

Í N D I C E

Prefacio de Sri Daya Mata	VII
---------------------------------	-----

C A P Í T U L O I

«¿Dónde puedo encontrar la paz?»	1
--	---

C A P Í T U L O I I

Meditación: la ciencia de ser «activamente calmado».....	21
---	----

C A P Í T U L O I I I

El arte espiritual de la relajación: cómo eliminar el estrés del cuerpo y de la mente	41
---	----

C A P Í T U L O I V

Cómo ser «calmadamente activo» y estar centrado en la paz, con independencia de lo que hagas.....	53
---	----

C A P Í T U L O V

La paz en la vida cotidiana: principios y prácticas esenciales.....	71
--	----

C A P Í T U L O V I

La perspectiva de la sabiduría que conduce a la paz interior	107
---	-----

*L*a paz emana del alma y constituye el sagrado ámbito interior en el cual se revela la verdadera felicidad.



Por medio de la meditación, podemos experimentar una silenciosa paz interior capaz de brindarnos un ambiente tranquilizador para todas las actividades —ya sean armoniosas o llenas de dificultades— que nos demande la vida. La felicidad imperecedera radica en mantener constantemente este ecuánime estado mental de paz.

L A P A Z I N T E R I O R



Debes realizar todas tus acciones de manera apacible, pues la paz es la mejor medicina para el cuerpo, la mente y el alma. Ésta es la forma más maravillosa de vivir.

«¿Dónde puedo encontrar la paz?»

Existe una cura para el estrés...

La calma es el estado ideal con el que deberíamos recibir todas las experiencias de la vida. El nerviosismo es lo opuesto a la calma y está tan extendido hoy en día que se ha convertido en un mal mundial casi generalizado.



El mejor remedio para el nerviosismo es cultivar la calma. Quien es calmado por naturaleza no pierde en ninguna circunstancia su capacidad de razonar ni su sentido de la justicia o del humor. [...]

La serenidad es una hermosa virtud. Debemos modelar nuestra vida de acuerdo con el diseño de un triángulo: la base es la felicidad, y los otros dos lados son la calma y la dulzura. [...] Ya sea que actuemos rápida o lentamente, en soledad o en medio del ajetreo humano, nuestro centro interior debe ser equilibrado y

L A P A Z I N T E R I O R

sereno. Cristo es un ejemplo de este ideal. Dondequiera que fue, siempre manifestó paz; y pasó por todas las pruebas imaginables sin perder su serenidad.

«¿Dónde puedo encontrar la paz?»

Vive en la divina conciencia de tu alma...

Somos almas —eternas, inmutables— hechas a imagen de la dicha inmortal de Dios. Nuestra vida debe reflejar continuamente ese siempre renovado gozo. Jamás permito que nadie me prive de mi felicidad interior, y tú también debes aprender el arte de vivir como un alma intrépida, capaz de sonreír ante cualquier problema.



El verdadero estado del Ser —o lo que es lo mismo, del alma— es la dicha, la sabiduría, el amor, la paz; consiste en ser tan feliz que disfrutes de cualquier cosa que hagas. ¿No es esto mucho mejor que deambular torpemente por el mundo como un inquieto demonio, incapaz de encontrar satisfacción en nada?