

CAPÍTULO 2: Crecimiento espiritual

AL OBSERVAR EL MUNDO, lo vi tan empobrecido, que comencé a sentirme cada vez más incómoda por tener yo tanto mientras mis hermanos y hermanas se estaban muriendo de hambre. Finalmente, tuve que encontrar otro camino. El punto de inflexión llegó cuando, en la desesperación y buscando profundamente un modo de vida significativo, caminé toda una noche a través del bosque. Llegué a un claro iluminado por la luna y oré.

Sentí una completa disposición, sin reservas, para dar mi vida — para dedicar mi vida — al servicio de los demás. Y oré a Dios: “¡Por favor, úsame!”.

Y una gran paz me invadió.

Te puedo decir que este es un punto sin retorno. Después de eso, nunca más puedes volver a vivir completamente centrado en ti mismo.

Y así es como entré en la segunda fase de mi vida. Comencé a vivir para dar todo lo que podía, en lugar de para obtener lo que pudiera, y entré en un mundo nuevo y maravilloso. Mi vida comenzó a tener significado. Alcancé la gran bendición de la buena salud; no he tenido un dolor o malestar, ni un resfriado o dolor de cabeza desde entonces. (Ya sabes que la mayoría de las enfermedades son inducidas por la propia mente). Desde ese momento, supe que mi trabajo en esta vida sería en favor de la paz, cubriendo todo el espectro de la paz: la paz entre las naciones, la paz entre grupos, la paz entre los individuos y, la más importante, la paz interior. Sin embargo, hay una gran diferencia entre estar dispuesto a dar tu vida y darla realmente, y en mi caso, esto me llevó quince años de preparación y búsqueda interior.

-o0o-

No estaba muy lejos en el camino espiritual cuando me familiaricé con lo que los psicólogos llaman ego y conciencia, lo que yo llamo la naturaleza egocéntrica y la naturaleza centrada en Dios. Es como si tuviéramos dos naturalezas o voluntades con dos puntos de vista contrarios.

Tu naturaleza inferior solo ve las cosas desde el punto de vista de tu bienestar físico — tu naturaleza superior considera tu bienestar psicológico o espiritual. Tu naturaleza inferior te ve a ti como el centro del universo, pero tu naturaleza superior te ve como una célula más en el cuerpo de la humanidad. Cuando eres gobernado por tu naturaleza inferior, eres egoísta y materialista, pero en la medida en que sigas las inspiraciones de tu naturaleza superior, verás las cosas con realismo y encontraras armonía dentro de ti y con los demás.

El cuerpo, la mente y las emociones son instrumentos que pueden ser usados tanto por la naturaleza centrada en el ego como por la naturaleza centrada en Dios. La naturaleza centrada en el ego usa estos instrumentos, pero nunca logra controlarlos completamente, por lo que existe una lucha constante. Solo pueden ser controlados completamente por la naturaleza centrada en Dios.

Cuando la naturaleza centrada en Dios toma el control, has encontrado la paz interior. Hasta que llegue

ese momento, se puede ganar un control parcial a través de la disciplina. Puede ser una disciplina impuesta desde fuera a través de una formación temprana que se haya convertido en parte del lado subconsciente de la naturaleza egocéntrica. También puede ser una disciplina voluntaria: la autodisciplina. Ahora bien, si haces cosas que sabes que no deberías hacer y realmente no quieres hacer, ciertamente te falta disciplina. Yo recomiendo el crecimiento espiritual — y, mientras tanto, la autodisciplina.

Durante el período de crecimiento espiritual, el conflicto interno puede ser más o menos tormentoso. El mío fue más o menos promedio. La naturaleza egocéntrica es un enemigo formidable y lucha ferozmente por conservar su identidad. Se defiende de una manera astuta y no debe tomarse a la ligera. Conoce los puntos más débiles de tu armadura y te reta cuando estás menos consciente. **Durante estos periodos de ataque, mantén una postura humilde e íntima con nada más que el susurro orientador de tu naturaleza superior.**

La naturaleza superior ha recibido muchos nombres maravillosos por parte de los líderes religiosos; algunos la llaman la luz interior o el Cristo interior. Cuando Jesús dijo: "El Reino de Dios está dentro de ti", obviamente se refería a la naturaleza superior. En otro lugar lo llama, el Cristo en ti, tu esperanza de gloria, el Cristo interior. Jesús fue llamado el Cristo porque su vida fue gobernada por este poder superior.

-o0o-

Cuando hablo de mis pasos hacia la paz interior, lo hago desde mi propio marco de referencia, pero no hay nada arbitrario en cuanto al número de pasos. Pueden expandirse, pueden contraerse. Esta es solo una forma de hablar del tema, pero lo importante es que los pasos hacia la paz interior no se toman en ningún orden específico. El primer paso para uno puede ser el último paso para otro. Así que toma simplemente los pasos que te resulten más fáciles, y a medida que tomes algunos pasos, te será más fácil tomar algunos más. En esta área podemos compartir realmente. Tal vez ninguno de ustedes se sienta guiado a caminar un peregrinaje, y yo no estoy tratando de inspirarlos a hacerlo. Pero en el campo de encontrar armonía en nuestras propias vidas, podemos compartir experiencias. Y sospecho que cuando me escuchan hablar de algunos de mis pasos hacia la paz interior, los reconocerán como pasos que ustedes también han tomado.

-o0o-

Preparaciones

1ª Preparación: Tener una actitud correcta hacia la vida

Me gustaría mencionar algunas preparaciones que me fueron requeridas. La primera preparación es tener una actitud correcta hacia la vida. Esto significa dejar de ser un escapista. Dejar de ser alguien que vive en la superficie, que permanece en la espuma de la vida. Hay millones de estas personas y nunca encuentran nada realmente valioso. **Debes estar dispuesto a enfrentarte a la vida de manera directa y profunda, donde se encuentran las verdades y realidades.** Eso es lo que estamos haciendo aquí ahora.

Luego, está todo el tema de tener una actitud significativa hacia los problemas que la vida puede presentarte. Si pudieras ver el cuadro completo, si supieras toda la historia, te darías cuenta de que ningún problema llega a ti sin un propósito en tu vida, y que todos pueden contribuir a tu crecimiento interior. Cuando percibes esto, reconoces que los problemas son oportunidades disfrazadas. Si no enfrentaras problemas, simplemente pasarías flotando por la vida. Es a través de resolver problemas de acuerdo con la mayor luz que tenemos como se logra el crecimiento interior. Ahora bien, los problemas colectivos deben ser resueltos colectivamente por nosotros, y nadie encuentra la paz interior si evita hacer su parte en la solución de esos problemas colectivos, como el desarme mundial y la paz mundial. Así que pensemos siempre juntos sobre estos problemas, hablemos juntos de ellos y trabajemos colectivamente hacia sus soluciones.

-o0o-

2ª Preparación: Armonizar nuestras vidas con las Leyes de Dios

La segunda preparación tiene que ver con armonizar nuestras vidas con las leyes que gobiernan este universo. No solo fueron creados los mundos y los seres, sino también las leyes que los gobiernan. Estas leyes rigen la conducta humana tanto en el ámbito físico como en el mental. En la medida en que podamos entender y armonizar nuestras vidas con estas leyes, nuestras vidas estarán en armonía. En la medida en que desobedecemos estas leyes, creamos dificultades para nosotros mismos por nuestra desobediencia. Nosotros mismos somos nuestros peores enemigos. Si estamos fuera de armonía por ignorancia, sufrimos en menor grado; pero si conocemos una manera mejor y aún estamos fuera de armonía, entonces sufrimos mucho más. El sufrimiento nos empuja hacia la obediencia.

Yo reconocí que hay algunas leyes bien conocidas, poco comprendidas y raramente practicadas que debemos seguir si deseamos encontrar la paz, tanto interior como exterior. Entre ellas se incluyen las leyes que dicen que el mal solo puede ser vencido por el bien; que solo los medios buenos pueden alcanzar un buen fin; que quienes hacen cosas no amorosas se lastiman espiritualmente.

Estas leyes son las mismas para todos los seres humanos y deben ser obedecidas antes de que la armonía pueda prevalecer.

Entonces, me puse a trabajar en un proyecto muy interesante. Este consistía en **vivir todas las cosas**

buenas en las que creía. No me confundí tratando de tomarlas todas de una vez, sino que si estaba haciendo algo que sabía que no debía hacer, dejaba de hacerlo y siempre hacía una renuncia rápida. Esa es la manera fácil. Ir disminuyendo poco a poco es largo y difícil. Y si no estaba haciendo algo que sabía que debía hacer, me ponía a ello. Tomó bastante tiempo que mi vivir alcanzara a mis creencias, pero, por supuesto, puede lograrse, y ahora, si creo en algo, lo vivo. De lo contrario, mi vida no tendría ningún sentido. A medida que vivía según la luz más alta que podía concebir, descubrí que se me daba otra luz; que me abría a recibir más luz a medida que vivía la luz que ya tenía.

-o0o-

3ª Preparación: Seguir la Guía Interna

La tercera preparación tiene que ver con algo que es único para cada vida humana, porque cada uno de nosotros tiene un lugar especial en el patrón de la vida, y no hay dos personas que tengan exactamente el mismo papel que desempeñar en el plan de Dios. Hay una guía que viene desde dentro para todos los que quieran escuchar. A través de esta guía, cada uno se sentirá atraído a desempeñar su propio papel en el esquema de la vida.

Las leyes de Dios pueden conocerse desde dentro, pero también pueden aprenderse desde fuera, ya que han sido enseñadas por todos los grandes maestros espirituales. La guía de Dios, sin embargo, es altamente individualizada y solo puede conocerse desde dentro de uno mismo.

Debemos mantenernos abiertos a la guía de Dios. Dios nunca nos guía a romper la ley divina, y si tal orientación negativa nos llega, podemos estar seguros de que no proviene de Dios. Nos corresponde a nosotros mantener nuestras vidas firmemente en armonía con la ley divina, que es la misma para todos nosotros. Solo en la medida en que permanezcamos en armonía con la ley divina, nos llegarán cosas buenas.

Cuando llegas a este mundo, tus trabajos en el plan divino ya están allí. Solo necesitan ser comprendidos y vividos. Si aún no sabes dónde encajas, te sugiero que busques en el silencio receptivo. Yo solía caminar entre las bellezas de la naturaleza, simplemente receptiva y en silencio, y me llegaban maravillosas ideas.

Comienzas a hacer tu parte en el Patrón de la Vida haciendo todas las cosas buenas que sientes que te motivan, aunque al principio solo sean pequeñas cosas buenas. Les das prioridad en tu vida sobre todas las cosas superficiales que habitualmente llenan las vidas humanas.

Cada mañana pensaba en Dios y en cosas que podría hacer ese día para servir a los hijos de Dios. Observaba cada situación en la que me encontraba para ver si había algo que pudiera hacer allí para servir. Hacía tantas cosas buenas como podía cada día, sin olvidar la importancia de una palabra amable y una sonrisa alegre. Oraba sobre cosas que parecían demasiado grandes para que yo las manejara, y la oración correcta me motivaba hacia la acción correcta.

Estaba llena de un entusiasmo desbordante por ayudar a los demás, y alguien podría argumentar que cuando resolvía tantos problemas para los demás, les estaba privando del crecimiento espiritual que trae la resolución de problemas. Pronto me di cuenta de que tenía que dejar algunas buenas obras para que

otros las hicieran y fueran bendecidos por ello.

Al principio, ayudaba a la gente de maneras simples con recados, proyectos de jardinería y leyendo para ellos. Pasé algún tiempo en los hogares privados de ancianos y enfermos en recuperación, ayudándoles a superar sus diversas dolencias. Trabajé con adolescentes problemáticos, adultos psicológicamente perturbados y con discapacitados físicos y mentales. Mis motivos eran puros y gran parte de mi trabajo tuvo un efecto positivo y bueno. Utilicé lo que llamo terapia espiritual: encontré todas las cosas buenas que las personas con las que trabajaba querían hacer, y las ayudé a hacer esas cosas. Algunos se apegaban demasiado a mí y tuve que trabajar duro para romper ese apego.

Mi falta de experiencia fue más que compensada por el amor que extendía a los demás. Cuando el amor llena tu vida, todas las limitaciones desaparecen. La medicina que este mundo enfermo necesita desesperadamente es amor.

También hice algunos trabajos voluntarios para el Comité de Servicio de los Amigos Americanos, la Liga Internacional de Mujeres por la Paz y la Libertad, y la Hermandad de la Reconciliación, durante un período de al menos diez años, de manera intermitente.

Hay quienes saben lo que tienen que hacer, y no hacen. Esto es muy triste. En esta era materialista, tenemos un criterio muy falso para medir el éxito. Lo medimos en términos de dinero, en términos de cosas materiales. Pero la felicidad y la paz interior no se encuentran en esa dirección. Si sabes pero no haces, eres una persona muy infeliz.

-o0o-

4ª Preparación: Simplificar la vida

La cuarta preparación es la simplificación de la vida, para llevar el bienestar interior y exterior, psicológico y material, a la armonía en tu vida. Esto fue muy fácil para mí. 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 imprescindible. Esto me impulsó a llevar mi vida al nivel de lo puramente necesario. Al principio pensé que sería difícil, que implicaría muchas privaciones, pero estaba completamente equivocada. En vez de privaciones, encontré una maravillosa sensación de paz y alegría, y una convicción de que las posesiones innecesarias son solo cargas innecesarias.

Durante este período, pude cubrir mis gastos con diez dólares a la semana, dividiendo mi presupuesto en dos categorías. Destiné \$6.50 para comida e imprevistos y \$3.50 para alojamiento.

Ahora bien, no quiero decir que todas las necesidades son iguales. 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 lo que quiero decir es que cualquier cosa que esté más allá de la pura necesidad —y la necesidad a veces incluye cosas más allá de las necesidades físicas— cualquier cosa que esté más allá de lo necesario tiende a volverse una carga, pues una vez que lo tienes, tienes que responsabilizarte de ello y

atenderlo.

Hay una gran libertad en la simplicidad de la vida, y tras comenzar a sentir esto, encontré armonía en mi vida entre el bienestar interior y el exterior. Hay mucho que decir sobre tal armonía, no solo para la vida individual, sino también para la vida de una sociedad. Es debido a que como sociedad nos hemos alejado tanto de la armonía, y nos hemos desviado tanto hacia el lado material, que cuando descubrimos algo como la energía nuclear, todavía somos capaces de ponerla en una bomba y usarla para matar a las personas. Esto es porque nuestro bienestar interior está muy rezagado respecto a nuestro bienestar exterior. La investigación que es válida para el futuro proviene del lado interior, del lado espiritual, para que podamos equilibrar ambos y para que sepamos cómo usar bien el bienestar exterior que ya tenemos.

-o0o-

Purificaciones

1ª Purificación: Purificación del cuerpo

Luego descubrí que se requerían algunas purificaciones de mi parte. La primera es algo muy simple: es la purificación del cuerpo. Esto tenía que ver con mis hábitos de vida física. Yo solía comer todos los alimentos estándar. Ahora me estremezco al pensar en toda la basura que solía echar en este templo del espíritu.

No cuidé de mi templo corporal cuando era muy joven; esto solo ocurrió más tarde en la vida. Fue cinco años después de sentir una completa disposición para entregar mi vida cuando comencé a cuidar de mi templo corporal — ¡cinco años! Ahora como principalmente frutas, nueces, vegetales, granos integrales (preferiblemente cultivados orgánicamente) y tal vez un poco de leche y queso. Esto es lo que consumo y lo que me sostiene mientras camino.

Hubo un tiempo en que tenía el hábito de la cafeína. Me levantaba por la mañana y tomaba mi taza de café lo primero. Una mañana, cuando ya había tomado mi café, me senté y miré esa taza y dije: “¡Estás dependiendo de eso para activarte por la mañana! No voy a ser esclava de la cafeína. ¡Esto se acaba aquí!” Y así fue. Nunca más volví a tocarlo. Lo eché de menos durante unos días, pero yo soy más fuerte que esa taza de café.

Comencé a darme cuenta de que estaba desobedeciendo mi regla de vida que dice: No pediré a nadie que haga por mí cosas que yo misma me negaría a hacer. Ahora bien, yo no mataría a ninguna criatura —ni siquiera mataría a una gallina o a un pez— y, por lo tanto, dejé inmediatamente de comer carne.

No he comido carne en muchos años, ni carne, ni pescado, ni aves. He aprendido desde entonces que es malo para la salud, pero en ese momento simplemente extendí mi amor para incluir no solo a todos mis compañeros humanos, sino también a mis compañeros criaturas, y por eso dejé de hacerles daño y dejé de comerlos.

No sabía en ese momento que comer carne era malo para el espíritu. Solo sabía que era algo que ya no podía hacer porque era contrario a una de mis reglas de vida. Luego supe, un poco más tarde, por un médico, que comer carne deja residuos venenosos en el cuerpo, lo que también me habría convertido en vegetariana. Creo en la prevención, ya que el cuerpo es el templo del espíritu.

Después, aprendí de un profesor universitario, que escribió un libro sobre el tema, que se necesita mucha más tierra para criar a las criaturas que comemos que para cultivar frutas, vegetales o granos. Como quiero que el mayor número de hijos de Dios pueda comer, ese argumento también me haría vegetariana.

El problema es que aún no hemos aprendido a dejar de matarnos unos a otros. Esa es nuestra lección actual: no matarnos entre nosotros. Aprender la lección del compartir y la lección del no matar al hombre por el hombre. La lección de no matar a las criaturas está un poco en el futuro, aunque aquellos de nosotros que sabemos mejor, debemos vivir según nuestra luz más alta.

Cuando me di cuenta de que la harina blanca y el azúcar blanco eran malos para la salud, dejé de consumirlos. Cuando me di cuenta de que las cosas muy condimentadas eran malas, dejé de comerlas. Y cuando me di cuenta de que todos los alimentos procesados contienen sustancias que son malas para el cuerpo, dejé de consumirlos. Incluso la mayoría del agua del grifo es un cóctel químico. Sugeriría agua embotellada o depurada.

Sé lo suficiente sobre la alimentación para nutrir mi cuerpo adecuadamente y tengo una salud excelente. Disfruto de mi comida, pero como para vivir. No vivo para comer, como hacen algunas personas, y sé cuándo dejar de comer. No soy esclava de la comida.

Las personas pueden seguir teniendo hambre después de comer grandes cantidades de alimentos inadecuados. De hecho, puedes sufrir de malnutrición aunque constantemente comas en exceso los alimentos incorrectos. Puedes comenzar una dieta saludable teniendo solo alimentos buenos y nutritivos disponibles. Come despacio y mastica bien tu comida, como yo lo hago. Luego, haz que la comida sea una parte incidental de tu vida al llenar tu vida con tantas cosas significativas que apenas tendrás tiempo para pensar en la comida.

En mis hábitos de alimentación y sueño, tengo el contacto más cercano con la naturaleza que me es posible. Cada día obtengo tanto aire fresco, sol y contacto con la naturaleza como puedo. Quiero vivir mucho al aire libre y ser parte del paisaje. El descanso y el ejercicio son importantes. No soy de las que consistentemente puede pasar sin dormir. Cuando es posible, me acuesto al anochecer y duermo ocho horas. Hago ejercicio caminando y balanceando mis brazos, lo que lo convierte en una forma completa de ejercicio.

Pensarías que la purificación del cuerpo sería la primera área en la que las personas estarían dispuestas a trabajar, pero por experiencia práctica he descubierto que a menudo es la última, porque podría implicar deshacerse de algunos de nuestros malos hábitos, y no hay nada a lo que nos aferremos más tenazmente.

-o0o-

2ª Purificación: Purificación del pensamiento

Hay una segunda purificación: la purificación del pensamiento. Si te dieras cuenta de lo poderosos que son tus pensamientos, nunca pensarías nada negativo. Los pensamientos pueden ser una influencia poderosa para el bien cuando son positivos, y pueden hacerte enfermar físicamente cuando son negativos. Yo no como comida basura, ¡y no pienso pensamientos basura! Déjame decirte, **los pensamientos basura pueden destruirte aún más rápido que la comida basura.** Los pensamientos basura son algo de lo que hay que tener mucho cuidado.

Déjame contarte una historia sobre un hombre que fue afectado negativamente por sus pensamientos. Tenía sesenta y cinco años cuando lo conocí y manifestaba síntomas de lo que llamaban una enfermedad física crónica. Cuando hablé con él, me di cuenta de que había algo de amargura en su vida. Sin embargo, no pude identificarlo de inmediato, ya que veía que se llevaba bien con su esposa, sus hijos adultos y las personas de su comunidad. Pero la amargura estaba ahí, de todas formas. Descubrí que albergaba resentimiento hacia su padre, quien había muerto muchos años atrás, porque su padre había educado a su hermano y no a él. Era una persona muy intelectual, así que hablé con él durante mucho tiempo. Cuando él, el hijo mayor, debía ser educado, su padre no tenía absolutamente nada de dinero para hacerlo. De hecho, la familia era muy pobre en ese momento. Había varias hermanas después de él, y creo que tres de ellas tampoco recibieron educación. Su hermano era el menor, y para entonces su padre tenía más dinero y pudo educar al hermano. No le guardaba rencor a su hermano por haber recibido educación, simplemente pensaba que él también debería haberla tenido. Cuando comprendió intelectualmente que su padre había hecho lo mejor que pudo con todos sus hijos, entonces pudo liberarse de la amargura que había estado albergando. Esa supuesta enfermedad crónica comenzó a desvanecerse y pronto su condición mejoró mucho, hasta que finalmente desapareció.

Si estás albergando la más mínima amargura hacia alguien, o cualquier tipo de pensamiento poco amable, debes deshacerte de ellos rápidamente. No están hiriendo a nadie más que a ti. No es suficiente hacer lo correcto y decir lo correcto, también debes pensar lo correcto antes de que tu vida pueda estar en armonía.

-o0o-

Durante el período de preparación, no me identificaba completamente con mi verdadero yo, solo estaba aprendiendo. Era muy indulgente con los demás, eso no era un problema, pero era muy dura conmigo misma. Si hacía algo que no era lo más elevado, me decía a mí misma: "Deberías haberlo hecho mejor". Y un día, mientras me peinaba frente al espejo, me miré y dije: "¡Qué vanidosa eres! ¿Por qué crees que sabes más cuando perdonas a todos los demás por no saberlo? Tú no eres mejor que ellos".

Debes aprender a perdonarte a ti mismo tan fácilmente como perdonas a los demás. Y luego dar un paso más y usar toda esa energía que empleabas en condenarte para mejorar. Después de eso, es cuando realmente empecé a avanzar, porque solo hay una persona a la que puedes cambiar, y esa eres tú mismo. Después de que te has cambiado a ti mismo, tal vez puedas inspirar a otros a buscar el cambio.

Tomó bastante tiempo para que mi vida vivir alcanzara a mis creencias, pero finalmente lo hizo. Y cuando eso ocurrió, comenzó un progreso que nunca ha terminado. A medida que vivo de acuerdo con la luz más elevada que tengo, me llega una luz cada vez más elevada.

-o0o-

3ª Purificación: Purificación del deseo

La tercera purificación es la purificación del deseo. ¿Qué deseas? ¿Deseas cosas superficiales como placeres —nuevas prendas de vestir, nuevos muebles para el hogar o coches?

Dado que estás aquí para armonizarte con las leyes que rigen la conducta humana y con tu papel en el esquema de las cosas, tus deseos deberían estar enfocados en esta dirección. Es muy importante centrar tus deseos para que solo desees hacer la voluntad de Dios para ti. Si te lo propones, puedes llegar al punto de tener un solo deseo, el de conocer y cumplir tu papel en el Patrón de la Vida. Cuando lo piensas, ¿hay algo más que realmente sea tan importante desear?

-o0o-

4ª Purificación: Purificación de la motivación

Hay una purificación más, y esa es la purificación de la motivación. ¿Cuál es tu motivo para cualquier cosa que estés haciendo? Si es pura codicia, búsqueda de beneficio personal o el deseo de glorificación personal, yo te aconsejaría que no hicieras esa cosa. No hagas nada con un motivo así. Pero eso no es fácil, porque tendemos a hacer cosas con motivos muy entremezclados. Nunca he encontrado a una persona que tuviera motivos puramente malos. Puede que exista tal persona, pero yo nunca la he encontrado. Me encuentro con personas que constantemente tienen diversos motivos. Buenos y malos, todos mezclados. Por ejemplo, conocí a un hombre en el mundo de los negocios y admitió que sus motivos no eran los más elevados, pero, entre ellos, había buenos motivos —proveer para su familia, hacer algo bueno en su comunidad. ¡Motivos mezclados!

Hablo con grupos que estudian las enseñanzas espirituales más avanzadas y a veces estas personas se preguntan por qué no ocurre nada en sus vidas. Su motivo es alcanzar la paz interior para ellos mismos, lo cual, por supuesto, es un motivo egoísta. No la encontrarán con este motivo. El motivo, si quieres encontrar la paz interior, debe ser un motivo de servicio hacia los demás. Dar, no recibir. Para que tu trabajo tenga un buen efecto tu motivo debe ser bueno. El secreto de la vida es ponerte al servicio de una causa superior.

Conocí a un hombre que era un buen arquitecto. Era obvio que ese era su trabajo correcto, pero lo estaba haciendo con el motivo equivocado. Su motivo era ganar mucho dinero y destacar sobre los demás. Trabajó tanto que cayó enfermo, y fue poco después de eso que lo conocí. Logré que hiciera pequeñas cosas de servicio. Hablé con él sobre la alegría del servicio, y sabía que después de experimentar esto, nunca podría volver a una vida verdaderamente centrada en sí mismo. Nos mantuvimos en contacto por correspondencia después de eso. Unos años más tarde, apenas lo reconocí cuando pasé a verlo. ¡Era un hombre tan cambiado! Pero seguía siendo arquitecto. Estaba dibujando un plano y me habló de él: “Mira, lo estoy diseñando de esta manera para ajustarlo a su presupuesto, y luego lo colocaré en su terreno para que se vea bonito...” Su motivo era estar al servicio de las personas para las que diseñaba los planos. Era

una persona radiante y transformada. Su esposa me dijo que su negocio había aumentado porque ahora las personas venían de lejos para que les diseñara sus casas.

He conocido a algunas personas que tuvieron que cambiar de trabajo para cambiar sus vidas, pero he conocido a muchas más que solo tuvieron que cambiar su motivación por el de servicio para cambiar sus vidas.

-o0o-

Renuncias

1ª Renuncia: A la propia voluntad

Ahora, la última parte trata sobre las renuncias. Una vez que has hecho la primera renuncia, encuentras la paz interior, porque es la renuncia a la propia voluntad.

Puedes trabajar en subordinar el yo inferior al abstenerte de hacer las cosas incorrectas hacia las que podrías estar motivado, no suprimiéndolas, sino transformándolas para que el yo superior pueda tomar el control de tu vida. Si te sientes motivado a hacer o decir algo cruel, siempre puedes pensar en algo bueno. Deliberadamente das la vuelta y usas esa misma energía para hacer o decir algo bueno en su lugar. ¡Funciona!

-o0o-

2ª Renuncia: Al sentimiento de separación

La segunda renuncia es la renuncia al sentimiento de separación. Comenzamos sintiéndonos muy separados y juzgando todo en relación con nosotros, como si fuéramos el centro del universo. Incluso después de que conocemos algo mejor intelectualmente, 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 semejantes. Todo es una totalidad. Solo desde ese punto de vista superior puedes entender lo que significa amar a tu prójimo como a ti mismo. Desde ese punto de vista superior solo hay una manera realista de trabajar, y es para el bien del todo. **Mientras trabajes para tu egoísta pequeño yo, serás solo una célula contra todas las demás células, y estarás totalmente fuera de armonía. Pero tan pronto como comienzas a trabajar por el bien de la totalidad, te encuentras en armonía con todos tus semejantes.** Ves, es la manera fácil y armoniosa de vivir.

-o0o-

3ª Renuncia: A los apegos

Luego está la tercera renuncia, que es la renuncia a todos los apegos. **Nadie es verdaderamente libre si aún está apegado a las cosas materiales, a lugares o a personas.** Las cosas materiales deben ser puestas en su lugar adecuado. Están ahí para ser usadas. Está bien usarlas, para eso están. Pero cuando han dejado de ser útiles, debes estar listo para renunciar a ellas y, tal vez, pasárselas a alguien que las necesite. Cualquier cosa a la que no puedas renunciar cuando te ha dejado de ser útil, te posee, y en esta era materialista muchos de nosotros somos poseídos por nuestras posesiones. No somos libres.

Me consideré liberada mucho antes de que eso estuviera de moda. Primero me liberé de los hábitos debilitantes, y luego me liberé de pensamientos combativos y agresivos. Luego también me deshice de cualquier posesión innecesaria. Todo esto, siento que es la verdadera liberación.

Hay otro tipo de posesividad. En verdad tú no puedes poseer a ningún ser humano, sin importar cuán estrechamente relacionado esté contigo. 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, tendemos a dirigir sus vidas por ellos, y de esto se desarrollan situaciones extremadamente discordantes. Solo cuando nos damos cuenta de que no los poseemos, y que deben vivir de acuerdo con sus propias motivaciones internas, dejamos de tratar de dirigir sus vidas, y entonces descubrimos que somos capaces de vivir en armonía con ellos. Cualquier cosa que trates de mantener cautiva te mantendrá cautivo a ti, y si deseas libertad, debes ofrecer libertad.

Las asociaciones formadas en esta vida terrenal no son necesariamente para toda la vida. La separación ocurre constantemente, y mientras ocurra con amor, no solo no hay lesión espiritual, sino que puede resultar realmente favorecido el progreso espiritual.

Debemos ser capaces de apreciar y disfrutar los lugares donde nos detenemos, y sin embargo pasar sin angustia cuando somos llamados a otro lugar. En nuestro desarrollo espiritual, a menudo se nos requiere que arranquemos nuestras raíces muchas veces y cerremos muchos capítulos en nuestras vidas hasta que ya no estemos apegados a ninguna cosa material y podamos amar a todas las personas sin estar apegados a ellas.

-o0o-

4ª Renuncia: A los sentimientos negativos

La última renuncia es la renuncia a todos los sentimientos negativos. Quiero mencionar solo un sentimiento negativo que incluso las personas más agradables aún experimentan, y ese sentimiento negativo es la preocupación. La preocupación no es lo mismo que la preocupación genuina, que te motivaría a hacer todo lo posible en una situación. La preocupación es un dar vueltas inútil a las cosas que no podemos cambiar.

Un último comentario sobre los sentimientos negativos, que me ayudó mucho en su momento y ha ayudado a otros. **Nada externo —nada ni nadie desde fuera— puede herirme interiormente, psicológicamente. Reconocí que solo podía ser herida psicológicamente por mis propias acciones incorrectas, sobre las cuales tengo control; por mis propias interpretaciones incorrectas (son complicadas,**

pero también tengo control sobre ellas); o por mi inacción en algunas situaciones, como la situación mundial actual, que necesita acción de mi parte. Cuando reconocí todo esto, ¡qué libre me sentí! Y simplemente dejé de lastimarme a mí misma. Ahora, alguien podría hacerme la cosa más cruel y yo sentiría una profunda compasión por esa persona fuera de armonía, esa persona enferma, que es capaz de hacer cosas crueles. Ciertamente no me lastimaría a mí misma con una reacción incorrecta de amargura o ira. Tienes control total sobre si serás herido psicológicamente o no, y en cualquier momento que lo desees, puedes dejar de lastimarte a ti mismo.

-o0o-

Estos son mis pasos hacia la paz interior que quería compartir contigo. No hay nada nuevo en esto. Esta es la verdad universal. Simplemente hablé de estas cosas en palabras cotidianas en términos de mi propia experiencia personal con ellas. Las leyes que gobiernan este universo funcionan para el bien tan pronto como las obedecemos, y cualquier cosa contraria a estas leyes no dura mucho porque contiene dentro de sí las semillas de su propia destrucción. Lo bueno en cada vida humana siempre nos permite obedecer estas leyes. Tenemos libre albedrío en todo esto, y por lo tanto, depende de nosotros cuánto tardemos en obedecerlas, lo que a su vez determinará cuándo encontraremos la armonía, tanto en nuestro interior como en el mundo que nos rodea.

-o0o-

Durante este período de madurez espiritual, deseaba conocer y hacer la voluntad de Dios para mí. El crecimiento espiritual no se alcanza fácilmente, pero vale la pena el esfuerzo. Toma tiempo, al igual que cualquier crecimiento toma tiempo. Uno debería alegrarse de los pequeños avances y no ser impaciente, ya que la impaciencia dificulta el crecimiento.

El camino de la renuncia gradual a las cosas que obstaculizan el progreso espiritual es un camino difícil, porque solo cuando la renuncia es completa vienen realmente las recompensas. El camino de la renuncia rápida es un camino fácil, porque trae bendiciones inmediatas. Y cuando Dios llena tu vida, los dones de Dios desbordan para bendecir a todos aquellos con quienes tienes contacto.

Para mí, fue un escape de la artificialidad de la ilusión hacia la riqueza de la realidad. Para el mundo, puede parecer que había renunciado a muchas cosas. Había renunciado a posesiones que eran una carga, a perder el tiempo sin sentido, a hacer cosas que sabía que no debía hacer y a no hacer cosas que sabía que debía hacer. Pero para mí, parecía que había ganado mucho, incluso los tesoros de la salud y la felicidad, que no tienen precio

El logro de la paz interior

Durante ese período de maduración espiritual hubo colinas y valles, muchas colinas y valles. Luego, en medio de la lucha, llegó una maravillosa experiencia en la cima de la montaña: el primer vistazo de lo que era la vida de paz interior.

Eso ocurrió cuando estaba caminando temprano por la mañana. De repente, me sentí muy elevada, más elevada de lo que jamás había estado. Recuerdo que conocí la atemporalidad, la inmaterialidad y la

ligereza. No parecía estar caminando sobre la tierra. No había personas ni siquiera animales a mi alrededor, pero cada flor, cada arbusto, cada árbol parecía llevar un halo. Había una emanación de luz alrededor de todo y motas de oro caían como una lluvia inclinada a través del aire. A esta experiencia a veces se le llama el período de iluminación.

La parte más importante no fue el fenómeno: la parte importante fue la realización de la unidad de toda la creación. No solo de todos los seres humanos — ya sabía antes que todos los seres humanos somos uno. Pero ahora también comprendí una unidad con el resto de la creación. Las criaturas que caminan sobre la tierra y los seres que crecen en ella. El aire, el agua, la tierra misma. Y, lo más maravilloso de todo, una unidad con aquello que permea todo y une todo, y que da vida a todo. Una unidad con lo que muchos llamarían Dios.

Desde entonces nunca me he sentido separada. Podía regresar una y otra vez a esta maravillosa cima de la montaña, y luego podía quedarme allí por períodos de tiempo cada vez más largos, y solo ocasionalmente salía de ese estado.

-o0o-

La inspiración para el peregrinaje vino en ese momento. Estaba sentada en lo alto de una colina con vistas a la zona rural de Nueva Inglaterra. El día anterior me había salido de la armonía, y la noche anterior había pensado en Dios: "Me parece que si pudiera permanecer siempre en armonía, podría ser más útil, porque cada vez que me salgo de la armonía, perjudica mi utilidad".

Cuando desperté al amanecer, estaba de nuevo en la cima espiritual con un maravilloso sentimiento. Sabía que nunca necesitaría descender de nuevo al valle. Sabía que para mí la lucha había terminado, que finalmente había logrado entregar mi vida o encontrar la paz interior. Nuevamente, este es un punto de no retorno. Nunca puedes volver a la lucha. La lucha ha terminado porque deseas hacer lo correcto y no necesitas que te empujen a hacerlo.

Salí por un tiempo sola con Dios. Mientras estaba fuera, un pensamiento me vino a la mente: sentí una fuerte motivación interna hacia el peregrinaje, hacia esta manera especial de dar testimonio de la paz.

Me vi, en mi mente, a mí misma caminando y vistiendo el atuendo de mi misión... Vi un mapa de los Estados Unidos con las grandes ciudades marcadas, y era como si alguien hubiera tomado un crayón de color y dibujara una línea en zigzag de costa a costa, y de frontera a frontera, desde Los Ángeles hasta la ciudad de Nueva York. Sabía lo que debía hacer. ¡Y esa fue la visión de la ruta de mi primer año de peregrinaje en 1953!

Entré en un mundo nuevo y maravilloso. Mi vida había sido bendecida con un propósito significativo.

-o0o-

Sin embargo, el progreso no había terminado. Se ha producido un gran progreso en esta tercera fase de mi vida. Es como si la figura central del rompecabezas de mi vida estuviera completa y clara y no cambiara, y alrededor de los bordes otras piezas siguen encajando. Siempre hay un borde en crecimiento, pero el progreso es armonioso. Hay una sensación de estar siempre rodeada de todas las cosas buenas, como el amor, la paz y la alegría. Parece como una protección envolvente, y hay una firmeza interior que te lleva a través de cualquier situación que necesites enfrentar.

El mundo puede verte y creer que estás enfrentando grandes problemas, pero siempre hay recursos internos para superar fácilmente esos problemas. Nada parece difícil. Hay una calma, una serenidad y una tranquilidad: no más esfuerzos o tensiones sobre nada. Esa es una de las cosas más importantes que he aprendido. Si tu vida está en armonía con tu papel en el Patrón de la Vida, y si eres obediente a las leyes que rigen este universo, entonces la vida es plena y buena, pero nunca está sobrecargada. Si está sobrecargada, entonces estás haciendo más de lo que te corresponde hacer en el esquema total de las cosas.

Ahora la vida es para dar, en lugar de para recibir. A medida que te concentras en dar, descubres que así como 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 infinita, que nunca se agota; parece ser tan interminable como el aire. Pareces estar conectado a la fuente de energía universal.

Ahora tienes control sobre tu vida. Tu naturaleza superior, que está controlada por Dios, controla el cuerpo, la mente y las emociones. (El ego nunca está realmente en control. El ego está controlado por los deseos de comodidad y conveniencia del cuerpo, por las demandas de la mente y por los estallidos de las emociones).

Puedo decirle a mi cuerpo: "Acuéstate en ese piso de cemento y duerme", y obedece. Puedo decirle a mi mente: "Cierra todo lo demás y concéntrate en la tarea que tienes delante", y es obediente. Puedo decirle a mis emociones: "Manténganse quietas, incluso ante esta terrible situación", y se mantienen quietas. Un gran filósofo dijo que "quien parece estar fuera de ritmo puede estar siguiendo a un tamborilero diferente". Y ahora sigues a un tamborilero diferente: la naturaleza superior en lugar de la naturaleza inferior.

Cuando has alcanzado la madurez espiritual, te das cuenta de que cada ser humano tiene igual importancia, tiene un trabajo que hacer en este mundo y tiene igual potencial. Estamos en muchas etapas variadas de crecimiento; esto es cierto porque tenemos libre albedrío. Tienes libre albedrío para decidir si completarás tu crecimiento mental y emocional. Muchos eligen no hacerlo. Tienes libre albedrío para decidir si comenzarás el crecimiento espiritual. El comienzo de ese crecimiento es cuando te sientes completamente dispuesto, sin reservas, a dejar la vida centrada en ti mismo. Y la mayoría elige no hacerlo. Pero fue al hacer ese crecimiento y encontrar la paz interior lo que me preparó para el peregrinaje que camino hoy.

-o0o-

Al mirar a través de los ojos de la naturaleza divina, ves la esencia dentro de la manifestación, al creador dentro de la creación, ¡y es un mundo maravilloso, maravilloso!

-o0o-

Me di cuenta en 1952 de que era el momento adecuado para que un peregrino diera un paso adelante. La guerra en Corea estaba en su apogeo y la era de McCarthy estaba en su punto más alto. Era un tiempo en el que los comités del Congreso consideraban a las personas culpables hasta que pudieran probar su inocencia. Había mucho miedo en ese tiempo y lo más seguro era ser apático. Sí, ciertamente era un momento para que un peregrino se presentara, porque el trabajo de un peregrino es despertar a la gente de la apatía y hacer que piensen. Con el último poco de dinero que me quedaba, compré no solo papel y lápices para mis primeros mensajes, sino también material para mi primera túnica. Aunque la diseñé yo

misma, una señora en California fue quien la cosió, y las letras fueron pintadas por un hombre que era rotulista. Mi reacción inicial cuando me la puse por primera vez fue una maravillosa sensación de "acierto", y de inmediato la acepté.

-o0o-

Capítulo 2: Ideas principales

El crecimiento espiritual

- **Despertar espiritual:** Paz se sintió incómoda con las desigualdades del mundo y, tras una experiencia transformadora durante una caminata nocturna, decidió entregar su vida al servicio. Esto le proporcionó una paz profunda y un propósito centrado en la generosidad y la salud.
 - **Conflicto entre el ego y la naturaleza centrada en Dios:** Paz describe la lucha interna entre el ego, que se centra en lo material y en el bienestar físico, y la naturaleza centrada en Dios, que busca el bienestar espiritual. La paz interior se logra cuando la naturaleza superior toma el control.
 - **Autodisciplina y crecimiento espiritual:** Paz destaca la importancia de la autodisciplina como herramienta para controlar el cuerpo, la mente y las emociones. Este control parcial es un paso necesario mientras se trabaja hacia un crecimiento espiritual más completo.
 - **Pasos hacia la paz interior:** No existe un orden específico para los pasos hacia la paz interior. Cada persona puede iniciar su camino por los pasos más accesibles, y compartir este viaje puede ayudar a encontrar armonía.
-

Preparaciones para la Paz Interior

- **Primera Preparación: Tener una actitud correcta hacia la vida**
 - Paz destaca la importancia de no ser un escapista y enfrentar la vida de manera directa, aceptando los problemas como oportunidades para el crecimiento interior. Los problemas deben ser vistos como elementos esenciales para el aprendizaje y el desarrollo personal.
- **Segunda Preparación: Armonizar la vida con las leyes de Dios**
 - Es fundamental vivir de acuerdo con las leyes universales que rigen la conducta humana, tanto en el ámbito físico como espiritual. Obedecer estas leyes trae paz y armonía, mientras que desobedecerlas causa sufrimiento y dificultades.
- **Tercera Preparación: Seguir la guía interna**
 - Cada persona tiene un propósito único en el patrón de la vida. Paz insiste en estar abiertos a la guía de Dios para encontrar ese propósito. Vivir de acuerdo con la guía interna y priorizar el servicio a los demás es clave para el crecimiento espiritual.
- **Cuarta Preparación: Simplificar la vida**

- Paz simplificó su vida al reducir sus necesidades materiales, encontrando libertad y paz en la simplicidad. Para ella, las posesiones innecesarias son una carga, y la verdadera armonía se encuentra en equilibrar el bienestar interior y exterior.
-

Purificaciones

- **Primera Purificación: Purificación del cuerpo**

- Paz adoptó una vida más saludable eliminando alimentos y hábitos perjudiciales. Creía que el cuerpo es el templo del espíritu, y por lo tanto debe ser cuidado con hábitos alimenticios saludables y estilo de vida natural.

- **Segunda Purificación: Purificación del pensamiento**

- Los pensamientos negativos son incluso más dañinos que los hábitos poco saludables. Paz enfatiza la importancia de eliminar pensamientos destructivos y cultivar pensamientos positivos, ya que estos afectan tanto la salud física como emocional.

- **Tercera Purificación: Purificación del deseo**

- Paz sugiere centrar los deseos en hacer la voluntad de Dios en lugar de desear cosas superficiales y materiales. El objetivo es alinearse con el plan divino y cumplir con el propósito individual en el patrón de la vida.

- **Cuarta Purificación: Purificación del motivo**

- Los motivos detrás de nuestras acciones deben ser puros y centrados en el servicio a los demás. Paz insiste en que los motivos egoístas generan discordancias, mientras que actuar con un motivo de servicio trae paz interior y satisfacción.
-

Renuncias

- **Primera Renuncia: A la propia voluntad**

- La primera renuncia es dejar de lado la propia voluntad (la del ego) y permitir que la voluntad de Dios guíe nuestras acciones. Paz enseña que transformar los impulsos negativos en acciones positivas lleva a la paz interior.

- **Segunda Renuncia: Al sentimiento de separación**

- Paz subraya la importancia de renunciar al sentimiento de separatividad y trabajar para el bien común. Solo cuando se abandona la sensación de ser el centro del universo se puede vivir en armonía con los demás.

- **Tercera Renuncia: A los apegos**

- La renuncia a los apegos materiales y emocionales es esencial para la libertad espiritual. Paz destaca que no poseemos a otras personas, y que debemos permitirles vivir de acuerdo con sus propias motivaciones.
 - **Cuarta Renuncia: A los sentimientos negativos**
 - Finalmente, Paz enfatiza la necesidad de renunciar a todos los sentimientos negativos, como la preocupación, la amargura o el resentimiento. Controlar estos sentimientos es clave para no hacerse daño uno mismo psicológicamente y vivir en paz.
-

El Logro de la Paz Interior

- **Experiencia transformadora:** Paz describe una experiencia espiritual en la que alcanzó un estado de unidad con toda la creación y con Dios. Esta experiencia le permitió vivir en un estado continuo de paz y propósito.
- **El propósito del peregrinaje:** Motivada por su búsqueda de paz interior y externa, Paz emprendió un peregrinaje para dar testimonio de la paz. Esto marcó el inicio de una nueva etapa de su vida, llena de servicio y significado.
- **Progreso continuo:** A pesar de haber alcanzado la paz interior, Paz continúa creciendo espiritualmente. La vida le sigue presentando desafíos, pero siempre se siente rodeada de amor, paz y alegría, y mantiene una sensación de armonía y serenidad.

-o0o-

Capítulo 2: Prácticas

1. Práctica para desarrollar la actitud correcta hacia la vida

- **Objetivo:** Cultivar una actitud profunda hacia la vida, evitando vivir de manera superficial.
 - **Instrucción:** Cada día, dedica un tiempo a reflexionar sobre los problemas que enfrentas, reconociéndolos como oportunidades disfrazadas para tu crecimiento interior. Al final del día, medita sobre las dificultades y concéntrate en las lecciones que te han ofrecido. Haz un esfuerzo consciente por ver los desafíos como pasos hacia una mayor armonía interior.
-

2. Práctica para armonizar la vida con las Leyes Universales

- **Objetivo:** Alinear tu vida con las leyes que rigen la conducta humana y el universo.
 - **Instrucción:** Dedica un momento cada día a identificar áreas de tu vida en las que puedas estar fuera de armonía con los principios espirituales. Cada vez que reconozcas un desajuste, toma medidas concretas para corregirlo. Por ejemplo, si detectas que has actuado de forma no amorosa, haz un esfuerzo inmediato por mostrar compasión y rectificar la situación.
-

3. Práctica para seguir la Guía Interna

- **Objetivo:** Desarrollar la capacidad de escuchar y seguir la guía interior.
 - **Instrucción:** Al comenzar el día, pasa algunos minutos en silencio receptivo, abierto a recibir orientación interna. Permanece atento a las oportunidades que se presenten durante el día para actuar en sintonía con esa guía. Haz una lista de las pequeñas acciones que sientas que te impulsan hacia tu propósito en el esquema de la vida.
-

4. Práctica para simplificar la vida

- **Objetivo:** Llevar la vida al nivel de lo puramente necesario, en busca de mayor paz interior.
 - **Instrucción:** Haz una revisión semanal de tus posesiones materiales y de tu estilo de vida, buscando áreas en las que puedas simplificar. Elige un área de tu vida cada semana (por ejemplo, ropa, alimentación, tecnología) y reduce lo que no es esencial. Observa cómo la simplificación impacta tu bienestar y paz interior.
-

5. Práctica para la purificación del cuerpo

- **Objetivo:** Mantener el cuerpo como un templo del espíritu.
 - **Instrucción:** Revisa tus hábitos alimenticios y adopta una dieta más natural y saludable, basada en frutas, verduras y alimentos integrales. Evita el consumo de sustancias que afecten negativamente tu salud (como la cafeína o los alimentos procesados). Dedica tiempo diario a estar en contacto con la naturaleza, respirando aire fresco y tomando el sol.
-

6. Práctica para la purificación del pensamiento

- **Objetivo:** Eliminar pensamientos negativos y destructivos.
 - **Instrucción:** Dedica un momento diario a revisar tus pensamientos y emociones. Cada vez que te sorprendas pensando negativamente sobre ti mismo o los demás, sustitúyelo por un pensamiento positivo y constructivo. Puedes utilizar afirmaciones como "Quiero ver esto de una manera mejor" para reentrenar tu mente hacia lo positivo.
-

7. Práctica para la purificación del deseo

- **Objetivo:** Alinear los deseos personales con la voluntad divina.
 - **Instrucción:** Reflexiona sobre tus deseos y pregúntate si están orientados hacia el crecimiento espiritual o hacia placeres superficiales. Haz una lista de deseos y prioriza aquellos que contribuyan a tu bienestar espiritual y al servicio de los demás. Cada vez que te enfrentes a un deseo superficial, reorienta tu atención hacia lo que verdaderamente nutre tu alma.
-

8. Práctica para la purificación de la motivación

- **Objetivo:** Actuar desde un motivo puro y desinteresado.
- **Instrucción:** Antes de emprender cualquier acción, pregúntate cuál es tu motivo. Si descubres que estás actuando por razones egoístas o por deseo de reconocimiento, reconsidera tu acción. Cambia tu enfoque hacia el servicio y la entrega a los demás. Cada semana, reflexiona sobre las acciones que realizaste y asegúrate de que tus motivos fueron altruistas.

-o0o-

