

## INFORMACIÓN LEGAL

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

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

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

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

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

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

# Regalo de Paz

pensamientos para un mundo pacífico

Todos necesitamos el poder de la paz. Este libro es una recopilación de pensamientos de paz para utilizarlos cada día.

“Los buenos sentimientos hacia los demás son como un ungüento que cura las heridas y restablece la amistad en las relaciones. Los buenos sentimientos se generan en tu mente, se transmiten a través de tu actitud y se reflejan en tus ojos y en tu sonrisa. Una sonrisa abre el corazón y una mirada puede hacer milagros.”

“Crea paz en tu mente y crearás un mundo de paz a tu alrededor.”

“Pregúntate...¿Qué es lo más importante en tu vida? Ponlo como prioridad y verás que muchas cosas se resolverán por sí solas”.

ISBN No. 987-2224I-0-2



BRAHMA KUMARIS

[www.bkwsu.org/argentina](http://www.bkwsu.org/argentina)  
[www.bkwsu.org](http://www.bkwsu.org)  
[www.eligelacalma.org](http://www.eligelacalma.org)  
[www.solounminuto.org.ar](http://www.solounminuto.org.ar)  
[www.bkwsu.org/publicaciones-espanol-gratuitas](http://www.bkwsu.org/publicaciones-espanol-gratuitas)

Regalo de Paz

# Regalo de Paz

pensamientos para un mundo pacífico



BRAHMA KUMARIS



Regalo de  
**Paz**

BRAHMA KUMARIS

El Regalo de Paz

Autor: Enrique Simó Kadletz

Copyright © 2004 Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris.  
C/ Diputación 329, pral. 08009 Barcelona, España.  
barcelona@es.bkwsu.org

Primera edición en inglés: Londres, agosto de 2002.  
Primera edición en catalán: Barcelona, octubre de 2002.  
Primera edición en castellano: Barcelona, enero de 2005.  
Segunda edición en castellano: Buenos Aires, octubre de 2007.  
Tercera edición en castellano: Buenos Aires, octubre de 2011.

Brahma Kumaris World Spiritual University, organización no lucrativa, ha publicado este libro con el objetivo de compartir sabiduría espiritual para el desarrollo espiritual de las personas en la comunidad.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación ni transmitida, en forma alguna ni por cualquier medio, ya sea manual, electrónico, mecánico, de fotocopiado, de grabación o de otra forma, sin el permiso previo del propietario de los derechos de reproducción. Reservados todos los derechos.

Impreso en colomboPG  
ISBN: 987-22241-0-2

[www.bkwsu.org/argentina](http://www.bkwsu.org/argentina)  
[www.bkwsu.org](http://www.bkwsu.org)  
[www.eligelacalma.org](http://www.eligelacalma.org)  
[www.solounminuto.org.ar](http://www.solounminuto.org.ar)  
[www.bkwsu.org/publicaciones-espanol-gratuitas](http://www.bkwsu.org/publicaciones-espanol-gratuitas)

## Prefacio

Mientras volaba a New York tres semanas después de la tragedia del 11 de Septiembre 2001, un alumno y profesor con mucha antigüedad en Brahma Kumaris World Spiritual University se dio cuenta que tenía dos alternativas. Una era estar preocupado y crear pensamientos de temor e inseguridad. La otra era crear pensamientos de paz que le ayudarían a sentirse calmado y crearían una buena atmósfera a su alrededor.

En ese momento, decidió escribir esta guía práctica y simple para alcanzar lo anterior. Es la destilación de algunos de los valiosos frutos del estudio espiritual.

El conocimiento compartido mundialmente por BKWSU ofrece un método que permite a las personas restaurar y acumular internamente una imagen positiva de sí mismo.

Esto luego nos permite vivir con amor y respeto hacia los demás que genera paz duradera.

Al desarrollar diferentes maneras de pensar acerca de nosotros mismos, nos podemos preparar mejor para vivir en tiempos inciertos.



**Dadi Janki**

Directora Administrativa Adjunta  
Brahama Kumaris World Spiritual University



# Contenidos

|    |            |
|----|------------|
| 6  | Vida       |
| 20 | Relaciones |
| 40 | Valores    |
| 54 | Carácter   |
| 70 | Secretos   |
| 86 | Silencio   |
| 92 | Ejercicios |

# Vida



## El teatro de la vida tiene su propio guión.

Cada instante es único.  
Vive cada momento como si fuera el  
más importante de todos. Disfrutarás y  
te sentirás en paz. Descubre tu espíritu  
y el tesoro que en él habita.

Tu espíritu está lleno de paz.  
Tu espíritu es paz.

# Tus pensamientos te llevan a tu destino.

Si piensas siempre lo mismo, siempre llegarás al mismo lugar.

Piensa de una forma nueva y te convertirás en una nueva persona.

Da felicidad a los demás y vivirás en paz.

Crea paz en tu mente y crearás un mundo de paz a tu alrededor.

Pregúntate:

## ¿Qué es lo más importante en mi vida?

Ponlo como prioridad y verás que muchas otras cosas se resolverán por sí solas.

No dejes lo importante para el final, ya que entonces se hará urgente y perderás el valioso tesoro de la paz.

# La vida es un juego sobre recordar y olvidar.

Pierdes el juego cuando...

- ❁ olvidas quién eres y qué haces aquí,
- ❁ recuerdas las vivencias negativas del pasado. Lo que te hicieron o lo que te dijeron.

Ganas el juego cuando....

- ❁ recuerdas tu verdadera identidad de paz,
- ❁ recuerdas a Aquél que siempre está en paz y que te ama incondicionalmente,
- ❁ olvidas las dificultades del pasado y sigues avanzando habiendo aprendido la lección del pasado.

Observa lo que recuerdas durante el día y lo que olvidas durante el día.

Olvida el pasado, ya se ha ido. No te preocupes por el futuro, no lo conoces. Aprende a vivir el presente y descubre cuan lleno está de momentos de paz.



La ignorancia es como un profundo sueño en el que uno sueña que todavía está despierto.

Es una enfermedad de la humanidad. El alma humana se olvida de quien es y a Quién pertenece y empieza a actuar por instintos y no por valores.

---

Muchas veces de un grano de arena se crea una montaña,

si quieres proteger tu paz interior, convierte la montaña en un pequeño grano de arena.

En la vida vendrán dificultades y obstáculos.

No vienen para detenerte. Pueden fortalecerte y ayudarte a avanzar con más experiencia. Sigue avanzando, un día no es igual a otro. A veces no hay que buscar una solución. Es suficiente con seguir avanzando y el obstáculo quedará atrás.

La ignorancia  
te hace creer  
que la vida funciona  
por casualidades.

La sabiduría te enseña que todo  
lo que ocurre en esta gran obra de  
teatro tiene un profundo significado.  
Lo que ves hoy, no es fruto de la  
casualidad, sino de las semillas  
plantadas en el pasado.  
Siembra semillas de paz en el  
presente y crearás una vida  
de paz para el futuro.

El que tiene sabiduría  
vive según su  
propósito.

Su vida da sentido a todo lo que hace.  
Esta persona no vive según el reloj,  
haciendo, sino que vive siguiendo su  
brújula, asegurándose de que está en el  
camino que lo dirige hacia su destino.



**Las circunstancias son como objetos, no están vivas, tú les das vida.**

Lo positivo es más poderoso que lo negativo. Lo positivo es lo innato, lo negativo es simplemente su carencia. La luz existe y su ausencia es la oscuridad.

Nunca olvides que eres un ser humano que puedes decidir que actitud tomar ante la vida.

Tienes un enorme potencial positivo todavía por descubrir.

Estos pensamientos te ayudarán a afrontar cualquier circunstancia de la vida con otra perspectiva.

**Dentro de ti, oculto por las apariencias, hay un espacio inmaculado, eterno y constante.**

En ese espacio sólo hay paz, amor y sabiduría. Suelta y libérate de las capas que cubren ese espacio y descubrirás el secreto de una vida plena.

Deja a un lado las preocupaciones y te sorprenderás de la belleza del cielo, del color de las flores, del frescor de la brisa y de la generosidad del sol.

Te sentirás parte de la creación, y la vida empezará a tener sentido. La mayor riqueza es saber apreciar lo que tenemos, y lo que somos.



# Relaciones



Pensar en lo que los demás están haciendo puede darte dolor de cabeza. En su lugar, piensa en lo que tienes que hacer.

Hazlo, y verás como te sientes. Nadie en realidad te produce intranquilidad. Tu eres tu amigo o tu propio enemigo. Son tus limitaciones, debilidades, expectativas, hábitos negativos los que sustraen tu paz y te hacen sufrir.

Si alguien está haciendo algo erróneo, en lugar de arriesgar tu paz y dejar que la mente se queje, pregúntate: ¿Qué puedo hacer para beneficiar a esa persona?

Los buenos sentimientos hacia los demás son como un ungüento que cura las heridas y reestablece la amistad en las relaciones.

Los buenos sentimientos se generan en tu mente, se transmiten a través de tu actitud y se reflejan en tus ojos y en tu sonrisa.

Una sonrisa abre el corazón y una mirada puede hacer milagros.

La humanidad es como un árbol,  
cada ser humano está conectado con la Semilla y pertenece al mismo árbol.

La belleza del árbol es que tiene diferentes ramas y en cada una, innumerables hojas.

Cada individuo también es diferente y tiene su propio papel.  
Piensa en lo que tenemos en común y apreciarás a cada ser humano.

Esta es una clave para permanecer en paz.

Una de las principales razones por las que hay tanto miedo en nuestra sociedad es que pasamos la mayor parte del tiempo escuchando noticias negativas sobre violencia y conflictos.

Proponte cambiar de tema y hablar de lo que la vida te ofrece.

Es necesario crear esperanza y entusiasmo en el futuro y una visión más positiva de la realidad del presente.

De esta forma promovemos la paz.

## Coopera con los demás,

crea cooperación,  
enseña a cooperar

Inspira a cooperar y encontrarás  
que el lugar de trabajo es un espacio de  
aprendizaje y de crecimiento personal.

Tu motivación será la de aprender  
y no la de obtener tan solo una  
ganancia.



## La raíz del sufrimiento, es el apego.

Has creado un espacio en tu mente  
que mantiene a esa persona u objeto  
como parte de ti mismo.

Cuando se critica, se desprecia o deja  
de estar contigo esa persona u objeto,  
sientes dolor en la mente, tienes el  
sentimiento de pérdida.

Si quieres ser feliz has de aprender a  
amar y apreciar, manteniendo al  
mismo tiempo tu independencia.



# La persona sensata sabe que enfadarse con alguien es perder tiempo y energía.

Después hay que esforzarse por reconstruir esa relación. Es mucho más útil, respirar profundamente, poner atención a tu actitud y responder sin apresurarte. De esta manera, mejora y fortalece tus relaciones con los demás, crea confianza y ellos perdonarán tus errores.

# Para crear buenas relaciones:

- ❁ Con tu mente, piensa en lo que puedes aprender de los demás.
- ❁ Con tus ojos, mira las cualidades de los demás.
- ❁ Con tus palabras, valora, reconoce y aprecia sus logros.
- ❁ Con tus acciones, colabora y haz algo por los demás.

Para vivir en paz procura no depender de nadie, pero a la vez ayuda a los demás a que no dependan de ti.

Ayúdales a ser personas independientes, libres y responsables de sus vidas. De la misma forma asegúrate de no causar pesar a nadie, y no permitas que los demás se conviertan en una fuente de dolor para ti.

La forma más efectiva de ayudar a los demás es siempre permanecer pacífico. Conviértete en el ejemplo que los otros desean ver.

Entender las situaciones es importante y te da perspectiva, pero es esencial aplicar lo que entiendes ya que eso te da experiencia.

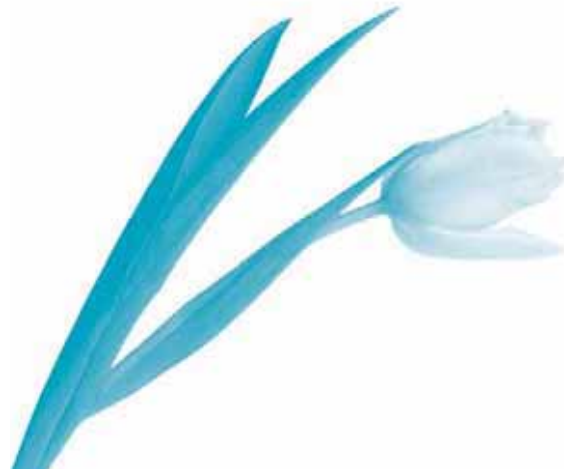
Si piensas que sólo tú puedes hacer algo, por que desconfías de los demás, o por que crees que eres el único capacitado para hacerlo;

- ✿ Siempre estarás ocupado haciéndolo todo.
- ✿ Estarás descontento de los demás, por que no hacen lo que tú quieres.
- ✿ Te sentirás insatisfecho.

Es más efectivo invertir el tiempo en enseñar y formar a los demás. Logramos el éxito cuando hay cooperación.

Tus palabras pueden impresionar a los demás.

Dirán: “qué bien ha hablado, qué interesante lo que ha dicho”. Pero si no practicas lo que dices, no se sentirán motivados a hacer algo. Tus acciones son las que de verdad inspirarán y les mostrarán cómo hacerlo.



Cuando cometes un error, aprende de él. Decide no repetirlo y después olvídale.

Te sentirás bien de nuevo. Haz lo mismo con los demás. En lugar de magnificar sus pequeños errores, disuelve sus errores en tu mente y también ayúdales a olvidarlos.

Una persona sensata no critica los errores de los demás, sino que aprende de ellos para el futuro.

El gran enemigo de la paz es el ego.

El ego te hace juzgar a los demás y pensar en ellos de forma inadecuada. Te hace forzarles a que actúen como tú quieres. De esta manera olvidas que eres un estudiante y que estás aquí para aprender.

Si en lugar de aprender, empiezas a dar consejos, a decir a los demás lo que deberían hacer, y pretendes que cambien, estás olvidando una lección importante de la vida, y es que en tus manos tan sólo está tu propio cambio personal y no el de los demás.

# Da felicidad y recibirás felicidad.

Da paz y te sentirás en paz.

Da sufrimiento y te devolverán sufrimiento.

Crea aquellos pensamientos y palabras que sólo den paz y felicidad. El mundo está lleno de sufrimiento y preocupaciones.  
Haz algo distinto.

# Para trabajar en paz en un grupo, haz lo siguiente:

Da tu idea como un experto, con determinación y entusiasmo, luego interioriza y despréndete de ella, pero, escucha atento y con interés las ideas de los demás.

El amor se muestra a través del respeto. Cuando respetas puedes hablar con claridad y los demás estarán dispuestos a escucharte.

# ¿Quiénes son los ladrones de la paz?

¿Por qué se pierde la paz en las relaciones?

Las quejas, la culpabilidad y las comparaciones. Son las causas principales que destruyen la paz. En lugar de quejarte, aporta algo nuevo a tu relación. En lugar de buscar culpables, asume la responsabilidad de hacer algo para mejorar la situación. En lugar de compararte, valora lo bueno que hay en ti y en los demás.



# Valores



Los valores están relacionados entre sí como si de una gran familia se tratase.

De la paz y la felicidad surge la alegría interior. Este estado de plenitud despierta el amor y con él, el deseo de dar y compartir. Dos de sus parientes son la tolerancia y el respeto.

Todos los valores tienen un componente genético de herencia que los une, y éste es la paz espiritual. Cuando pierdes la paz, lo pierdes todo.

Cuando estás en paz  
puedes escuchar  
con atención y estar  
completamente  
presente.

Esto es un acto de amor que  
los demás agradecerán. De la paz nace  
el amor y se manifiesta en la forma de  
respeto y aceptación.

El amor no es sólo un sentimiento,  
Si no que se demuestra en las palabras  
y en las acciones.

El amor es la fuerza  
que te da vida.

Cuando recibes amor pierdes el miedo y  
eres capaz de dar lo mejor de ti mismo.  
La forma práctica del amor es el respeto.  
Respeto significa aceptar que cada  
individuo es único y distinto, pero que,  
a la vez, tiene algo importante y  
valioso que aportar.



Una madre enseña a su hijo con amor y paciencia hasta que el niño poco a poco va aprendiendo.

Conviértete en una madre y enseña a tu mente a tener pensamientos positivos y a dejar de tener preocupaciones. Entonces cuando quieras estar en paz, tu mente te obedecerá.



Muchos creen que la felicidad se consigue a través de la riqueza material,

y es verdad, que te da una sensación temporal de bienestar. Pero, no es más rico el que más tiene sino el que menos desea.

Ser feliz es el fruto de la apreciación de todo lo que la vida te ofrece cada día, a cada momento.

Aprende a leer la realidad con otros ojos y habrás aprendido el arte de permanecer pacífico y feliz.

Cuando ves problemas sientes miedo y tensión, cuando ves los problemas como tus profesores, aprendes la lección, maduras y te fortaleces.

La felicidad es el fruto de la riqueza,  
Pero, ¿de qué riqueza?

A menudo la riqueza material trae consigo el miedo a perderla. La auténtica riqueza es la del conocimiento, que te permite vivir la vida como una expresión de tus valores internos.

La felicidad crece cuando haces algo por ti y por los demás.

# Te conviertes en aquello en lo que piensas con intensidad.

Piensa en la paz, en el amor y en la felicidad. Siente esos valores como parte de tu vida y te convertirás en eso.

# Esta sociedad potencia la distracción y la evasión como método para ser feliz.

Cuando en realidad, eso te aleja de ti mismo y tan sólo pospone la insatisfacción.

Lo que en realidad necesitas es atención y concentración en aquello que alimenta el espíritu y te da vida.



## Amar las cosas sencillas es humildad.

Significa respetar todo aquello que la vida te presenta. Significa apreciar y valorar cada cosa en su medida.

Significa permanecer enfocado en la paz interior y no perder el bienestar personal.

## Vivir con sencillez es dar el mejor uso a aquello que tienes y desprenderte de aquello que no utilizas.

Sencillez es reconocer la belleza en las cosas naturales de la vida, y no dejarse impresionar por aquello que más se ve.

La determinación es la fuerza que te permite superar la barrera de los pensamientos inútiles para crear pensamientos positivos y lograr el éxito en aquello que te propongas. Nace del interior y su compañera es la paciencia.

La paciencia te enseña a no empujar, sino a saber esperar y a apreciar el juego de la vida, sabiendo que nada permanece siempre igual, sino que todo, en un momento determinado cambia.

Tu diálogo interno determina tu manera de ver el mundo.

Cuando te hablas con reproche y exigencia, estás creando un mundo de estrés y de dolor.

Para estar en paz crea un diálogo amoroso contigo mismo, que permita despertar y expresar tus valores hacia el mundo exterior.

# Carácter



Para estar en paz,  
tienes que verte  
como un ser de paz.

Esto significa pensar que estás en paz.  
Significa describirlo en  
palabras. Ser capaz de vivenciar los  
sentimientos que tendrías si alcanzaras  
ese estado de paz.

Ahora cree en ello.  
Si lo sientes, quiere decir que es  
una realidad.

Simplemente tienes que trabajar en  
ello y mantenerlo presente. Hazlo tuyo  
y se convertirá en tu comportamiento  
habitual.

Existe un punto ciego,  
algo que no ves,  
o no quieres ver sobre  
tu carácter.

La manera de descubrirlo es a través  
de los demás. Los otros son espejos  
que reflejan tu personalidad.  
Cuando algo te molesta de otro, en el  
fondo estás reconociendo que esa  
actitud también está en ti.  
Cuando sientes que no te afecta y  
puedes dar una respuesta serena,  
quiere decir que está  
desapareciendo de ti.

Cuando dejas de  
preocuparte pensando  
que los demás tienen  
que cambiar y te  
concentras en lo que tú  
puedes cambiar, ocurre  
lo siguiente:

Primero, te sientes mejor contigo mismo.  
Segundo, empiezas a tener sentimientos  
positivos y comprendes a los demás.  
Tercero, los demás empiezan a tener una  
actitud positiva hacia ti.

Hay muchos beneficios escondidos  
detrás de tu cambio personal.

## Tu actitud crea un ambiente a tu alrededor.

La actitud viene determinada por tu manera de pensar y de sentir. Te comunicas a través de la actitud. Crea una actitud positiva, llena de buenos sentimientos, y tan sólo tu presencia hará maravillas

## La paz no es una actitud pasiva, es un estado activo.

Es tener la determinación y la atención constantes para vivir y responder como un ser de paz ante cualquier violencia que te presente la vida.

Supone ser valiente y estar alerta.



Cualquier cosa que guardes dentro de ti saldrá automáticamente.

Asegúrate, entonces, de estar siempre lleno de logros en tu carácter. Estos se manifestarán a través de tus ojos, de tus palabras, de tu comportamiento y serás capaz de tener gran influencia sobre los demás.

La forma más poderosa de aprendizaje es a través del ejemplo.

Lo que ves a través de los ojos crea un gran impacto. El corazón lo acepta y no necesita de muchas palabras.

No puedes imponer la paz a través de la fuerza, pero puedes estar en paz y crear un ambiente de paz.

## Saber perdonar y olvidar es una muestra de amor.

Muchos viven esclavizados por el pasado. La situación ya pasó, dejó de existir, pero sigue viva en sus mentes. Abre tu corazón, sé generoso, libérate de ese pesar, perdona y olvida. Esto te permitirá vivir cada momento presente en paz.

Para mantenerte contento en cada situación, recuerda aquello que te ha entusiasmado, aquello por lo que ha valido la pena vivir.

Olvida lo viejo, lo que no tiene valor, lo que te ha robado la ilusión. Creces y avanzas en la vida, gracias a lo que te motiva y te ilusiona. Te deprimes recordando tus errores y debilidades.

## Las preocupaciones son una ilusión.

Te hacen vivir en el futuro creyendo que estás ocupado, cuando en realidad te alejan del presente. Las preocupaciones son una excusa para dejar de hacer lo que de verdad tienes que hacer.

La persona reactiva, da la sensación de estar muy ocupada, manifiesta su preocupación a los demás, pero lo cierto es que con todas sus preocupaciones no consigue resolver ninguno de sus problemas.

La persona proactiva enfoca toda su atención en el presente, actúa con iniciativa.

Sabe que permaneciendo tranquila y libre de preocupaciones es mucho más efectiva.

## Tus acciones son el espejo de tus pensamientos.

Puedes esconder tus pensamientos, pero no puedes esconder tus acciones.

Ten pensamientos elevados y tus acciones se harán elevadas.



La fe firme en tus objetivos y la confianza en ti mismo determina tu destino.

Asegúrate de no olvidar tus objetivos, no permitas que aparezcan las dudas, y en lugar de ver problemas, tan sólo verás posibilidades.

Autocontrol no es reprimir mis emociones, o soportar la presión de las circunstancias.

Autocontrol es comprender que eres el creador de tus propios pensamientos y sentimientos, que puedes ser creativo y encontrar nuevas respuestas. Esto te ayuda a mantener la calma y serenidad.

Buscas aquello que sabes que existe, porque ya lo has experimentado en el pasado.

Toda tu búsqueda termina cuando te encuentras a ti mismo.

No necesitas ir a ningún lugar, ni buscar fuera de ti, sino volver a ser, lo que ya fuiste.

Tu vida se llena de paz cuando descubres, que tan sólo tienes que ser tu mismo, ser, lo que siempre has sido: un ser de paz.



# Secretos



Estar en paz es no tener expectativas, ni esperar nada de nadie.

Toma la iniciativa y se generoso. Adelántate y haz algo. Este es el secreto para permanecer contento en cualquier situación.

Tu paz despierta la paz  
en los demás y  
les da esperanza. Sólo  
puedes creer en la paz  
si la puedes ver,  
es decir, si la puedes  
experimentar.

Concéntrate en el centro de la frente,  
siéntate detrás de tus ojos y observa.  
Es ahí donde creas tus propios  
pensamientos. Enseña a la mente a  
reflexionar sobre la paz.

Es fácil crear algo  
nuevo, cambiar de  
lugar, o hacer algo  
distinto.

Lo difícil es mantener esa sensación de  
novedad que crea entusiasmo.  
El secreto de la novedad en tu vida, no  
es hacer cosas nuevas constantemente,  
sino ser capaz de ver todo lo que haces,  
con nuevos ojos, con nuevas  
perspectivas y con un nuevo enfoque.

## Los deseos hacen que la paz desaparezca.

Piensas que el obtener cosas te va a dar seguridad, pero en realidad cuanto más posees más miedo tienes de perderlo, y te alejas de la paz. Los deseos son la causa de todos los conflictos.

Cuando quieres algo y no puedes conseguirlo, te enfadas. Aprender a estar libre de deseos, es aprender a estar en paz contigo mismo.

## Terminas con la paz cuando te implicas emocionalmente en las situaciones.

La práctica de ser un observador a distancia te permite permanecer estable y tranquilo. Es el mejor método para tomar decisiones adecuadas ante cualquier situación.



Para acumular paz, cuando ocurra algo desafortunado que no esperabas, ábrete a la posibilidad de que hay un beneficio detrás de esa situación.

Acepta y aprende, entonces tus sentimientos serán positivos y encontrarás soluciones. Habrás convertido una derrota en una victoria.

Tus auténticos enemigos, los que destruyen la paz, son los hábitos negativos. Este es el verdadero logro: la conquista de uno mismo.

La ira también es un enemigo de la paz. La ira viene como resultado de no haber satisfecho un deseo. Cambia la palabra “quiero esto”, “quiero eso”, por esta otra, “estoy bien con lo que tengo”. Liberarte del “quiero, quiero” es dejar de crear pérdidas en tu cuenta de paz.

## ¿Por qué te gustan tanto las puestas de sol?

Por que te transportan mas allá de esta dimensión física. Experimentas paz y silencio. Parece que el tiempo se ha detenido y que puedes comprender el significado de eternidad. Despierta por momentos tu espiritualidad dormida.

Siempre que tengas la oportunidad, siéntate ante una puesta de sol y relájate. No analices, tan solo observa y deja que emerjan profundos sentimientos de paz.

Pierdes la paz, no por las circunstancias, sino por la lucha que tú mismo creas en la mente, entre lo que crees que debería ser y lo que realmente es.

La aceptación no es ser pasivo, es ser consciente de la realidad y desde allí empezar a trabajar.

Tu intelecto va en la dirección en la que se enfocan tus ojos, y tu mente corre detrás. Enseña a tus ojos a tener una visión elevada y tu mente estará relajada.

Te pasas la mayor parte de la vida persiguiendo cosas, haciendo cosas.

Has olvidado que el “ser” está antes que el “hacer”. El que conoce este secreto, se esfuerza en “ser”, y descubre que cuando se detiene y observa, la vida ayuda y le trae lo que necesita.

Aprender a ser, es aprender a estar en paz, ya que esa es nuestra naturaleza mas íntima.

En paz, puedes ver que detrás de la ira en el fondo hay sufrimiento y tristeza.

Que detrás del silencio pasivo hay miedo.

Entonces con misericordia y aceptación puedes responder a estas situaciones.

La autoconciencia te diferencia de los animales.

Te permite ser consciente de tus pensamientos, sentimientos y emociones y de comprender como influyen en tu comportamiento. Cuando se despierta tu conciencia empiezas a ser libre de verdad ya que puedes decidir tu destino asumiendo la responsabilidad de tus elecciones.

# La mejor solución a los problemas, no es el resultado de pensar mucho en ellos.

Es mejor utilizar ese tiempo para crear pensamientos pacíficos y los problemas dejarán de afectarte. No intentes resolverlos tú solo. Deja un espacio para que Dios también pueda ayudarte.



# Silencio



Aprende a crear  
silencio en tu mente y  
florecerá la paz en tu  
alma,

verás la vida con otros ojos,  
descubrirás el lenguaje de Dios.  
Para estar interiormente en silencio, no  
pienses demasiado, confía en ti mismo,  
en los demás y en la vida,  
verás que todo es más fácil de lo que  
aparenta ser.

Muchas veces con la buena intención de resolver un problema, acabas convirtiéndote en parte del problema.

Para aceptar el problema, es más práctico mantenerte en silencio y tranquilo.

No es necesario ir a las causas, sino buscar soluciones. Observa, reflexiona en silencio y toma una decisión.

En el Océano del silencio puedes descubrir tus tesoros eternos de paz, amor y felicidad.

En el silencio se funden los malos sentimientos y el dolor del pasado.

En el silencio puedes escuchar el canto sin sonido de Dios diciendo: “Hijo mío, ven y descansa conmigo, eres un alma de paz”.

## Se dice: el descanso es lo mejor.

Imagínate un Océano de paz y de silencio y sumérgete en él. Permite que tu mente se relaje y disfrute de unos momentos de tranquilidad. Libérate de todo lo inútil. Este es el mejor descanso.

## El silencio calma el corazón,

es un bálsamo que cura las heridas del alma, fortalece el espíritu y te lleva a un mundo sin sonido donde sólo reina la paz.



# Ejercicios



Al despertar, el primer pensamiento es la semilla de tu creación para el resto del día.

Cuando abras los ojos, siéntate un momento y agradece el regalo de un nuevo día, crea un pensamiento de paz y disfruta de unos momentos de silencio.

## Crea el hábito de levantarte temprano, siéntate en silencio,

lee un pensamiento de paz, piensa y reflexiona sobre él.

Escribe algunas ideas sobre ese pensamiento, vuelve al silencio dejando que esas ideas se interioricen. Después comparte tus ideas con una persona cercana.

Esta práctica te ayudará a aceptar y convivir pacíficamente con los conflictos y dificultades y a mantenerte alegre durante el día.

## La paz es sencillez. La sencillez es belleza.

Proponte un día como el día de la sencillez. Habla poco, escucha con atención. Haz algo de forma incógnita por alguna persona cercana. Come algo sencillo y lo más natural posible. Dedica espacios de tiempo a “no hacer nada”, tan solo pasear, observar y vivenciar el momento. Permite que la mente se abra a una sensibilidad más profunda y silenciosa.

Intenta apreciar cada escena y a cada persona tal como es. Por la noche, escribe tus descubrimientos. Observa el estado de tu mente.

Piensa en todas aquellas cosas que te preocupan, anótalas en un papel.

Observa y reflexiona sobre aquellas que puedas hacer algo, anótalas en otro papel. Escribe al lado de las que puedes controlar, lo que puedes hacer al respecto y libérate de todas aquellas preocupaciones por las que no puedas hacer nada.

Esta es una buena lección para aprender a estar en paz.

Haz este sencillo ejercicio durante un minuto cada hora y te asombrarás del resultado:

Respira lenta y profundamente.  
Relájate y piensa:

“Soy un ser de paz,

estoy en paz, amo la paz,

y comparto la paz con los demás.”

# Haz algo cada día por los demás desinteresadamente.

Crea el hábito de disfrutar por el hecho de hacerlo, no por la recompensa y descubre el fruto de esa acción.

El mejor regalo es dar felicidad y terminar con el sufrimiento.

# Eres lo que piensas.

Piensa que eres un ser de paz y la paz se convertirá en tu nueva personalidad. Comparte buenas noticias con los demás.

Ten siempre preparado algo interesante para compartir con las personas que te vas a encontrar. Recuerda tener por lo menos, un pensamiento de paz al día.



## Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Brahma Kumaris World Spiritual University es una organización internacional que trabaja para el cambio positivo en todas las áreas de la sociedad. Establecida en 1937, actualmente a través de sus 9000 sedes en más de 129 países, lleva a cabo una gran variedad de programas educativos para el desarrollo social, valores en la educación, salud y derechos humanos.

Los centros ofrecen cursos y conferencias que promueven la espiritualidad en la vida cotidiana y que abarcan temas como el pensamiento positivo, la meditación, la gestión de la ira, la liberación del estrés y la autoestima, entre otros, capacitando a las personas a reconocer su verdadero potencial y realizando la dignidad de sus vidas.

Todos los servicios que ofrece la Universidad son gratuitos. Los centros se financian con los aportes voluntarios de profesores, alumnos y simpatizantes.

[www.bkwsu.org/argentina](http://www.bkwsu.org/argentina)

[www.bkwsu.org](http://www.bkwsu.org)

[www.eligelacalma.org](http://www.eligelacalma.org)

[www.solounminuto.org.ar](http://www.solounminuto.org.ar)

[www.bkwsu.org/publicaciones-espanol-gratuitas](http://www.bkwsu.org/publicaciones-espanol-gratuitas)

# Sedes de Brahma Kumaris

## SEDE MUNDIAL

Pandav Bhawan P.O Box N°2, Mount  
Abu 307501, Rajasthan, India.  
Tel.91-2974-238261 to 68.  
Email:abu@bkwsu.org  
Web:www.bkwsu.org

## REINO UNIDO

Main Centre, Global Co-operation  
House, 65-69 Pound Lane - London  
NW10 2HH  
Tel.44 - 20 - 8727 3350.  
Email:london@bkwsu.org.  
Web:www.bkwsu.org/uk

## OFICINA REGIONAL AMERICAS

Global Harmony House, 46 S, Middle  
Neck Road, Great Neck, NY 11021, USA  
Tel.1-516-773 0971.  
Email:newyork@bkwsu.org.  
Web:www.ghhny.com

## ESPAÑA

C / Diputacio 329, Pral, Barcelona 08009.  
Tel.34-93 487 7667.  
Email:barcelona@es.bkwsu.org.  
Web:www.bkwsu.org/spain

## CHILE

Pocuro No.2841. Providencia Santiago  
Tel.56-2-223 2062  
Email:santiago@cl.bkwsu.org

## COLOMBIA

Carrera 28 #91-95 La Castellana, Bogotá-DC  
Tel.57-1-236 6908/623 2537/636  
9431/533 1339/533 1340  
Cel:57-3-10 563 2806 .  
Email: bogota@co.bkwsu.org  
Web:www.bkcolombia.com

## MEXICO

Cocoteros 172, Col. Nueva Santa María,  
Mexico City DF 02800  
Tel.52-55-55 56 21 52.  
Email:mexicocity@mx.bkwsu.org

## PERÚ

Valle Riestra 652  
San Isidro, Lima  
Tel.51-1-264-5308  
Cel.51-1-99890-7220  
Email:lirna@pe.bkwsu.org  
Web:www.bkwsu.org/peru

## URUGUAY

Magallanes 1570, Montevideo  
Tel.5982-400 33 34.  
Email: montevideo@uy.bkwsu.org  
Web:www.bkwsu.org/uruguay

## PARAGUAY

México 1039, Asunción, Paraguay  
Tel.(59521) 498-189  
Email:asuncion@py.bkwsu.org  
Web:www.bkwsu.org/paraguay

# Sedes en Argentina

## Sede Nacional

Buenos Aires  
Echeverría 2972  
C1428DSB Ciudad Autónoma de Buenos Aires  
Tel: (54-11) 4784-4082  
E-mail: buenosaires@ar.bkwsu.org  
para recibir información sobre nuestras actividades  
www.bkumaris.org/argentina

## Capital Federal

El Carpintero 6947  
(C1408DZC) Liniers - Tel: (54-11) 4641-1824  
E-mail: liniers@ar.bkwsu.org

## Lomas de Zamora

San Martín 410  
(Entre Pereyra y Rivera)  
B1832HRD Lomas de Zamora Oeste  
Buenos Aires - Tel: (54-11) 4292-2349  
E-mail: lomas@ar.bkwsu.org

## Mar del Plata

Santiago del Estero 3127  
B7602CCG Mar del Plata  
Buenos Aires - Tel: (54-223) 492-2637  
E-mail: mardelplata@ar.bkwsu.org

## Santa Fe

Obispo Gelabert 3217  
S3000AAK Santa Fe  
Tel: (0342) 455-8550  
E-mail: santafe@ar.bkwsu.org

www.bkwsu.org/argentina

Este libro se terminó de  
imprimir en Octubre de 2011  
en ColomboPG - Proyección Gráfica S.R.L.