

Pasos hacia la paz interior

PRINCIPIOS PARA UNA VIDA ARMONIOSA



Pasos hacia la paz interior

Principios para una vida armoniosa

Por La Peregrina de la Paz

Este librito está amorosamente dedicado a todos los buscadores.

Contenido

Introducción	3
Preparativos	5
Purificaciones	7
Renuncias	8
Conclusión.....	9
Resumen	9
Cuatro Preparaciones.....	10
Cuatro Purificaciones.....	10
Cuatro Renuncias	10
Pensamientos	11
Preguntas de mi correspondencia	13
Extractos de El progreso de la Peregrina de la Paz.....	15
Cuatro cartas	15
Las cosas más valiosas.....	16
Negativo vs. positivo.....	16
Trabajar por la paz	16
Bienaventuranzas	17
Tú puedes conocer a Dios.....	17
Sobre el miedo	18
La libertad de la simplicidad	18
Para las personas de nuestro tiempo	19
El crecimiento espiritual.....	19
Fórmulas mágicas	19
Sobre la inmadurez	19
Mi mensaje	20
Actividad para la paz.....	20
Grupos de Estudio sobre la Paz.....	20
Grupos de Acción por la Paz	21
Construir comunidades de paz.....	21
Inspiración y legado de la Peregrina de la Paz	22

Introducción

En mis primeros años de vida hice dos descubrimientos muy importantes. En primer lugar, descubrí que ganar dinero era fácil. Y, en segundo lugar, comprendí que ganar dinero y gastarlo tontamente carecía por completo de sentido. Sabía que no estaba aquí para eso, pero en aquel momento (hace ya muchos años), no sabía exactamente para qué estaba aquí. Fue a partir de una búsqueda muy profunda de una forma de vida con sentido, y después de haber caminado toda una noche por el bosque, que llegué a lo que ahora reconozco como un bache psicológico muy importante. Sentí una voluntad total, sin reservas, de dar mi vida, de dedicar mi vida al servicio. Os digo que es un punto de no retorno. Después de eso, nunca se puede volver a una vida completamente egocéntrica.

Y así entré en la segunda fase de mi vida. Empecé a vivir para dar lo que podía, en lugar de para conseguir lo que pudiera, y entré en un mundo nuevo y maravilloso. Mi vida empezó a cobrar sentido. Alcancé la gran bendición de la buena salud; desde entonces no he tenido ni un resfriado ni un dolor de cabeza. (La mayoría de las enfermedades tienen un origen psicológico.) Desde entonces, he sabido que el trabajo de mi vida sería trabajar por la paz; un trabajo que abarcaría todo el panorama de la paz: paz entre las naciones, paz entre los grupos, paz entre los individuos y, la muy, muy importante, paz interior.

Sin embargo, hay mucha diferencia entre estar dispuesto a dar la vida y darla realmente. Para mí, quince años de preparación y de búsqueda interior se encontraban entre ambas etapas. Durante este tiempo, me familiaricé con lo que los psicólogos denominan «Ego» y «Conciencia». Empecé a darme cuenta de que es como si tuviéramos dos yoes, o dos naturalezas, o dos voluntades con dos puntos de vista diferentes. Como los puntos de vista eran tan distintos, durante ese periodo experimenté una lucha en mi vida entre los dos yoes con sus respectivas perspectivas.

Hubo colinas y valles, muchas colinas y valles. Entonces, en medio de la lucha, llegó una maravillosa experiencia en la cima de una montaña, y por primera vez supe lo que era la paz interior. Sentí una unidad: unidad con todos mis semejantes, unidad con toda la creación. Desde entonces, nunca me he sentido separada. Podía volver una y otra vez a esta maravillosa cima de montaña, y luego podía permanecer allí durante periodos de tiempo cada vez más largos, hasta simplemente deslizarme. Podía volver una y otra vez a esta maravillosa cima de montaña, y luego podía permanecer allí durante periodos de tiempo cada vez más largos, y simplemente deslizarme de vez en cuando. Entonces llegó una mañana maravillosa en la que me desperté y supe que nunca más tendría que descender al valle. Supe que para mí la lucha había terminado, que por fin había conseguido dar mi vida o encontrar la paz interior. De nuevo, este es un punto de no retorno. Nunca se puede volver a la lucha. La lucha ha terminado porque quieres hacer lo correcto, y no necesitas que te empujen a ello.

Sin embargo, el progreso no ha terminado. Se han producido grandes avances en esta tercera fase de mi vida, pero es como si la figura central del rompecabezas de tu vida estuviera completa y fuera clara e inmutable, y alrededor de los bordes siguieran encajando otras piezas. Siempre hay un borde que crece, pero el progreso es armonioso. Hay una sensación de estar siempre rodeado de todas las cosas buenas, como el amor, la paz y la alegría. Parece un entorno protector, y hay una firmeza en tu interior que te lleva a través de cualquier situación a la que tengas que enfrentarte.

El mundo puede mirarte y creer que te enfrentas a grandes problemas, pero siempre existen los recursos interiores para superar fácilmente estos problemas. Nada parece difícil. Hay calma, serenidad y despreocupación; ya no hay que esforzarse por nada. La vida es plena y la vida es buena, pero nunca está más abarrotada. Eso es algo muy importante que he aprendido: si tu vida está en armonía con tu papel en el Modelo Vital, y si eres obediente a las leyes que rigen este universo, entonces tu vida es plena y buena, pero no está abarrotada. Si está abarrotada, es porque estás haciendo más de lo que es correcto que hagas, más de lo que te corresponde en el esquema total de las cosas.

Ahora se vive para dar en lugar de para recibir. A medida que te concentras en el dar, descubres que, al igual que no puedes recibir sin dar, tampoco puedes dar sin recibir, incluso las cosas más maravillosas como la salud, la felicidad y la paz interior. Hay una sensación de energía inagotable: simplemente nunca se agota; parece ser tan inagotable como el aire. Simplemente parece que estás conectado a la fuente de energía universal.

Ahora tienes el control de tu vida. Verás, el ego nunca tiene el control. El ego está dominado por los deseos de comodidad y conveniencia del cuerpo, por las exigencias de la mente y por los arrebatos de las emociones. Pero la naturaleza superior controla el cuerpo, la mente y las emociones. Puedo decirle a mi cuerpo: «Túmbate ahí en ese suelo de cemento y duérmete», y obedece. Puedo decirle a mi mente: «Apaga todo lo demás y concéntrate en este trabajo que tienes ante ti», y obedece. Puedo decirle a mis emociones: «Estate quieto, incluso ante esta terrible situación», y están quietas. Es una forma diferente de vivir.

El filósofo Thoreau escribió: «Si un hombre no se mantiene al ritmo de sus compañeros, quizá escuche un tamborilero diferente». Y ahora estás siguiendo un tambor diferente: la naturaleza superior en lugar de la inferior.

Fue entonces, en 1953, cuando me sentí guiada, llamada o motivada a iniciar mi peregrinación por la paz en el mundo, un viaje emprendido tradicionalmente. La tradición de la peregrinación es un viaje realizado a pie y con fe, en oración, como una oportunidad para contactar con la gente. Llevo una túnica con letras para contactar con las personas. Dice «PEREGRINA DE LA PAZ» en la parte delantera. Siento que ese es mi nombre ahora: enfatiza mi misión en lugar de a mí. Y en la espalda pone «25.000 MILLAS A PIE POR LA PAZ».

El objetivo de la túnica es simplemente facilitar los contactos. Constantemente, mientras camino por las carreteras y por las ciudades, la gente se me acerca y tengo la oportunidad de hablar con ellos sobre la paz.

He caminado 25.000 millas como peregrina sin dinero. Solo poseo lo que llevo puesto y lo que llevo en mis pequeños bolsillos. No pertenezco a ninguna organización. He dicho que caminaré hasta que me den cobijo y ayunaré hasta que me den comida, permaneciendo errante hasta que la humanidad haya aprendido el camino de la paz. Y puedo decirlos sinceramente que, sin pedirlo, siempre me han suministrado todo lo necesario para mi viaje, lo que demuestra lo buena que es realmente la gente.

Llevo siempre conmigo mi mensaje de paz: «Este es el camino de la paz: vence el mal con el bien, la falsedad con la verdad y el odio con el amor». Este mensaje no tiene nada de nuevo, salvo la práctica del mismo. Y la práctica de este mensaje es necesaria no solo en la situación internacional, sino también en la personal. Creo que la situación del mundo es un reflejo de nuestra propia inmadurez. Si fuéramos personas maduras y armoniosas, la guerra no sería un problema, sería imposible.

Todos nosotros podemos trabajar por la paz. Podemos empezar justo donde estamos, dentro de nosotros mismos, porque cuanto más paz tengamos dentro de nuestras propias vidas, más podremos reflejar en la situación exterior. De hecho, creo que el deseo de sobrevivir nos empujará a una especie de paz mundial incómoda que necesitará, entonces, el apoyo de un gran despertar interior si queremos que perdure. Creo que entramos en una nueva era cuando descubrimos la energía nuclear, y que esta nueva era exige un nuevo renacimiento que nos eleve a un nivel superior de comprensión para que seamos capaces de hacer frente a los problemas de esta nueva etapa. Así pues, mi tema principal es la paz en nuestro interior como paso hacia la paz en nuestro mundo.

Ahora, cuando hablo de los pasos hacia la paz interior, hablo de ellos en un marco, pero no hay nada arbitrario en el número de pasos. Estos pueden ampliarse o contraerse. Esto es solo una forma de hablar del tema, pero hay algo importante: los pasos hacia la paz interior no se dan en un orden determinado. El

primer paso para una persona puede ser el último para otra. Así pues, da los pasos que te parezcan más fáciles y, a medida que avances, te resultará más sencillo dar algunos más.

En este ámbito sí podemos compartir. Puede que ninguno de vosotros os sintáis guiados a peregrinar, pero en el terreno de encontrar la armonía en nuestras propias vidas, podemos compartir. Y sospecho que cuando escuchéis algunos de los pasos hacia la paz interior, los reconoceréis como pasos que también habéis dado.

En primer lugar, me gustaría mencionar algunos preparativos que se me exigieron.

Preparativos

La primera preparación es tener una actitud correcta ante la vida. Esto significa: ¡deja de ser un escapistas! Deja de ser un superficial que se queda en la espuma de la superficie. Hay millones de personas así, y nunca encuentran nada que merezca realmente la pena. Esté dispuesto a enfrentarte a la vida de frente y a profundizar bajo la superficie, donde se encuentran las verdades y las realidades. Eso es lo que estamos haciendo aquí ahora.

Está también la cuestión de adoptar una actitud significativa ante los problemas que la vida pueda ponerte delante. Si pudieras ver el panorama completo, si supieras toda la historia, te darías cuenta de que nunca te llega ningún problema que no tenga un propósito en tu vida, que no pueda contribuir a tu crecimiento interior. Cuando percibas esto, reconocerás los problemas como oportunidades disfrazadas. Si no te enfrentaras a los problemas, simplemente irías a la deriva por la vida y no lograrías crecimiento interior. Es resolviendo los problemas de acuerdo con la luz más elevada que tengamos como se alcanza el crecimiento interior.

Ahora bien, los problemas colectivos deben ser resueltos por nosotros colectivamente, y nadie encuentra la paz interior evitando hacer su parte en la resolución de los problemas colectivos, como el desarme mundial y la paz mundial. Así que pensemos juntos en estos problemas, hablemos juntos de ellos y trabajemos colectivamente para solucionarlos.

La segunda preparación tiene que ver con poner nuestras vidas en armonía con las leyes que rigen este universo. No solo se crean los mundos y los seres, sino también las leyes que los rigen. Estas leyes, aplicables tanto en el ámbito físico como en el psicológico, gobiernan la conducta humana. En la medida en que seamos capaces de comprender y armonizar nuestras vidas con estas leyes, nuestras vidas estarán en armonía. En la medida en que desobedezcamos estas leyes, nos crearemos dificultades con nuestra desobediencia.

Somos nuestros peores enemigos. Si estamos fuera de armonía por ignorancia, sufrimos un poco; pero si sabemos más y seguimos estando fuera de armonía, entonces sufrimos mucho. Reconozco que estas leyes son bien conocidas y bien creídas, por lo que solo hace falta vivirlas bien.

Así que me puse manos a la obra con un proyecto muy interesante: vivir todas las cosas buenas en las que creía. No me confundí tratando de tomarlas todas a la vez, sino que, si estaba haciendo algo que sabía que no debía hacer, dejé de hacerlo, y siempre hice una renuncia rápida. Verás, esa es la manera fácil. Dejarlo poco a poco es largo y duro. Y si no estaba haciendo algo que sabía que debía hacer, me ocupaba de ello.

El vivir tardó bastante en ponerse al día con el creer, pero por supuesto puede hacerlo, y ahora, si creo algo, lo vivo. De lo contrario, no tendría ningún sentido. A medida que vivía de acuerdo con la luz más

elevada que tenía, descubrí que se me daba otra luz, y que me abría a recibir más luz a medida que vivía la luz que tenía.

Estas leyes son las mismas para todos nosotros, y son aspectos que podemos estudiar y sobre los que podemos reflexionar y dialogar juntos. Pero también hay una tercera preparación que tiene que ver con algo único en cada vida humana, porque cada uno de nosotros ocupa un lugar especial en el Patrón de Vida. Si aún no tienes claro dónde encajas, te sugiero que intentes buscarlo en un silencio receptivo.

Yo solía pasear en medio de las bellezas de la naturaleza, simplemente receptiva y en silencio, y me llegaban percepciones maravillosas. Empiezas a hacer tu parte en el Patrón de Vida realizando todas las cosas buenas hacia las que te sientas motivado, aunque al principio solo sean pequeñas cosas buenas. Les das prioridad en tu vida sobre todas las cosas superficiales que habitualmente desordenan las vidas humanas.

Hay quienes lo saben y no lo hacen. Esto es muy triste. Recuerdo que un día, mientras caminaba por la autopista, se detuvo un coche muy bonito y el hombre me dijo: «¡Qué maravilloso que sigas tu vocación!». Le contesté: «Desde luego, creo que todo el mundo debería hacer lo que le parece correcto».

Entonces empezó a contarme hacia qué se sentía motivado, algo bueno que debía hacer. Me entusiasmé bastante con ello y di por sentado que lo estaba haciendo. Le dije: «¡Es maravilloso! ¿Cómo te va con ello?». Y él respondió: «Oh, no lo estoy haciendo. Ese tipo de trabajo no paga nada». Nunca olvidaré lo desesperadamente infeliz que era ese hombre.

Verás, en esta era materialista tenemos un criterio tan falso para medir el éxito. Lo medimos en términos de dinero, en términos de cosas materiales. Pero la felicidad y la paz interior no van en esa dirección. Si lo sabes pero no lo haces, eres una persona muy infeliz.

También hay una cuarta preparación, y es la simplificación de la vida, para que el bienestar interior y exterior –psicológico y material– estén en armonía. Esto, para mí, resultó muy sencillo.

Justo después de dedicar mi vida al servicio, sentí que ya no podía aceptar más de lo que necesitaba mientras otros en el mundo tenían menos de lo que requerían. Esto me impulsó a reducir mi vida al nivel de las necesidades. Pensé que sería difícil, que conllevaría muchas penurias, pero estaba muy equivocada. Ahora, con solo lo que llevo puesto y lo que cabe en mis bolsillos, no me siento privada de nada. Para mí, lo que quiero y lo que necesito son exactamente lo mismo, y no podrían darme nada que no necesitara.

Descubrí esta gran verdad: las posesiones innecesarias no son más que cargas innecesarias. Ahora bien, no quiero decir que nuestras necesidades sean iguales. Las tuyas pueden ser mucho mayores que las mías. Por ejemplo, si tienes familia, necesitarás la estabilidad de un hogar para tus hijos. Pero sí quiero decir que todo lo que va más allá de la necesidad –y esta, a veces, incluye cosas que trascienden lo físico–, tiende a convertirse en una carga.

Hay una gran libertad en la sencillez de vida, y cuando empecé a sentir esto, encontré una armonía entre mi bienestar interior y exterior. Ahora hay mucho que decir sobre esa armonía, no solo para una vida individual, sino también para la vida en sociedad.

Es porque, como mundo, nos hemos alejado tanto de la armonía –especialmente del lado material– que, al descubrir algo como la energía nuclear, somos capaces de convertirla en una bomba y utilizarla para destruir vidas. Esto ocurre porque nuestro bienestar interior va muy por detrás de nuestro bienestar exterior. La investigación válida para el futuro está en el lado interior, en el lado psicológico, para que seamos capaces de equilibrar ambos aspectos y sepamos utilizar correctamente el bienestar exterior que ya poseemos.

Purificaciones

Entonces descubrí que se me exigían algunas purificaciones. La primera es algo muy sencillo: la purificación del cuerpo. Esto tiene que ver con tus hábitos de vida físicos. ¿Comes con sensatez, comes para vivir? De hecho, conozco a personas que viven para comer. ¿Y sabes cuándo debes dejar de comer? Eso es algo muy importante que debes aprender. ¿Tienes hábitos de sueño razonables? Yo intento acostarme temprano y dormir las horas necesarias. ¿Tomas aire fresco, sol, haces ejercicio y estás en contacto con la naturaleza?

Podrías pensar que esta sería la primera área en la que la gente estaría dispuesta a trabajar, pero por experiencia he descubierto que a menudo es la última, porque podría significar deshacerse de algunos de nuestros malos hábitos. Y no hay nada a lo que nos aferremos con más tenacidad que a esos malos hábitos.

La segunda purificación no puedo recalcarla lo suficiente: es la purificación del pensamiento. Si te dieras cuenta de lo poderosos que son tus pensamientos, jamás tendrías un pensamiento negativo. Los pensamientos pueden ser una influencia poderosa para el bien cuando están en el lado positivo, pero también pueden enfermarte físicamente –y lo hacen– cuando están en el lado negativo.

Recuerdo a un hombre de 65 años que conocí, que manifestaba síntomas de lo que parecía una enfermedad física crónica. Hablé con él y me di cuenta de que había cierta amargura en su vida, aunque no logré identificarla de inmediato. Se llevaba bien con su mujer, con sus hijos mayores y con la comunidad, pero la amargura seguía presente. Descubrí que guardaba rencor hacia su padre, fallecido hacía mucho tiempo, porque su padre había educado a su hermano y no a él.

En cuanto fue capaz de dejar ir esta amargura, la enfermedad crónica comenzó a desaparecer y pronto se desvaneció por completo.

Si estás albergando el más mínimo rencor hacia alguien o pensamientos desagradables de cualquier tipo, debes deshacerte de ellos rápidamente. No hacen daño a nadie más que a ti. No basta con hacer las cosas bien y decir las cosas bien; también debes pensar las cosas bien antes de que tu vida pueda entrar en armonía.

La tercera purificación es la purificación del deseo. ¿Cuáles son las cosas que deseas? ¿Deseas ropa nueva, placeres, mobiliario moderno o un coche nuevo? Puedes llegar al punto de la unidad del deseo, donde solo deseas saber y hacer tu parte en el patrón de vida. Cuando lo piensas, ¿hay algo más importante que desear?

Hay una purificación más, y es la purificación del motivo. ¿Cuál es tu motivo para lo que sea que estás haciendo? Si es pura codicia, búsqueda del interés propio o deseo de autoglorificación, yo diría: no hagas eso. No hagas nada que tenga ese tipo de motivo. Pero no es tan sencillo, porque tendemos a actuar con motivos muy mezclados: motivos buenos y malos combinados.

Por ejemplo, aquí está un hombre en el mundo de los negocios. Puede que sus motivos no sean los más elevados, pero mezclados con ellos están el deseo de cuidar a su familia y, quizás, hacer algo bueno por su comunidad. ¡Motivos mezclados!

Si deseas encontrar la paz interior, tu motivo debe ser altruista: debe basarse en el servicio. Debe centrarse en dar, no en recibir.

Recuerdo a un hombre que era un buen arquitecto. Claramente, era su trabajo correcto, pero lo hacía con el motivo equivocado: quería ganar mucho dinero y mantenerse por delante de los Jones. Trabajó tanto que terminó enfermándose, y fue poco después cuando le conocí. Le animé a hacer pequeñas cosas

por servicio. Le hablé de la alegría que se encuentra en el servicio, y supe que, tras experimentar esto, nunca podría volver a una vida realmente egocéntrica.

Nos mantuvimos en contacto por correspondencia. En el tercer año de mi peregrinación, pasé por su pueblo y apenas le reconocí cuando me detuve a verle. Era un hombre completamente transformado, pero seguía siendo arquitecto.

Estaba dibujando un plano y me explicó: «Verás, lo estoy diseñando de esta manera para que se ajuste a su presupuesto, y luego lo colocaré en su parcela para que quede bonito». Su motivo había cambiado: ahora estaba al servicio de las personas para las que diseñaba los planos. Era una persona radiante y transformada.

Su mujer me contó que su negocio había crecido, porque ahora venía gente desde kilómetros de distancia para que les diseñara sus casas.

He conocido a algunas personas que tuvieron que cambiar de trabajo para cambiar su vida, pero he conocido a muchas más que solo tuvieron que cambiar su motivo hacia el servicio para transformar su existencia.

Renuncias

Ahora, la última parte: estas son las renunciaciones. Una vez que hagas la primera renuncia, habrás encontrado la paz interior, porque se trata de la renuncia a la voluntad propia. Puedes trabajar en esto absteiniéndote de hacer cualquier cosa que no sea buena hacia la que te sientas motivado, pero nunca suprimas esa motivación. Si sientes el impulso de hacer o decir algo malo, siempre puedes transformarlo pensando en algo bueno. Da la vuelta deliberadamente y utiliza esa misma energía para hacer o decir algo positivo en su lugar. ¡Funciona!

La segunda renuncia es la renuncia al sentimiento de separatividad. Tendemos a sentirnos muy separados y a juzgarlo todo en relación con nosotros mismos, como si fuéramos el centro del universo. Incluso cuando sabemos intelectualmente que no es así, seguimos juzgando desde esa perspectiva.

En realidad, todos somos células dentro del cuerpo de la humanidad. No estamos separados de nuestros semejantes. Todo es una totalidad. Solo desde este punto de vista superior se puede entender lo que significa amar al prójimo como a uno mismo. Desde esta perspectiva, hay solo una forma realista de actuar: trabajar por el bien de la totalidad. Mientras trabajes únicamente para tu pequeño yo egoísta, serás una célula en conflicto con todas las demás, y estarás lejos de la armonía. Pero, en cuanto comienzas a trabajar por el bien del todo, te encuentras en armonía con tus semejantes. Como ves, es una forma fácil y armoniosa de vivir.

La tercera renuncia es la renuncia a todos los apegos. Las cosas materiales deben ocupar su lugar adecuado. Están ahí para ser utilizadas, y está bien utilizarlas; para eso están. Pero, cuando hayan superado su utilidad, debes estar dispuesto a renunciar a ellas, tal vez entregándolas a alguien que realmente las necesite.

Cualquier cosa a la que no puedas renunciar cuando ya no te sea útil te posee. Y, en esta era materialista, muchos de nosotros estamos poseídos por nuestras posesiones. No somos libres.

Hay otro tipo de posesividad: no posees a ningún ser humano, por muy cercano que sea. Ningún marido posee a su mujer; ninguna mujer posee a su marido; ningún padre posee a sus hijos.

Cuando creemos que poseemos a las personas, tendemos a dirigir sus vidas por ellas, y eso genera situaciones extremadamente inarmónicas. Solo cuando comprendemos que no las poseemos, que deben

vivir de acuerdo con su propia motivación interior, dejamos de intentar controlar sus vidas. Y, al hacerlo, descubrimos que somos capaces de vivir en armonía con ellas.

La renuncia a todos los sentimientos negativos

Por último, quiero hablar sobre la renuncia a todos los sentimientos negativos. Entre ellos, hay uno en particular que incluso las personas más amables suelen experimentar: la preocupación.

La preocupación no es la inquietud que te motiva a hacer todo lo posible en una situación. La preocupación es una reflexión inútil sobre cosas que no puedes cambiar. Déjame mencionar solo una técnica: rara vez nos preocupamos por el momento presente; normalmente, todo va bien en el aquí y ahora. Cuando te preocupas, tiendes a agonizar por el pasado, que ya deberías haber dejado atrás, o a inquietarte por el futuro, que aún no ha llegado.

Tendemos a ignorar el tiempo presente. Sin embargo, este es el único momento que podemos vivir. Si no vives plenamente el ahora, nunca llegas a vivir del todo. Vivir en el momento presente te ayuda a no preocuparte. Para mí, cada instante es una nueva oportunidad para ser útil.

Un último comentario sobre los sentimientos negativos, que en su día me ayudó mucho y también ha sido útil para otros: ninguna cosa externa –nada ni nadie– puede herirme psicológicamente por dentro. Reconocí que solo podía ser herida psicológicamente por mis propias acciones erróneas, sobre las que tengo control; por mis reacciones equivocadas –aunque engañosas, también están bajo mi control–; o por mi inacción frente a ciertas situaciones, como la actual situación del mundo, que necesita acción por mi parte.

Cuando entendí esto, ¡qué libre me sentí! Dejé de hacerme daño. Ahora, si alguien hiciera algo mezquino, yo sentiría una profunda compasión por esa persona fuera de armonía, por esa persona psicológicamente enferma que es capaz de actuar de forma mezquina. Pero no me haría daño a mí misma reaccionando con amargura o ira.

Tú tienes el control absoluto sobre si te harás daño psicológicamente o no, y, en cualquier momento que lo desees, puedes dejar de hacerlo.

Conclusión

Estos son los pasos hacia la paz interior que quería compartir contigo. No hay nada nuevo en esto. Se trata de una verdad universal. Simplemente he hablado de estas cosas con mis propias palabras, en términos de mi experiencia personal con ellas.

Las leyes que rigen este universo funcionan para el bien cuando las obedecemos. Todo lo que va en contra de estas leyes no dura mucho, ya que contiene en sí mismo las semillas de su propia destrucción.

El bien, presente en toda vida humana, siempre hace posible que obedezcamos estas leyes. Tenemos libre albedrío para decidir y, por tanto, depende de nosotros qué tan pronto las obedeceremos y encontraremos así la armonía, tanto en nuestro interior como en nuestro mundo.

Los 12 pasos hacia la paz

Preparaciones

Adopta actitudes correctas ante la vida. Deja de evadir responsabilidades o vivir de manera superficial, ya que estas actitudes generan desarmonía. Encara la vida de frente y busca bajo su superficie la verdad y la realidad. Resolver los problemas personales y contribuir a la resolución de problemas colectivos fomenta el crecimiento interior y exterior.

Vive tus buenas creencias. Las leyes que rigen la conducta humana son tan inflexibles como las leyes físicas. Obedecerlas lleva a la armonía, mientras que desobedecerlas genera desarmonía. Pon en práctica las cosas buenas en las que crees, ya que una vida no puede estar en armonía si la creencia y la práctica no coinciden.

Encuentra tu lugar en el esquema de la vida. Tienes un papel único en el esquema universal, que solo puedes descubrir desde tu interior. Busca en silencio receptivo y prioriza las cosas buenas que te motivan, apartando lo superficial que desordena tu vida.

Simplifica tu vida para lograr armonía interior y exterior. Las posesiones y actividades innecesarias son cargas que rompen la armonía. Simplifica tu vida, haciendo que tus deseos coincidan con tus necesidades. Así encontrarás un equilibrio entre lo interior y lo exterior, necesario tanto individual como colectivamente.

Purificaciones

Purifica tu cuerpo. Libérate de los malos hábitos. Consume alimentos saludables (frutas, cereales, verduras y frutos secos), descansa lo suficiente, respira aire fresco, toma el sol, haz ejercicio y mantente en contacto con la naturaleza.

Purifica tus pensamientos. No basta con actuar y hablar correctamente; también es necesario pensar correctamente. Los pensamientos positivos tienen un gran poder para crear el bien, mientras que los negativos pueden enfermarte físicamente. Asegúrate de no guardar rencor o pensamientos desagradables hacia otros, ya que solo así alcanzarás la armonía interior.

Purifica tus deseos. Dirige tus deseos hacia la armonía con las leyes universales y tu papel en el esquema de la vida.

Purifica tus motivos. Tu motivación no debe ser la codicia, el egoísmo ni el deseo de autoglorificación. Ni siquiera busques egoístamente la paz interior para ti. El servicio a los demás debe ser tu principal motivación para que tu vida entre en armonía.

Renuncias

Renuncia a tu propia voluntad. Tienes dos yoes: el inferior, que actúa egoístamente, y el superior, que te guía gloriosamente. Subordina el yo inferior transformando las motivaciones negativas en positivas, permitiendo que el yo superior tome las riendas de tu vida.

Renuncia sentirte separado. Todos somos células del cuerpo de la humanidad. Reconoce la unidad entre todos y trabaja por el bien común. No puedes encontrar la armonía solo para ti; esta solo se logra cuando trabajas para el bienestar colectivo.

Renuncia a tus apegos. Las cosas materiales están para ser usadas, no para poseerlas. Si no puedes renunciar a algo cuando ya no es útil, entonces esa cosa te posee. Renuncia también a la idea de poseer a otras personas; deja que vivan según su propia motivación interior y así podrás vivir en armonía con ellas.

Renuncia a todos tus sentimientos negativos. Vive el momento presente, el único que tienes realmente para vivir, y serás menos propenso a preocuparte. Reconoce que quienes actúan mal están psicológicamente enfermos, y transforma tu ira en compasión. Entiende que todas tus heridas internas provienen de tus propias acciones, reacciones o inacciones erróneas. Al aceptar esto, dejarás de hacerte daño a ti mismo.

Pensamientos

El poder de hacer el bien: Todos podemos dedicar nuestra vida a hacer el bien. Cada vez que conozcas a una persona, piensa en algo alentador que decirle: una palabra amable, una sugerencia útil, una expresión de admiración. Cada vez que te encuentres en una situación, busca algo bueno que aportar: un gesto considerado, una actitud amable, una mano amiga.

El criterio de la paz interior: Existe un criterio para saber si los pensamientos que tienes y las acciones que realizas son adecuados para ti: ¿te han aportado paz interior? Si no es así, hay algo que no funciona. Sigue intentándolo hasta que lo consigas.

El amor como respuesta: Si amas a las personas lo suficiente, te responderán con amor. Si alguien se siente ofendido por ti, reflexiona sobre tu conducta. Si hubiera sido completamente correcta, esa persona no se habría sentido ofendida, incluso si no estaba de acuerdo contigo. «Antes de que la lengua pueda hablar, debe haber perdido el poder de herir».

Para quienes se sienten deprimidos: Deja de entrarte en ti mismo y enfócate en los demás. Llena tu entorno de música hermosa y flores encantadoras. Lee y memoriza pensamientos que te inspiren. Haz una lista de todas las cosas por las que puedes estar agradecido. Si hay algo bueno que siempre has querido hacer, empieza ahora. Elabora un horario significativo y cúmplelo.

Evita la autocompasión: Aunque otros puedan sentir lástima por ti, nunca sientas lástima por ti mismo; esto tiene un efecto devastador sobre tu bienestar espiritual. Reconoce todos los problemas, por difíciles que sean, como oportunidades de crecimiento espiritual y aprovéchalas al máximo.

Selecciona lo que es bueno para ti: De todo lo que lees o de las personas que conozcas, toma lo que sea bueno para ti, aquello que tu propio «Maestro Interior» te indique que es correcto, y deja el resto. Busca la verdad en la Fuente a través de tu propio «Maestro Interior». Los libros y las personas solo pueden inspirarte, pero si no despiertan algo en tu interior, no habrán logrado nada que valga la pena.

El desapego y la libertad: Nadie es verdaderamente libre si sigue apegado a las cosas materiales, los lugares o las personas. Usa las cosas cuando las necesites y renuncia a ellas sin remordimientos cuando ya no sean útiles. Disfruta de los lugares donde estés, pero vete sin angustia cuando debas marcharte. Ama a las personas sin sentir que las posees o que debes dirigir sus vidas. Todo aquello que trates de mantener cautivo te mantendrá cautivo a ti. Si deseas libertad, debes ofrecerla.

La vida espiritual es la vida real: Todo lo demás es ilusión y engaño. Solo quienes están apegados únicamente a Dios son verdaderamente libres. Solo quienes viven según la luz más elevada que poseen encuentran sus vidas en armonía. Actuar según las motivaciones más elevadas te convierte en un poder para el bien. No busques resultados ni los desees. Ten la certeza de que cada cosa correcta que hagas, cada palabra positiva que digas y cada pensamiento bueno que tengas tendrá un efecto beneficioso.

Ser trabajadores por la paz: Todas las personas pueden contribuir a la paz. Cada vez que aportes armonía a una situación poco pacífica, estarás contribuyendo al panorama general de la paz. En la medida en que tengas paz en tu vida, la reflejarás en tu entorno y en el mundo.

Conocimiento y sabiduría: Lo que recibimos del exterior es conocimiento y conduce a creencias que rara vez son lo suficientemente fuertes para motivar la acción. Sin embargo, lo que se confirma desde el interior, tras un contacto exterior, o lo que se percibe directamente desde el interior (mi camino), es sabiduría. Esto lleva al saber, y la acción fluye de manera natural.

Desapego: En nuestro desarrollo espiritual, a menudo se nos pide que arranquemos raíces y cerremos capítulos de nuestra vida. Esto sucede hasta que ya no estemos apegados a ninguna cosa material y podamos amar a todas las personas sin apego.

Dejar con amor: No puedes abandonar una situación sin heridas espirituales a menos que la dejes con amor.

Aprender y enseñar: Si deseas enseñar a las personas, jóvenes o mayores, comienza desde donde ellos están, en su nivel de comprensión. Si descubres que ya están más allá de tu nivel, permite que ellos te enseñen. Como los pasos del avance espiritual varían, todos podemos aprender y enseñarnos mutuamente.

Amor y paz: La violencia física puede cesar antes de que hayamos aprendido el camino del amor, pero la violencia psicológica continuará hasta que lo hagamos. La paz exterior puede alcanzarse mediante la ley, pero la paz interior solo se logra a través del amor.

Dar y recibir: Concéntrate en dar para abrirte a recibir. Vive de acuerdo con la luz que tienes para permitirte recibir más luz.

La naturaleza del cuerpo: Las dificultades físicas pueden recordarte que el cuerpo es un ropaje pasajero, mientras que la realidad es la esencia indestructible que lo activa.

Paz interior y crecimiento espiritual: Una vez que encuentras la paz interior, el crecimiento espiritual se produce armoniosamente, porque tu yo superior gobierna tu vida y deseas hacer la voluntad de Dios sin necesidad de que te impulsen a ello.

La voluntad de Dios: Nada amenaza a quienes hacen la voluntad de Dios, que se basa en el amor y la fe. El odio y el miedo generan desarmonía y dificultades.

Propósito de las dificultades: Todas las dificultades tienen un propósito: empujarte hacia la armonía con la voluntad de Dios.

Siempre hay un camino correcto: En cualquier situación, existe una manera correcta de actuar.

Madurez y la guerra: La guerra es resultado de nuestra inmadurez. Si fuéramos personas maduras, sería imposible que existiera.

Confianza en la Ley del Amor: El universo funciona según la Ley del Amor. Por eso, confío plenamente en ella.

Buscar la Luz en la Fuente: Voy directamente a la Fuente de Luz, no a sus reflejos. Vivo de acuerdo con la luz más elevada que tengo para permitir que llegue más luz. La luz que viene de la Fuente trae comprensión plena para explicarla y compartirla.

Evita juzgar: Juzgar a los demás no te servirá y perjudicará tu espíritu. Inspira a otros para que se juzguen a sí mismos; solo así lograrás algo valioso.

Todo esfuerzo correcto es valioso: Ningún esfuerzo correcto es infructuoso. Aunque no veas los resultados, todo esfuerzo correcto produce buenos frutos. Piensa, vive y actúa por la paz, inspira a otros a hacer lo mismo, y deja los resultados en manos de Dios.

El cambio empieza por ti: No puedes cambiar a nadie más que a ti mismo. Sé un ejemplo, y así inspirarás a otros a cambiarse a sí mismos.

Conflictos y justicia: En situaciones de conflicto, busca soluciones justas para todos los implicados, no solo para tu beneficio. Solo una solución justa será sostenible a largo plazo.

Motivos correctos: Tus motivos deben ser buenos para que tu trabajo tenga un buen efecto.

Preguntas de mi correspondencia

P: ¿Trabajas para ganarse la vida?

R: Me gano la vida de una forma poco habitual. Doy lo que puedo, a través de pensamientos, palabras y hechos, a quienes cruzan mi camino y a la humanidad en general. A cambio, acepto lo que la gente desea dar, pero nunca lo pido. Ellos son bendecidos al dar, y yo soy bendecida al dar.

P: ¿Por qué no aceptas dinero?

R: Porque hablo de la verdad espiritual, y esta nunca debe venderse; quienes la venden se perjudican espiritualmente. El dinero que recibo por correo, sin haberlo solicitado, no lo uso para mí misma, sino para la impresión y el franqueo. Aquellos que intentan comprar la verdad espiritual buscan obtenerla antes de estar preparados. En este universo maravillosamente ordenado, cuando estén listos, les será dada.

P: ¿No te sientes sola, desanimada o cansada?

R: No. Cuando vives en constante comunicación con Dios, no puedes sentirte solo. Cuando percibes el funcionamiento del maravilloso plan de Dios y sabes que todo buen esfuerzo da buenos frutos, no puedes desanimarte. Cuando encuentras la paz interior, estás en contacto con la fuente de energía universal y no puedes sentirte cansado.

P: ¿Qué puede significar la jubilación para una persona?

R: La jubilación no debería ser un cese de actividad, sino un cambio hacia una entrega más completa de la vida al servicio. Por lo tanto, debería ser la etapa más maravillosa de tu vida: una época feliz y significativamente ocupada.

P: ¿Cómo puedo sentirme cerca de Dios?

R: Dios es Amor, y siempre que extiendas la mano con bondad amorosa, estarás expresando a Dios. Dios es Verdad, y siempre que busques la verdad, estarás buscando a Dios. Dios es Belleza, y siempre que toques la belleza de una flor o una puesta de sol, estarás tocando a Dios. Dios es la Inteligencia que todo lo crea, lo sostiene, lo une y lo vivifica. Dios es la Esencia de todo. Estás dentro de Dios y Dios está dentro de ti: no puedes estar en un lugar donde Dios no esté.

Impregnando todo está la ley de Dios, tanto física como espiritual. Si la desobedeces, sentirás infelicidad: te sentirás separado de Dios. Si la obedeces, sentirás armonía: te sentirás cerca de Dios.

P: ¿Cuáles son las cosas buenas y cómo puedo llenar mi vida con ellas?

R: Las cosas buenas son aquellas que te benefician a ti y a los demás. Aunque puedas inspirarte en lo externo, al final debes saber desde tu interior cuáles son las cosas buenas con las que quieres llenar tu vida. Entonces, crea un programa que refleje esa buena vida y vive de acuerdo con él.

Tu programa puede incluir algo beneficioso para el cuerpo, como caminar para hacer ejercicio; algo para el intelecto, como una lectura significativa; y algo edificante para las emociones, como la buena música. Pero lo más importante es que debe incluir el servicio a los demás para que sea espiritualmente enriquecedor.

P: Cuando enfrento un problema, ¿puedo hacer algo al respecto intelectualmente?

R: Si es un problema de salud, pregúntate: «¿He abusado de mi cuerpo?». Si es un problema psicológico, pregúntate: «¿He sido tan cariñoso como Dios querría que fuera?». Si es un problema financiero, pregúntate: «¿He vivido dentro de mis posibilidades?».

Recuerda que lo que haces en el presente crea tu futuro. Utiliza el presente para construir un futuro maravilloso. A través de tus pensamientos, estás constantemente creando tus condiciones interiores y contribuyendo a las condiciones externas.

Mantén tus pensamientos en el lado positivo. Piensa en lo mejor que podría suceder, en las cosas buenas que deseas que ocurran. ¡Piensa en Dios!

P: ¿Cómo puedo vivir realmente la vida?

R: Empecé a vivir de verdad cuando analicé cada situación y pensé en cómo podía ser útil en ella. Aprendí que no debía insistir en ayudar, sino simplemente estar dispuesta. A menudo podía ofrecer una mano amiga, una sonrisa cariñosa o una palabra de ánimo. Descubrí que es al dar como recibimos las cosas más valiosas de la vida.

P: ¿Cómo encuentra una ama de casa y madre corriente lo que tú parece poseer?

R: Quienes siguen el modelo familiar encuentran la paz interior del mismo modo que yo. Obedece las leyes de Dios, tanto físicas como espirituales, que rigen la conducta humana. Comienza por vivir las cosas buenas en las que crees. Encuentra tu lugar especial en el plan divino, único para cada alma humana.

Intenta buscar en silencio receptivo. Estar en el modelo familiar no es un bloqueo para el crecimiento espiritual; de hecho, puede ser una ventaja. Crecemos al resolver problemas, y el modelo familiar proporciona muchos problemas que ayudan a nuestro crecimiento. Además, este modelo nos saca del egocentrismo al centrarnos en la familia.

El amor puro, que es dar sin esperar nada a cambio, encuentra su primera experiencia en el amor de los padres hacia su bebé.

P: ¿Siempre habrá dolor cuando uno se vuelve más espiritual?

R: Habrá dolor en el crecimiento espiritual mientras necesites que te empujen a hacer la voluntad de Dios. Cuando estás fuera de armonía con su voluntad, surgen problemas cuyo propósito es llevarte a esa armonía. Si decides voluntariamente hacer la voluntad de Dios, podrías evitar esos problemas.

P: ¿Llegaré alguna vez a un estado en el que me sienta en reposo, sin más necesidad de cambiar?

R: Cuando encuentras la paz interior, ya no sientes la necesidad de llegar a ser; te contentas con simplemente ser, lo que incluye seguir tu guía divina. Sin embargo, sigues creciendo, pero de manera armoniosa.

P: ¿Qué es una persona verdaderamente religiosa?

R: Una persona verdaderamente religiosa tiene actitudes religiosas:

Una actitud amorosa hacia sus semejantes.

Una actitud obediente hacia Dios, respetando sus leyes y siguiendo su guía.

Una actitud religiosa hacia sí misma, reconociendo que es más que su ego, más que su cuerpo, y que la vida trasciende lo terrenal.

P: ¿Qué vence al miedo?

R: Las actitudes religiosas vencen al miedo.

Si tienes una actitud de amor hacia tus semejantes, no los temerás: «El amor perfecto echa fuera el miedo».

Una actitud obediente hacia Dios te llevará a una conciencia constante de su presencia, eliminando el miedo.

Cuando comprendas que tu cuerpo es solo un ropaje pasajero, y que tú eres la realidad indestructible que lo activa, ¿cómo podrías temer?

Extractos de El progreso de la Peregrina de la Paz

Cuatro cartas

Un día, mientras respondía a mi correspondencia, una mujer me preguntó: «¿Qué puede hacer la gente por la paz?». Le respondí: «Veamos qué dicen estas cartas».

La primera decía: «Soy ama de casa en una granja. Desde que hablé con usted, me he dado cuenta de que debería hacer algo por la paz, sobre todo porque estoy criando a cuatro hijos. Ahora estoy escribiendo una carta cada día a alguien de nuestro gobierno o de las Naciones Unidas que haya hecho algo por la paz, elogiándole para darle apoyo moral».

La segunda: «La paz mundial me parecía demasiado grande, pero desde que hablé con usted, me he unido al Consejo de Relaciones Humanas de mi ciudad y estoy trabajando por la paz entre los grupos».

La tercera: «Desde que hablé con usted, he resuelto una situación poco pacífica entre mi cuñada y yo».

La última: «Desde que hablé con usted, he dejado de fumar».

Cada acción por la paz mundial, la paz entre grupos, la paz entre individuos o la paz interior mejora el panorama de la paz total. Siempre que aportas armonía a una situación poco pacífica, contribuyes a la causa de la paz.

Las cosas más valiosas

Tras una maravillosa estancia en el desierto, volví a caminar por las calles de una ciudad que fue mi hogar durante un tiempo. Era la una de la tarde. Cientos de personas pulcramente vestidas, con rostros pálidos o pintados, se apresuraban en filas bastante ordenadas hacia y desde sus lugares de trabajo. Yo, con mi camisa desteñida y mis pantalones de vestir gastados, caminaba entre ellos.

Las suelas de goma de mis zapatos de lona blanda se movían sin hacer ruido junto al estrépito de los zapatos ajustados y de tacón alto. En las zonas más pobres, mi presencia era tolerada; en las zonas más ricas, algunas miradas parecían sorprendidas y otras eran desdeñosas.

A ambos lados de nuestro camino se exhibían cosas para comprar, disponibles para quienes estuvieran dispuestos a permanecer en las filas ordenadas, día tras día, año tras año. Algunas eran útiles, muchas eran pura basura; algunas pretendían ser hermosas, otras eran estridentemente feas.

Había miles de cosas expuestas, pero faltaban las más valiosas: la libertad, la salud, la felicidad y la paz de espíritu. Para obtenerlas, amigos míos, quizás también tengáis que escapar de las filas ordenadas y arriesgaros a ser mirados con desdén.

Negativo vs. positivo

He elegido el enfoque positivo. En lugar de insistir en las cosas malas contra las que estoy en contra, hago hincapié en las cosas buenas a favor de las que estoy.

Quienes eligen el enfoque negativo se centran en lo que está mal, recurriendo al juicio, la crítica e incluso a los insultos. Este enfoque tiene un efecto perjudicial para quien lo utiliza. Atacar el mal lo moviliza, incluso si antes era débil y desorganizado, dándole validez y fuerza.

En cambio, cuando no hay ataque, sino buenas influencias sobre la situación, el mal tiende a desvanecerse y el malhechor puede transformarse. El enfoque positivo inspira; el enfoque negativo enfurece.

Cuando enfureces a las personas, estas actúan según sus instintos más bajos, a menudo de forma violenta e irracional. Cuando las inspiras, actúan según sus instintos superiores, de forma sensata y racional. La ira es pasajera; la inspiración puede tener un efecto de por vida.

Trabajar por la paz

Unas pocas personas realmente dedicadas pueden contrarrestar los efectos nocivos de multitudes fuera de armonía. Por eso, quienes trabajamos por la paz no debemos desfallecer. Debemos:

- **Rezar por la paz.**
- **Actuar por la paz** de la forma que podamos.
- **Hablar por la paz.**
- **Vivir el camino de la paz** para inspirar a los demás.
- **Pensar en la paz** y saber que es posible, porque aquello en lo que pensamos ayudamos a manifestarlo.

Una sola persona dedicando todo su tiempo a la paz puede ser noticia. Muchas personas dedicando parte de su tiempo pueden hacer historia.

Bienaventuranzas

Bienaventurados los que dan sin esperar agradecimiento, porque serán recompensados abundantemente.

Benditos aquellos que traducen en acción todo lo bueno que saben, porque se les revelarán verdades cada vez más elevadas.

Bienaventurados los que hacen la voluntad de Dios sin pedir resultados, porque grande será su recompensa.

Benditos sean los que aman y confían en sus semejantes, porque alcanzarán el bien de las personas y recibirán una respuesta amorosa.

Bienaventurados los que han visto la realidad, porque saben que no es el vestido de arcilla lo real e indestructible, sino aquello que lo activa.

Benditos los que ven el cambio que llamamos muerte como una liberación de las limitaciones terrenales, porque se regocijarán con sus seres queridos que realicen la gloriosa transición.

Benditos aquellos que después de dedicar su vida y recibir bendición tienen la fe y el valor para superar las dificultades del camino, porque recibirán una segunda bendición.

Bienaventurados los que avanzan hacia el camino espiritual sin buscar la paz interior, porque la encontrarán.

Bienaventurados los que, en lugar de derribar las puertas del reino de los cielos, se acercan con humildad, amor y purificación, porque pasarán de largo.

Tú puedes conocer a Dios

Dios es un poder superior que se manifiesta tanto en nuestro interior como en el universo.

Conocer a Dios significa:

- Reflejar amor hacia todas las personas y todas las creaciones.
- Sentir paz interior: una calma, serenidad y una firmeza que permite afrontar cualquier situación.
- Estar tan lleno de alegría que esta burbujea y bendice al mundo.
- Cuando conoces a Dios, solo tienes un deseo: hacer su voluntad, sin conflicto.

Siguiendo la guía de Dios:

- Si lo que haces te trae críticas, las aceptas humildemente.
- Si te trae elogios, los transmites a Dios, pues eres un instrumento de su obra.

Cuando Dios guía, se da fuerza, se proporciona lo necesario, se muestra el camino y se ofrecen las palabras. Caminas en la luz del amor, la paz y la alegría de Dios, y diriges a Él salmos de acción de gracias y alabanza.

Conocer a Dios no está reservado a los grandes; es para todos, incluso para los más pequeños como tú y yo. Dios siempre está buscándote.

Puedes encontrar a Dios si lo buscas:

- Obedeciendo las leyes divinas.
- Amando a las personas.
- Renunciando a la voluntad propia, los apegos, los pensamientos y sentimientos negativos.
- Y cuando encuentres a Dios, será en la quietud. Encontrarás a Dios en tu interior.

Sobre el miedo

No hay mayor bloqueo para la paz mundial o la paz interior que el miedo. Este nos lleva a desarrollar un odio irracional hacia aquello que tememos, lo que crea un círculo vicioso de odio y temor. Este proceso no solo nos daña psicológicamente y aumenta la tensión mundial, sino que, al concentrarnos de forma negativa, tendemos a atraer aquello que tememos.

Si no tememos nada y, en cambio, irradiamos amor, podemos esperar que sucedan cosas buenas. Este mundo necesita con urgencia el mensaje y el ejemplo del amor y la fe.

La libertad de la simplicidad

Algunos piensan que una vida dedicada a la sencillez y al servicio es austera y sin alegría, pero quienes lo creen no conocen la libertad que brinda la simplicidad.

Sé lo suficiente sobre alimentación para nutrir mi cuerpo adecuadamente, y gozo de una salud excelente. Disfruto de la comida, pero como para vivir; no vivo para comer, y sé cuándo dejar de comer. No estoy esclavizada por la comida.

Mi ropa es cómoda y práctica. Por ejemplo, mis zapatos tienen una parte superior de tela suave y suelas de goma blanda, lo que me hace sentir libre, como si caminara descalza. No soy esclava de la moda.

No soy esclava de la comodidad ni de la conveniencia. Puedo dormir igual de bien en una cama mullida que en la hierba junto al camino.

No me agobian las posesiones innecesarias ni las actividades sin sentido. Mi vida es plena y buena, pero no está abarrotada. Realizo mi trabajo con facilidad y alegría.

Siento la belleza a mi alrededor y veo la belleza en todas las personas que conozco, porque veo a Dios en todo. Reconozco las leyes que rigen este universo y encuentro armonía obedeciéndolas con alegría y gozo.

Reconozco mi lugar en el Patrón de Vida y hallo armonía viviéndolo con alegría. También reconozco mi unidad con toda la humanidad y con Dios. Mi felicidad desborda en amor y entrega hacia todos y hacia todo.

Para las personas de nuestro tiempo

Para ayudar a marcar el comienzo de una edad de oro, debemos aprender a ver lo bueno en las personas; debemos saber que está ahí, sin importar lo profundamente enterrado que pueda estar. Sí, la apatía está presente, al igual que el egoísmo, pero también lo está el bien.

El bien no se alcanza a través del juicio, sino mediante el amor y la fe. El amor tiene el poder de salvar al mundo de la destrucción nuclear. Ama a Dios: vuélvete hacia Él con receptividad. Ama a tus semejantes: vuélvete hacia ellos con amabilidad y generosidad. Hazte digno de ser llamado hijo de Dios viviendo el Camino del Amor.

El crecimiento espiritual

El crecimiento espiritual es un proceso, al igual que el crecimiento físico o mental.

Un niño de cinco años no espera ser tan alto como sus padres en su próximo cumpleaños.

Un estudiante de primer curso no espera graduarse en la universidad al final del trimestre.

De la misma forma, un buscador espiritual no debe esperar alcanzar la paz interior de la noche a la mañana.

Fórmulas mágicas

- **Para resolver conflictos:** Ten como objetivo la resolución del conflicto, no obtener ventajas.
- **Para evitar conflictos:** Preocúpate de no ofender, no de que no te ofendan.

Sobre la inmadurez

El verdadero problema de las personas es la inmadurez.

Entre personas maduras, la guerra no sería un problema; sería imposible.

En su inmadurez, las personas desean la paz al mismo tiempo que buscan cosas que llevan a la guerra.

Sin embargo, las personas pueden madurar, al igual que los niños crecen. Nuestras instituciones y líderes reflejan nuestra inmadurez, pero a medida que maduremos, elegiremos mejores líderes y crearemos mejores instituciones.

Siempre volvemos a lo que muchos desean evitar: trabajar en nuestro propio crecimiento personal.

Mi mensaje

Amigos míos, la situación mundial es grave. La humanidad avanza con pasos vacilantes por el filo de la navaja entre el caos total y una edad de oro, mientras fuerzas poderosas nos empujan hacia el caos.

Si no despertamos de nuestro letargo y nos alejamos firme y rápidamente del caos, todo lo que valoramos será destruido en el holocausto que se avecina.

Este es el camino de la paz:

«Vence el mal con el bien, la mentira con la verdad y el odio con el amor».

La Regla de Oro también serviría:

«Haz a los demás lo que quisieras que te hagan a ti».

Por favor, no desestimes estas ideas diciendo que son meros conceptos religiosos y no prácticos. Estas son leyes universales que rigen la conducta humana, aplicables tan rígidamente como la ley de la gravedad.

Cuando ignoramos estas leyes, se produce el caos. Pero si las obedecemos, este mundo, asustado y cansado de guerras, podría entrar en un periodo de paz y abundancia más allá de nuestros sueños más ambiciosos.

Actividad para la paz

Puedes iniciar un grupo de paz que comience con un grupo de oración por la paz, enfocado en buscar el camino hacia ella. En algunos lugares, se ha utilizado mi literatura sobre la paz desde un punto de vista espiritual. La dinámica podría consistir en leer un párrafo, meditar en silencio receptivo y luego dialogar sobre él.

Cualquiera que pueda comprender y sentir las verdades espirituales contenidas en estos textos está espiritualmente preparado para trabajar por la paz.

Grupos de Estudio sobre la Paz

Un siguiente paso sería formar un Grupo de Estudio sobre la Paz, para:

Comprender claramente la situación mundial actual.

Identificar lo necesario para convertir esta situación en un estado de paz global.

Algunos puntos clave a tratar:

- Todas las guerras actuales deben cesar.
- Encontrar maneras de deponer las armas conjuntamente.
- Establecer mecanismos para evitar la violencia física en un mundo donde todavía persiste la violencia psicológica.

- Todas las naciones deben ceder a las Naciones Unidas el derecho de hacer la guerra.
- Es vital aprender a priorizar el bienestar de la familia humana por encima de los intereses de cualquier grupo en particular. Esto implica:
- Aliviar el hambre y el sufrimiento.
- Reducir el miedo y el odio.
- Problemas nacionales relacionados con la paz:
- Adaptar la economía nacional a un estado de paz.
- Crear un Departamento de Paz en los gobiernos nacionales para investigar métodos pacíficos de resolver conflictos. Esto puede inspirar a otros países a hacer lo mismo.

Grupos de Acción por la Paz

Una vez que entiendas los problemas mundiales y los pasos necesarios para solucionarlos, puedes formar un Grupo de Acción por la Paz. Esto puede lograrse gradualmente, abordando cualquier problema que hayas aprendido a comprender.

Formas de actuar:

- Vivir el camino de la paz.
- Elogiar a quienes han hecho algo por la paz.
- Contactar a legisladores sobre propuestas de paz.
- Comentar a editores y oradores temas relacionados con la paz.
- Distribuir literatura sobre la paz.
- Hablar con personas sobre la paz.
- Organizar eventos como una Semana de la Paz, una Feria de la Paz, una Marcha de la Paz o una Carroza de la Paz.
- Votar por líderes comprometidos con el camino de la paz.

Construir comunidades de paz

El trabajo por la paz desde la base es esencial. En este periodo de crisis, debería haber una Comunidad de Paz en cada ciudad.

Un grupo así puede comenzar con un puñado de personas preocupadas.

¡Puede empezar contigo!

Inspiración y legado de la Peregrina de la Paz

Si este pequeño clásico espiritual te ha inspirado, quizá desees leer el libro: LA PEREGRINA DE LA PAZ: SU VIDA Y SU OBRA EN SUS PROPIAS PALABRAS.

Este libro de 224 páginas, recopilado por cinco amigos tras su muerte en 1981, narra las experiencias de la Peregrina mientras recorría más de 25.000 millas por América como una peregrina sin dinero. Caminaba hasta que le daban cobijo y ayunaba hasta que le daban de comer. Habló a miles de personas y grupos, compartiendo su mensaje:

«El camino hacia la paz es vencer el mal con el bien, la falsedad con la verdad y el odio con el amor».

En este libro encontrarás ejemplos de cómo trataba con amor y sin miedo a personas violentas o confundidas, y descubrirás sus soluciones singulares a problemas complejos. Sus reflexiones sobre la paz, la oración, la sencillez y el camino del amor retratan la vida de una persona profundamente alegre.

La Peregrina de la Paz ofreció su mensaje de forma gratuita, y en ese mismo espíritu se distribuye el libro y el folleto *Pasos hacia la paz interior* sin coste alguno, gracias al esfuerzo de voluntarios y pequeñas donaciones.

El libro y el folleto están disponibles en inglés, español, ruso y otros idiomas.

Contacto para obtener ejemplares:

AMIGOS DE LA PEREGRINA DE LA PAZ

7350 Dorado Canyon Road, Somerset, CA 95684 EE.UU.

Tel: +1 (530) 620-0333

Email: friends@peacepilgrim.org

Sitios web: www.peacepilgrim.org www.peregrinadelapaz.org

Peregrina de la Paz (1908-1981): Una vida dedicada a la paz

La Peregrina de la Paz recorrió más de 25.000 millas desde 1953 hasta 1981, llevando en los bolsillos de su túnica sus únicas posesiones. Juró:

«Seguiré siendo una errante hasta que la humanidad haya aprendido el camino de la paz».

Su caminar fue una oración y un ejemplo. Habló con personas en caminos polvorientos, calles de la ciudad, iglesias, universidades, grupos cívicos, televisión y radio, siempre difundiendo su mensaje sobre la paz interior y exterior.

Creía que la paz mundial comenzaría cuando suficientes personas alcanzaran la paz interior, y demostró que una persona con paz interior puede contribuir significativamente a la paz mundial.

Pasos hacia la paz interior no está protegido por derechos de autor y puede reimprimirse total o parcialmente. Actualmente, está traducido a 20 idiomas y publicado en varios países. Se espera que con el tiempo esté disponible en todos los idiomas y lugares del mundo.