguna vez: «¿Cómo podría utilizar esta herramienta de la vida que se me ha dado, para lograr lo que quiero lograr?».

Algunas personas argumentarán que no deberíamos preguntarnos eso. Pero tu corazón te dirá que es una pregunta maravillosa. Hazle esa pregunta a alguien que sepa responderla. El corazón sabe cuándo recibe la respuesta verdadera.

Todo lo que sucede es por algo -no sin sentido- para animarte a conseguir sentir plenitud cada día.