

PAZ INTERIOR

Son distintos y a veces contradictorios, los caminos por los que el ser humano corre en busca de la felicidad. Unos la imaginan tras la consecución de bienes terrenales, fama, estatus, riquezas y poder. Otros, inmersos en temas de técnica e investigación, ansían encontrar la clave que abra la puerta del enigma de sus desvelos. Los hay, hambrientos de conocimiento, que buscan llenar su mente de algo que les satisfaga plenamente, la sabiduría. Hay quienes, dedicando su vida a ayudar a los demás, encuentran una inmensa satisfacción al proyectar su esfuerzo e ilusiones en pro del bienestar de los otros. La mayor parte de la humanidad, creen poder llegar a encontrarla tras el disfrute de pequeñas o grandes cosas, como: divertimentos, comidas, alcohol, drogas y compañías agradables. Todos, sin lugar a dudas, experimentan, con mayor o menor consciencia y en diferente graduación, un vacío, una ansiedad, una necesidad interna de alcanzar ese don tan preciado que proporciona la serenidad, la paz interior, el sosiego de espíritu, la calma inmensa benefactora que nos suministraría el tan ansiado estado.

Desde tiempos muy remotos, las expresiones, “La paz sea contigo” y “Vete en paz”, formaron parte del saludo de algunas culturas, para transmitir el deseo más estimado y codiciado para las personas. Porque lograr la paz es una constante, una finalidad a la que aspira todo humano. **¿Que es la paz?** La paz significa armonía, equilibrio físico, psíquico y espiritual. La paz es libertad, una cualidad, un estado, una actitud interior que, en mayor o menor grado, todos los hombres desean alcanzar, para ellos mismos, sus familiares, amigos, comunidad o país en el que se desenvuelven e incluso para el resto del mundo.

Trataremos aquí la paz, dejando a un lado las múltiples connotaciones que le rodean, bajo el prisma más personal e interno del ser humano, lo que denominamos **Paz Interior**.

La meta de la vida humana es la perfección. Nacemos con la finalidad de aprender, de mejorar, de ir conociendo y eliminando los defectos, las taras e imperfecciones que nos acompañan, que son las que nos hacen infelices, las que, ante el combate acalorado entre el bien y el mal, acaban produciendo verdaderas luchas internas causantes de angustias, temores e incertidumbre. Este

objetivo no siempre llega a cumplirse ya que el ser humano, con demasiada frecuencia, se muestra débil y egoísta, no siendo capaz de percibir, razonar y reaccionar adecuadamente, ante la multitud de influencias buenas o perniciosas, que le envuelven y arrastran, precipitándole en ocasiones, por vertientes equivocadas que perjudican su progreso.

Vivimos en un mundo plagado de violencia y permisividad, repleto de dificultades que llenan de trabas la búsqueda de la paz. Son muchos y de diferente índole los elementos que atentan contra ella, unos de carácter interno, propios de cada individuo y otros debidos a condicionamientos externos, consecuencia de normas y costumbres inculcados por la sociedad.

Influencias de tipo interno:

- Los **defectos** o ausencia de cualidades morales, que ocupan el lugar donde deberían brillar las virtudes. Los hay que nacen con el individuo, obtenidos y arrastrados a lo largo de las encarnaciones y otros, que se adquieren en el tiempo que dura la vida en curso.
- El ser humano, además de poseer un cuerpo físico y un espíritu, está dotado de un tercer elemento al que llamamos alma, una especie de cofre en el que se acumulan todo tipo de emociones y **sentimientos**, salvo el del amor que tiene un rango mucho más elevado y procede de instancias más altas. En el alma se almacenan, no solo los sentimientos negativos, como el dolor, odio, envidia y rencor, que perturban la tranquilidad del espíritu, sino también otros, en principio más placenteros, que como la alegría, el enaltecimiento de la amistad, la euforia o el entusiasmo, logran alterar el punto de equilibrio necesario para obtener sosiego o tranquilidad.
- Las **luchas interiores** de conciencia entabladas entre el bien y el mal, intentando imponer sus criterios, se reflejan en forma de sufrimientos psíquicos que alteran nuestro bienestar y acaban, en ocasiones, traducándose en padecimientos físicos.
- La multitud de **pensamientos**, positivos y negativos que ruedan por nuestra mente, a veces como espirales machaconas y angustiosas que no podemos desechar, llegando a causarnos desazón, congoja, abatimiento y desórdenes que producen inquietudes.
- Los **egoísmos** que nos hacen anteponer nuestros intereses a todo lo demás, creando injusticias en pro de nuestro bienestar y obviando los derechos de los otros. No conseguir lo que egoístamente pretendemos, produce alteraciones de ánimo en forma de irritación y mal humor. Llegar a obtenerlo injustamente, puede acabar provocando cargos de conciencia y

sensación de culpa. Estrés, depresión y ansiedad, son consecuencias derivadas de uno u otro hecho.

- Los **miedos** y temores que llenan al ser humano de recelos, alarmas y sobresaltos. Miedo a la muerte, al dolor, a lo desconocido, a la pérdida de seres queridos o de cualquier cosa que poseamos, miedo a las guerras, a ser agredido, miedo a que nos falte lo que necesitamos, miedo a no tener y cuando se alcanza, a perderlo. Los miedos paralizan, hacen infeliz al hombre y lo llenan de sufrimientos, la mayoría de las veces, absurdos.
- La **irresponsabilidad**, que repercute negativamente en el individuo, debido, por una parte, a la falta de confianza que su actuación genera en los que le rodean y por otra, a la propia pérdida de autoestima, que su falta de control, dejadez o debilidad, va creando en él mismo.
- No se puede tener paz si no existe el perdón. La **ausencia de perdón**, hacia los demás y para con nosotros mismos, corroe nuestro interior y nos vuelve egoístas, injustos y desgraciados.

Influencias de tipo externo:

- Llamamos **Esclavitudes sociales**, a los usos y costumbres físicas, mentales y de orden moral, que erróneamente se acaban instalando en determinadas sociedades, coartando la libertad de acción de los miembros que a ella pertenecen y sirviendo de freno al natural desenvolvimiento de pensamientos y voluntades. El ser humano, sometido a ellas, vive pendiente del qué dirán, de lo que esperan que él mismo haga. Se carga de obligaciones impuestas desde el exterior, pierde su libertad y se convierte en un auténtico esclavo social.
- Como respuesta al ansia de poseer, el hombre se agarra a todo lo que ambiciona, llenándose de **ataduras** que terminan por aprisionarle. Sus deseos de posesión, se dirigen tanto a cosas materiales, casas, coches u objetos de lujo, como a personas e incluso a mentes y voluntades. Las ataduras actúan al igual que el bumerán que se vuelve contra quien lo lanza, porque cuando se posee algo con afán, el objeto deseado acaba por esclavizarte.
- Los **medios de comunicación**, por una parte naturales y básicos, como el lenguaje, los gestos y signos tipo escritura, o los otros más sofisticados, como son radio, cine, televisión, informática y prensa, que influyen en las mentes de los individuos, formándoles, informándoles, a veces deformándoles y en ocasiones, creando dudas, tentaciones, fomentando la competitividad y los deseos de consumo y posesión.

- Los **sufrimientos físicos** generados por enfermedades, malos tratos, desgaste corporal y accidentes, que perturban el bienestar de la persona generándole además de dolor y torpeza, inquietudes y angustias.
- Las **injusticias**, contrarias siempre a lo recto, a las auténticas reglas morales, a la Verdad. La justicia proporciona equilibrio y concordia con uno mismo, con el medio en el que vivimos y con los demás.
- El **propio cuerpo** que en su condición de materia, se deja llevar por apetencias, comodidades y placeres sensuales, creando una lucha con el espíritu que le insta a superar esas inclinaciones. Mientras que el cuerpo no acate lo que el espíritu le dicta, no habrá forma de conseguir sosiego.

Nos hemos referido a la Paz Interior, como un estado especial de tranquilidad, calma y armonía, que forman parte de las búsquedas del ser humano. Con demasiada frecuencia se confunde con una serie de características, posturas o facetas, que el individuo adopta, engañándose a sí mismo e intentando engañar a los demás.

- No podemos considerar paz interior, la frialdad que muestra el que *carece de sentimientos*. Su incapacidad afectiva le hace mostrarse indiferente, rígido e insensible, ante cualquier tipo de estímulo afectivo que le llegue del exterior. Permanece tan impávido en la tristeza como en la alegría. La carencia de emotividad se da en personas sin alma o altamente degradadas.
- Tampoco la *postura del pasota*, con su actitud de abulia o desinterés ante cualquier hecho, sobre todo, hacia los que le acarrearán algún esfuerzo, deber o responsabilidad. Sus típicas respuestas de “yo paso” o “eso no mola”, no surgen de un estado de paz, sino del egoísmo.
- No es paz lo que posee *el idiota* que, ignorante como consecuencia de su retraso mental, presenta una postura de inmovilismo. Ni siente, ni padece.
- Tras la actitud de calma, seriedad y equilibrio que presenta el *hombre flemático* y que puede inducir a pensar en él como un ser poseedor de la paz interior, se esconde un individuo frío, impasible, apático y con un sentido de superioridad sobre los demás que raya en la soberbia, cualidad egoísta y nada espiritual, totalmente contrapuesta a la consecución de la paz.
- En la práctica del yoga, no se tiene paz por el hecho de *adoptar las posturas estereotipadas* de cerrar los ojos en la posición del loto o poner las manos de una determinada manera. Así

mismo, la *concentración y la meditación* que pueden llegar a producir sosiego puntual, momentáneo o temporal, nunca serán efectivas en relación a la paz interior, si no van acompañadas de una forma de vida digna, tendente a mejorar, aprender, crecer, vivir en la verdad y ayudar a los demás.

- Tampoco por *vivir en retiro y soledad*, se llega a adquirir la paz, esta se consigue a través del conocimiento y desarrollo adecuado, personal y espiritual. No podemos crecer si evitamos enfrentarnos a los problemas que la vida diaria y la relación con los congéneres y el resto de los seres, nos proporcionan. Es una postura cobarde que, aunque en principio parece estar dotada de fortaleza, por el hecho de prescindir o renunciar al trato y posesión de personas y cosas, lo que verdaderamente entraña es inseguridad y debilidad.
- *La inmovilidad* no acarrea paz, sino anquilosamiento. Uno puede mantenerse quieto y no tener paz. Para llegar a conseguir sosiego, es necesario luchar y la lucha exige movimiento, transformación. Si aletargamos o adormecemos nuestros defectos, nunca los quitaremos, solo combatiendo contra ellos, podremos llegar a eliminarlos. Es como las heridas internas y ocultas, si no las curamos, se quedan ahí dentro corroyendo e infectando todo a su alrededor, hace falta moverlas, sacarlas al aire y cauterizarlas para que sanen y dejen de molestar.
- *Dejar de pensar* tampoco aporta paz, lo más que puede proporcionar es atontamiento.

De acuerdo a una serie de características, podemos hablar de distintos tipos de paz:

- **Momentánea o parcial.** La conseguida tras la solución de algún problema, la extinción de algún deseo, el logro de estabilidad en los afectos o como ya hemos hablado anteriormente, la que sentimos en momentos puntuales de reposo, concentración o relajación.
- **Engañosa.** La que intenta, de una manera aparente y bajo argucias más o menos teatrales, demostrar a los demás y convencerse a sí mismo, de que se está en posesión de la misma. Es también falaz y por lo tanto efímera, la obtenida tras la consecución de bienes materiales o de poder.
- **Imperfecta.** La que a base de superación y de ir eliminando defectos e imperfecciones, va calando poco a poco en nuestro interior sin conseguir alcanzar la plenitud. En tanto que el ser humano siga atado a tendencias, deseos, afectos perecederos y todo lo material, no se

habrá logrado la armonía plena y deseable.

- **Plena o perfecta.** Solo puede alcanzarse tras la liberación, cuando hayamos sido capaces de eliminar apegos, defectos e imperfecciones, cuando el alma, nuestra caja de sentimientos, se haya quedado vacía y desprovista de su misión, lo que le llevaría a desprenderse del espíritu dejándolo en entera libertad. En el momento que el hombre entiende, aprende y asume la Verdad, puede llegar a alcanzar lo que los budistas llaman Nirvana y los hinduístas Samadhi, que es la perfecta calma y quietud que proporciona la verdadera paz interior. En tanto que estemos encarnados o dicho de otra manera, mientras vivamos en la tierra, es imposible llegar a lograrla en toda su plenitud, porque siempre tendremos la compañía del alma y los sentimientos que le acompañan. Nadie puede evitar sentir, en algunos momentos, tristeza o alegría, que indudablemente la perturban y siempre estaremos expuestos a la influencia del resto de las emociones.

Se puede considerar a la paz interior como el fruto obtenido tras la lucha personal contra ideas, tendencias, deseos, convicciones, sentimientos e influencias erróneas, que nublan y falsifican la Verdad **¿Que pasos son los que nos llevan a su consecución?:**

- Ante todo y sobre todo, la búsqueda de la Verdad y no solo para conocerla, sino para vivir y actuar de acuerdo a ella.
- Actuar siempre con justicia.
- Aprender y comprender qué es el sentido de la vida, por qué y para qué nacemos, qué finalidad tiene el sufrimiento, a dónde vamos y de dónde venimos.
- Optando por la naturalidad y la sencillez, eliminando de nuestro entorno todo lo supérfluo e innecesario.
- Liberarse de apegos materiales, familiares y sociales.
- Comportarse de acuerdo a un correcto código ético.
- Pensar detenidamente, reflexionar y razonar sobre todo lo que vemos, sentimos, hacemos o tenemos previsto llevar a cabo.
- Conocernos en profundidad, saber cuales son nuestros defectos y debilidades con la finalidad de eliminarlos y por otra parte, cuidar y potenciar las virtudes.
- Tratar de mantenernos sanos, física, mental y espiritualmente.

- Intentar ser cada vez mejores.
- Ayudar a los demás.
- Practicar la libertad, tanto de pensamiento como de obra.
- Ejercitar la concentración y la meditación, acompañada siempre, de una actitud de mejora personal y para con los otros.

Mantener la mente lúcida y serena, tanto en los momentos difíciles como en los favorables, lejos de las estridencias del llanto excesivo o de la alegría desbordada, del ánimo sobrecogido, de situaciones de angustia o miedos infundados. Llegar a acariciar y obtener la armonía que proporciona el estado de equilibrio mental y espiritual, es una meta por la que merece la pena trabajar. Para poder conseguirlo, es imprescindible dar un primer y definitivo paso, tan simple, como adquirir consciencia de su ausencia y sentir ansias y necesidad de alcanzarla.

Alicia Cabredo