

## El momento culminante

Cuando empecé a viajar por Occidente con solo 13 años, las personas que conocía eran mayores que yo, eran más educadas e inteligentes; al menos, lo parecían.

Me hacían muchas preguntas y yo podría haberles respondido cualquier cosa, pero no lo hice. Solo les decía una y otra vez: «Lo que buscas está en ti».

Todo el mundo quiere paz. Vivimos experiencias difíciles y a veces traumáticas, pero algo en nuestro interior dice: «Necesitas paz en tu vida».

Estoy aquí para decirte que la paz que anhelas está en ti. Siempre lo ha estado y siempre lo estará. No está en el exterior, ni en la cima de una montaña. La misma energía que sustenta el universo baila en tu interior. ¿Qué tienes que hacer? Simplemente siente la calma interior.

Hay un silencio que es diferente de la ausencia de ruido. La paz está en ti, puedes llamarlo de muchas maneras: puedes llamarlo felicidad verdadera, alegría auténtica, plenitud; pero no importa cómo la llames, ya que está en cada uno de nosotros.

Si la paz está en nuestro interior, ¿cómo es que nos alejamos de ella? Porque nos olvidamos de lo que estamos buscando. Nos preguntamos: «¿Qué es importante? ¿Qué es real?». Y esto nos divide; las opiniones asumen nuestro control y perdemos vista de lo que es real. Olvidamos que la paz aún reside en nosotros, y la pregunta es: «¿Qué hacemos?». Y ahí está el problema. No alcanzarás la paz haciendo cosas; la alcanzas no haciendo nada.

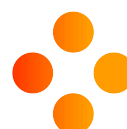
Tú mismo eres la fuente de tu ira, tu miedo, tus dudas, tu dolor. Tal vez creías que la fuente era otra persona. No. Eres la fuente de tu dolor y rabia y también la fuente de tu felicidad y tu amor; tú eres la fuente de tu comprensión, tu claridad, y sí, tú eres la fuente de tu paz.

Amar a alguien es fácil, no tienes que apretar un botón, ¡no tienes que hacer nada! Solo tienes que sentir amor por esa persona. Para odiar a alguien hay que encontrar muchas razones, y además tienes que recordarlas.

Para la paz, no tienes que hacer nada. Para la guerra, tienes que hacer muchas cosas, y la paz no es solo la ausencia de guerra. ¿Crees que si se acabaran las guerras habría paz? Esa fórmula es incorrecta.

Hablar de «traer» paz es un error porque la paz ya está ahí. Solamente necesita ser liberada, necesita una oportunidad. Ya se ha probado todo lo demás y no ha funcionado.

Si quieres paz, recuerda: la paz está en ti, siempre lo ha estado y siempre lo estará. Y el momento culminante de la humanidad será cuando la paz baile en el corazón de cada ser humano.



## Tu regalo

Cuando le preguntas a la gente: «¿Cómo te encuentras?», muchos responden: «Sobreviviendo». Eso es justo lo que hacen; únicamente sobreviven. Yo hablo de prosperar, no de sobrevivir.

Hay felicidad en aquello que sucede en nuestra vida, y también está la felicidad de la existencia misma. Tratamos de controlar y manipular lo que nos sucede en la vida y, a veces, lo conseguimos; pero la mayoría de las veces no. A veces las cosas suceden como queremos y otras no.

Nosotros somos quienes creamos aquello que vivimos: «Estoy tan ocupado, tengo que hacer esto y aquello». Bloqueado, desbloqueado, bloqueado, desbloqueado. El objetivo del viaje es prosperar como seres humanos. El objetivo del viaje es ser un ser humano que agradece.

Has oído la palabra agradecimiento. ¿Agradecer el qué? En cuanto se dice la palabra agradecimiento o «deberías ser agradecido», se abre la puerta de los conceptos: «Deberías agradecer esto o aquello. Deberías apreciar ese árbol». Pero si no agradeces la vida, ¿cómo vas a valorar un árbol? Tan pronto como empezamos a apreciar la vida, podemos entender el árbol porque ese árbol es parte de la vida, al igual que tú.

Cuando valoras la vida, disfrutas la singularidad de cada instante. ¿Eres consciente de que cada

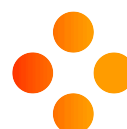
instante de tu vida es único? Nunca habrá dos momentos iguales. Nunca. Ese es el arte de vivir, apreciar cada momento. Tener el corazón tan abierto, una comprensión tan hermosa y un anhelo de agradecimiento tan fuerte que cuando llegue el instante seas capaz de ver exactamente qué es. ¡Es auténtico!

Con comprensión, te das cuenta de que hay tanta belleza y claridad. Esta vida es el regalo más maravilloso que jamás tendré sin pedir nada a cambio.

Mi agradecimiento tiene que empezar con una sola cosa: respirar, entendiendo así el tremendo valor que ello conlleva. Un coche o una casa pueden ser reemplazados, pero el acto de respirar no puede serlo. Todo lo que puedo hacer es aceptarlo.

Cuando te llegue la hora de partir, te darás cuenta del valor de respirar. Lo harás, pero no podrás hacer nada con esa nueva sabiduría. Comprende el valor de respirar mientras aún estés vivo, mientras puedas disfrutar de ello, porque ¿qué sentido tiene la sabiduría si no puedes usarla?

Una sola vida. Sé consciente de lo importante que es sentir alegría todos los días, estar en sintonía con la danza de la vida y sentir esa respiración.



## Una fortaleza incalculable

Hablo con muchas personas que atraviesan momentos difíciles y me dicen: «¡Ya no puedo más!». Entonces, les cuento la leyenda del Ave Fénix.

El Fénix es un ave mitológica que renace de sus propias cenizas cuando todo se ha destruido, pero su espíritu no se destruye. Eso es lo más importante. Existe un poder, un impulso, un deseo que nace del corazón y que conduce a una persona hacia la plenitud. Cuando eso no se destruye, aunque todo lo demás sea destruido, el ave renacerá y será más poderosa que nunca.

No importa lo que te suceda en la vida, tienes un regalo increíble: se te ha regalado una increíble fortaleza que te empuja a hacia la plenitud. Deja que aflore y confía en tu capacidad de entendimiento. Puede que no siempre confíes en tu capacidad de razonar, pero entiende y confía plenamente en la esperanza.

Existe una esperanza real que no está dominada por el deseo. Es por eso que existimos. Existimos en un mar de imposibilidades y no solo existimos: podemos pensar y podemos sentir. Tenemos la capacidad de sentir una felicidad y una plenitud incomparables. Ahí reside nuestra fortaleza.

Tu naturaleza es ser amable, es estar en paz. Tu naturaleza es ser feliz, es ser libre. Tu naturaleza es entender. Tu naturaleza es sentir la fuerza interior.

A veces la gente te bombardea con preguntas: «¿Qué estás haciendo?, ¿has hecho esto?, ¿y aquello?». Definen qué es tener éxito y te dicen lo que deberías hacer. Es un modo de recordarte lo vulnerable que eres, midiendo todo en grados: tu inteligencia, tus capacidades, todo lo que eres.

Hagas lo que hagas, recuerda esto: la paz es la norma. La alegría es la norma. En el ruido, el centro es el más tranquilo. En toda la confusión, todas las tormentas, todas las dudas, el centro es la calma.

Cuando la tormenta se desencadena, deja de ser tan dañina si sabes que pasará. Puede que te sientas débil y vulnerable; pero necesitas saber que no hay viento que pueda derrumbarte. Necesitas saber que tienes una fuerza increíble, una sabiduría incalculable.

Si alguna vez no te sientes amado, recuerda que en tu interior hay un amor incomparable. Si alguna vez te sientes débil, recuerda que tienes una fortaleza asombrosa.



## Cómo ser sabio

Un día un hombre encontró un pajarito y se lo llevó a casa. Como no tenía jaula lo ató a una pequeña piedra. El pajarito trató de volar, pero no podía, ya que era muy joven y al final se dio por vencido.

Fue creciendo y cierto día, mientras daba saltitos por la casa, un gran pájaro con un plumaje majestuoso entró volando por la ventana.

El pajarito le dijo: «Qué precioso eres, qué plumaje tienes».

A lo que el pájaro respondió: «Soy como tú. Nunca te has visto a ti mismo, pero si pudieras hacerlo, verías que tu plumaje es igual que el mío. Somos iguales».

El pequeño pájaro dijo: «No, hay una gran diferencia. Tú puedes volar y yo no».

El pájaro respondió: «Claro que puedes volar, tienes plumas como yo».

Así que el pequeño pájaro dijo: «¿En serio? ¿Entonces puedes enseñarme a volar?».

Y el pájaro respondió: «No necesito enseñarte a volar. Solo tienes que deshacerte de la piedra que llevas atada a la pata y serás capaz de volar como yo».

Hace mucho tiempo Sócrates dijo: «Conócete a ti mismo». Esta afirmación es muy simple y profunda a la vez. ¿Quién soy? ¿Qué ideas son mías y qué ideas son las que he tomado prestadas de otros?

Creemos que la sabiduría reside en un libro, por eso compramos libros sobre cómo ser rico, tener éxito... y los leemos hasta que empiezan a aburrirnos.

¿Quién eres? Quizá, hasta ahora, las cualidades que has descubierto sobre ti son la ira y el miedo. Las cualidades que necesitas descubrir son la claridad y la bondad. El día que descubras la verdadera bondad, tu mundo cambiará y prosperarás. Estarás en paz.

La gente dice: «¿Cómo es eso posible?». Hemos olvidado cómo ser sabios.

El poeta Kabir dice que un ciervo almizclero busca la fuente del aroma de almizcle. Corre a través del bosque mientras lleva consigo el almizcle en su propio ombligo.

Lo que buscas está en tu interior. Lo que yo busco está en mi interior. Esa sabiduría no la encontrarás en un libro: si te deshaces de esa piedra, tú también podrás volar. Es así de fácil.

## El brillo de la claridad

¿Te aburres en los atascos cuando el tráfico no avanza? «¡Qué lentitud!».

En ese momento, recuerda que la Tierra está viajando a 1674 km por hora y que gira alrededor del Sol a 107.926 km por hora.

Estás en un universo que está constantemente evolucionando y expandiéndose. Nunca permanece en el mismo lugar, ni siquiera la Tierra. Cada día es único y cada ser humano que habita en la Tierra es único.

¿Vivimos la vida de ese modo? «Vaya, otro lunes. Un simple lunes más». Caminamos por este mundo llevando nuestras cargas: «Esto lo haré mañana, lo hago mañana sin falta». No tenemos tiempo para sentir felicidad. «Estoy muy ocupado». ¿Ocupado haciendo el qué? ¿Estás ocupado en estar en paz o disfrutando de la claridad? Muy bien. No hay problema.

La verdad es que estás hecho de los elementos sobre los que caminas todos los días, eso que llamamos tierra. Pero hay algo que hace que no sea solo tierra y que mantiene todos esos elementos unidos. Eso mismo te mantiene vivo, hace que respires. Eso te permite regresar a tu hogar y, finalmente, hará que abandones tu propia casa. Desde que naces hasta el final, nunca te paras a pensar en ello.

Tienes un objetivo en la vida: vivir el momento. Estar aburrido no es el objetivo en la vida, ni tampoco vivir hundido en la desilusión y la

duda. Tu objetivo es brillar con claridad, caminar con seguridad, saborear y disfrutar cada momento de esta existencia. Tienes la capacidad de escribir la historia de tu vida.

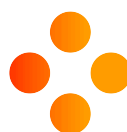
Cuando digo: «La paz está en ti», me preguntan: «¿Cómo?, ¿puedes darme una fórmula mágica?, ¿podrías abrírmelo tú?». No, no es así como funciona.

Míralo desde este punto de vista: hay un árbol de mango con una semilla en su interior; ¿sabes qué contiene esa semilla? Un árbol de mango. ¿Cómo se puede hacer para que aflore el árbol? Plantando la semilla en un lugar con sol, calor y agua. Y, por supuesto, verás un árbol de mango salir de esa semilla.

No puedo abrir la semilla y mostrarte el árbol, pero está ahí. Si plantas la semilla de la paz en la granja de tu corazón, y la riegas con el agua de la comprensión, el sol de la claridad y el delicado cuidado de la bondad, germinará. Y no se convertirá tan solo en un árbol.

Un árbol contiene miles de semillas y cada semilla contiene otro árbol, que a su vez tiene miles de semillas. No estoy hablando de un árbol sino de un bosque entero.

Cuando me preguntan: «Quieres llevar la paz a los demás, ¿cuál es tu plan?». Respondo: «Una a una».



## Caminar con comprensión

Los seres humanos somos similares: nos despertamos, vamos al trabajo, tenemos responsabilidades y reflexionamos sobre ellas.

En ocasiones las cosas salen como deseamos y en otras no. Hay ocasiones en las que somos felices y otras veces estamos tristes. Hay ocasiones en las que ocurren desgracias que nos afectan. A todos nos suceden esas cosas y sin embargo, a pesar de todo lo que nos sucede en la vida, hay un anhelo fundamental —tan básico como la necesidad de un niño de aprender a andar—.

Todos hemos visto un bebé que quiere andar. Su madre puede intentar explicárselo, pero el bebé no entiende bien el lenguaje. Él o ella ve cómo los demás caminan e intenta imitarles. Se pone de pie, lo intenta y se cae. Se levanta, lo intenta de nuevo; una y otra vez porque la necesidad, el deseo, el anhelo está ahí.

De la misma manera, el deseo de sentirse realizado, de sentirse pleno está en nosotros. Deseamos sentirnos completos, no vacíos; caminar por este mundo con comprensión, no solo con preguntas sin respuestas.

Nos esforzamos tanto por cumplir nuestros sueños. Pero la pregunta es: ¿aún tenemos sueños sin cumplir? ¿No deberíamos aprovechar los recursos que tenemos y cumplir el sueño que está en el interior de cada uno? Para hacerlo, solo necesitamos un poco de comprensión.

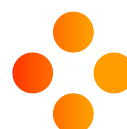
Comienza con la comprensión: «¿Qué es lo que realmente quiero?». No tu hijo, ni tu padre o madre, ni al vecino, ni a tu país. Tú. ¿Qué quieres?

Lo ideal sería que tu respuesta fuera: «Por supuesto, sé lo que quiero». Sin embargo, la mayoría no lo sabe y cuando no lo sabemos, no vemos quienes somos de verdad. Y si no vemos quienes somos, ¿cómo vamos a cumplir nuestro sueño? No el de los demás, sino el nuestro.

Cuando lo sabemos, nuestras prioridades en la vida cambian y empezamos a decir: «Necesito elegir la esperanza y la paz en mi vida; me lo debo a mí mismo y a la humanidad. Mientras viva, sentiré alegría y la plenitud del ser humano». El dominio de la comprensión, del saber y de la fuerza está dentro de nosotros.

¿Puedes cambiar tu mundo? Por supuesto. Afortunadamente tu comprensión, tu conciencia sí que pueden cambiar las cosas. Reconoce tu sed de claridad cada día. De esta manera podrás avanzar, podrás ser y podrás prosperar. De lo contrario, tan solo habrás existido durante un periodo de tiempo limitado. Y del polvo que tuvo la capacidad de hablar, volverás a ser polvo. Tan sencillo como eso.

Pero tienes una opción: puedes escribir tu propia historia. ¿Para quién? Para ti, solo para ti. Nadie más debe leerla, es solamente para ti.





## La base de la dignidad

Imagina un desierto al que la esperada lluvia por fin ha llegado. Esos millones de semillas que la esperaban saben que ha llegado su momento. Nadie tiene que avisarles o enviarles un mensaje que diga: «¡Está lloviendo, despierten!». La estaban esperando y por fin ha llegado.

Y la lluvia de la comprensión, de la claridad ha llegado; es hora de florecer en el desierto. Porque sin esa lluvia, esto es un desierto. ¿Quiénes somos sin amor, sin comprensión, sin respeto? De todos nuestros logros, ¿cuál es el más importante?

La paz debería ser nuestra prioridad. Cuando amas tu vida, respetas la vida de los demás. Hoy en día eso no está sucediendo y es algo que tiene que cambiar. Ese cambio no comienza en el exterior, sino que en cada ser humano en la faz de la Tierra.

Los padres no conocen a sus propios hijos. Los hijos no conocen a sus propios padres. Y los seres humanos no respetan a otros seres humanos.

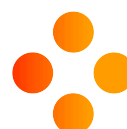
La gente confunde el respeto con los buenos modales y no me refiero a eso. Cuando alguien te regala algo, sonrías y le das las gracias. Eso son buenos modales. El respeto por otra persona solo surge cuando tienes respeto por ti mismo.

La naturaleza del ser humano es sentirse bien y transmitir alegría, no solo a él mismo, sino también a los demás. La naturaleza del ser humano es la de cosechar. Si estuviésemos en contacto con la magia llamada vida, sabríamos lo que la vida necesita. La vida requiere paz para poder bailar, nutrir y crecer. Entonces es cuando puede ser plena.

Si seguimos confiando a los líderes mundiales para que traigan paz, esto nunca sucederá. Si confiamos en nosotros mismos como habitantes de la Tierra y reconocemos que cada ser humano tiene el derecho fundamental de sentir paz, entonces podrá haber paz en el mundo.

Cuán profundo es este elemento de paz, de esperanza, de claridad, de dignidad en cada uno de nosotros. Mi vida, tu vida, puede estar llena de abundante alegría, paz, claridad y dignidad.

Tú y yo somos seres humanos, y tenemos todo el derecho a sentirnos vivos. Yo respeto tu derecho y tú el mío y ambos podemos convivir. Si tenemos esa perspectiva, podemos hacer de este mundo un sitio mejor. Podemos crear un futuro más próspero.



## La posibilidad de elegir

Posees un poderoso recurso en la vida, y es una de las posesiones más valiosas que tienes: la capacidad de elegir. Todo el mundo la tiene: ricos, pobres, con estudios, sin ellos —todos tenemos la capacidad de elegir—.

Con este recurso llamado elección puedes elegir la paz. Con este recurso llamado elección puedes elegir la alegría. Eres libre de elegir.

¿Qué quieres en tu vida? ¿Paz, alegría, claridad, comprensión? Tienes la oportunidad de sentir claridad, de ser feliz, de sentirte pleno. Tienes la opción de sentir la belleza de sentirte vivo cada día. La vida no tiene por qué estar llena de sufrimiento. Es una celebración porque estás vivo.

Hay quien dice: «De acuerdo, puedo elegir la alegría pero ¿y el resto del mundo?». Puedes elegir la alegría para ti; no esperes al mundo. Toda mi vida he estado hablando a la gente y no existe algo llamado mundo —solo seres humanos individuales como tú—.

Estamos aquí un periodo muy corto de tiempo, y después nos iremos. Sin embargo, mientras estemos vivos, mientras este recipiente respire es capaz de muchas cosas.

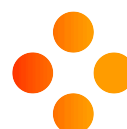
Un día este espectáculo que tiene lugar en la Tierra desaparecerá. Recuerda lo que Einstein dijo: «Todo lo que ha sido creado será destruido». Pero esto será dentro de miles de millones de años; no mañana.

No necesitamos preguntarnos si terminará o no terminará. Lo hará. Pero la clave es, ¿te esfuerzas por traer paz a tu mundo cada día? Esa es tu elección.

Eres muy afortunado de estar vivo porque mientras lo estés, puedes elegir. El juego aún no ha concluido, la vela sigue ardiendo e iluminando.

Escucha a esa vocecita que habla desde el corazón, no desde la cabeza; la que no te pide un auto o relojes. Tan solo te pide: «¿Puedes simplemente sentir felicidad y plenitud?, ¿sentir alegría?».

Tú eliges, depende de ti. Todo lo que quieras, está a tu disposición, tienes todas las cartas.





## Una esperanza real

¿Cuándo fue la última vez que te enamoraste de la vida?

La gente suele decir: «Ya soy demasiado mayor». Para enamorarse no cuenta la edad. Puedes enamorarte en cualquier momento y enamorarse de la vida es lo más noble que puede hacer un ser humano.

¿Crees que una gota dice alguna vez «soy demasiado vieja»? Una gota de agua tan solo tiene un deseo: fundirse con el océano. En algún momento se convierte en vapor y se forma una nube que tiene un propósito: transportar humedad. Incluso una gota de lluvia significa vida en un árido desierto.

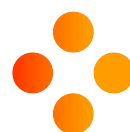
En ese proceso de fusión, el agua transforma todo aquello que toca. Si toca una piedra, la transforma y si toca el suelo, lo transforma, porque el agua está viva —tiene un propósito, una función, un destino, tiene una razón de ser—.

Lo hace a diario sin importarle la hora, el minuto o las estaciones; nunca dice: «Soy demasiado mayor». Y avanza por ese viaje interminable para fusionarse con el océano —solo para volver a decir: «Hagámoslo de nuevo»—.

El poder de una gota de agua es enorme, y cuando se une a otra, es aún más poderosa. Unida a otra gota aumenta su potencial, hasta tal punto de poder cortar un grueso acero como si fuera mantequilla. Esa es la naturaleza del agua.

¿Qué puedo aprender de la gota? Tú y yo somos esa gota. Una gotita que tiene un propósito, aunque no lo creas, es así. Puede que suene muy simplista, pero no te fijes en eso. Cumple tu propósito, cúmplelo; transforma todo lo que toques.

Hay una esperanza que es diferente —una esperanza real—. Y nosotros somos la fuente de esa esperanza. Espero que, hagas lo que hagas, pase lo que pase, sepas que hay una fuente de esperanza en tu vida. Y esa fuente eres tú.



## El hogar de la alegría

Me gustaría hacerte una pregunta difícil: ¿Qué te hace realmente feliz? Tu deseo más profundo, ¿es algo material o es algo que ya está en ti?

Tenemos un sentimiento llamado amor. Y cuando nos enamoramos, nos sentimos muy bien. Cuando estamos contentos, nos sentimos bien. Estos sentimientos no son algo sin importancia, son recursos que se nos han dado.

El caos nos hace sentirnos mal. La gente dice: «No quiero sentirme mal». Es como decir: «Mire doctor, cuando me corto el dedo, no quiero sentir dolor». Pero, es necesario que duela para que tome precauciones y evite cortarme.

Está bien que no queramos sentirnos mal. Así que, si no quieres sentirte mal, tendrás que averiguar qué te hace sentir bien. Y me he dado cuenta de que no importa a qué país viaje —su cultura, su aspecto, quienes sean— sentirse bien es lo más universal que existe en el mundo.

En ti reside el hogar de la plenitud, el hogar de la paz. En ti reside el hogar del amor verdadero, el hogar de la bondad. En ti reside el hogar de la felicidad, del entendimiento. En ti reside el hogar de la perfección, el hogar donde reside la realidad.

He descubierto que para escucharme a mí mismo debo permanecer en silencio. Y cuando aprendo a escucharme a mí mismo, recibo las recompensas del agradecimiento y la plenitud.

La satisfacción, la paz, la alegría —no suceden inesperadamente—. Suceden cuando todo está bien. Son regalos que se te ofrecen en abundancia cada día. La paz llama a tu puerta, esperando que la dejes entrar cada día. La satisfacción, la felicidad, la alegría y la paz son lo mismo, no importa cómo las llames.

Elige comprenderte a ti mismo —saber quién eres, conocer lo que está en tu interior—. En la vida, siente agradecimiento en vez de miedo, busca la belleza, no la fealdad. Persigue la sencillez, no lo complicado. No busques el desierto estéril, sino el verde campo que produce cosechas de alegría todos los días.

Estás vivo, siéntete satisfecho.

