

12 PASOS

PARA LOGRAR LA PAZ INTERIOR

*La peregrina de la paz resumió su enseñanza en estos 12 sencillos pasos.
Son el punto de partida en el camino hacia la paz.*

PREPARATIVOS

Adopta una actitud correcta hacia la vida

Deja de evadir responsabilidades o vivir de manera superficial, ya que estas actitudes solo generan desarmonía. Enfrenta la vida con determinación y profundiza más allá de lo aparente para descubrir sus verdades y realidades. Resuelve los problemas que se presenten, pues enfrentarlos contribuye a tu crecimiento interior. Del mismo modo, colaborar en la resolución de problemas colectivos también fomenta tu desarrollo personal; estos desafíos no deben ser evitados, ya que son parte esencial de la experiencia humana.

Vive de acuerdo con buenas creencias

Las leyes que rigen la conducta humana son tan estrictas como la ley de la gravedad. La obediencia a estas normas nos conduce a la armonía, mientras que la desobediencia nos arrastra hacia la desarmonía. Muchas de estas leyes ya forman parte de nuestras creencias comunes, por lo que puedes comenzar a practicar las cosas buenas en las que crees. Ninguna vida puede alcanzar la armonía si no existe coherencia entre las creencias y las acciones.

Encuentra tu lugar en el esquema de la vida

Cada persona tiene un papel en el gran patrón de la existencia. Este propósito solo puede descubrirse desde el interior, en momentos de receptiva introspección. Puedes empezar a vivir de acuerdo con él siguiendo las motivaciones que te llevan a hacer el bien y dando prioridad a estas acciones por encima de las superficialidades que suelen dominar la vida cotidiana.

Simplifica la vida para lograr armonía interior y exterior

Las posesiones innecesarias son cargas que entorpecen el camino. Muchas vidas están abarrotadas no solo de bienes superfluos, sino también de actividades carentes de sentido. Una vida desordenada es una vida desarmonizada que necesita simplificación. Cuando los deseos y las necesidades se alinean, surge un profundo sentido de armonía entre el bienestar interior y el exterior. Esta armonía no solo es crucial en el ámbito individual, sino también en la vida colectiva.

PURIFICACIONES

Purifica tu cuerpo

¿Estás libre de todos los malos hábitos? ¿En tu dieta priorizas los alimentos vitales, como frutas, granos integrales, vegetales y nueces? ¿Te acuestas temprano y aseguras un descanso adecuado? ¿Recibes suficiente aire fresco, luz solar, ejercicio y contacto con la naturaleza? Si puedes responder «sí» a todas estas preguntas, has avanzado considerablemente en la purificación de tu templo corporal.

Purifica tus pensamientos

No basta con actuar correctamente o expresar las palabras adecuadas; también es fundamental pensar de manera correcta. Los pensamientos positivos son influencias poderosas para el bien, mientras que los pensamientos negativos pueden afectar incluso tu salud física. Asegúrate de que no exista ninguna situación de desarmonía entre tú y otra persona, ya que solo cuando dejes de albergar pensamientos poco amables podrás alcanzar la verdadera armonía interior.

Purifica tus deseos

Dado que tu propósito es armonizarte con las leyes que rigen la conducta humana y encontrar tu lugar en el esquema de la vida, tus deseos deben alinearse con esta dirección. Los deseos orientados hacia el bien y la armonía son esenciales para avanzar en tu camino.

Purifica tus motivos

Tu motivo nunca debe ser la codicia, el egoísmo o la búsqueda de la glorificación personal, ni siquiera el interés exclusivo de alcanzar tu propia paz interior. Para que tu vida esté en armonía, tu motivación debe basarse en el servicio a los demás.

RENUNCIAS

Renuncia a tu propia voluntad

Dentro de ti conviven, o parecen convivir, dos "yoes": el yo inferior, que suele gobernarte con egoísmo, y el yo superior, que está dispuesto a guiarte hacia un propósito más elevado. Debes subordinar al yo inferior, no suprimiendo sus impulsos negativos, sino transformándolos, para que el yo superior pueda asumir el control de tu vida y dirigirte con sabiduría.

Renuncia a sentirte separado

Todos somos como células en el cuerpo de la humanidad. No estás separado de tus semejantes, y no puedes encontrar la verdadera armonía solo para ti. La armonía solo se alcanza al reconocer la unidad de todos y al trabajar por el bienestar colectivo.

Renuncia tus apegos

La verdadera libertad se logra al renunciar a los apegos. Las cosas materiales están aquí para ser utilizadas, y cualquier objeto al que no puedas renunciar cuando ya no te sea útil termina poseyéndote a ti. Y lo mismo ocurre con las personas: solo puedes vivir en armonía con los demás si no intentas poseerlos ni dirigir sus vidas, permitiéndoles ser libres y autónomos.

Renuncia a todos tus sentimientos negativos

Esfuézate en dejar atrás los sentimientos negativos. Si vives plenamente en el presente, que es el único momento real, eliminarás tus preocupaciones. Comprender que quienes actúan de manera mezquina están psicológicamente afectados transformará tu ira en compasión. Reconocer que todo dolor interno proviene de tus propias acciones, reacciones o inacciones incorrectas te permitirá dejar de causarte daño y avanzar hacia la paz interior.