

# Una vida con gracia espiritual

Adaptado de *Wisdom of the Heart, Book 1*  
[Sabiduría del corazón, Libro 1]

Todo está bien cuando no sobra ni falta para el tiempo y el lugar. Lo mismo ocurre también con tu vida espiritual.

Consume alimentos que sean buenos para ti, porque éstos construyen y restauran el templo en el que el Alma reside. Acepta tus emociones. Permítele a tu mente que estudie, explore y crezca. Date tiempo para descansar y contemplar. Ama a Dios.

Ve entre la gente de tu comunidad y reconoce la Luz de ECK en sus ojos. Permanece despierto entre los dormidos. Entonces ama y demuestra compasión, ya que conocer tu divinidad trae alegría. Entre la niñez ve hombres y mujeres, ya que alguna vez lo fueron y lo serán nuevamente. Agradece la vida, porque ésta te bendice con revelaciones.

¿Qué más puede hacer ECK que brindarte amor y entendimiento? Las estaciones van y vienen, la juventud se torna en madurez, y lo que nos resulta familiar cambia. La vida da y quita, pero siempre vuelve a dar. Agradece la sabiduría, agradece la existencia.



La vida es preciosa. Ámala, y ella te devolverá desenvolvimiento multiplicado por mil. Vivimos en tiempos de oportunidades espirituales inigualables.

Nuestros padres tal vez consideraron casi insoportables las pruebas de su juventud. Los problemas de cada era suelen ser cargas pesadas, pero la humanidad se aferra a la vida sea lo que sea.

Este continuo desasosiego es un hecho en la historia del mundo. La vida es una jungla, pero también es un jardín. Nos proporciona un tiempo y un lugar para el desenvolvimiento, porque el Alma se templea con las dificultades. A pesar de todo, buscamos la manera de que las cosas sean mejores para nuestros seres queridos, para nosotros mismos y para los demás. La vida es para dar y amar, lo cual fomenta la nobleza del espíritu.



**S**umérgete en la vida. Acaricia a un gato, abraza a un pequeñín o ama a un perro. Cómete un cono de helado, toma un trozo de pay –pero hazlo todo con moderación.

Mi punto es que los ECKistas no tienen que aislarse de sus familias o comunidades. Las luchas cotidianas que la vida nos presenta son oportunidades para cultivar la gracia espiritual.



**Para distribuirse en el Seminario de ECKANKAR**