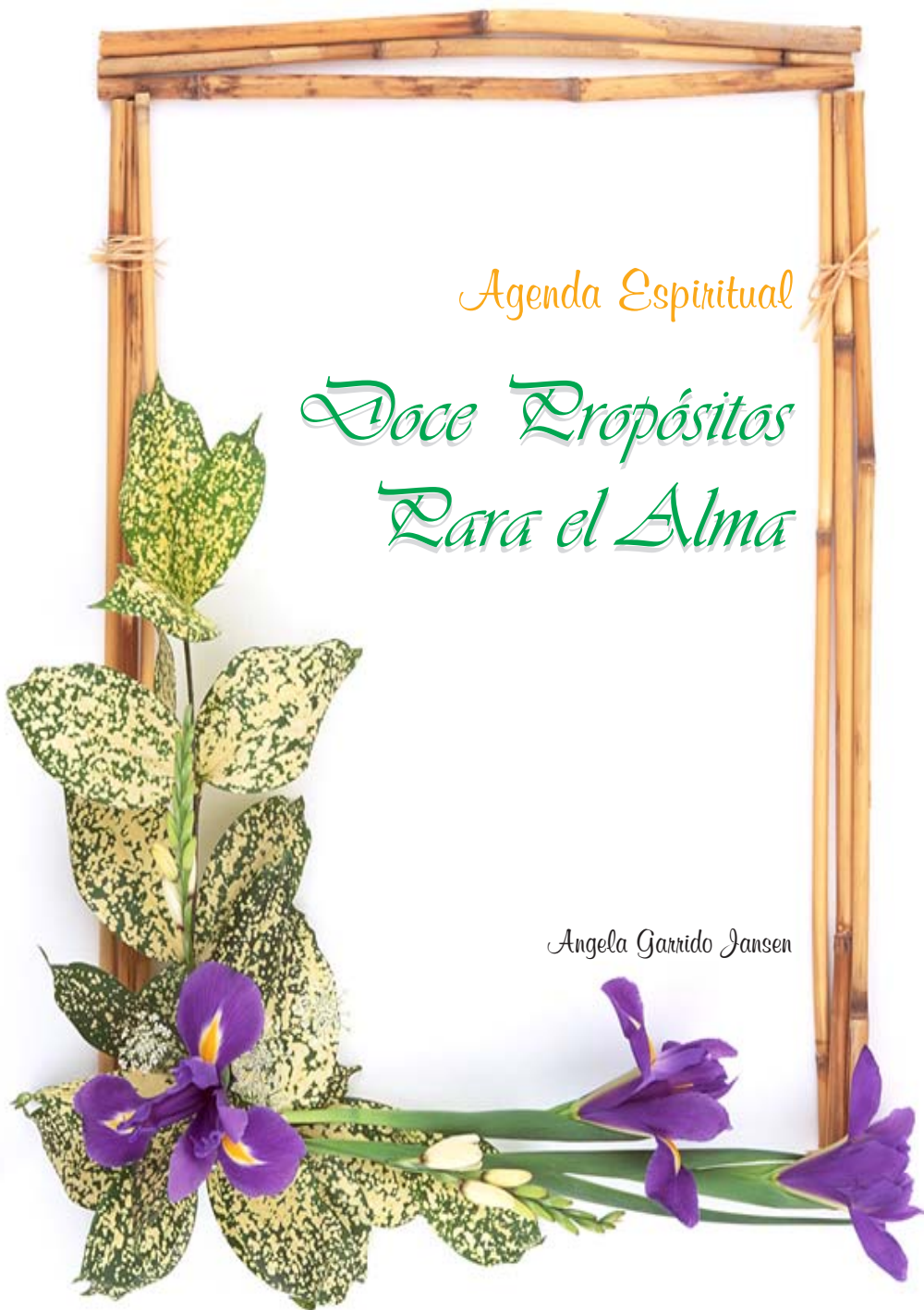


Agenda Espiritual

*Doce Propósitos
Para el Alma*

Angela Garrido Jansen



Presentación

La mayoría de las veces realizamos proyectos para el año que inicia, relativos a nuestra parte física, como el bajar de peso, cambiar de empleo, etc. En esta agenda, propongo prestar mayor atención a los anhelos de nuestra alma y llevar a cabo propósitos que nos conviertan en mejores seres humanos, ya que de esa manera podremos alcanzar la prosperidad, la armonía y la paz interior.

Estos propósitos, reforzados con una afirmación, realizados día a día, trabajando con ellos un mes por cada uno, permitirán que alcancemos, cada vez más, escalones que nos eleven hacia la purificación.

Con mucho amor de,

Angela Garrido



Enero.

Eliminar las Preocupaciones

Cuando nos sentimos agobiados no estamos en capacidad de resolver las situaciones difíciles que nos arropan.

El significado de la palabra preocupación es el de **ocuparnos** de forma anticipada de un asunto. Decía Lao Tse, el gran filósofo chino: «*Si tu mal tiene remedio, ¿por qué te afliges?; y si no lo tiene, no anticipes los problemas, ni te preocupes por lo que todavía no ha sucedido*».

Cualquier sufrimiento por adelantado nos impide disfrutar del momento actual, desgasta nuestra energía, y nos estresa. Lo lógico es mantenernos en el *Aquí* y el *Ahora*, confiando en Dios y, bajo su guía, tomar todas las precauciones posibles para afrontar los acontecimientos de la mejor manera.

Hay veces que se nos presentan situaciones que no están a nuestro alcance resolver, entonces es de sabios entregar a Dios dichas situaciones.

Afirmación:

YO....., confió plenamente en Dios, por tanto, mi mente esta en paz, en armonía y en amor.



Febrero:

Control del Enojo

El enojo es resultado del miedo, del temor a no ser aceptados o comprendidos; lo que se deriva de problemas con nuestra autoestima, con la valoración que tenemos de nosotros mismos.

El enojo también puede provenir de pensar que otras personas abusan de nosotros, lo que debe llevarnos a entender que en la mayoría de los casos las personas actúan de determinadas maneras por ignorancia, creyendo que están actuando correctamente.

La ira genera sustancias químicas que son dañinas a nuestro organismo, por lo que lo mejor es tratar de comprender a los demás y evitar el enojo.

Afirmación:

YO....., me mantengo en un estado de conciencia basado en el amor.



Marzo:

Incorporar la Virtud del Amor

Es la virtud que más nos acerca a Dios. La mejor forma de incorporarla es amando al Dios que vive en cada ser humano, en los animales, en las plantas, en todo cuanto existe en la creación.

El amor es lo que proporciona las mayores posibilidades de éxito, porque vuelve a las personas más capaces, más lúcidas, más armoniosas.

Afirmación:

YO....., impregno de amor cada pensamiento, cada palabra y cada gesto y me purifico y purifico lo que me rodea.



Abril.

Incorporar la Virtud de la Amabilidad

La forma más sencilla de atraer el amor hacia nosotros es desarrollando la amabilidad, tratando a los demás con profundo respeto, con cortesía y con cariño, regalando una sonrisa, siendo solidarios no sólo con las personas que amamos, sino también con los extraños.

Así, nuestras relaciones serían mucho mejores y, con nuestro proceder, contagiaríamos a nuestro entorno con la cordialidad y la armonía.

Afirmación:

YO....., sonrío y atraigo hacia mi el amor.



Mayo:

Incorporar la Virtud del Perdón

El perdón nos libera de energías que se han acumulado y que nos perjudican grandemente. El perdón tenemos que verlo no sólo para otorgarlo a otras personas, sino también a nosotros mismos y a la naturaleza.

Tener la firme voluntad para perdonar y para pedir perdón, es ganar meritos ante la Divinidad, lo que propicia nuestro crecimiento espiritual.

Afirmación:

YO....., perdono y me perdonan.



Junio:

Trabajar en el Servicio Desinteresado

Mediante la virtud del servicio a los demás y a la naturaleza aportamos nuestra cuota para contribuir a vivir en un mundo más justo, con paz y armonía.

Afirmación:

YO....., contribuyo, a través del servicio a los demás y a la naturaleza, para que nuestro planeta sea un lugar de paz y armonía.



Julio:

Adquirir la Mansedumbre

Mansedumbre significa volver a ser como niños, tener nobleza, sencillez, actuar de forma natural y sin complicaciones, abandonando el orgullo y los prejuicios, la ira, la soberbia, la venganza, o cualquier pensamiento negativo contra cualquier ser humano o contra la naturaleza.

Afirmación:

YO....., veo a Dios en cada ser humano y en todo cuanto existe.



Agosto:

Incrementar la Comprensión

Esta virtud impulsa a las personas a comprender sin esperar a que les comprendan, a no discutir, no alterarse, a ponerse en el lugar del otro y entender sus errores y debilidades.

Afirmación:

YO....., mantengo la calma y la paz ante cualquier situación desarmonizante, y entiendo que los errores y debilidades humanas son producto de la ignorancia.



Septiembre:

Implementar la Gratitud

Esta virtud acelera el desarrollo espiritual, ya que es de nobles agradecer y reconocer lo que se haga a nuestro favor. La gratitud a Dios debe ocupar un lugar permanente en nuestro interior, ya que es quien nos da todo.

Proponernos dar gracias por el esfuerzo y el sacrificio de nuestros familiares, maestros, amigos y a la naturaleza, etc., nos ayuda a mantenernos en salud y armonía.

Afirmación:

YO....., doy Gracias a Dios por los dones y talentos recibidos y prometo ponerlos en acción para contribuir con su obra de bien en todos los seres humanos, en la naturaleza y en toda la tierra.



Octubre:

Hacer Conciencia de la Misericordia

Cuando el Maestro Jesús dijo las palabras «*Perdónalos Señor, porque no saben lo que hacen*», refiriéndose a quienes le hacían daño, estaba dando el más grande ejemplo de misericordia, puesto que se compadecía de personas extremadamente dañinas. Esto significa que tenemos que ser compasivos con todo el mundo.

Socorrer al necesitado, ir en auxilio de quien lo requiera sin esperar nada a cambio, es el mandato real de esta virtud.

Afirmación:

YO....., pido Señor tu guía misericordiosa para ir en auxilio de los necesitados de amor, comprensión y bienes materiales.



Noviembre:

Hacer Comprensión de la Humildad

Muchas personas confunden la pobreza con la humildad. La humildad es en verdad un estado de conciencia para aquel que se propone eliminar de su mente y de su personalidad los defectos, errores, debilidades, complejos, vacíos, etc., que impiden su crecimiento espiritual y su integración permanente con Dios.

Quien es humilde posee la conexión perfecta de mente y corazón.

Afirmación:

YO....., atraigo hacia mí la virtud de la humildad, a través de la pureza de mi mente y corazón.



Diciembre:

Incorporar la Bondad

La bondad es la inclinación a hacer el bien, a ser respetuosos de los derechos de los demás, con un comportamiento armónico y equilibrado.

La incorporación de la bondad en nuestras vidas requiere la incorporación de las virtudes de la amabilidad, el amor, el perdón, el servicio desinteresado, la mansedumbre, comprensión, misericordia, gratitud, humildad.

Afirmación:

YO....., incorporo la bondad en cada pensamiento, en cada palabra y en cada acción de mi vida.

Resultados - Comentarios - Observaciones

--