

# PASOS HACIA LA PAZ INTERIOR

## CUATRO PREPARATIVOS

### 1. **Adoptar una actitud correcta hacia la vida**

Deja de ser un evasor o alguien que vive en la superficie, ya que estas actitudes solo pueden generar desarmonía en tu vida. Enfrenta la vida de manera directa y profundiza más allá de la espuma superficial para descubrir sus verdades y realidades. Resuelve los problemas que la vida te plantea, y descubrirás que resolverlos contribuye a tu crecimiento interior. Ayudar a resolver problemas colectivos también contribuye a tu crecimiento, y estos problemas nunca deben ser evitados.

### 2. **Vivir buenas creencias**

Las leyes que rigen la conducta humana se aplican tan estrictamente como la ley de la gravedad. La obediencia a estas leyes nos empuja hacia la armonía; la desobediencia, hacia la desarmonía. Dado que muchas de estas leyes ya forman parte de las creencias comunes, puedes empezar a poner en práctica todas las cosas buenas en las que crees. Ninguna vida puede estar en armonía a menos que las creencias y las prácticas estén en armonía.

### 3. **Encontrar tu lugar en el Patrón de Vida**

Tienes un papel en el esquema de las cosas. Solo desde tu interior puedes saber cuál es ese papel. Puedes buscarlo en silencio receptivo. Puedes empezar a vivir de acuerdo con él haciendo todas las cosas buenas hacia las que te sientas motivado y dando prioridad a estas cosas en tu vida sobre todas las cosas superficiales que habitualmente ocupan las vidas humanas.

### 4. **Simplificar la vida para armonizar el bienestar interior y exterior**

Las posesiones innecesarias son cargas innecesarias. Muchas vidas están llenas no solo de posesiones innecesarias sino también de actividades sin sentido. Las vidas desordenadas son vidas desarmonizadas y necesitan simplificación. Los deseos y las necesidades pueden convertirse en lo mismo en una vida humana, y cuando esto se logra, habrá un sentido de armonía entre el bienestar interior y el exterior. Tal armonía es necesaria no solo en la vida individual, sino también en la vida colectiva.

## CUATRO PURIFICACIONES

### 1. **Purificación del templo corporal**

¿Estás libre de todos los malos hábitos? ¿En tu dieta das prioridad a los alimentos vitales: frutas, granos enteros, vegetales y nueces? ¿Te acuestas temprano y duermes lo suficiente? ¿Recibes abundante aire fresco, luz solar, ejercicio y contacto con la naturaleza? Si puedes responder "Sí" a todas estas preguntas, has avanzado mucho hacia la purificación del templo corporal.

## 2. Purificación de los pensamientos

No basta con hacer lo correcto y decir lo correcto. También debes pensar lo correcto. Los pensamientos positivos pueden ser poderosas influencias para el bien. Los pensamientos negativos pueden hacerte enfermar físicamente. Asegúrate de que no haya ninguna situación de desarmonía entre tú y cualquier otro ser humano, ya que solo cuando dejes de albergar pensamientos poco amables podrás alcanzar la armonía interior.

## 3. Purificación de los deseos

Ya que estás aquí para armonizarte con las leyes que rigen la conducta humana y con tu parte en el esquema de las cosas, tus deseos deben estar enfocados en esta dirección.

## 4. Purificación de los motivos

Obviamente, tu motivo no debe ser nunca la codicia, la búsqueda de ti mismo o el deseo de glorificación personal, ni siquiera el motivo egoísta de alcanzar la paz interior para ti. Para que tu vida pueda estar en armonía, tu motivo debe ser servir a tus semejantes.

# CUATRO RENUNCIAS

## 1. Renuncia a la voluntad propia

Tienes, o es como si tuvieras, dos “yo”: el yo inferior, que generalmente te gobierna de manera egoísta, y el yo superior, que está listo para usarte gloriosamente. Debes subordinar el yo inferior evitando hacer las cosas no buenas hacia las que te sientes motivado; no suprimirlas, sino transformarlas para que el yo superior pueda tomar control de tu vida.

## 2. Renuncia al sentimiento de separación

Todos nosotros, en todo el mundo, somos células en el cuerpo de la humanidad. No estás separado de tus semejantes, y no puedes encontrar la armonía solo para ti. Solo puedes encontrar armonía cuando reconoces la unidad de todos y trabajas por el bien de todos.

## 3. Renuncia a los apegos

Solo cuando has renunciado a todos los apegos puedes ser realmente libre. Las cosas materiales están aquí para ser utilizadas, y cualquier cosa a la que no puedas renunciar cuando haya dejado de ser útil te posee a ti. Solo puedes vivir en armonía con tus semejantes si no sientes que los posees y, por lo tanto, no intentas dirigir sus vidas.

## 4. Renuncia a todos los sentimientos negativos

Trabaja en renunciar a los sentimientos negativos. Si vives en el momento presente, que es realmente el único momento que tienes para vivir, serás menos propenso a preocuparte. Si comprendes que quienes hacen cosas mezquinas están psicológicamente enfermos, tus sentimientos de ira se convertirán en sentimientos de compasión. Si reconoces que todos tus dolores internos son causados por tus propias acciones incorrectas, reacciones incorrectas o inacciones incorrectas, dejarás de hacerte daño a ti mismo.