

CAPÍTULO 4: Reflexiones sobre la peregrinación

Cuando empecé, mi túnica decía PEREGRINA DE LA PAZ en la parte delantera y CAMINANDO DE COSTA A COSTA por la paz en la parte trasera. A lo largo de los años, el mensaje en la parte posterior cambió de Caminando 10,000 Millas por el Desarme Mundial a Caminando 25,000 Millas por la Paz, terminando con el mensaje actual de 25,000 Millas a Pie por la Paz. Esta caminata me ha llevado varias veces a través de los cuarenta y ocho estados, a México y a las diez provincias canadienses.

Terminé de contar las millas de caminata en Washington, D.C., en el otoño de 1964. Me dije a mí misma: "25,000 millas son suficientes para contar". Eso me mantenía atada a las carreteras principales donde se registran las distancias en los mapas de carreteras. No son buenos lugares para conocer gente, solo son buenos para contar millas. Ahora soy libre de caminar donde están las personas. Además, no se registran distancias para mis lugares favoritos para caminar: playas, senderos forestales y rutas de montaña.

Algunas cosas no parecen tan difíciles, como pasar sin comer. Rara vez me pierdo más de tres o cuatro comidas seguidas, y nunca pienso en la comida hasta que me la ofrecen. Lo máximo que he estado sin comer son tres días, y luego la naturaleza me proporcionó alimento: manzanas que habían caído de un árbol. Una vez ayuné como disciplina de oración durante 45 días, ¡así que sé cuánto tiempo se puede estar sin comer!

Mi problema no es cómo conseguir suficiente comida, es cómo evitar cortésmente recibir demasiada. ¡Todos quieren alimentarme en exceso!

Pasar sin dormir sería más difícil, aunque puedo pasar una noche sin dormir y no me importa. De vez en cuando pierdo una noche de sueño, pero no ha pasado en algún tiempo. La última vez fue en septiembre de 1977, cuando estaba en una parada de camiones. Tenía la intención de dormir un poco, pero era una parada de camiones tan concurrida que pasé toda la noche hablando con los camioneros.

Una vez, un camionero detuvo su camión al costado de la carretera y dijo: "Te escuché decir en la televisión algo sobre esa energía interminable, y solo quería decirte que la tuve una vez. Estaba atrapado en una ciudad por una inundación. Me aburrí tanto que finalmente ofrecí mi ayuda, me interesé en sacar a la gente y trabajé sin comer ni dormir, ¡y no me cansé...! Pero ya no la tengo." Le dije: "¿Para qué trabajas ahora?" "Por dinero", respondió. Le dije: "Eso debería ser algo secundario. Tienes la energía interminable solo cuando trabajas por el bien de todos; tienes que dejar de trabajar para tus pequeños intereses egoístas."

Ese es el secreto. ¡En este mundo, recibes en la medida en que das!

Suelo promediar veinticinco millas al día caminando, dependiendo de cuántas personas se detienen para hablar conmigo en el camino. He llegado a caminar hasta cincuenta millas en un día para cumplir una cita o porque no había refugio disponible.

En noches muy frías, camino durante toda la noche para mantenerme caliente. Cuando los días son muy calurosos, camino mucho por la noche para evitar el calor. He caminado cuando las noches estaban llenas del aroma de madreSelva, la vista de luciérnagas y el sonido de los chotacabras.

Una vez, un hombre de casi dos metros, confiado en que podría superarme caminando, me acompañó durante 53 kilómetros. Cuando se rindió, sus pies estaban llenos de ampollas y sus músculos doloridos. Él estaba caminando con su propia fuerza; ¡yo no! Yo caminaba con esa energía interminable que proviene de la paz interior.

Otra vez, una mujer me preguntó si podía acompañarme en la peregrinación. Me dijo que quería alejarse de "ese marido" suyo. Tal vez sí tenía un llamado, pero su motivo no era el más elevado. Otra señora que quiso acompañarme por un día apenas pudo caminar para la tarde. ¡La envié a casa en autobús!

Nunca he experimentado ningún peligro en mis caminatas. Una vez, un par de borrachos me siguieron en un coche, pero cuando me aparté del camino, se fueron. Solo una vez alguien me arrojó algo: un hombre en un camión a toda velocidad me lanzó un puñado de billetes de dólar arrugados. Simplemente los doné a la siguiente iglesia donde hablé.

Una vez un estudiante universitario me preguntó si alguna vez me habían asaltado. "¿Asaltada?", respondí. "Tendrías que estar loco para asaltarme; ¡no tengo ni un centavo!"

Hubo un tiempo en que caminaba fuera de la ciudad al atardecer y una pareja acomodada en una gran casa me llamó. Habían leído sobre mi peregrinación y sintieron que era su deber cristiano advertirme de que más adelante en mi camino había un lugar muy malvado llamado 'South of the Border'. Solo querían advertirme que no me acercara a ese lugar. No ofrecieron comida ni refugio, así que seguí caminando durante varias horas.

Era una noche muy oscura con una densa cubierta de nubes, y de repente empezó a llover. Caían grandes gotas, y yo llevaba mucha correspondencia sin contestar. Busqué un lugar donde pudiera haber refugio, y cerca vi una combinación de gasolinera, restaurante y motel. Me refugié bajo el techo de las bombas de gasolina y comencé a guardar las cartas en el frente de mi túnica para que no se mojaran. El hombre de la gasolinera salió corriendo y dijo: "No te quedes ahí bajo la lluvia, entra en el restaurante." El hombre en el restaurante dijo: "Oh, leímos todo sobre ti, y nos gustaría ofrecerte una cena o lo que quieras". Para entonces me di cuenta de dónde estaba. Estaba en 'South of the Border'.

El hombre del motel estaba sentado al otro lado de la mesa y me dio una habitación para pasar la noche. También me ofrecieron desayuno la mañana siguiente.

Puede que hubiera juegos de azar en la trastienda; algo pasaba allí. Pero me trataron de una manera mucho más cristiana que aquellos que me advirtieron en contra de ellos. **Esto solo demuestra mi punto de que hay bondad en todos.**

He recibido hospitalidad en los lugares más inusuales. Estos han incluido una mesa de conferencias en el ayuntamiento de Florence, Arizona, y el asiento de un camión de bomberos en Tombstone, Arizona. Una vez, me quedé accidentalmente encerrada durante trece horas en el baño de una gasolinera helada. ¡Mis alojamientos fueron tranquilos y privados, aunque un tanto fríos!

Duelmo igual de bien en una cama suave o sobre la hierba al lado del camino. Si me dan comida y refugio, está bien. Si no, soy igualmente feliz. Muchas veces me dan refugio personas totalmente desconocidas. Cuando la hospitalidad no está disponible, siempre hay terminales de autobuses, estaciones de tren y paradas de camiones que están abiertas toda la noche.

Recuerdo que una noche me ofrecieron una cama de gran tamaño en un motel de lujo y, la siguiente noche, un espacio en el suelo de concreto de una estación de gasolina abierta las 24 horas. Dormí igual de bien en ambos lugares. En varias ocasiones, un sheriff amable abría la puerta de una celda vacía en la cárcel.

Cuando no tengo refugio disponible, duermo en los campos o al lado del camino con Dios como mi guardián.

Los puentes siempre ofrecen protección contra los elementos, al igual que los graneros en ruinas y los sótanos vacíos de casas abandonadas. Los conductos y las tuberías grandes a menudo me han servido como alojamiento. Pero uno de mis lugares favoritos para dormir es un gran montón de heno apilado en un campo accesible en una noche despejada. Las estrellas son mi manta.

Los cementerios también son lugares maravillosos para dormir por la noche. Son tranquilos, el césped siempre está bien cuidado y nadie te molesta allí. No, no hay ninguna intrusión en los espíritus de los difuntos. Les deseo paz; ellos entienden. Pero una mesa de picnic en una parada de carretera cercana, una reunión de agujas de pino en un arbusto cercano, o el cojín de un campo de trigo floreciente también sirven bien.

Una mañana, cuando dormía en un campo de trigo en Kansas, me despertó un ruido muy fuerte. Miré hacia arriba solo para ver una enorme segadora que se dirigía hacia mí. Inmediatamente rodé varias veces para salir del camino de sus cuchillas giratorias.

Me siento completamente protegida en mi peregrinación. Dios es mi escudo.

No hay accidentes en el Plan Divino, ni Dios nos deja desatendidos. Nadie camina tan seguro como aquellos que caminan humildemente e inofensivamente, con gran amor y gran fe.

Recuerdo una época del año en que hacía mucho frío por la noche. La temperatura bajaba por debajo del punto de congelación, pero luego se calentaba un poco durante el día, por lo que los días eran bastante agradables. Era otoño y había hojas secas en el suelo. Estaba en medio del bosque y no había una ciudad en millas alrededor. Era el atardecer y era domingo. Alguien había leído un periódico dominical grueso y lo había arrojado al lado de la carretera, como no deberían hacer, pero lo hacen. Lo recogí, me aparté de la carretera y encontré un árbol de hoja perenne grueso. Debajo había una pequeña depresión donde se habían acumulado algunas hojas. Empujé muchas hojas dentro de esa depresión. Luego puse algo de papel debajo y coloqué el resto del periódico sobre mí. Cuando me desperté por la mañana, había una gruesa escarcha blanca sobre todo, pero el árbol de hoja perenne me la había mantenido alejada, y yo estaba cómoda y cálida en mi nido de hojas y papel. Eso es solo un consejo en caso de que alguna vez te quedes atrapado fuera alguna noche.

La mayoría de las personas interesadas en las vacaciones son aquellas que están haciendo cosas para las que no han sido llamadas, de las cuales quieren alejarse por un tiempo. No puedo imaginar sentir la necesidad de unas vacaciones de mi peregrinación. Qué bueno es viajar hacia el sur en el otoño del año, experimentando la tranquila belleza del tiempo de la cosecha, pero manteniéndose por delante de la helada; experimentando la brillante belleza de las hojas de otoño, pero viajando antes de que sean barridas de los árboles. Qué bueno es viajar hacia el norte con la primavera, y disfrutar de las flores de primavera durante varios meses en lugar de varias semanas. He tenido ambas experiencias maravillosas en el centro del país.

Durante una caminata de 1,000 millas por Nueva Inglaterra (que comenzó en Greenwich, Connecticut, y terminó en Burlington, Vermont), zigzagueé mucho para caminar no solo por las grandes ciudades, sino también por los pueblos más pequeños a los que me habían invitado. Comencé entre los manzanos en flor, cuando sus brotes eran rosados y cuando sus pétalos caían como si fueran copos de nieve. Terminé entre las manzanas maduras, que me proporcionaron algunas comidas deliciosas. Entre tanto, me deleité con jugosas fresas, moras y arándanos silvestres.

A lo largo del país vi mucha construcción de autopistas, y noté que estas supercarreteras tendían a correr por los valles, atravesando montañas y a veces por debajo de los ríos. Me alegra que en mi peregrinación generalmente seguí los viejos caminos que subían las montañas. Qué vistas tan maravillosas había para recompensar a aquellos que alcanzaban la cima: a veces vistas de pueblos o caminos por los que había caminado o caminaría, a veces vistas de valles cubiertos de campos y huertos. Sé que esta es una era de eficiencia y que las autopistas son mucho más eficientes, pero espero que siempre haya algunas carreteras panorámicas también. Algunas carreteras que suben las montañas.

A veces la gente me pregunta cómo paso los días festivos, especialmente la Navidad. He pasado muchos de ellos caminando. Mucha gente sale a conducir en un día festivo, por lo que es un buen momento para contactar a las personas. Recuerdo una Nochebuena en la que dormí bajo las estrellas. Un planeta era tan brillante que, con un poco de imaginación, podría transformarse en la estrella de Belén. Al día siguiente, con una temperatura de 80 grados, caminé hasta Nueva Orleans y encontré

Poinsettias floreciendo abundantemente para la Navidad, y también encontré algunos buenos y nuevos amigos.

Pasé una Navidad en Fort Worth, Texas, donde las torres y los altos edificios estaban delineados con luces de colores, presentando una imagen inolvidable mientras caminaba hacia la ciudad. Ese día me hicieron el regalo de suficiente tiempo para ponerme al día con mi correspondencia.

A veces la gente me pregunta si no me siento sola en los días festivos. ¿Cómo podría sentirme sola cuando vivo en la constante consciencia de la presencia de Dios? Amo y disfruto estar con la gente, pero cuando estoy sola, disfruto estar sola con Dios.

La mayor parte del tiempo, en los primeros años, me ofrecían comida y hospitalidad personas que ni siquiera conocía. Acepto todo como una ofrenda enviada de la mano de Dios. Estoy igualmente agradecida por el pan duro que recibí en la casa de un trabajador migrante como por la comida suntuosa que me ofreció una amiga en el comedor principal del Hotel Waldorf Astoria.

Sabes, después de haber entregado completamente tu vida a la voluntad de Dios —si tu llamado es salir por fe— descubrirás que incluso la comida y el refugio que necesitas te llegan con facilidad. Todo, incluso las cosas materiales, te son dadas. Y a veces me sorprenden algunas de las cosas asombrosas que me dan.

La primera vez que llegué a Alaska y Hawái fue gracias a un magnífico regalo de un amigo maravilloso. Luego, algunos de mis amigos me pidieron que considerara liderar tours allí, así que dirigí uno a Alaska en el verano de 1979 y uno a Hawái en el verano de 1980. Organicé los tours para que fueran una experiencia educativa e inspiradora para todos los que participaron. Vivimos de manera simple y viajamos ligeros.

No estuve inactiva mientras estaba en nuestros dos estados más recientes. Además de mostrar a mis amigos los alrededores, hablé mucho en grupos y por la radio. Algunos de esos amigos querían tener una idea de cómo es mi vida de peregrinación, y creo que lo consiguieron. Fue una alegría compartir estos lugares inspiradores con ellos.

Te contaré otra cosa que sucedió: estaba organizando mi itinerario para Dakota del Norte y del Sur, y sabía que en Dakota del Norte tendría que interrumpir mi agenda para liderar el tour en Hawái. Sabía que sería en Bismarck y también sabía que me llevaría alrededor de una semana hacer autostop de regreso desde Los Ángeles, y pensé: "Oh, una semana fuera del itinerario de Dakota del Norte y una semana fuera del de Dakota del Sur. Realmente podría usar esas dos semanas en Dakota del Norte y del Sur". Justo en el momento en que pensaba esto, alguien me escribió y me ofreció el dinero para el pasaje aéreo de ida y vuelta a Bismarck. Parecía casi un milagro que esto sucediera. Y, por supuesto, era algo que necesitaba. No tomo nada que no necesite, pero necesitaba tiempo en Dakota del Norte y del Sur. Este fue un regalo maravilloso, que acepté y por el cual estaré eternamente agradecida.

Así que incluso las cosas materiales son provistas.

Una vez le expliqué a un periodista que simplemente hablo con la gente y, al cabo de un tiempo, me preguntan si quiero comer. Él me señaló que había hablado con personas durante meses, incluso años, y no le habían ofrecido ni siquiera un sándwich. Le dije: "Pero tú no eres un peregrino de la paz".

Una vez, un chico mexicano de dieciséis años, que me había escuchado en la radio, corrió hacia mí cuando pasaba frente a su casa y emocionado me invitó a quedarme por la noche. Su familia vivía en una cabaña pobre de aparceros itinerantes, pero recuerdo haber sido tratada como su invitada de honor. Después de una cena de tortillas y frijoles, la familia enrolló su única alfombra y la colocó como manta sobre su única cama. A la mañana siguiente, antes de partir, me ofrecieron otra comida amorosa de tortillas y frijoles.

Mientras pasaba por Memphis, subí a un porche de madera de una casa de una sola habitación para escapar de una tormenta eléctrica violenta. Una familia afroamericana me ofreció hospitalidad con amabilidad. Su calidez coincidía con la de la estufa de leña que calentaba su humilde hogar. Compartieron su escasa comida de pan de maíz y agua para la cena y el desayuno. Todos dormimos en un suelo desnudo, pero muy limpio. Nunca olvidaré la autenticidad de su hospitalidad.

Una fría mañana, un estudiante universitario en Oklahoma me dio los guantes de sus manos y lanzó su bufanda alrededor de mi cuello. Esa noche, cuando la temperatura bajó de cero, una pareja indígena me ofreció refugio.

Una vez me advirtieron que no fuera a Georgia, y especialmente no a Albany, Georgia, donde catorce caminantes por la paz estaban en la cárcel. Pero no puedo decir que encontré a alguien realmente hostil. De hecho, la hospitalidad fue mejor de lo esperado.

Las personas de grupos minoritarios que conocí daban por sentado que no les discriminaría. Cuando leían "Peregrina de la Paz" en mi túnica, parecían confiar en mí. No dudaban en detenerse y hablar. Hablé en varias iglesias de minorías y varios de los ministros leyeron mi mensaje a sus congregaciones.

Por supuesto, amo a todas las personas que conozco. ¿Cómo podría no hacerlo? Dentro de cada uno está la chispa de Dios. No me preocupa el origen racial o étnico o el color de la piel de alguien; todas las personas para mí son como luces brillantes. Veo en todas las criaturas el reflejo de Dios. Todas las personas son mis parientes: para mí, la gente es hermosa.

Las personas del mundo necesitamos encontrar formas de conocernos mejor, porque entonces reconoceremos que nuestras similitudes son mucho mayores que nuestras diferencias, por muy grandes que parezcan. Cada célula, cada ser humano, tiene igual importancia y tiene un trabajo que hacer en este mundo.

-o0o-

Capítulo 4: Ideas principales

- **Entrega total y confianza en la vida:** Al vivir plenamente en armonía con una fuerza mayor o con la voluntad de un principio superior, todo lo necesario para vivir llega de manera natural. Esta confianza profunda permite que las personas se liberen de las preocupaciones materiales y enfoquen su energía en un propósito mayor.
- **La paz interior como fuente de energía inagotable:** La paz interna es una fuente poderosa que trasciende las dificultades físicas o emocionales. Cuando se vive en paz consigo mismo, se obtiene una energía que permite enfrentar grandes desafíos sin agotamiento, guiado por la tranquilidad y la claridad.
- **Servicio desinteresado a los demás:** Una vida dedicada a servir sin esperar nada a cambio otorga una gran satisfacción espiritual. El acto de dar, ya sea tiempo, amor, o simplemente presencia, transforma las relaciones humanas y fomenta la confianza y el respeto entre las personas.
- **El valor de la hospitalidad y la generosidad:** Las personas, sin importar su nivel económico, tienen la capacidad de ofrecer generosidad y calidez. Lo importante no es lo material que se ofrece, sino el espíritu con el que se hace, demostrando que el verdadero valor reside en los gestos de bondad.
- **La igualdad esencial de los seres humanos:** Más allá de las diferencias superficiales como el color de piel, el origen o el estatus social, todos los seres humanos son iguales en su esencia. Al reconocer esta igualdad fundamental, se fomentan relaciones basadas en el respeto y la compasión.
- **Simplicidad y desapego material:** Una vida sencilla, en la que se valoran las experiencias y las conexiones humanas por encima de los bienes materiales, conduce a una mayor felicidad y realización. La autosuficiencia, combinada con el desapego, permite una existencia más libre y armoniosa.
- **El valor del contacto humano:** Las interacciones con los demás son fundamentales para el crecimiento personal y la comprensión mutua. Las relaciones basadas en la apertura y la curiosidad permiten que cada encuentro con otra persona se convierta en una oportunidad de aprendizaje y enriquecimiento.
- **Confianza en un orden superior o en el propósito de la vida:** La creencia de que todo lo que sucede tiene un propósito más allá de lo que se puede ver en el momento otorga una serenidad profunda. Esta fe permite enfrentar la incertidumbre y las dificultades con calma, sabiendo que cada experiencia forma parte de un plan más grande.

-o0o-

Capítulo 4: Prácticas

1. Práctica de la paz interior: “Agradecimiento en la adversidad”

- **Objetivo:** Cultivar la paz interior a través del agradecimiento en situaciones difíciles.
 - **Instrucción:** Durante una semana, cada vez que enfrentes un reto o una situación incómoda, practica la gratitud. Agradece por lo que la situación te puede enseñar y por las oportunidades de crecimiento que surgen en medio de las dificultades.
 - **Reflexión:** Al final de cada día, reflexiona sobre cómo el agradecimiento transformó tu percepción de los problemas. ¿Qué aprendiste sobre ti mismo al practicar gratitud en momentos de adversidad?
-

2. Práctica del servicio desinteresado: “Hospitalidad de corazón”

- **Objetivo:** Practicar la hospitalidad y la generosidad hacia los demás.
 - **Instrucción:** Durante una semana, busca oportunidades para ser hospitalario con quienes te rodean, ya sea ofreciéndoles tu tiempo, una conversación significativa, o un acto de generosidad. Practica dar sin esperar nada a cambio y sin juzgar la situación de los demás.
 - **Reflexión:** Reflexiona sobre cómo se sintió ofrecer tu hospitalidad a los demás. ¿Cómo cambió tu percepción de las personas cuando diste desde un lugar de amor y sin expectativas?
-

3. Práctica del desapego material: “Vivir con lo esencial”

- **Objetivo:** Fomentar el desapego de lo material y vivir de manera sencilla.
 - **Instrucción:** Durante un día o una semana, practica la simplicidad al usar solo lo necesario. Evita el consumo innecesario y dedica tu tiempo a actividades que te conecten con la naturaleza, el arte o la meditación, en lugar de aquellas que requieran bienes materiales.
 - **Reflexión:** ¿Cómo te afectó esta práctica de simplicidad? ¿Qué descubriste sobre tus necesidades reales y sobre tu relación con las cosas materiales?
-

4. Práctica de la confianza en la vida: “Dejar ir el control”

- **Objetivo:** Desarrollar la confianza en la vida y en los procesos naturales.
- **Instrucción:** Durante una semana, identifica situaciones en las que normalmente intentarías tener el control o forzar un resultado. En lugar de eso, practica soltar el control y confiar en que las cosas se desarrollarán de manera natural. Observa cómo te sientes al dejar que la vida siga su curso.

- **Reflexión:** Reflexiona sobre los momentos en que dejaste ir el control. ¿Cómo afectó esto tu nivel de ansiedad y estrés? ¿Qué nuevas oportunidades surgieron al permitir que las cosas fluyeran?
-

5. Práctica de la igualdad humana: “Ver la unidad en la diversidad”

- **Objetivo:** Fomentar la percepción de la igualdad esencial entre todas las personas.
 - **Instrucción:** Durante una semana, cada vez que te encuentres con personas de diferentes trasfondos, culturas o circunstancias, practica ver más allá de las diferencias externas y enfócate en la esencia compartida de humanidad. Haz un esfuerzo consciente por reconocer la chispa de bondad en cada ser humano.
 - **Reflexión:** Reflexiona sobre cómo cambió tu percepción al practicar la unidad en la diversidad. ¿Qué aprendiste sobre tus propias ideas preconcebidas y cómo afectó tu interacción con los demás?
-

6. Práctica de la fe en el propósito superior: “Aceptar el momento presente”

- **Objetivo:** Desarrollar la aceptación del presente como parte de un plan mayor.
- **Instrucción:** Durante una semana, cuando enfrentes situaciones que no se desarrollen según tus expectativas, practica la aceptación de lo que ocurre. En lugar de resistirte, reconoce que cada experiencia tiene un propósito, incluso si no es visible en ese momento.
- **Reflexión:** ¿Cómo te sentiste al aceptar el momento presente tal como es? ¿Qué impacto tuvo esto en tu estado emocional y mental?

-o0o-

CAPÍTULO 5: Viviendo una vida sencilla

LA SIMPLIFICACIÓN DE LA VIDA es uno de los pasos hacia la paz interior. Una simplificación persistente creará un bienestar interior y exterior que traerá armonía a la vida de una persona. Para mí, esto comenzó con el descubrimiento de la falta de sentido de las posesiones más allá de mis necesidades reales e inmediatas. Tan pronto como reduje mis posesiones al nivel de necesidad, comencé a sentir una maravillosa armonía en mi vida, entre el bienestar interior y exterior, entre el bienestar espiritual y material.

Algunas personas parecen pensar que mi vida, dedicada a la simplicidad y al servicio, es austera y sin alegría, pero no conocen la libertad de la simplicidad. Agradezco a Dios en cada momento de mi vida por las grandes riquezas que se me han concedido. Mi vida es plena y buena, pero nunca sobrecargada. Si tu vida está sobrecargada, entonces estás haciendo más de lo que te corresponde hacer.

Mi vida había estado estancada; me sentía codiciosa antes de hacer mi voto de simplicidad: *No aceptaré más de lo que necesito mientras otros en el mundo tengan menos de lo que necesitan.*

Quizá tú también hayas salido de una vida en la que tenías demasiadas cosas. Cuando hayas simplificado tu vida, estoy segura de que te sentirás tan libre como yo. Si tu motivo es dar, entonces recibirás todo lo que necesitas.

En mi vida, lo que quiero y lo que necesito son exactamente lo mismo. Cualquier cosa que exceda mis necesidades es una carga para mí. No podrías darme nada que no necesite. No tengo dinero, pero me resulta difícil permanecer así. Varios de mis amigos bienintencionados y adinerados me han ofrecido grandes sumas de dinero, las cuales, por supuesto, rechacé.

Hablé con una persona que pensaba que me estaba privando de algunos de los "placeres" de la vida. Pero ninguna de las cosas que no uso o no hago me fueron quitadas. Simplemente no las incluí cuando elegí una vida armoniosa. No tenía ningún interés en ellas.

No soy esclava de la comodidad y la conveniencia. No sería una peregrina si lo fuera. Podemos permitir que las creencias falsas gobiernen nuestras vidas y esclavizarnos con ellas. La mayoría de las personas no desean ser libres. Prefieren lamentarse y quejarse de lo imposible que es renunciar a sus diversas esclavitudes: posesiones, comida, bebida, fumar, etc. No es que no puedan renunciar a ellas; es que no quieren realmente hacerlo.

Nuestras necesidades físicas dependen en cierta medida del clima en el que vivimos, de nuestro estado de salud, etc. En general, necesitamos un refugio que nos proteja de los elementos; fuego, una manta, algo de ropa para abrigarnos; aire y agua puros, y suficiente comida para sostenernos. Por supuesto, hay necesidades más allá de lo físico. Estas a menudo implican poco o ningún gasto de dinero, aunque no siempre es así. Por ejemplo, hay personas cuyas vidas no están completas a menos que puedan escuchar buena música o tocar algún instrumento musical. Aunque se pueden hacer sugerencias sobre cómo vivir sencillamente, simplificar nuestras vidas es un problema individual para cada uno de nosotros.

Aprendí hace unos cuarenta años que el dinero y las cosas no hacen felices a las personas. Y esto ha sido confirmado muchas veces. He conocido a muchos millonarios. Todos tenían una cosa en común: ninguno de ellos era feliz. Mira a Howard Hughes con sus 2.500 millones de dólares. Dicen que era la criatura más miserable y temerosa que uno pudiera imaginar. Y conocí a una mujer que heredó 4.5 millones de dólares. Eso arruinó su vida. Como siempre había sido una persona generosa, quería usar el dinero de manera significativa. Pero descubrió que era una carga para ella. Le habría ido mejor si no lo hubiera tenido.

Me doy cuenta de que si no tienes lo suficiente no serás feliz. Pero tampoco serás feliz si tienes demasiado. Los más felices son aquellos que tienen lo suficiente, pero no en exceso.

Recuerdo a una querida señora, que ya era mayor. Trabajaba muy duro y siempre se quejaba. Finalmente, le dije: "¿Por qué en el mundo necesitas trabajar tanto cuando solo tienes que mantenerte a ti misma?" Y ella respondió: "Oh, tengo que pagar el alquiler de una casa de cinco habitaciones." "¡Una casa de cinco habitaciones!" le respondí. "Pero estás sola en el mundo. ¿No podrías vivir felizmente en una sola habitación?" "Oh sí," dijo tristemente, "pero tengo muebles para una casa de cinco habitaciones." En realidad, estaba trabajando hasta el agotamiento para mantener una casa adecuada para esos muebles. Y eso ocurre todo el tiempo. Todo lo que puedo decir es: no dejes que eso te suceda a ti.

Debido a nuestra preocupación por el materialismo, a menudo nos perdemos las mejores cosas de la vida, que son gratuitas.

***Las posesiones innecesarias son cargas innecesarias.
Si las tienes, tienes que cuidarlas.***

Voy a contarte sobre otra mujer. Fue liberada, aunque no de la mejor manera posible. Solo la veía ocasionalmente, pero la vi alrededor de un mes después de que su enorme casa, en la que ella y su esposo vivían solos desde que sus hijos se habían ido, se incendió mientras estaban fuera. Perdieron todo, excepto la ropa que llevaban puesta. Recordando lo apegada que estaba a esa casa enorme, a pesar de que era una carga para ella cuidarla, comencé a decirle unas palabras de simpatía. Pero ella dijo: "¡No sientas lástima por mí! Quizá lo habrías hecho la mañana siguiente, pero no ahora. Piensa, nunca más tendré que limpiar ese ático. Nunca más tendré que vaciar esos armarios. Nunca más tendré que limpiar ese sótano. ¡Nunca me he sentido tan libre! Siento como si estuviera comenzando la vida de nuevo."

Ella y su esposo estaban viviendo en un apartamento de tamaño razonable, y estoy segura de que experimentaron una maravillosa sensación de libertad. Pero, ¿no habría sido mejor si hubieran aprendido a dar y hubieran compartido su excedente con aquellos que lo necesitaban? Entonces habrían sido bendecidos por el acto de dar, y otros habrían sido bendecidos por recibir. En cualquier caso, fue una situación que los liberó.

Si tienes la oportunidad, te recomiendo una caminata por un sendero salvaje. Qué inspirador es caminar todo el día bajo el sol y dormir toda la noche bajo las estrellas. Qué experiencia tan maravillosa es vivir de manera simple y natural. Como llevas tu comida, equipo para dormir, etc., en la espalda, aprendes

rápida­mente que las posesiones innecesarias son cargas innecesarias. Pronto te das cuenta de cuáles son las verdaderas necesidades de la vida: el calor cuando tienes frío, un lugar seco en un día lluvioso, la comida más simple cuando tienes hambre, agua pura y fresca cuando tienes sed. Pronto colocas las cosas materiales en su lugar adecuado, reconociendo que están ahí para usarse, pero dejándolas ir cuando ya no son útiles. Pronto experimentas y aprendes a apreciar la gran libertad de la simplicidad.

De mayo a octubre de 1952, antes de mi peregrinaje, caminé los 2,000 millas del Sendero de los Apalaches, desde Georgia hasta Maine, con 500 millas adicionales en desvíos hacia puntos de especial belleza. Viví completamente al aire libre, equipada solo con un par de pantalones largos y cortos, una blusa y un suéter, una manta liviana y dos láminas de plástico doble, dentro de las cuales a veces metía hojas. No siempre estuve completamente seca y cálida, pero lo disfruté enormemente. Mi menú, mañana y noche, consistía en dos tazas de avena cruda remojada en agua y sazonada con azúcar moreno; al mediodía, dos tazas de leche en polvo de doble fuerza, más cualquier baya, nuez o verdura que encontrara en el bosque.

Este proceso de endurecimiento me preparó completamente para mi peregrinaje. Una caminata por la carretera parecía fácil en comparación.

Qué bueno es comer fruta sabrosa y madura directamente del árbol y verduras frescas y crujientes del campo. Y qué bueno sería que la agricultura del futuro se centrara en no usar sustancias venenosas, como pesticidas, para que los alimentos puedan ir directamente de la granja a la mesa. Una mañana, para el desayuno, comí arándanos cubiertos de rocío, reco­giéndolos de los arbustos mientras caminaba por las montañas de Nueva Inglaterra. Pensé en mis semejantes, comiendo diversos tipos de alimentos procesados y saborizados, y me di cuenta de que, si pudiera elegir mi desayuno entre todos los alimentos del mundo, no podría hacer una mejor elección que los arándanos cubiertos de rocío.

En la primavera y el verano, cuando los días son largos, qué bueno es levantarse con el sol e irse a la cama con el sol. En el otoño y el invierno, cuando los días son más cortos, se puede disfrutar parte de la noche. Estoy inclinada a creer que existe una sustancia en el aire, dejada por el sol, que disminuye cuando el sol se pone y solo se puede absorber mientras duermes. Dormir de nueve a cinco es lo ideal para mí.

Qué bueno es trabajar al aire libre, respirando aire fresco y vigorizante bajo el sol que da vida, rodeada de la inspiradora belleza de la naturaleza. Hay muchos que reconocen esto, como el joven que conocí cuya vida fue interrumpida por el reclutamiento en tiempos de paz. Mientras estuvo fuera, su padre, que estaba en mal estado de salud, no pudo mantener la granja, por lo que fue vendida. Entonces, el joven decidió realizar años de trabajo que no le gustaba para poder comprar otra granja. Qué bueno es ganarse la vida ayudando a que las plantas crezcan para proporcionar alimento a las personas. En otras palabras, qué bueno es ganarse la vida contribuyendo constructivamente a la sociedad en la que vives; por supuesto, todos deberían hacerlo, y en una sociedad sana, todos lo harían.

Mi ropa es muy cómoda y práctica. Uso pantalones azul marino y una camisa de manga larga, cubiertos con mi túnica con letras. A lo largo del borde de mi túnica, tanto en la parte delantera como trasera, hay compartimentos divididos que sirven como bolsillos. Estos contienen todas mis pertenencias: un peine, un cepillo de dientes plegable, un bolígrafo, un mapa, algunas copias de mi mensaje y mi correo.

Así que ya puedes entender por qué respondo mi correspondencia más rápido que la mayoría: mantener mis bolsillos sin abultamientos es clave. Mi lema es: ¡Cada onza cuenta! Debajo de mis prendas exteriores uso pantalones cortos de correr y una camiseta de manga corta, por lo que siempre estoy preparada para un refrescante baño si paso por un río o lago.

Mientras me ponía mi ropa simple un día, después de nadar en un claro lago de montaña, pensé en aquellos que tienen armarios llenos de ropa que necesitan cuidar y que llevan equipaje pesado cuando viajan. Me pregunté por qué la gente querría cargar con ese peso, y me sentí maravillosamente libre. Este soy yo y todas mis pertenencias. ¡Piensa en lo libre que soy! Si quiero viajar, simplemente me levanto y me voy. No hay nada que me ate.

Un conjunto de ropa es suficiente. Eso es todo lo que he tenido desde que mi peregrinaje comenzó en 1953. Y cuido bien mis cosas. Siempre puedo encontrar un lavabo en un baño público o un arroyo cercano para lavar mi ropa, y secarla es aún más fácil: simplemente me la pongo y dejo que la energía del sol evapore cualquier humedad.

Me lavo la piel solo con agua; el jabón elimina los aceites naturales. Lo mismo ocurre con los cosméticos y las cremas que la mayoría de las mujeres usan.

El único calzado que necesito es un par de zapatillas deportivas económicas de color azul. Tienen parte superior de tela suave y suelas suaves de goma. Las compro una talla más grande para poder mover los dedos. ¡Me siento tan libre como si estuviera descalza! Y por lo general puedo recorrer 1,500 millas con un solo par. Uso calcetines azul marino. Hay una razón por la que elegí el azul marino para mi vestimenta: es un color muy práctico, no muestra la suciedad y el color azul representa la paz y la espiritualidad.

No desecho ninguna prenda hasta que esté tan gastada que no se pueda usar. Una vez, cuando estaba a punto de salir de un pueblo, una anfitriona me dijo: "Paz, me di cuenta de que tus zapatos necesitaban reparación, y habría ofrecido repararlos, pero sé tanto de costura que supe que no podían ser reparados". Le respondí: "Es una suerte que yo sepa tan poco de costura que no supe que no podían repararse, así que acabo de terminar de repararlos".

Los primeros años usé una bufanda y un suéter azul para el clima frío, pero eventualmente los deseché al darme cuenta de que no eran realmente esenciales. Ahora estoy tan acostumbrada a los cambios de temperatura que uso la misma ropa en verano e invierno, tanto en interiores como en exteriores.

Como los pájaros, migro al norte en verano y al sur en invierno. Si deseas hablar con personas al aire libre, debes estar donde el clima es agradable, o la gente no saldrá.

Cuando la temperatura sube y el sol se pone caliente, no hay nada tan bienvenido como la sombra. Hay una frescura especial en la sombra de un árbol, pero a menos que sea un árbol grande, es necesario moverse para permanecer en la sombra. Las nubes proporcionan sombra al pasar frente al sol. Una roca

proporciona lo que llamo sombra profunda; lo mismo ocurre con una pendiente en las primeras horas de la mañana o al final de la tarde. A veces, incluso la sombra de un arbusto o de un pajar de heno es apreciada. Las cosas hechas por el hombre también proporcionan sombra. Los edificios, por supuesto, y hasta los letreros que desfiguran el paisaje dan sombra. Los puentes también proporcionan refugio contra la lluvia. Por supuesto, uno puede usar un sombrero o llevar un paraguas. Yo no hago ninguna de las dos cosas. Una vez, cuando un reportero me preguntó si por casualidad tenía un paraguas plegable en mis bolsillos, le respondí: "No me voy a derretir. Mi piel es impermeable. No me preocupo por pequeños inconvenientes". Pero a veces he usado un pedazo de cartón como sombrilla.

El agua es algo en lo que piensas cuando hace calor, pero he descubierto que si no como nada más que fruta durante el día hasta terminar de caminar, no siento sed. Nuestras necesidades físicas son muy simples.

Después de una maravillosa estancia en la naturaleza, recuerdo caminar por las calles de una ciudad que había sido mi hogar por un tiempo. Eran la una de la tarde. Cientos de seres humanos, bien vestidos, con rostros pálidos o maquillados, se apresuraban en líneas ordenadas hacia y desde sus lugares de trabajo. Yo, con mi camisa descolorida y mis pantalones desgastados, caminaba entre ellos. Las suelas de goma de mis zapatos de lona suave se movían silenciosamente junto al ruido de los elegantes y ajustados zapatos con tacones altos. En la zona más pobre, me toleraban. En la zona más rica, algunas miradas parecían un poco sorprendidas y otras, desdeñosas.

A ambos lados de nosotros, mientras caminábamos, se exhibían las cosas que podemos comprar si estamos dispuestos a permanecer en esas líneas ordenadas día tras día, año tras año. Algunas de esas cosas son más o menos útiles, muchas son basura absoluta. Algunas tienen un toque de belleza, muchas son horriblemente feas. Se muestran miles de cosas, y sin embargo, mis amigos, lo más valioso falta. La libertad no se exhibe, ni la salud, ni la felicidad, ni la paz mental. Para obtener estas cosas, amigos míos, también es posible que necesiten escapar de esas líneas ordenadas y arriesgarse a ser mirados con desdén.

Para el mundo, puedo parecer muy pobre, caminando sin dinero y llevando o portando en mis bolsillos mis únicas posesiones materiales, pero en realidad soy muy rica en bendiciones que ningún dinero podría comprar: salud, felicidad y paz interior.

La vida simplificada es una vida santificada,

Mucho más calma, con menos conflicto.

¡Oh, qué verdades maravillosas se revelan!

Proyectos que antes fallaban, ahora tienen éxito.

¡Oh, qué hermosa puede ser la vida,

hermosa simplicidad!

Capítulo 5: Ideas principales

- **La simplicidad conduce a la paz interior:** Simplificar la vida es un paso esencial hacia la paz interior. Reducir las posesiones y centrarse en las necesidades reales en lugar del exceso material permite alcanzar la armonía entre el bienestar interno y externo.
- **Equilibrio entre lo espiritual y lo material:** El texto subraya la importancia de equilibrar el bienestar espiritual con las necesidades materiales. Acumular posesiones más allá de lo necesario perturba esta armonía, mientras que la simplicidad trae tanto libertad como alegría.
- **La verdadera riqueza está en la simplicidad:** Contrario a la creencia común, una vida sencilla no es austera ni carente de felicidad. Al contrario, brinda un profundo sentido de libertad y satisfacción. Cuanto menos se posee, menos cargada se siente la vida.
- **Simplicidad voluntaria:** La autora defiende la elección deliberada de vivir de manera sencilla, destacando que una vida sin cargas materiales innecesarias es más ligera y armoniosa. Considera que el exceso genera codicia, lo cual impide el verdadero crecimiento.
- **Rechazo del materialismo excesivo:** El texto critica un estilo de vida materialista, sugiriendo que las posesiones más allá de lo necesario son cargas. La autora vive de manera que sus necesidades y deseos están alineados, asegurándose de que todo en su vida tenga un propósito.
- **Liberarse de las posesiones:** La negativa a aceptar dinero y bienes de amigos bien intencionados ilustra la importancia de vivir sin apego al exceso. Para la autora, las posesiones y la riqueza serían un lastre que la frenaría.
- **Simplicidad como camino hacia la libertad:** La simplicidad no es vista como una limitación, sino como un medio hacia la verdadera libertad. La autora contrasta su enfoque con la experiencia común de las personas que se aferran a sus comodidades materiales, como la comida, la bebida y otros hábitos, que terminan esclavizándolos.

-o0o-

Capítulo 5: Prácticas

1. Evaluación de necesidades vs. deseos:

- a. Durante una semana, llevar un diario donde se anoten todas las compras y decisiones materiales. Reflexionar sobre cada decisión y analizar si lo adquirido responde a una necesidad real o a un deseo innecesario.
 - b. Al final de la semana, revisar el diario y ver en qué áreas se puede reducir lo superfluo para vivir con lo esencial.
-

2. Simplificación del entorno personal:

- a. Elegir un área del hogar (por ejemplo, el armario, el escritorio o la cocina) y reducir las posesiones a lo estrictamente necesario. Donar o regalar lo que ya no se utilice, liberando espacio físico y mental.
 - b. Reflexionar sobre el impacto que tiene vivir con menos cosas y cómo afecta al bienestar interior.
-

3. Práctica de la gratitud por lo esencial:

- a. Al final de cada día, tomar unos minutos para escribir o pensar en las cosas esenciales que trajeron satisfacción durante el día (por ejemplo, una comida sencilla, un buen descanso, un tiempo en la naturaleza).
 - b. Meditar en cómo la vida se siente más plena al enfocarse en lo simple y necesario.
-

4. Experimentar la libertad de menos posesiones:

- a. Dedicar un día o un fin de semana a vivir solo con lo absolutamente esencial (ropa, comida, artículos básicos). Evitar cualquier compra o adquisición innecesaria.
 - b. Durante este tiempo, prestar atención a la sensación de libertad que surge al no depender de las posesiones materiales.
-

5. Ayuno de comodidades:

- a. Elegir una comodidad o lujo habitual (por ejemplo, el uso de dispositivos electrónicos, el consumo de ciertos alimentos o actividades) y abstenerse de ello durante un tiempo.
 - b. Reflexionar sobre cómo afecta el bienestar personal al reducir este exceso y cómo permite un enfoque más profundo en lo espiritual.
-

6. Práctica de la moderación en la vida diaria:

- a. Aplicar la moderación a las actividades cotidianas, como la comida, el tiempo de ocio o el uso de la tecnología. El objetivo es no caer en excesos y centrarse en lo necesario para mantener un equilibrio entre cuerpo y mente.
 - b. Al final de la semana, compartir en grupo cómo esta práctica ha cambiado la perspectiva sobre el equilibrio entre lo espiritual y lo material.
-

7. Visualización de la paz a través de la simplicidad:

- a. Hacer una meditación diaria enfocada en visualizar cómo la simplicidad interna y externa trae paz a la vida. Imaginar un día sencillo, sin preocupaciones innecesarias, centrado en lo esencial y rodeado de serenidad.
 - b. Compartir en grupo las sensaciones de paz y libertad que surgieron durante la visualización.
-

8. Servicio voluntario basado en la simplicidad:

- a. Organizar una actividad de servicio en grupo, como la donación de ropa o la colaboración con una organización benéfica, promoviendo el desapego de lo material y ayudando a otros a satisfacer sus necesidades básicas.
- b. Reflexionar después sobre cómo este acto de simplificación en la vida personal también puede beneficiar a la comunidad.

-o0o-