



## **Pasos hacia la Paz Interior**

### *Principios para la Armonía de la Vida Humana*

---

*This talk is lovingly dedicated to all seekers of peace  
--Peregrina de Paz*

**Al observar el mundo**, en tan gran parte reducido a la pobreza, me sentía más y más intranquila por tener tanto mientras mis hermanos y hermanas padecían hambre. Yo tenía que llegar a encontrar otro camino. La crisis llegó cuando, desesperada y tras profunda búsqueda de un modo de vida significativo, caminé toda una noche por una arboleda. Llegué a un claro iluminado por la luna y oré. Me sentí decidida completamente, sin reserva alguna, a dar mi vida -- a dedicar mi vida -- a servir. `¡Usame, te lo ruego!' imploré a Dios. Y una sensación de gran paz me sobrevino. Puedo decirte que esto es un punto sin retroceso. Después de ello, nunca podrás volver a una vida sólo centrada en ti mismo.

Y así pasé a la segunda fase de mi vida. Comencé a vivir para *dar* todo lo que pudiera en vez de *recibir* todo lo que pudiera, y entré a un mundo nuevo y maravilloso. Mi vida comenzó a tener sentido. Recibí la gran bendición de una buena salud; no he tenido un resfriado ni un dolor de cabeza desde entonces (la mayoría de las enfermedades son inducidas psíquicamente). Desde entonces he comprendido que mi misión de por vida sería el trabajo en pro de la paz; que abarcaría toda la problemática de la paz: paz entre naciones, paz entre grupos, paz entre individuos, y la muy, muy importante paz interior. Sin embargo, existe una gran diferencia entre el estar dispuesto a entregar tu vida y el realizar esa entrega en la práctica, y para mí hubo entre ambos quince años de preparación y búsqueda interior.

En esta época conocí eso que los psicólogos llaman el *Ego* y la *Conciencia*. Empecé a comprender que es como si tuviésemos dos yoes, o dos naturalezas, o dos voluntades con enfoques distintos. Debido a que esos dos enfoques eran tan diferentes, sentí una lucha en mi vida, durante este período, entre los dos yoes con los dos enfoques. Así es que tuve altibajos, muchos altibajos. Entonces, en plena lucha, me ocurrió una experiencia

extraordinaria, y por primera vez supe cómo era la paz interior. Sentí una unidad, unidad con todos mis semejantes, los seres humanos, unidad con toda la creación. Desde entonces nunca me he sentido realmente aislada. Podía regresar una y otra vez a esta excelsa cumbre y, además, podía quedarme ahí por períodos cada vez más prolongados y sólo ausentarme una que otra vez. Finalmente llegó una maravillosa mañana cuando desperté sabiendo que jamás tendría que descender de nuevo. Supe que para mí la lucha había terminado, que finalmente había logrado entregar mi vida, o sea, encontrar paz interior. Nuevamente éste es un punto del cual no se regresa. No se puede ya volver a la lucha. La lucha ya ha terminado porque tú *deseas* hacer lo correcto, sin necesidad de ser presionado.

Sin embargo, el progreso no termina allí. Un gran avance ha habido en esta tercera fase de mi vida, pero es como si la figura central del rompecabezas de tu vida estuviera completa, clara e invariable, pero que por los bordes otras piezas siguiesen encajando. Siempre hay un borde creciente, pero el progreso es armonioso. Existe la sensación de estar siempre rodeado por todas las cosas buenas, tales como el amor, la paz y la alegría. Es como si te rodease una atmósfera protectora; y dentro de ti aparece algo incommovible, que te hace pasar a través de cualquier situación que necesites enfrentar.

El mundo puede observarte y creer que arrostras grandes problemas, pero siempre estarán los recursos internos para vencer fácilmente esas dificultades. Nada parece difícil; hay en ti calma y serenidad y una falta de prisa; no más afán ni ansiedad por nada. La vida es plena, la vida es dichosa; pero la vida nunca más estará sobrecargada. Eso es algo muy importante que he aprendido: si tu vida está en armonía con tu labor en el Esquema de la Vida, y si eres obediente a las leyes que gobiernan este universo, entonces tu vida será plena y dichosa, pero no sobrecargada. Si es sobrecargada, es que estás haciendo más de lo que es correcto que hagas, más de lo que te toca hacer en el cuadro total de las cosas.

Ahora se vive para dar, en vez de para recibir. En la medida en que te concentras en dar, descubres que así como no puedes recibir nada sin dar, tampoco puedes dar sin recibir, incluso las cosas más maravillosas tales como la salud y la felicidad y la paz interior. Da la sensación de una *energía inagotable*, que simplemente nunca se acaba; pareciera ser tan sin límites como el aire. Es como si estuvieras conectado a la fuente de energía universal.

Ahora posees el control de tu vida. ¿Sabes? el ego nunca más tiene el control. El ego está controlado por deseos de comodidad por parte del cuerpo, por exigencias de la mente y por explosiones de las emociones. Pero tu naturaleza superior controla al cuerpo, a la mente y las emociones. Puedo ordenarle a mi cuerpo: "Echate en ese piso de cemento y duerme" y lo hace; puedo decirle a mi mente: "Olvida todo lo demás y concéntrate en el trabajo que tienes ante ti" y ella obedece; puedo decirle a mis emociones: "Cálmense, aún frente a esta situación terrible", y ellas se calman. Es un modo diferente de vivir. El filósofo Thoreau escribió: "*Si un hombre no marcha al compás de sus compañeros, tal vez está oyendo el ritmo de otro compás*". Y ahora tú estás siguiendo el ritmo de un compás distinto: la naturaleza superior y no la naturaleza inferior.

**F**ue solo entonces, en 1953, que me sentí guiada, llamada o motivada a comenzar mi peregrinaje por la paz en el mundo, un viaje emprendido según la tradición. La peregrinación tradicional es un viaje emprendido a pie y en la fe, en oración y como una oportunidad de comunicarse con la gente. Con este fin, me visto con una túnica. Por delante lleva la inscripción "PEREGRINA DE PAZ" (siento que tal es ahora mi nombre; le da énfasis a mi misión, no a mí), y por la espalda reza: "25,000 MILLAS A PIE POR LA PAZ". El propósito de la túnica es simplemente que ésta haga los contactos por mí. Constantemente, mientras camino por las autopistas y a través de las ciudades, las personas se me acercan y tengo la oportunidad de conversar con ellas acerca de la paz.

He caminado 25,000 millas como una peregrina que no posee ni un centavo. Poseo sólo la ropa que tengo puesta y lo que llevo en mis pequeños bolsillos. No pertenezco a ninguna organización. He dicho que cada vez caminaré hasta que se me ofrezca techo y ayunaré hasta que se me dé alimento, peregrinando hasta que la humanidad haya aprendido el camino de la paz. Y realmente puedo decirte que, sin haber jamás pedido nada, se me ha suplido todo lo que he necesitado en mi peregrinaje, lo que demuestra cuán *buena* es la gente en realidad.

Siempre llevo conmigo mi mensaje de paz: "*Este es el camino de la paz: vence al mal con el bien, a la falsedad con la verdad y al odio con el amor*". Nada nuevo hay en este mensaje, excepto su práctica. Ponerlo en práctica es necesario, no sólo en la problemática internacional sino también en la personal. Creo que la situación del mundo es un reflejo de nuestra propia inmadurez. Si fuéramos gente madura y armoniosa, la guerra no sería ningún problema: sería imposible.

Todos podemos trabajar por la paz. Podemos trabajar por ella dentro de nosotros mismos donde estemos, puesto que mientras más paz tengamos dentro de nuestras vidas, tanto más podremos reflejarla en la realidad externa. De hecho, creo que el deseo de *sobrevivir* nos va a empujar hacia algún tipo de paz mundial intranquila, la cual, si es que ha de perdurar, necesitará ser apuntalada por un gran despertar interior. Creo que cuando descubrimos la energía nuclear entramos en una nueva era, y que esta nueva era exige un nuevo renacimiento que nos eleve a un nivel más alto de comprensión, para que seamos capaces de hacer frente a los problemas de esta nueva época. Así, primordialmente, mi tema es la paz dentro de nosotros mismos como paso hacia la paz en nuestro mundo.

**A**hora bien, cuando hablo acerca de los pasos hacia la paz interior, los presento dentro de un esquema, pero nada arbitrario hay en cuanto al número de pasos: pudieran aumentarse o reducirse; es simplemente una manera de presentar este tópico. Pero una cosa sí debe tenerse presente: los pasos hacia la paz interior no se toman en un orden predeterminado. *El primer paso* para uno puede ser *el último* para otro. Así, toma simplemente cualesquiera que te parezcan más fáciles, y en cuanto des algunos pasos te será más fácil dar algunos más. En esta área podemos en verdad compartir experiencias.

Ninguno de ustedes posiblemente se sentirá llamado a caminar en peregrinación (y no estoy tratando de inspirar a nadie a emprender un peregrinaje), pero en cuanto al modo de encontrar armonía en nuestras vidas, podemos compartir experiencias. Me imagino que cuando me oigas exponer algunos de los pasos hacia la paz interior, los vas a reconocer como pasos que también tú has dado.

En primer lugar, me gustaría mencionar algunas preparaciones que me fueron exigidas. La primera fue *asumir una actitud correcta frente a la vida*. Lo que significa: ¡Deja de ser una persona evasiva! Deja ya de hacer una vida vacía, como quien se queda en la espuma superficial. Hay millones de personas así y éstas jamás encuentran nada que valga la pena. Disparte a hacerle frente a la vida y sumérgete por debajo de su superficie; sólo allí podrás encontrar las verdades y realidades. Eso es precisamente lo que estamos haciendo aquí ahora.

Hay la cuestión de asumir una actitud significativa frente a los problemas que la vida te pueda presentar. Si pudieras contemplar el panorama total, si pudieras conocer la historia completa, te darías cuenta de que ningún problema se te puede presentar jamás que no tenga un propósito en tu vida, que no pueda contribuir a tu desarrollo interior. Cuando logres percibir esto, reconocerás los problemas como oportunidades disfrazadas. Si no enfrentaras problemas, sólo flotarías a la deriva por la vida y no lograrías un desarrollo interior. Es precisamente resolviendo problemas de acuerdo con nuestra luz más elevada, que logramos el crecimiento interior. Ahora bien, los problemas colectivos deben ser resueltos por nosotros colectivamente (y nadie encuentra la paz interior si está evitando hacer su parte en la solución de los problemas colectivos, tales como el desarme y la paz mundial). Así es que siempre, ante tales problemas, reflexionemos juntos, hablemos y trabajemos colectivamente para su solución.

La segunda preparación tiene que ver con *lograr que nuestras vidas estén en armonía con las leyes que gobiernan este universo*. Creados fueron no sólo los mundos y los seres, sino también las leyes que los gobiernan. Aplicándose tanto a la esfera física como a la esfera psicológica, estas leyes rigen la conducta humana. En la medida en que seamos capaces de comprenderlas y poner nuestras vidas en armonía con estas leyes, nuestras vidas estarán en armonía. En la medida en que desobedecemos estas leyes, nos creamos dificultades por causa de nuestra desobediencia. Nosotros somos nuestros peores enemigos. Si estamos desarmonizados por ignorancia, sufrimos un poco; pero si *conociendo* dichas leyes nos empeñamos en desarmonizar con ellas, entonces sufrimos mucho. Admito que dichas leyes son bien conocidas y también bien creídas; por lo tanto, sólo faltaba que fueran bien vividas.

Fue así que empecé a ocuparme de un proyecto muy interesante: *llevar a la vida práctica todas las cosas buenas en que creía*. No me confundí tratando de hacer todo de una sola vez, sino más bien, cuando veía que estaba haciendo algo que no debía hacer, me detenía y siempre *renunciaba en seguida*. Verás, ésa es la manera fácil. Disminuir de a poco es duro y se tarda demasiado. Si no estaba haciendo algo que sabía que tenía que hacer, me ocupaba de ello. Me llevó bastante tiempo el poder hacer vida lo que creía, pero por supuesto que sí se puede; y ahora, si yo creo en algo, lo vivo en la práctica. De otra

manera no tendría sentido. Cuando empecé a vivir de acuerdo a mi más elevada luz, descubrí que otra luz me era concedida; y que me abría para recibir más luz, en la medida en que vivía la luz que tenía.

Estas leyes son las mismas para todos nosotros, y éstas son las cosas que podemos estudiar y reflexionar juntos. Pero existe también una tercera preparación relacionada con algo que es único para cada vida humana, puesto que cada uno de nosotros tiene un *lugar especial en el Esquema de la Vida*. Si todavía no sabes con claridad cuál es tu lugar en dicho Esquema, te sugiero que intentes buscarlo en silencio receptivo. Yo solía hacer largas caminatas, simplemente receptiva y silenciosa, por entre las bellezas de la naturaleza: así surgían en mí comprensiones internas maravillosas. Comienzas a cumplir tu parte en el Esquema de la Vida, haciendo todas las cosas buenas hacia las cuales te sientes motivado, aún cuando al principio sean sólo pequeñas cosas. A éstas das prioridad en tu vida, por encima de todas las superficialidades que habitualmente recargan las vidas de los humanos.

Hay quienes saben y no actúan. Esto es sumamente triste. Recuerdo un día en que, mientras caminaba por una autopista, un flamante automóvil se detuvo y el hombre me dijo: "¡Qué maravilloso que estés respondiendo a tu llamada!" Respondí: "Ciertamente creo que todos deberían hacer lo que sienten que es correcto". Entonces, él comenzó a contarme hacia qué se sentía motivado, y era algo bueno que se necesitaba hacer. Yo me entusiasmé bastante al respecto y dí por sentado que él lo estaba haciendo. Dije: "¡Eso es maravilloso! ¿cómo te ha ido?". Y él contestó: "Oh, no lo estoy haciendo. Ese tipo de trabajo *no paga nada*". Jamás olvidaré lo desesperadamente infeliz que ese hombre era; pero tú ves, en esta era materialista tenemos criterios tan falsos para medir el éxito. Lo medimos en términos de dinero, en términos de cosas materiales. Pero la felicidad y la paz interior no se hallan en esa dirección. Si tú sabes lo que deberías hacer pero no lo haces, eres en verdad una persona sumamente infeliz.

Hay también una cuarta preparación, y es la *simplificación de la vida* para llevar al bienestar interno y al externo -- al bienestar material y al psicológico -- a la armonía en tu vida. A mí me resultó muy fácil. Poco después de haber dedicado mi vida al servicio, sentí que no podía ya aceptar *más* de lo que me hacía falta, mientras otros en el mundo tenían *menos* de lo que necesitaban. Esto me llevó a reducir mi vida a nivel de necesidad. Pensé que sería difícil, que eso significaría muchas privaciones graves, pero estaba muy equivocada. Ahora que poseo solamente la ropa que tengo puesta y las cosas que llevo en mis bolsillos, no me siento privada de nada. Para mí, lo que quiero y lo que necesito son exactamente lo mismo, y nadie podría darme nada que no necesite.

Descubrí esta gran verdad: las posesiones innecesarias son simplemente cargas innecesarias. Ahora bien, no quiero decir que las necesidades de todos sean idénticas; tus necesidades pueden ser mucho mayores que las mías. Por ejemplo, si tienes una familia, necesitarás la estabilidad de un centro familiar para tus hijos. Pero sí quiero decir que todo lo que esté más allá de lo necesario (admitiendo que las necesidades incluyen algunas veces cosas además de las necesidades físicas), todo aquello que sobrepase tus necesidades, tiende a volverse una carga.

Hay una gran libertad en la simplicidad de vida. Después de que empecé a sentir esto, encontré armonía en mi vida entre el bienestar interior y el bienestar exterior. Habría mucho que decir todavía respecto a tal armonía, no sólo para la vida de un individuo, sino también para la vida de una sociedad. Es debido a que la humanidad ha llegado a estar tan fuera de armonía, tanto hacia lo material, que cuando descubrimos algo como la energía nuclear, somos aún capaces de ponerla en una bomba y usarla para matar gente. Esto se debe a que nuestro bienestar interior va muy retrasado respecto a nuestro bienestar exterior. La investigación válida para el futuro está en el lado *interior*, en lo psicológico, de manera que seamos capaces de poner ambos lados en equilibrio y así sepamos cómo usar bien el bienestar externo que ya poseemos.

**L**uego descubrí que había algunas purificaciones que me eran requeridas. La primera de ellas es una cosa tan simple: la *purificación del cuerpo*. Esto tiene que ver con tus hábitos físicos de vida. ¿Comes con sensatez, comiendo para vivir? Conozco personalmente gente que vive para comer. ¿Y sabes cuándo debes parar de comer? Eso es algo muy importante de saber. ¿Tienes hábitos sensatos de dormir? Yo trato de acostarme temprano y duermo un suficiente número de horas. ¿Recibes bastante aire puro, sol, ejercicio y contacto con la naturaleza? Se podría creer que ésta sería la primera área en la cual la gente estaría dispuesta a trabajar; mas por experiencia práctica he descubierto que es frecuentemente la última, porque puede significar el tener que desembarazarnos de algunos de nuestros malos hábitos, y a ninguna otra cosa nos aferramos tan tenazmente.

A la segunda purificación no le podría dar más énfasis, porque es la *purificación del pensamiento*. Si te dieras cuenta de cuán poderosos son tus pensamientos, jamás albergarías un pensamiento negativo. Ellos pueden ser un poderoso factor para el bien cuando están del lado positivo; pero pueden enfermarte, y de hecho lo hacen, cuando están del lado negativo.

Recuerdo un hombre que tenía 65 años de edad cuando le conocí, que manifestaba síntomas de lo que parecía ser una enfermedad física crónica. Le hablé y me dí cuenta de que había alguna amargura en su vida, aunque no pude encontrarla en un principio. Se llevaba bien con su esposa y sus hijos ya crecidos, se llevaba bien en su comunidad, pero la amargura estaba ahí de todos modos. Encontré que estaba albergando rencor en contra de su padre (el cual había muerto hacía mucho tiempo), debido a que éste había provisto para la educación de su hermano, pero no para la de él. Tan pronto como fue capaz de renunciar a ese rencor, la llamada enfermedad crónica comenzó a desvanecerse y pronto desapareció.

Si albergas el menor rencor contra alguien, o cualquier tipo de pensamiento no bondadoso, debes librarte de él inmediatamente; no está dañando a nadie sino a ti mismo. Se dice que el odio daña al que odia, no al que es odiado. No basta hacer lo correcto y decir lo correcto; también debes *pensar* lo que es correcto, antes de que tu vida pueda armonizarse.

La tercera purificación es la *purificación del deseo*: ¿Qué cosas deseas? ¿Deseas ropas nuevas, o placeres, o nuevos artículos para tu casa, o un nuevo automóvil? Puedes llegar al punto de tener un solo deseo: conocer y hacer tu parte en el Esquema de la Vida. Pensándolo bien, ¿hay alguna otra cosa verdaderamente tan importante de desear?

Hay una purificación más, y es la *purificación de las motivaciones*. ¿Qué motivo tienes para lo que sea que estés haciendo? Si es pura codicia o egoísmo o el deseo de autoglorificación, yo diría, *no hagas tal cosa*. No hagas nada con tales motivaciones. Pero no es tan fácil, porque tendemos a hacer cosas por motivos muy mezclados, buenos y malos motivos mezclados. Por ejemplo, un hombre de negocios: sus motivaciones pueden no ser las más elevadas, pero a la vez le motiva proveer a su familia y quizás hacer algún bien a su comunidad: ¡motivaciones mezcladas!

Tu motivación, si es que has de encontrar paz interior, debe ser hacia fuera de ti mismo, debe ser de servicio. Debe ser dar, no recibir. Conocí a un hombre que era un buen arquitecto; ése era, obviamente, el trabajo apropiado para él; pero lo estaba haciendo por motivaciones erróneas. Su motivación era hacer mucho dinero y mejorar su status social. Trabajó hasta caer enfermo, y poco después llegué a conocerlo. Logré que hiciera pequeñas cosas para servir; le hablé del gozo del servicio, sabiendo yo que después que hubiera experimentado ese gozo, jamás podría volver a vivir realmente centrado en sí mismo. Mantuvimos alguna correspondencia después de eso. Durante el tercer año de la ruta de mi peregrinaje, caminé por su pueblo. Casi no le reconocí cuando me detuve a visitarlo: ¡era un hombre tan cambiado! Pero todavía era un arquitecto. Estaba dibujando un plano y me hablaba de ello: "Como ves, lo estoy diseñando de este modo para que se ajuste al presupuesto, y luego lo adaptaré a la parcela para que se vea bien". Su motivación era prestar servicio a las personas para quienes diseñaba algo. Era una persona radiante y transformada. Su esposa me dijo que sus negocios habían aumentado porque le estaban viniendo clientes desde lejos para encargar planos de sus casas.

He encontrado algunas personas que para poder modificar su vida han tenido que cambiar de oficio; pero he conocido muchas más que simplemente han tenido que reemplazar su motivación a servir para lograr cambiar su vida.

**A**hora la última parte. Se trata de las renunciaciones. Una vez que logras la primera de las renunciaciones, has hallado la paz interior, porque es la *renuncia a la voluntad propia*. Puedes trabajar en esto, absteniéndote de hacer algo que no sea bueno, hacia lo cual te sientes motivado, ¡pero nunca lo suprimas! Si estás impulsado a hacer o decir una cosa poco amable, siempre puedes pensar en algo bueno. Deliberadamente da un vuelco y usa esa *misma energía* para decir o hacer una cosa buena. ¡Esto funciona!

La segunda es la *renuncia al sentimiento de separación*. Comenzamos sintiéndonos muy separados y juzgando todo en relación a nosotros como si fuéramos el centro del universo. Aún después de lograr un mejor conocimiento intelectual, seguimos juzgando las cosas de esa manera. En realidad, por supuesto, todos somos células en el cuerpo de la

humanidad. No estamos separados de nuestros congéneres humanos; todo forma una totalidad, es sólo desde ese punto de vista más elevado que puedes comprender lo que es amar a tu prójimo como a ti mismo. Desde ese punto de vista más elevado emerge sólo una manera realista de trabajar, y ésta es por el bien de la totalidad. Mientras sigas trabajando por tu pequeño yo egoísta, eres sólo una célula en contra de todas las otras células, y estás bastante lejos de la armonía. Mas tan pronto como comienzas a trabajar en pro del bien de la totalidad, te encuentras en armonía con todos tus congéneres humanos. Ves, es la manera fácil, armoniosa, de vivir.

Luego está la tercera renuncia, y ésta es la *renuncia a todos los apegos*. Las cosas materiales han de ser puestas en su debido lugar. Están ahí para ser usadas, está bien usarlas; para eso están ahí. Pero cuando han rebasado su utilidad, debes estar presto a renunciar a ellas, y quizás pasarlas a alguien que las necesite. Cualquier cosa a la cual no puedas renunciar cuando ha rebasado su utilidad, te posee; y en esta era materialista muchísimos de nosotros estamos poseídos por nuestras posesiones. No somos libres.

Existe otro tipo de posesividad. *Tú no posees a ningún otro ser humano*, no importa cuán íntima sea tu relación con ese otro. Ningún esposo posee a su esposa; ninguna esposa posee a su esposo; ningún padre posee a sus hijos. Cuando creemos que poseemos a las personas, tenemos la tendencia a dirigir sus vidas y de ahí surge una situación en extremo inarmoniosa. Sólo cuando nos damos cuenta de que no los poseemos, que ellos tienen que vivir de acuerdo a sus propias motivaciones internas, es que dejamos de tratar de dirigir sus vidas, y entonces descubrimos que somos capaces de vivir en armonía con ellos.

Ahora, la última: la *renuncia a todo sentimiento negativo*. Quiero mencionar sólo un sentimiento negativo que aún las personas más buenas albergan, y ese sentimiento negativo es la *preocupación*. Preocuparse no es *ocuparse*, lo cual te motivaría a hacer lo posible para resolver una situación. Preocuparse es un inútil afanarse sobre cosas que no podemos cambiar. Voy a mencionar sólo una técnica. Muy rara vez te preocupas acerca del momento presente; frecuentemente todo está bien. Si te preocupas sufres por el pasado, el cual debías haber olvidado hace mucho tiempo, o sientes aprensión por el futuro, el cual ni siquiera ha llegado todavía. Tendemos a pasar por alto el momento presente. Puesto que éste es el único momento que puede ser vivido, si no lo vives ahora, jamás llegarás a vivir realmente de ningún modo. Si en verdad vives este momento presente, tenderás a no preocuparte. Para mí, cada momento es una nueva oportunidad de prestar servicio.

Un último comentario acerca de los sentimientos negativos, algo que me ayudó muchísimo en una ocasión y que ha ayudado a otros. Ninguna cosa externa, nada ni nadie de afuera, puede herirme en lo interno, psicológicamente. Me di cuenta de que sólo podía ser dañada psicológicamente por mis propias acciones erróneas, sobre las cuales tengo control; o por mis propias reacciones equivocadas, las cuales son sutiles y engañosas, pero también las puedo controlar; o por mi propia inacción en algunas situaciones, por ejemplo la actual situación mundial, la cual necesita de mi acción. Cuando tomé conciencia de todo esto, ¡qué libre me sentí! y simplemente dejé de hacerme daño. Ahora alguien podría hacerme la acción más baja y yo sólo sentiría compasión profunda por esa

persona fuera de armonía, por esa persona psicológicamente enferma, que es capaz de hacer cosas poco amables. Ciertamente no me haría un daño a mí misma con una reacción equivocada de ira o amargura. Tú tienes control completo en cuanto a ser o no ser herido psicológicamente, y en el momento que lo quieras puedes dejar de hacerte daño.

Estos son los pasos hacia la paz interior que yo quería compartir contigo. No hay nada nuevo acerca de esto, pues es verdad universal. Simplemente he expresado estas cosas en mis palabras corrientes y en base a mi propia experiencia con ellas. Las leyes que gobiernan este universo obran por el bien tan pronto como las obedecemos, y cualquier cosa contraria a estas leyes no durará mucho, pues contiene dentro de sí el germen de su propia destrucción. La bondad en toda vida humana hace siempre posible que obedezcamos esas leyes. Tenemos libre albedrío acerca de todo esto, por lo que depende de nosotros cuán pronto obedezcamos y por lo tanto encontremos armonía, tanto dentro de nosotros como en nuestro mundo.

[From a KPFK radio talk, Los Angeles]

## RESUMEN

### -- CUATRO PREPARACIONES --

#### ***1. Toma actitudes correctas hacia la vida.***

Deja de ser evasivo, o alguien que vive en la espuma superficial, puesto que estas actitudes sólo pueden causar desarmonía en tu vida. Dale la cara a la vida sin miedo y sumérgete por debajo de su espuma superficial para descubrir sus verdades y realidades. Resuelve los problemas que la vida te proporciona y encontrarás que el resolverlos contribuye a tu crecimiento interno. Ayudar a resolver problemas colectivos también contribuye a tu crecimiento, y estos problemas nunca deben eludirse.

#### ***2. Vive tus buenas creencias.***

Las leyes que gobiernan la conducta humana se aplican tan inexorablemente como la ley de la gravedad. La obediencia a esas leyes nos empuja hacia la armonía, la desobediencia nos empuja hacia la desarmonía. Puesto que muchas de esas leyes ya son comúnmente creídas, puedes comenzar poniendo en práctica todas las cosas buenas en que ya crees. Ninguna vida puede ser armoniosa a menos que creencia y práctica estén en armonía.

#### ***3. Encuentra tu sitio en el Esquema de la Vida.***

Tú tienes una parte en el esquema de las cosas. Qué parte es ésa sólo lo sabrás yendo adentro de ti mismo. Puedes buscarla en silencio receptivo. Puedes comenzar a vivir de acuerdo con ella haciendo todas las cosas buenas hacia las que te sientes motivado, dando a estas cosas prioridad en tu vida por encima de las cosas superficiales que habitualmente ocupan las vidas humanas.

#### ***4. Simplifica tu vida para lograr que tu bienestar interior y tu bienestar exterior estén en armonía.***

Las posesiones innecesarias son cargas innecesarias. Muchas vidas están recargadas no sólo de posesiones innecesarias, sino también de actividades sin sentido. Vidas recargadas son vidas inarmónicas y requieren simplificación. Los deseos y las necesidades pueden llegar a ser lo mismo en la vida del ser humano, y cuando eso ocurra, habrá un sentido de armonía entre el bienestar interior y el exterior. Tal armonía es necesaria no sólo en la vida individual sino también en la vida colectiva.

### **-- CUATRO PURIFICACIONES --**

#### ***1. Purificación del templo del cuerpo.***

¿Estás libre de todos los malos hábitos? ¿En tu dieta le das énfasis a los alimentos vitales: frutas, granos enteros, legumbres y nueces? ¿Te acuestas temprano y duermes lo suficiente? ¿Tienes bastante aire puro, sol, ejercicio y contacto con la naturaleza? Si puedes responder "sí" a todas estas preguntas, has andado un buen trecho hacia la purificación del templo del cuerpo.

#### ***2. Purificación de los pensamientos.***

No es suficiente hacer y decir las cosas correctas: necesitas también *pensar* lo que es correcto. Los pensamientos positivos pueden tener influencias poderosas para el bien. Los pensamientos negativos pueden llegar a enfermarte físicamente. Asegúrate de que no existe ninguna situación conflictiva entre tú y algún otro ser humano, porque sólo cuando has cesado de albergar pensamientos hostiles lograrás la armonía interior.

#### ***3. Purificación de los deseos.***

Ya que estás en este mundo con el fin de ponerte en armonía con las leyes que gobiernan la conducta humana y con tu parte en el esquema de las cosas, tus deseos deben enfocarse en esta dirección.

#### ***4. Purificación de las motivaciones.***

Obviamente, tus motivaciones nunca deberán ser la codicia, o egoísmo o el deseo de autoglorificación. No deberías tener siquiera la motivación egoísta de lograr la paz interior para ti. El rendir servicio a tus congéneres debe ser tu motivación, antes de que tu vida pueda llegar a la armonía.

### **-- CUATRO RENUNCIAS --**

#### ***1. Renuncia a la voluntad propia.***

Tú tienes, o es como si tuvieras, *dos yoes*: el yo inferior, que generalmente te gobierna egoístamente, y el yo superior, que está presto a hacer de ti un glorioso instrumento. Debes subordinar el yo inferior, evitando hacer las cosas que no son buenas hacia las

cuales te sientes motivado, no suprimiéndolas sino transformándolas, de manera que tu yo superior pueda tomar el 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 congéneres y no puedes encontrar armonía para ti solo. Puedes encontrar armonía solamente cuando te percatas de la unidad del todo y trabajas por el bien de todos.

## **3. Renuncia a los apegos.**

Sólo cuando has renunciado a todos los apegos puedes ser realmente libre. Las cosas materiales están aquí para ser usadas, y cualquier cosa a la cual no puedas renunciar cuando haya rebasado su utilidad, te posee a ti. Sólo puedes vivir en armonía con tus semejantes si no sientes que los posees y, por tanto, no tratas de gobernar sus vidas.

## **4. Renuncia a todos los sentimientos negativos.**

Trabaja por deshacerte de los sentimientos negativos. Si vives en el momento presente, que es realmente el único momento que tienes para vivir, tenderás a preocuparte menos. Si te das cuenta de que los que hacen acciones poco amables están psicológicamente enfermos, tus sentimientos de ira se convertirán en sentimientos de compasión. Si reconoces que todas tus heridas internas son causadas por tus propias acciones erróneas o tus propias reacciones equivocadas o tu propia inacción errónea, entonces dejarás de hacerte daño a ti mismo.

---

## PENSAMIENTOS

☞ Todos podemos pasar nuestras vidas dedicados a hacer el bien. Cada vez que encuentres alguna persona, piensa en algo alentador que decir: una palabra bondadosa, una sugerencia útil, una expresión de admiración. Cada vez que enfrentes una situación, piensa en algún aporte bueno que hacer: un regalo acertado, una actitud considerada, una mano de ayuda.

☞ Existe un criterio por el cual puedes juzgar si los pensamientos que tienes y las cosas que estás haciendo son correctos para ti. Ese criterio es: *¿Te han traído paz interior?* Si no lo han hecho, algo anda mal -- así que sigue tratando.

☞ Si amas a la gente suficientemente, ésta te corresponderá bondadosamente. Si ofendo a la gente me siento culpable, porque sé que si mi conducta hubiera sido correcta no se hubieran ofendido, aún cuando no estuvieran de acuerdo conmigo. *"Antes de que la lengua pueda hablar, debe haber perdido su poder de herir"*.

☞ A quienes se sienten deprimidos, yo les diría: trata de mantener tu ambiente lleno de música bella y lindas flores. Trata de leer y memorizar pensamientos inspiradores. Trata

de hacer una lista de todas las cosas que posees por las cuales deberías estar agradecido. Si hay alguna cosa buena que siempre has querido hacer, comienza a hacerla. Hazte un horario de actividades significativas y atente a ese horario.

☞ Aunque otros sientan lástima de ti, *jamás* sientas lástima de ti mismo...eso tiene un efecto mortal en tu bienestar espiritual. Reconoce todos los problemas, no importa cuán difíciles sean, como oportunidades de crecimiento espiritual, y saca el mayor provecho de tales oportunidades.

☞ De todas las cosas que leas y de todas las personas que encuentres, toma lo que sea bueno, aquello que tu "Maestro Interior" te indique que es para ti, y deja lo demás. Si buscas dirección espiritual, o la verdad, es mucho mejor ir a la Fuente a través de tu propio "Maestro Interior" que buscarlo en personas o libros. Los libros y las personas pueden solamente inspirarte. A menos que despierten algo dentro de ti, no se ha logrado nada que valga la pena.

☞ Nadie es verdaderamente libre si está todavía apegado a bienes materiales, o a lugares, o a personas. Debemos ser capaces de usar las cosas cuando las necesitamos y después renunciar a ellas sin lamentarlo cuando hayan agotado su utilidad. Debemos ser capaces de apreciar y disfrutar de los lugares por donde pasamos y, sin embargo, ir adelante sin angustia cuando se nos llama a otra parte. Debemos ser capaces de vivir en relación de amor con las personas, sin sentir que las poseemos ni que debemos gobernar sus vidas. Todo lo que trates de retener en cautividad te mantendrá cautivo a ti, y si deseas libertad debes dar libertad.

☞ La vida espiritual es la verdadera vida; todo lo demás es ilusión y es falaz. Sólo aquellos que están apegados a Dios únicamente, son verdaderamente libres. Sólo aquellos que viven de acuerdo a su más elevada luz tienen sus vidas en armonía. Aquellos que actúan basados en sus más elevadas motivaciones se convierten en un poder para el bien. No importa que otros sean afectados visiblemente. Nunca se debe buscar o desear resultados. Has de saber que toda cosa buena que hagas, cada buena palabra que digas, cada pensamiento positivo que albergues, tendrá un buen efecto.

☞ Todas las personas pueden ser trabajadoras por la paz. Cada vez que aportas armonía a cualquier situación carente de paz, contribuyes al panorama total de la paz. En la medida que tienes paz en tu vida, la reflejas a tu alrededor y en tu mundo.

☞ Lo que se recibe *desde afuera* puede ser comparado con el conocimiento. Lleva a un "creer", el cual raramente tiene suficiente fuerza para motivar a la acción. Lo que se recibe desde afuera y es confirmado *desde dentro*, o aquello que se percibe directamente *desde dentro* (que es mi modo), puede ser comparado con la sabiduría. Lleva a un *saber*, y la acción va paralelamente con él.

☞ En nuestro desarrollo espiritual muchas veces se nos exige arrancar raíces y cerrar diversos capítulos de nuestras vidas, hasta que ya no estemos más apegados a cosa material alguna y podamos amar a todas las personas sin ningún apego a ellas.

☯ No puedes alejarte de ninguna situación, sin daño espiritual, a menos que te alejes con amor.

☯ Si quieres enseñar a la gente, joven o adulta, debes comenzar donde ellos estén, a su nivel de comprensión. Si ves que ellos ya están más allá de tu nivel de comprensión, deja que ellos te enseñen a ti. Puesto que los pasos en el avance espiritual ocurren en tan variado orden, la mayoría de nosotros podemos enseñarnos mutuamente.

☯ La violencia física puede terminar aún antes de que hayamos aprendido el camino del amor; pero la violencia psicológica continuará hasta que lo hayamos aprendido. Sólo paz externa puede lograrse a través de la ley. El camino hacia la paz interior es a través del amor.

☯ Concéntrate en dar, para que así puedas abrirte a recibir. Concéntrate en vivir de acuerdo a la luz que tienes, para que así puedas abrirte a más luz.

☯ Algunas veces las dificultades del cuerpo vienen a demostrarnos que el cuerpo es simplemente un ropaje transitorio, que lo real es esa esencia indestructible que activa al cuerpo.

☯ Una vez que has encontrado la paz interior, el crecimiento espiritual ocurre armoniosamente, porque tú, ahora gobernado por el yo superior, haces la voluntad de Dios y no necesitas ser empujado a ello.

☯ Nada amenaza a aquellos que cumplen la voluntad de Dios, y la voluntad de Dios es amor y fe. Aquellos que sienten odio y temor están en desarmonía con la voluntad de Dios y están propensos a tener dificultades.

☯ Todas las dificultades de tu vida tienen un propósito. Están impulsándote hacia la armonía con la voluntad de Dios.

☯ ¡*Siempre* hay una manera de hacer el bien!

☯ Lo que sufrimos es por *inmadurez*. Si fuéramos gente madura, la guerra no sería un problema, sería imposible.

☯ ¡Por supuesto que confío en la Ley del Amor! Puesto que el universo opera de acuerdo a la Ley del Amor, ¿cómo podría yo confiar en otra cosa?

☯ Para recibir Luz voy directamente a la Fuente de la Luz, no a alguno de los reflejos. También hago posible que más Luz llegue a mí, viviendo de acuerdo con la más elevada luz que tenga. No es posible confundir la Luz que viene de la Fuente, pues llega con *comprensión completa*, de modo que se puede explicar y comentar.

☯ El juzgar a otros de nada te sirve y puede dañarte espiritualmente. Sólo cuando logres inspirar a otros a que se juzguen a sí mismos habrás hecho algo que vale la pena.

☯ Jamás pienses que algún esfuerzo correcto tuyo haya sido inútil. *Todo* esfuerzo

correcto produce buen fruto, sea que palpemos los resultados o no. Sólo concéntrate en pensar, en vivir y en actuar en pro de la paz y en inspirar a otros a hacer lo mismo, dejando los resultados en manos de Dios.

☞ No puedes cambiar a nadie excepto a ti mismo. Después que llegues a ser un ejemplo, puedes inspirar a otros a que se cambien a sí mismos.

☞ En cualquier situación conflictiva debes estar pensando en una solución que sea equitativa para todas las partes y no en una solución que sea ventajosa para ti. Sólo una solución que sea equitativa para todas las partes será viable a largo plazo.

☞ Tus motivaciones deben ser buenas si quieres que tu trabajo tenga un buen efecto.

---

## DE MI CORRESPONDENCIA

**P:** *¿Trabajas para tu sustento?*

**R:** Trabajo para mi sustento de una manera que no es usual. Doy lo que puedo en pensamientos, palabras y obras a aquellos cuyas vidas llevo a tocar, y a la humanidad. En retorno, acepto lo que la gente quiera dar, pero nunca pido. Ellos son bendecidos en lo que dan y yo soy bendecida en lo que doy.

**P:** *¿Por qué no aceptas dinero?*

**R:** Porque hablo acerca de la verdad espiritual y ésta jamás se ha de vender. Quienes la venden se hacen un daño espiritual. El dinero que llega por correo (sin haberlo pedido), no es para mi propio uso; lo empleo para gastos de imprenta y estampillas. Aquellos que tratan de comprar la verdad espiritual, intentan obtenerla antes de estar preparados. En este universo tan maravillosamente bien ordenado, la verdad les será dada cuando estén preparados.

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

**R:** No, cuando vives en comunicación constante con Dios, no puedes estar sola. Cuando percibes cómo opera el maravilloso plan de Dios y te das cuenta de que todo buen esfuerzo produce buen fruto, no te puedes desanimar. Cuando has hallado paz interior, estás en contacto con la fuente de energía universal y no te puedes cansar.

**P:** *¿Qué sentido puede tener la jubilación para una persona?*

**R:** La jubilación debería significar, no un cese de actividades, sino un cambio de actividad con una entrega más completa de tu vida al servicio. Debería ser, por tanto, la época más maravillosa de tu vida...el tiempo cuando estás feliz y útilmente ocupado.

**P:** *¿Cómo puedo sentirme cerca de Dios?*

**R:** Dios es amor, y cada vez que sales al encuentro de otro con un gesto de amor, estás

expresando a Dios. Dios es Verdad, y cada vez que buscas la verdad, estás buscando a Dios. Dios es Belleza, y cada vez que palpas la belleza de una flor o de un ocaso de sol, estás palpando a Dios. Dios es la Inteligencia que todo lo crea, todo lo sustenta, todo lo integra y todo lo vivifica. Sí, Dios es la Esencia de todo. Así pues, tú estás en Dios y Dios está en ti...no podrías estar donde El no está. Penetrarlo todo es la ley de Dios: ley física y ley espiritual. Las desobedeces, y sientes infelicidad...te sientes separado de Dios. Obedécela y sientes armonía...te sientes cerca de Dios.

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

**R:** Las "cosas buenas" son de beneficio para ti y para otros. Puedes inspirarte en algo fuera de ti; pero en última instancia, debes saber desde dentro de ti de cuáles cosas buenas quieres llenar tu vida. A tal fin puedes elaborar un programa de lo que piensas ha de ser una vida recta, y vivir de acuerdo a ese programa. Puede incluir algo beneficioso para el cuerpo, como caminar, hacer ejercicio, o algo estimulante al intelecto, como lecturas instructivas; y algo reconfortante para las emociones, como buena música. Pero por sobre todo debe incluir servicio a otros, si ha de ser espiritualmente beneficioso para ti.

**P:** *Cuando confronto algún problema, ¿puedo hacer intelectualmente algo al respecto?*

**R:** Si es un problema de salud, pregúntate: "¿he abusado de mi cuerpo?" Si es un problema psicológico, pregúntate: "¿he sentido tanto amor como Dios lo quiere de mí?" Si es un problema financiero, pregúntate: "¿he vivido de acuerdo a mis medios?" Lo que tú haces en el presente crea tu futuro; así usa el presente para crear un futuro maravilloso. Constantemente, a través del pensamiento, estás creando tus condiciones interiores y ayudando a crear las condiciones a tu alrededor. Así, mantén tus pensamientos del lado positivo; piensa en lo mejor que pudiera suceder; piensa en las cosas buenas que quieres que sucedan...¡Piensa en Dios!

**P:** *¿Cómo puedo realmente comenzar a vivir la vida?*

**R:** Comencé a vivir realmente la vida cuando empecé a observar cada situación y pensar cómo podía prestar servicio en esa situación. Aprendí que no debía tratar de imponer mi ayuda, sino sólo tener esa disposición. Frecuentemente podía dar una ayuda, o tal vez una sonrisa amable o una palabra de ánimo. Aprendí que es a través del dar que recibimos las cosas realmente valiosas de la vida.

**P:** *¿Cómo puede un ama de casa y madre de familia común hallar eso que tú pareces poseer?*

**R:** Quien está en el marco familiar (como la mayoría de las personas), encuentra la paz interior del mismo modo que yo la encontré. Obedece las leyes de Dios, que son las mismas para todos nosotros; no sólo las leyes físicas, sino también las leyes espirituales que gobiernan la conducta humana. Podrías comenzar viviendo todas las cosas buenas en que crees, como lo hice yo. Busca y ubícate en tu puesto especial en el plan divino, el cual es único para cada alma humana. Podrías intentarlo buscando en silencio receptivo,

como yo lo hice. El estar en el marco de una familia no es obstáculo al crecimiento espiritual, y en algunos respectos es ventajoso. Creemos por medio de la resolución de problemas, y el marco familiar provee múltiples problemas a través de los cuales crecer. Cuando entramos en el marco familiar, tenemos nuestra primera salida de un yo centrado en sí mismo hacia un yo centrado en la familia. El amor puro es una disposición a dar sin estar pensando en recibir nada a cambio, y el marco familiar provee la primera experiencia de amor puro: el amor de un padre o madre por su bebé.

**P:** *¿Habrá siempre dolor en el camino a ser bella?*

**R:** Habrá dolor en tu crecimiento espiritual hasta que quieras hacer la voluntad de Dios y no necesites más ser presionada a ello. Cuando estás en desarmonía con la voluntad de Dios, surgen los problemas — su propósito es impulsarte hacia la armonía. Si voluntariamente hicieras la voluntad de Dios, podrías evitarlos.

**P:** *¿Llegaré algún día al estado de sentirme en reposo, sin tener más necesidad de cambiar?*

**R:** Cuando has hallado la paz interior se acaba la necesidad de cambiar; eres feliz de *ser*, lo cual presupone el seguir tu guía divina. Sin embargo sigues creciendo, pero armoniosamente.

**P:** *¿Qué es una persona verdaderamente religiosa?*

**R:** Yo diría que una persona verdaderamente religiosa tiene actitudes religiosas: una actitud de amor hacia sus congéneres humanos; una actitud de obediencia hacia Dios, hacia las leyes de Dios y hacia la orientación de Dios; y una actitud religiosa hacia sí mismo, consciente de ser más que su simple naturaleza egocéntrica, más que el cuerpo, y de que la vida es algo más que la vida terrena.

**P:** *¿Cómo se vence el miedo?*

**R:** Yo diría que las actitudes religiosas vencen el miedo. Si tienes una actitud de amor hacia tus congéneres humanos, no les temerás: "*el amor perfecto desaloja el miedo*". Una actitud de obediencia hacia Dios te llevará a percartarte constantemente de la presencia de Dios, y entonces el miedo desaparece. Cuando comprendes que tu cuerpo es sólo un ropaje que puede ser destruido; que tú eres *la realidad* que *activa* al cuerpo y que no puede ser destruida, ¿cómo puedes tener miedo?

---

## LOS PROGRESOS DE PEREGRINA DE PAZ EXTRACTOS *de su* BOLETIN DE NOTICIAS

**CUATRO CARTAS:** Un día, mientras respondía mi correspondencia, una mujer me dijo: "¿Qué puede hacer la gente en pro de la paz?" Respondí: "Veamos lo que dicen estas cartas". La primera decía: "Soy madre de familia; vivo en una granja. Después que hablé contigo me di cuenta de que debería estar haciendo algo en pro de la paz, especialmente

ya que estoy criando cuatro hijos. Ahora escribo una carta cada día a alguien en nuestro gobierno o en las Naciones Unidas, que haya hecho algo en pro de la paz, felicitándole por ello, para darle apoyo moral". La siguiente decía: "La paz mundial me parecía demasiado grande para mí; pero después de hablar contigo me he afiliado al Consejo de Relaciones Humanas de mi pueblo y estoy trabajando por la paz entre los grupos". La tercera decía: "Después de hablar contigo he resuelto una situación hostil entre mi cuñada y yo". La última decía: "Después que hablé contigo he dejado de fumar". Cuando haces algo en pro de la paz mundial, o de la paz entre grupos, o paz entre las personas, o por tu propia paz interior, *mejoras el panorama total de la paz*. Cada vez que inyectas armonía a cualquier situación carente de paz, contribuyes a la causa de la paz.

**LOS BIENES MÁS VALIOSOS:** Después de una maravillosa estadía en un lugar despoblado, otra vez camino por las calles de una ciudad que fue mi hogar por cierto tiempo. Es la una de la tarde. Cientos de seres humanos bien vestidos, con caras escuálidas o pintadas, se mueven presurosos en filas bastante ordenadas desde y hacia sus sitios de trabajo. Camino entre ellos con mi camisa descolorida y mis bien gastados pantalones. Las suelas de goma de mis suaves zapatos de lona se mueven silenciosamente entre el repique de elegantes zapatos apretados de tacos altos. En las secciones más pobres se me tolera. En las secciones más ricas, algunas miradas parecen algo asombradas, otras son de desprecio. A ambos lados de nosotros, mientras caminamos, están exhibidas las cosas que podemos comprar si estamos dispuestos a permanecer ordenadamente en las filas, día tras día, año tras año. Algunas cosas son más o menos útiles, otras son simplemente basura -- algunas pueden pasar por bellas, otras son grotescamente feas. Miles de cosas están exhibidas; sin embargo, están ausentes los bienes más valiosos. La libertad no está en exhibición, ni la salud, ni la felicidad, ni la tranquilidad. Para adquirir estas cosas, amigos míos, quizás también ustedes deban escapar de las ordenadas filas y correr el riesgo de ser mirados con desprecio.

**NEGATIVO *contra* POSITIVO:** He escogido el enfoque positivo -- en vez de poner énfasis en las cosas malas en contra de las cuales estoy, pongo énfasis en las cosas buenas por las que abogo. Aquellos que escogen el enfoque negativo moran en lo que es malo, se valen del juicio y la crítica, y algunas veces hasta de insultos personales. Naturalmente, el enfoque negativo tiene un efecto perjudicial en quien lo usa, mientras el enfoque positivo produce un buen efecto. Cuando se ataca el mal, éste se moviliza, aunque antes haya sido débil y desorganizado, y por lo tanto el ataque le da validez y fuerza. Cuando no hay ataque, sino que por el contrario se ejercen buenas influencias en la situación, no sólo tiende a desaparecer el mal, sino que el que hace mal tiende a ser transformado. El enfoque positivo inspira; el enfoque negativo causa ira. Cuando haces enojar a las personas, éstas actúan de acuerdo a sus más bajos instintos, muchas veces con violencia e irracionalmente. Cuando inspiras a las personas, éstas actúan de acuerdo a sus sentimientos más elevados, sensata y racionalmente. La ira es transitoria, mientras que la inspiración a veces tiene un efecto de por vida.

**TRABAJANDO POR LA PAZ:** Unas pocas personas realmente dedicadas pueden contrarrestar los efectos dañinos de masas de gente inarmoniosa. Así nosotros, los que trabajamos por la paz, no debemos desfallecer. Debemos continuar orando por la paz y

actuando en pro de la paz de cualquier manera que podamos. Debemos continuar hablando en pro de la paz y viviendo en el camino de la paz. Para inspirar a otros, debemos seguir pensando en la paz con la certeza de que sí es posible. Aquello que habitualmente enfatizamos, ayudamos a que se manifieste. Una persona insignificante que da todo su tiempo a la causa de la paz, hace noticia. Muchas personas dando parte de su tiempo, pueden hacer historia.

**BIENAVENTURADOS** sean quienes dan sin esperar siquiera las gracias, porque ellos serán premiados abundantemente.

**BIENAVENTURADOS** sean quienes traducen a la acción toda cosa buena en que creen, porque verdades aún superiores les serán reveladas.

**BIENAVENTURADOS** enaventurados sean quienes hacen la voluntad de Dios y no piden ver los resultados, porque grande será su recompensa.

**BIENAVENTURADOS** sean quienes aman y confían en sus congéneres humanos, porque ellos alcanzarán el fondo bueno de esas personas y recibirán de ellos una respuesta amorosa.

**BIENAVENTURADOS** sean quienes han visto la realidad, porque ellos saben que no es el traje de arcilla, sino eso que lo activa, lo real e indestructible.

**BIENAVENTURADOS** sean quienes ven esa transición que llamamos muerte como una liberación de las limitaciones de esta vida terrenal, porque ellos se regocijarán en unión de sus seres queridos que han hecho la gloriosa transición.

**BIENAVENTURADOS** sean quienes después de haber dedicado sus vidas, derivando de ello bendición, tienen el valor y la fe para sobreponerse a las dificultades del camino a recorrer, porque ellos recibirán una segunda bendición.

**BIENAVENTURADOS** sean quienes caminan hacia el sendero espiritual sin el motivo egoísta de buscar paz interior, porque ellos habrán de hallarla.

**BIENAVENTURADOS** sean quienes en vez de embestir contra las puertas del reino de los cielos se dirigen a ellas humildemente, con amor y purificados, porque por entre esas puertas pasarán.

**PUEDES CONOCER A DIOS:** Existe un poder más grande que nosotros, que se manifiesta dentro de nosotros al igual que en todas partes del universo. A esto llamo yo Dios. ¿Sabes lo que es conocer a Dios, tener la guía constante de Dios, percatarse constantemente de la presencia de Dios? Conocer a Dios es reflejar amor hacia todas las personas y todo lo creado. Conocer a Dios es sentir paz dentro de ti; una calma, una serenidad, una impasibilidad que te hace capaz de enfrentar cualquier situación. Conocer

a Dios es estar tan lleno de gozo, que éste rebosa y va a derramar bendición por el mundo. Tengo un solo deseo ahora: hacer lo que es la voluntad de Dios para mí. No hay conflicto. Cuando Dios me guía a caminar en peregrinación, lo hago alegremente. Cuando Dios me guía a hacer otras cosas, las hago igualmente jubilosa. Si lo que hago me ocasiona críticas, las acepto con la cabeza erguida. Si lo que hago me trae alabanzas, inmediatamente se las paso a Dios, porque sólo soy el pequeño instrumento a través del cual Dios hace la obra. Cuando Dios me guía a hacer algo, se me da fuerza, se me dan las cosas que necesito, se me muestra el camino, se me dan las palabras que decir. Que la senda sea fácil o difícil, igualmente camino a la luz del amor, de la paz y la alegría de Dios, y me vuelvo a Dios con salmos de agradecimiento y alabanza. Esto es conocer a Dios. Y conocer a Dios no está reservado a los grandes; es para la gente pequeña como tú y yo. Dios está siempre en busca de ti, de cada uno de ustedes. Puedes encontrar a Dios si sólo le buscas -- a través de la obediencia a sus leyes divinas, amando a la gente, renunciando a afirmar tu propia voluntad, a tus apegos, a los sentimientos y pensamientos negativos. Y cuando encuentres a Dios, será en la quietud. A Dios lo encontrarás dentro de ti.

**ACERA DELTEMOR:** No hay un obstáculo más grande a la paz mundial o a la paz interior que el temor. Cuando tememos algo, tendemos a desarrollar un odio irracional hacia eso, así es que terminamos odiando y temiendo a la vez. Esto no sólo nos causa daño psicológicamente y agrava la tensión mundial, sino que a través de tal concentración negativa tendemos a atraer las cosas que tememos. Si no tememos nada e irradiamos amor, podemos confiar que llegarán cosas buenas. ¡Cuánto necesita este mundo el mensaje y el ejemplo del amor y la fe!

**LA LIBERTAD QUE HAY EN LA SIMPLICIDAD:** Algunos parecen pensar que mi vida consagrada a la simplicidad y al servicio es austera y sin alegría. Pero ellos no conocen la libertad que hay en la simplicidad. Sé suficiente sobre comida para alimentar mi cuerpo apropiadamente, y tengo excelente salud. Disfruto la comida, pero yo como para vivir, no vivo para comer; y sé cuándo parar de comer; no estoy esclavizada por la comida. Mis ropas son muy cómodas y también muy prácticas. Mis zapatos, por ejemplo, tienen coberturas de tela suave y suelas suaves de goma que me hacen sentir libre como si estuviera caminando descalza. No estoy esclavizada por la moda, no soy una esclava de la comodidad. Por ejemplo, puedo dormir igualmente bien en una cama suave o en el pasto al lado del camino. No estoy recargada por posesiones innecesarias o actividades inútiles. Mi vida es plena y buena, pero no sobrecargada y hago mi trabajo fácil y alegremente. Siento belleza a mi alrededor. Y veo belleza en todos los que encuentro, porque veo a Dios en todo. Reconozco las leyes que gobiernan este universo y encuentro armonía en el hecho de obedecerlas con gozo. Reconozco mi labor en el Esquema de la Vida y encuentro armonía en el vivirlo alegre y jubilosamente. Me doy cuenta de mi unidad con toda la humanidad y mi unidad con Dios. Mi felicidad rebosa amando y dando a todos y a todo.

**ACERCA DE LA GENTE DE NUESTRO TIEMPO:** Para ayudar la llegada de la era dorada, es preciso que veamos el fondo bueno de la gente, hemos de saber que está ahí, no importa cuán profundamente se halle oculto. Sí, hay apatía y hay egoísmo, pero

también el bien está ahí. No es a través del juicio que se alcanza ese bien, sino a través del amor y la fe. El amor puede salvar al mundo de la destrucción nuclear. Ama a Dios, vuélvete a Dios con receptividad y deseo de responderle. Ama a tus congéneres humanos, vuélvete a ellos amigable y generosamente. ¡Hazte digno de ser llamado hijo de Dios viviendo el Camino del Amor!

**EL CRECIMIENTO ESPIRITUAL** es un proceso, al igual que el crecimiento físico o el crecimiento mental. Niños de cinco años no esperan ser tan altos como sus papás para el próximo cumpleaños; un niño de primer grado no espera graduarse para entrar a la universidad al final del período escolar; el discípulo que busca la verdad no debe esperar alcanzar la paz interior al día siguiente.

**FÓRMULAS MÁGICAS:** Existe una fórmula mágica para resolver conflictos, y es ésta: *ten como tu objetivo la solución del conflicto, no el sacar ventaja*. Existe una fórmula mágica para evitar conflictos, y es ésta: *cuídate de no ofender, no de que te ofendan a ti*.

**ACERCA DE LA INMADUREZ:** De inmadurez es que la gente sufre realmente; entre gente madura, la guerra no sería un problema, sería imposible. En su inmadurez la gente desea al mismo tiempo la paz y las cosas que causan la guerra. Sin embargo, la gente puede madurar, al igual que los niños crecen. Sí, nuestras instituciones y nuestros dirigentes reflejan nuestra inmadurez; pero en la medida en que maduremos, eligiéremos mejores dirigentes y estableceremos mejores instituciones. Siempre se vuelve a lo mismo que tantos de nosotros deseamos evitar: ¡trabajar en mejorarnos a nosotros mismos!

**MI MENSAJE:** Mis amigos, la situación mundial es grave. La humanidad, con pasos temerosos y temblorosos, camina por el filo de una navaja entre el caos total y una era dorada, mientras que poderosas fuerzas empujan hacia el caos. A menos que nosotros, la gente del mundo, despertemos de nuestro letargo y maniobremos firme y rápidamente afuera del caos, todo lo que apreciamos será destruído en el holocausto que va a descender.

*Este es el camino de la paz: Vence al mal con el bien, a la falsedad con la verdad y al odio con el amor.*

La regla de oro (haz con otros lo que quisieras que hagan contigo) se aplicaría igualmente bien aquí. Por favor, no digas a la ligera que éstos son sólo conceptos religiosos y no prácticos. Estas son leyes que gobiernan la conducta humana, leyes que se aplican tan rígidamente como la ley de la gravedad. Cuando desatendemos estas leyes en cualquier camino de la vida, resulta el caos. Por la obediencia a dichas leyes, este mundo temeroso y cansado de las guerras podría entrar en un período de paz y riqueza de vida sobrepasando nuestros sueños más queridos.

**ACTIVIDAD POR LA PAZ DESDE LAS BASES:** Tú puedes iniciar una asociación comunitaria por la Paz con un grupo que ore por la paz, buscando el camino de la paz. En algunos lugares, mis escritos han sido usados, porque enfocan la paz desde un punto de vista espiritual. Lean un párrafo, reflexionen sobre él en silencio receptivo; luego platiquen sobre él. Cualquiera que pueda entender y sentir las verdades espirituales

contenidas en estos escritos, está listo espiritualmente para trabajar por la paz.

Luego seguiría un Grupo de Estudios por la Paz. Necesitamos formarnos un cuadro claro de la actual situación mundial y de lo que se requerirá para convertirla en una situación mundial pacífica. Ciertamente todas las guerras actuales deben cesar. Obviamente, necesitamos conseguir un modo de deponer juntos las armas. Tenemos que establecer mecanismos para evitar la violencia física en un mundo donde la violencia psicológica todavía persiste. *Todas* las naciones necesitan ceder a las Naciones Unidas un "derecho"! el derecho a hacer la guerra.

Nosotros, la gente del mundo, necesitamos aprender a poner el bienestar de toda la familia humana por encima del bienestar de cualquier grupo. El hambre y el sufrimiento necesitan ser aliviados, como también el miedo y el odio. Hay algunos problemas nacionales que inciden sobre la paz. Se necesita trabajar en relación con la paz entre los grupos. Nuestro problema nacional número uno es el ajuste de la economía a una situación de paz. Necesitamos un Ministerio de Paz en nuestro gobierno que lleve a cabo una investigación extensiva en cuanto a las vías pacíficas de resolver conflictos. Luego podremos pedir a otros países que creen ministerios similares.

Una Vez que tengan bien claro los problemas mundiales y los pasos hacia su solución, ustedes estarán listos para convertirse en un Grupo de Acción por la Paz. Pueden llegar a ser gradualmente un Grupo de Acción por la Paz -- actuando sobre cualquier problema que hayan comprendido bien. La acción por la paz debe siempre tomar la forma de vivir el camino de la paz. También puede incluir escribir cartas -- para felicitar a quienes han hecho algo en beneficio de la paz, a autoridades en relación con una legislación en pro de la paz, a comentaristas que publican sobre temas de la paz, a amigos comentándoles acerca de lo que ustedes han aprendido sobre la paz. Puede tomar las más variadas formas: reuniones de discusión pública sobre temas de paz, oradores que discurren sobre temas de paz, divulgación de literatura sobre la paz, conversaciones con la gente acerca de la paz, una Semana de la Paz, una Feria de la Paz, una Caminata por la Paz, o un Desfile de la Paz. Puede tomar la forma de votar por aquellos que están comprometidos en el camino de la paz.

Trabajar por la paz desde las bases es de vital importancia. En esta época de crisis, debería haber una Asociación Comunitaria por la Paz en cada poblado. Tal grupo puede comenzar con unas pocas personas interesadas. ¡Puede comenzar contigo!

Presentado por:

**FRIENDS OF PEACE PILGRIM**  
(Amigos de Peregrina de Paz)

Special thanks to Ricky Fuster of Amigos de Peregrina de la Paz (Spanish Peace Pilgrim Center) for converting this translation into HTML format.

Website: [Amigos de Peregrina de la Paz](http://www.peregrina.org) <http://www.peregrina.org>

---

*Pasos hacia la Paz Interior* is not copyrighted. Anyone working for peace, spiritual development, and the growth of human awareness throughout the world has our willing permission to reprint it in whole or part.

---

If you have been inspired by this little spiritual classic you may want to read:

**PEACE PILGRIM**  
**HER LIFE AND WORK IN HER OWN WORDS**

This 224-page book was compiled by five of Peace's friends after her death in 1981. It tells her experiences as she walked more than 25,000 miles across America as a penniless pilgrim, walking until given shelter and fasting until given food. She spoke to thousands of individuals and groups, sharing with them her message that the way to peace is to overcome evil with good, falsehood with truth, and hatred with love.

In this book she gives examples of dealing lovingly and fearlessly with violent and confused persons and tells some of her unique solutions to problems. Her thoughts on peace, prayer, simplicity, and the way of love portray the life of a joyous person.

Peace Pilgrim offered her message without any charge, and in the same spirit we will send a printed copy of Steps Toward Inner Peace (in booklet form) and the [Peace Pilgrim Book](#) free to any who ask. Unpaid volunteer workers and many small donations make this possible.

For printed copies of *Pasos hacia la Paz Interior* or the Peace Pilgrim Book (Spanish version) write or contact:

**FRIENDS OF PEACE PILGRIM**  
[Contact Information](#)

[Home](#) | [Book](#) | [Offerings](#) | [About Us](#) | [Newsletter](#)