Un minuto de amor al día

"¿Has dado amor en el día de hoy? Acaso esta pregunta te sorprenda; el ser humano no se preocupa por programar esa labor durante el día. A ti te ocurre otro tanto, ¡no es así? El amor que tienes para dar, el que recibes, circula desde ti hacia ti como respuesta a algo fortuito, nunca programado. Organízate para dar amor, te lo sugiero como una acción deliberada escogida para llevar a cabo con un tiempo asignado como si se tratara de una tarea a agendar, impostergable. Algunos dice "yo doy amor cuando cocino, yo hago todo con amor"; no me refiero a esto –que apruebo de manera total- sino a la inclusión en cada día de un minuto dedicado de manera exclusiva a darle amor a alguien, sin elementos mediadores como ropa planchada, dinero o alimentos. Piensa, ¿sabrías como hacerlo? Empieza ya. Considera a aquellos que ahora te rodean, pueden ser los primeros destinatarios de esta nueva destreza que te propongo. Ve y reparte amor. Actos simples y amables que con seguridad ya ejecutaste muchas veces pero que te propongo hacer desde la volición despierta de un corazón que dice "estoy dándote amor desde la plenitud de mi conciencia", lo cual convierte a este accionar en una fuerza de cuyos resultados te asombrarás, te lo aseguro.
Destina un minuto del día a dar amor y enseña esto a los demás, es un precioso ejercicio del espíritu".

Sathya Sai Baba