

# Un Curso de Paz

*El arte de la maestría de la paz*

Gongarola

© Gonzalo García Olagorta 2025

Independently published

[www.gongarola.com](http://www.gongarola.com)

[www.peregrinadelapaz.org](http://www.peregrinadelapaz.org)

ISBN: 9798296911599

Reservados todos los derechos. Sin embargo, se autoriza el uso de buena fe de fragmentos significativos de esta obra como referencias en otras producciones editoriales o para su libre difusión con fines pedagógicos. En tal caso, se agradece la cortesía de mencionar la fuente.

*Esta obra está dedicada a todas las personas que,  
con paciencia y constancia,  
me han acompañado en su gestación:*

*Rocío, Verónica, Maricarmen y Rafa, José Antonio, Norberto y Toni.*

*Y muy especialmente a Nancy,  
mi fiel compañera,  
en esto y en todas las pequeñas cosas que dan forma a mi vida.*



# Índice

Un Curso de Paz .....	3
Índice .....	7
Prefacio .....	9
Introducción .....	13
Agradecimiento .....	15
Advertencia .....	17
Sobre la paz .....	19
El anhelo de paz y felicidad .....	21
Conclusión .....	23
Capítulo 1 .....	25
Los Principios de la Paz I .....	25
PRIMERA PRÁCTICA .....	33
Reinterpretar el conflicto .....	33
Capítulo 2 .....	37
Los Principios de la Paz II .....	37
SEGUNDA PRÁCTICA .....	46
Soltar la importancia personal .....	46
Capítulo 3 .....	49
Los Principios de la Paz III .....	49
TERCERA PRÁCTICA .....	60
Gestionar miedos con la voluntad .....	60
Capítulo 4 .....	63
Los Principios de la Paz IV .....	63
CUARTA PRÁCTICA .....	73
El perdón como recuerdo de la paz .....	73
Capítulo 5 .....	75
Los Principios de la Paz V .....	75
QUINTA PRÁCTICA .....	87
Proyectar la paz en tu hermano .....	87
CAPÍTULO 6 .....	91
El arte de la paz interior I .....	91
Los primeros doce pasos en el camino de la paz .....	98
PRÁCTICA SEXTA .....	107
La interpretación, la llave de la paz .....	107
CAPÍTULO 7 .....	111
El arte de la paz interior II .....	111
Prāṇāyāma .....	115
Meditación .....	117
Trāṭaka .....	121
Mantra .....	124

La vigilancia mental .....	128
El centramiento .....	131
La oración .....	135
Modos de oración .....	137
La guía de Jesús.....	145
El camino de la nada .....	148
El camino de la gratitud.....	150
Conclusión.....	152
PRÁCTICA SÉPTIMA .....	155
Rutina diaria de silencio, energía, amor y claridad .....	155
CAPÍTULO 8 .....	159
La extensión de la paz I .....	159
Práctica Octava I .....	170
Analizando las propias prioridades .....	170
Práctica Octava II .....	173
El mapa oculto de mis valores.....	173
Capítulo 9 .....	177
La extensión de la paz II .....	177
Cómo se extiende la paz .....	182
PRÁCTICA NOVENA .....	188
Ser un canal silencioso de paz .....	188
Capítulo 10 .....	191
Manual para Maestros de Paz.....	191
PRÁCTICA DÉCIMA .....	218
El silencio, maestro de paz.....	218
Epílogo .....	221
Obras del mismo autor .....	223

# Prefacio

Un día, sin saber bien cómo ni por qué, me di cuenta de que necesitaba comprender el verdadero significado de la paz. Intuí con claridad que esa había sido siempre mi búsqueda más profunda, aunque muchas veces tomara caminos que no me llevaban a donde realmente anhelaba llegar.

Y como sé que yo solo aprendo cuando intento enseñar, me propuse impartir un curso precisamente sobre eso que quería descubrir. Puede parecer paradójico —enseñar lo que aún no se sabe—, pero para mí siempre ha tenido sentido. Y, de hecho, ha sido la forma más eficaz de aprender en mi vida.

Cada vez que me he lanzado a aprender de esta manera —como ya me ocurrió cuando empecé a enseñar *Un Curso de Milagros*—, lo primero que aparece es el vértigo. Me invade el vacío de no saber, me abismo en mi ignorancia. Pero, al mismo tiempo, algo dentro de mí sabe. Sabe que ese vacío no es tal. Que hay algo en mi interior que pugna por salir. Y la única manera que tengo de acceder a ello es dándolo a otros.

Así comenzó este curso: sin tener la más remota idea de lo que iba a decir, pero con una intuición clara y poderosa de lo que deseaba alcanzar. Cada charla surgió, sin guion ni planificación, de un espacio interior de apertura, de un silencio lleno de confianza.

Ahora ya he impartido el curso y he completado la versión en forma de libro, lo cual me ha llevado a redactar y leer cada idea presentada más de una docena de veces. El resultado de este proceso de enseñanza-aprendizaje ha sido que mi idea previa de la paz ha cambiado profundamente: ha crecido, se ha ampliado y, sobre todo, se ha iluminado con una nueva luz.

He aprendido. He cambiado. Ahora contemplo la realidad —y, sobre todo, las relaciones humanas— con una mirada distinta. Todo tiene mucho más sentido. Y estoy convencido de que eso mismo te

ocurrirá a ti, querido lector, si abor das este curso con seriedad y con la firme determinación de llegar, por fin, a ese lugar interior que siempre has estado buscando.

Este pequeño libro recoge la transcripción de ese curso sobre la paz que impartí en Sanlúcar de Barrameda, España, durante la primavera de 2025. Nació como respuesta a una llamada interior: la de profundizar en el sentido más hondo de la paz. Para mí, esa búsqueda tiene un valor singular, pues fue precisamente el anhelo de paz lo que me llevó, hace más de veinticinco años, a emprender el camino de transformación que propone *Un Curso de Milagros*.

Como bien señala el propio Curso:

*«El conocimiento no es el factor de motivación para aprender este curso. La motivación para aprenderlo es la PAZ. DEBES aprender lo que es la paz, porque la paz es el requisito previo para el conocimiento. Esto se debe ÚNICAMENTE a que los que están en conflicto no son pacíficos, y la paz es la CONDICIÓN para el conocimiento porque es la condición del Reino».*

(T-8.I.1:2-5)

Dado el papel central que la paz ocupa en este sistema de pensamiento, me ha parecido natural estructurar también esta obra en tres partes: una sección de texto, que presenta los principios ontológicos de la paz; una sección de práctica, con propuestas concretas para integrar los en la vida cotidiana; y una sección final dedicada a las preguntas que puede hacerse un Maestro de Paz, concebida como una invitación al diálogo interior y a la reflexión personal.

Es posible que, mientras lees esta obra, tengas la impresión de que algunas ideas se repiten con frecuencia. No te engañes: no es una repetición inútil. Transformar la mente y lograr un cambio real implica deshacer viejos hábitos de pensamiento cargados de inercias y reemplazarlos por una forma nueva y coherente de contemplar la realidad. Este proceso no ocurre de golpe, sino a través de innumerables ajustes de percepción, realizados una y otra vez, cada día, cada hora, cada

minuto. Por eso, ármate de paciencia y determinación. El desafío es enorme, pero no hay nada en el mundo que valga más la pena que alcanzar la paz.

Para sacar el máximo provecho de este curso, te propongo lo siguiente:

1. **Lee despacio**, con atención y respeto, cada una de las ideas que se presentan.
2. **No creas nada de lo que leas**, ni des por hecho que es verdad solo porque esté escrito aquí.
3. **Ante cada afirmación, pregúntate** si lo que se dice es cierto. Para responder, revisa con radical honestidad tu propia vida y comprueba si tu experiencia lo confirma o lo desmiente.
4. **Si lo confirma**, vuelve a leer la afirmación y guarda un breve silencio interior, permitiendo que cale en ti.
5. **Si tu experiencia es distinta** de lo que aquí se expone, deja la lectura y guarda este libro para más adelante: ahora no te servirá. Quizá en unos años lo mires con otros ojos.
6. **Realiza las prácticas** tal como se indica y comprueba por ti mismo si producen los efectos que se anuncian.
7. **Lee a tu propio ritmo**. No te esfuerces en “estudiar” este curso; disfrútalo. Vuelve a él cuando lo sientas necesario o cuando algo en tu interior te lo pida.

Una última advertencia: es posible que, sobre todo al principio, los conceptos que aquí se presentan te parezcan extraños y ajenos a tu forma habitual de pensar. Esta sensación es natural, porque esta obra introduce una visión distinta, basada en ideas abstractas que quizá tu mente no esté acostumbrada a manejar.

No te preocupes ni te resistas. Solo date tiempo para familiarizarte con esta manera nueva de ver. Poco a poco, esas ideas que ahora parecen distantes comenzarán a resonar en ti, como si despertaran algo que ya estaba ahí, esperando ser recordado.

Piensa que, para ti, la realidad está fragmentada en un sinnúmero de conceptos concretos separados entre sí. Entre ellos, la idea que tienes de ti mismo ocupa un lugar central: te has identificado con tu cuerpo y, aunque reconozcas que tienes una mente, también la concibes como algo individual, limitado y separado de todo lo demás, incluso fragmentado dentro de sí misma.

Por eso, necesitarás paciencia y una buena dosis de buena voluntad para abrirte a una nueva forma de contemplar las cosas. Aprender, en su sentido más profundo, es precisamente esto: permitir que lo que creías saber se transforme para dar paso a una comprensión más amplia y luminosa.

Si lo deseas, puedes acceder a la versión audiovisual de este curso a través de la página web que he creado para honrar a la Peregrina de la Paz: [www.peregrinadelapaz.org](http://www.peregrinadelapaz.org). Ella, verdadera maestra de la Luz, fue un testimonio vivo de que la paz no es una idea abstracta, sino una realidad que puede encarnarse en la existencia cotidiana.

Su coherencia interior, su fortaleza serena en las pruebas y la claridad de su pensamiento me mostraron que la paz es una fuerza transformadora capaz de sostenerlo todo. En ella aprendí que la verdadera enseñanza no se transmite con palabras grandilocuentes, sino con la verdad de una vida vivida en fidelidad a lo esencial.

Ojalá estas páginas siembren en ti la misma inquietud y el mismo gozo que me impulsaron a escribirlas. Porque lo que verdaderamente me inspiró a dar forma a esta obra fueron las enseñanzas de la Peregrina de la Paz, esa mujer extraordinaria cuya luz sigue guiando y recordándonos que la paz no es una meta distante, sino una certeza que puede brillar en cada instante de nuestra vida.

# Introducción

No me considero una persona excepcionalmente inteligente ni especialmente inspirada. Pero hay ciertas ideas que, por alguna razón, han echado raíces profundas en mí. Son conceptos esenciales, pequeñas semillas de comprensión que contienen, como toda semilla viva, el poder de crecer y dar fruto.

*Un Curso de Paz* nace de esas semillas, pero también de una raíz más amplia: es una **transposición** de la idea de la paz que late en el corazón de *Un Curso de Milagros* y en las enseñanzas de la Peregrina de la Paz. No se trata de una simple repetición, sino de un traslado de esa misma verdad a un lenguaje y a una estructura que facilitan su comprensión y aplicación en la vida cotidiana. Ambas fuentes me han mostrado que la paz no es un ideal distante, sino una certeza que se puede experimentar aquí y ahora, siempre que la mente se libere de sus ilusiones y se abra a lo esencial.

En este curso encontrarás una invitación a mirar dentro de ti, a descubrir que la paz no es algo que deba alcanzarse fuera, sino una condición que ya existe en lo profundo de tu ser. Lo que nos separa de ella no son los acontecimientos externos, sino las interpretaciones que hacemos de ellos. Por eso, este camino no consiste en cambiar el mundo, sino en transformar la mirada con la que lo contemplas. Cuando la percepción se sana, la paz surge de manera natural, como un sol que siempre estuvo ahí, oculto tras las nubes.

Las ideas que aquí se presentan no son fórmulas mágicas ni recetas rápidas. Son llaves que pueden abrir puertas en tu mente, pero cada puerta deberá ser atravesada por ti. Habrá momentos en que lo aprendido parezca desvanecerse, en que surjan dudas o resistencias. No importa. Cada paso, incluso los que parecen retrocesos, forma parte del aprendizaje. La paz no se conquista a la fuerza, se permite. Y esa disposición humilde es, en sí misma, el comienzo del camino.

En este curso, quiero compartir contigo esas semillas. No como verdades cerradas ni como respuestas definitivas, sino como propuestas abiertas que merecen ser contempladas, cuidadas y puestas a prueba. Lo que brote de ellas no puedo preverlo, porque no depende de mí. Dependerá de ti, del modo en que las acojas y las cultives en tu mente y en tu vida.

Mi tarea se limita a sembrar. Lo que ocurra después ya no está en mis manos. El proceso de aprendizaje es siempre una responsabilidad personal, y los frutos que cada cual recoja serán también personales. Pero permíteme una advertencia: estos frutos son de la mente, y por eso son sutiles, delicados, incluso fugaces. Solo hay una forma de hacer que permanezcan y crezcan: compartirlos.

Compartir lo aprendido no solo lo fortalece, sino que lo enraíza más profundamente en quien lo transmite. Así funciona la mente, esta es la ley que la gobierna: lo que se guarda se pierde; lo que se da, florece.

Y es desde ahí, desde ese dar, que comenzamos a convertirnos en auténticos Maestros de Paz.

# Agradecimiento

*Juntos recordamos lo que solos olvidaríamos*

Antes de comenzar, quiero expresarte mi gratitud por estar aquí. Tu presencia no solo enriquece este encuentro, sino que lo hace posible. Sin ti, esta enseñanza no tendría lugar, porque no hay aprendizaje sin relación, sin intercambio, sin presencia mutua.

Tú eres el escenario vivo en el que esta experiencia se despliega. Sin tu escucha, sin tu apertura, ni tú ni yo podríamos aprender nada. Y aprender, en última instancia, no es otra cosa que cambiar la mente.

Ese es, precisamente, el propósito de este curso: transformar tu manera de pensar sobre la paz. Primero, mediante la adquisición de un nuevo sistema de pensamiento que te permita vivir en paz contigo mismo y con los demás. Y después, compartiendo esa forma de ver y de ser con otros, para generar entornos más pacíficos y reforzar en ti la conciencia de que la paz es posible.

Por eso este curso está concebido para formar Maestros de Paz: personas que, al encarnar esta visión, se convierten en testigos vivos de una nueva manera de estar en el mundo.



# Advertencia

*La paz exige honestidad, coraje y compromiso*

Cambiar nuestra manera de pensar sobre algo tan esencial como la paz no es tarea fácil. No se trata simplemente de adquirir nueva información, sino de transformar las bases mismas desde las que interpretamos la realidad. Implica cuestionar creencias profundamente arraigadas y abrirnos a una comprensión diferente, más honda, que inevitablemente nos llevará a mirar el mundo de otro modo y a actuar en consecuencia.

La dificultad de este proceso radica en la inercia con la que funciona nuestra mente. Estamos habituados a pensar, sentir y reaccionar de formas que hemos aprendido y repetido durante años, a veces sin darnos cuenta.

Romper con esos patrones requiere *determinación, atención sostenida y un compromiso auténtico con el cambio.*

No obstante, el esfuerzo vale la pena. Vivir en paz con uno mismo y compartir esa paz con los demás es un propósito que justifica todo esfuerzo. Sin paz interior, la felicidad es inestable, incompleta o simplemente imposible. Y la felicidad —no como placer efímero, sino como realización plena— es una necesidad tan profunda y legítima que no podemos permitirnos renunciar a ella.

El objetivo que nos proponemos es ambicioso, sí, pero alcanzable. Y lo más importante: no tiene alternativa. Porque seguir viviendo bajo la lógica del conflicto solo perpetúa el sufrimiento.

Abrirse a la paz es, por tanto, no solo un anhelo espiritual, sino una urgencia vital.



# Sobre la paz

*La paz no es un ideal: es una realidad*

Todos llevamos dentro la intuición profunda de que la paz es algo bueno, valioso y deseable. Sin embargo, vivimos en un mundo marcado por el conflicto, en el que la paz parece ausente. No estamos en paz con nosotros mismos; nos falta serenidad interior. Tampoco vivimos en paz con los demás ni con el mundo que nos rodea. La realidad en la que habitamos parece estar en permanente enfrentamiento.

La razón de esta situación es que hemos llegado a creer que el conflicto es real y está justificado. Esta creencia moldea nuestra percepción y nos hace ver el mundo como un campo de batalla, donde cada relación y cada situación cotidiana se convierten en luchas de intereses. Lo que unos ganan, otros lo pierden. Si aceptamos esta premisa, inevitablemente reaccionamos con desconfianza, defensa o ataque, perpetuando el conflicto que consideramos inevitable.

Nos hemos habituado tanto a este modo de ver las cosas, que lo damos por hecho. Lo vemos reflejado en nuestras relaciones personales, en las estructuras sociales e incluso en la historia de la humanidad. Por eso pensamos que la vida es, por naturaleza, conflictiva.

Si esto fuera cierto, entonces la paz —que es lo opuesto al conflicto— no podría ser real. En el mejor de los casos, sería una utopía inalcanzable, una ilusión consoladora sin fundamento verdadero.

Pero ¿es realmente así?

Desde lo más hondo de nuestro ser, anhelamos la paz. Ese anhelo no es superficial ni pasajero: nace de un lugar más profundo que el pensamiento, de una memoria antigua que aún conserva el eco de una verdad olvidada. Para resolver el dilema entre ese anhelo y la aparente inevitabilidad del conflicto, necesitamos preguntarnos si este último es verdaderamente real y justificado, o si, por el contrario, es una construcción mental que podemos trascender.

Para ello, recurriremos a lo que llamaremos los *Principios de la Paz*: enunciados abstractos de carácter ontológico que nos permitirán definir la paz y demostrar su realidad.

Llamamos *ontológicos* a estos principios porque no se limitan a describir cómo nos sentimos respecto a la paz, ni se basan en experiencias emocionales o sociales. Son afirmaciones que apuntan a la estructura misma del ser. La ontología es la rama de la filosofía que estudia lo que *es*, lo que posee existencia real más allá de la opinión, la percepción o la apariencia. Por eso, al hablar de principios ontológicos de la paz, nos referimos a verdades fundamentales sobre su naturaleza: no como un estado emocional efímero, ni como un equilibrio frágil entre voluntades opuestas, sino como una cualidad inherente al ser mismo.

Estos principios nos invitan a mirar más allá de la superficie conflictiva de la existencia y a cuestionar las raíces de nuestras creencias. Si la paz forma parte esencial de lo que somos, entonces no puede ser una ilusión, ni una aspiración ingenua: es una verdad profunda que hemos olvidado. Solo desde este nivel de profundidad es posible desmontar la idea de que el conflicto es inevitable y descubrir que la paz no es una meta externa, sino la expresión natural de un modo de ser más auténtico, más lúcido y más verdadero.

# El anhelo de paz y felicidad

*Lo que anhelamos no está lejos: somos nosotros quienes nos alejamos de ello*

Todo ser humano desea, en lo más íntimo de su ser, ser feliz y vivir en paz. No se trata de un capricho ni de una aspiración culturalmente inducida. Es un anhelo legítimo, universal, constante. Surge de lo que somos. Porque la paz y la felicidad no son añadidos a nuestra naturaleza, sino expresiones naturales de ella.

Anhelamos la paz porque, en lo más profundo, *recordamos* que nos pertenece. Intuimos que no es algo que debemos conquistar, sino algo que hemos olvidado. Y sin embargo, la mayoría de las veces buscamos esa paz donde no puede encontrarse: fuera de nosotros. En personas, en objetos, en logros, en circunstancias. Esta búsqueda externa, aunque comprensible, nace de un error: el de creer que nos falta algo que en realidad nunca hemos perdido.

Este error genera una ilusión persistente de carencia. Y allí donde hay carencia, surgen deseos y miedos: deseo de poseer lo que creemos necesitar, miedo de perder lo que creemos haber conseguido. Así nace el conflicto, no como una realidad inevitable, sino como el resultado de una percepción distorsionada.

Cuando cada persona persigue su propia idea de felicidad basada en expectativas externas, acaba inevitablemente entrando en fricción con los demás, que sostienen ideas distintas, también infundadas. Y así se configura el drama humano: una multitud de individuos que, en su intento desesperado de encontrar la paz, se enfrentan entre sí tratando de imponer sus ilusiones.

Pero la paz no puede imponerse. Solo puede reconocerse. Y no está “allí fuera”, esperando ser hallada como quien encuentra un tesoro escondido. Está aquí, ahora, en lo más profundo del Ser. Es lo que somos cuando dejamos de buscar.

El conflicto, entonces, no es inherente a la condición humana. No es parte de lo que somos, sino el síntoma de haber olvidado quiénes somos. Y por eso, el camino hacia la paz no consiste en cambiar el mundo, sino en corregir el error: dejar de buscar fuera lo que solo puede encontrarse dentro.

La paz no se conquista; se recuerda. Y recordarla es el acto más natural, y a la vez más revolucionario, que podemos emprender.

# Conclusión

## *Volver a la paz es volver a casa*

A lo largo de este recorrido hemos visto que la paz no es una simple aspiración humana ni una utopía idealista, sino la condición natural del Ser: lo único verdaderamente real y verdadero. La paz no se construye, no se negocia ni se alcanza a través del esfuerzo. Se reconoce. Está presente desde siempre, como fundamento invisible de todo lo que es.

El conflicto, en cambio, no tiene esa solidez ontológica. Es una ilusión, una proyección de la mente cuando se separa de su fuente. Surge de miedos no examinados y deseos infundados que deforman nuestra percepción y nos hacen ver oposición donde solo hay unidad.

El camino hacia la paz no consiste en combatir el conflicto, porque al combatirlo lo fortalecemos. El verdadero camino es reconocer su irrealdad. Dejar de alimentarlo con nuestras creencias, nuestros juicios, nuestras interpretaciones. Soltar lo que creemos ser para recordar lo que en verdad somos.

Y desde ahí, desde ese recuerdo silencioso y transformador, se abre ante nosotros una elección fundamental: seguir sosteniendo el conflicto como si fuera real, o comenzar a vivir desde la paz que ya habita en nosotros. Esta elección no solo determina nuestro bienestar interior, sino también el tipo de mundo que contribuimos a crear.

La paz no requiere que añadamos nada a lo que somos. Lo único que pide es que dejemos de aferrarnos a lo falso. Que usemos la mente de manera diferente: no para juzgar o defendernos, sino para discernir, para unir, para sanar.

Una mente que opera desde la paz es una mente clara, sana y feliz. Y solo una mente así puede ver el mundo tal como es.

Por eso, el camino hacia la paz comienza cuestionando las supuestas razones del conflicto, y continúa adoptando una nueva forma de interpretar la realidad: una interpretación que incluya a todos, que no excluya a nadie, y que haga del amor —no del miedo— su punto de partida.

Volver a la paz es, en el fondo, volver a casa. Allí donde nunca dejamos de estar, aunque lo hubiéramos olvidado.

# Capítulo 1

## Los Principios de la Paz I

*Aprender es recordar lo que nunca dejó de ser*

Los conceptos que se presentan a continuación, no son teorías ni ideas subjetivas: son conceptos reales. Y precisamente por ser reales, son abstractos e ilimitados. No están sujetos a las categorías del pensamiento concreto, ni pueden ser encerrados en definiciones fijas. Su naturaleza es abierta, viva, expansiva.

La mente humana, tal como la experimentamos en nuestro día a día, tiende a lo contrario: es concreta, fragmentada y conceptual. Funciona mediante comparaciones, distinciones y juicios. Por eso, estos conceptos no pueden ser plenamente comprendidos desde esa parte de la mente que opera dentro del marco del ego. Pero sí pueden ser *intuidos* con claridad y certeza cuando esa parte egoica se relaja y deja de intentar controlar la experiencia.

Cuando dejamos de juzgar lo que percibimos —es decir, cuando dejamos de atacarlo o de resistirnos a ello—, se disuelven las barreras que impiden la comprensión. La mente entra entonces en resonancia con otra dimensión de sí misma, una dimensión más profunda y verdadera, desde la cual estos conceptos se revelan de forma natural. Su verdad no se impone: *se reconoce*.

Los juicios son defensas. Son los mecanismos que el ego utiliza para mantener su sistema de pensamiento intacto, y así evitar cualquier transformación real —especialmente aquella que pondría en cuestión su definición de lo que somos. Por eso, el juicio bloquea el aprendizaje. Aprender exige receptividad, y la receptividad implica voluntad: la decisión consciente de abrirse a una comprensión mayor que la que ya se tiene.

Cuando la mente deja de juzgar, se abre a una realidad que parece nueva, pero que en realidad siempre ha estado ahí. No es que antes no existiera, sino que había sido *des-conocida*: oculta bajo capas de juicios, interpretaciones y creencias que la negaban. Y al cesar el ataque, la realidad se muestra con claridad, como si se quitara un velo. La mente la reconoce como algo familiar, como un reencuentro con lo que siempre supo pero había olvidado.

Ese reconocimiento no necesita justificación ni argumento. Se experimenta como una certeza tranquila, una felicidad sin causa y una paz que no depende de nada externo. Y son precisamente esa paz, esa felicidad y esa certeza las que pretenden evocar —y transmitir— los conceptos que siguen.

Para poder aprenderlos de verdad, es importante aceptar que el camino hacia el Ser es un viaje hacia la *abstracción* y hacia nuevas formas de comprensión de uno mismo. En ese viaje, iremos soltando poco a poco todas las definiciones limitadas con las que nos hemos identificado, hasta llegar a un punto en el que ya no se necesita ninguna. Porque la verdad de lo que somos no puede encerrarse en una definición: solo puede vivirse. Y en esa vivencia, la mente queda libre. Libre para *ser*. Libre para *conocer*. Libre para experimentar la *paz*.

Por eso, no esperes aceptar de inmediato las ideas que se presentan en los cinco primeros capítulos. Al principio, tenderás a juzgarlas desde tu antiguo sistema de pensamiento, ese que no te ha proporcionado paz y que, por tanto, conviene estar dispuesto a dejar atrás.

Cuando las leas, hazlo con calma. No intentes analizarlas ni comprenderlas del todo; simplemente permite que tu mente se familiarice con ellas, sin resistencia. Estas ideas actuarán por sí mismas en lo profundo de tu conciencia, produciendo los cambios que necesitas sin que tengas que forzarlos.

Son ideas felices, y por eso te convienen. No te piden nada, solo que las dejes entrar. Al aceptarlas, descubrirás que te sientan bien porque son como tú: expresiones de la Verdad que ya habita en ti.

## PRINCIPIO 1

### **La paz es la condición del Ser**

*La paz es el estado natural de lo que existe.*

La paz no es un estado excepcional ni una meta lejana. Es la condición natural de lo que *es*, de lo que *existe*. Allí donde hay existencia auténtica, hay paz. Y si la paz parece ausente, es porque estamos confundiendo la realidad con su apariencia, la verdad con la interpretación que hacemos de ella desde una mente dividida.

Lo que verdaderamente existe no puede estar fragmentado. La realidad no se compone de partes aisladas ni de elementos en conflicto. Lo que es real es uno, indivisible, completo en sí mismo. Y esa unidad esencial es incompatible con el conflicto. Porque donde hay unidad, no hay oposición; donde no hay contrarios, no puede haber lucha.

La paz, entonces, no es solo un estado mental deseable: es la expresión inevitable de la unidad del Ser. No hablamos aquí de una paz superficial, hecha de treguas frágiles o de equilibrios inestables, sino de una paz profunda que brota del reconocimiento de que todo lo que es, es uno.

El conflicto solo puede surgir cuando creemos en la dualidad. Para que haya conflicto, tiene que haber al menos dos: dos voluntades, dos intereses, dos perspectivas enfrentadas. El conflicto necesita oposición; necesita separación. Y la separación no puede formar parte del Ser, porque el Ser —lo que verdaderamente *es*— no está dividido. Está unido, y su unidad es su paz.

Si aceptamos que la realidad es una —no como creencia filosófica, sino como reconocimiento interior—, entonces debemos aceptar también que el conflicto es incompatible con lo real. El conflicto no puede ser una condición del Ser; solo puede surgir en la mente que se percibe separada. Es, por tanto, una ilusión: una percepción

distorsionada que interpreta la unidad desde la lógica del miedo, de la carencia y de la oposición.

La paz no es, pues, una conquista ni una fabricación humana. Es la condición originaria y permanente del Ser. Y solo puede ser redescubierta cuando dejamos de identificarnos con la ilusión de la separación. Porque no hay nada que conquistar, solo algo que recordar: que somos uno, y que en esa unidad descansa la paz que creíamos perdida.

## PRINCIPIO 2

### La paz es real

*La realidad no necesita defensa; solo reconocimiento.*

Si aceptamos que la paz es la condición del Ser, y que el Ser es lo único que verdaderamente existe, por definición, entonces debemos concluir que la paz es real. No es una fantasía, ni un anhelo ingenuo, ni una construcción cultural idealizada. Es la base misma de la existencia. Es tan real como el Ser del que brota.

El conflicto, en cambio, no comparte esa misma naturaleza. No forma parte del Ser. No es inherente a la realidad, sino una percepción errónea que surge en la mente que se cree separada. El conflicto parece real únicamente mientras lo sostenemos con nuestra atención, mientras lo alimentamos con creencias no cuestionadas.

Una de esas creencias fundamentales —y quizá la más extendida— es que el conflicto es inevitable. Esta idea, aceptada sin examen, condiciona nuestras relaciones, nuestras instituciones y nuestra forma de ver el mundo. Pero si fuera verdadera, el conflicto sería eterno. Y nada que sea eterno puede estar en oposición al Ser.

Lo real no puede cambiar, no puede surgir de la nada ni desaparecer con el tiempo. Es inmutable, intemporal, invulnerable. En cambio, el conflicto aparece y desaparece, adopta múltiples formas, depende de las circunstancias, se disuelve con una comprensión, con un perdón, con un cambio de mirada. Esa misma fragilidad demuestra su irrealidad.

Entonces, ¿por qué nos parece tan real? Porque lo hemos convertido en una creencia. El conflicto es una interpretación, no un hecho. Es una lectura deformada de la realidad que se impone cuando perdemos de vista la unidad del Ser. Y toda creencia, por definición, pertenece al ámbito de la mente, no al del Ser.

Negar el conflicto no significa cerrar los ojos a la violencia o al sufrimiento del mundo. Significa ir más allá de las apariencias para cuestionar su raíz: la creencia en la separación. Y desde esa raíz, empezar a deshacer el error.

Porque lo que es real no necesita defensa; solo necesita ser reconocido.

Y lo que no es real, sí puede —y debe— ser negado, para que la verdad pueda emerger con claridad. La paz es real. Solo ella permanece cuando todo lo ilusorio se desvanece.

Crear en una ilusión solo la hace real para quien cree en ella. Es el poder de la creencia lo que le confiere realidad.

## PRINCIPIO 3

### La paz es la verdad

*La verdad no necesita defensa; solo reconocimiento.*

La verdad es lo que es. No depende de opiniones, no cambia con el tiempo, no puede ser destruida. La verdad permanece. Si la paz es la condición del Ser, y el Ser es lo único que verdaderamente existe, entonces la paz no es solo real: es la verdad.

El conflicto, por el contrario, no puede ser la verdad. No permanece, no es universal, no se sostiene por sí mismo. Es una distorsión de la percepción, una interpretación errónea y subjetiva de la realidad basada en la creencia en la separación. No es un mal necesario, como tantas veces se afirma, sino un mal artificial: una fabricación de la mente que ha olvidado su unidad y ha aprendido a ver enemigos donde solo hay hermanos.

Elegir entre la paz y el conflicto no es, por tanto, una elección ética entre lo bueno y lo malo, lo preferible y lo indeseable. Es una decisión radical entre lo real y lo ilusorio, entre la verdad y el error. Cuando afirmamos la paz y negamos el conflicto, no lo hacemos porque la paz “nos guste más”, sino porque el conflicto, en esencia, no es aceptable: no tiene fundamento real. Solo puede sostenerse en una mente confundida que, al desear el conflicto, lo proyecta sobre el mundo y lo ve allí donde no existe.

La paz es un *hecho*. El conflicto, una *opinión*.

Y este punto es crucial: confundimos demasiado a menudo las opiniones con los hechos. Los hechos describen la realidad tal como es. Las opiniones son juicios, creencias teñidas por nuestros miedos, deseos y condicionamientos.

Afirmar que en esta habitación no hay ningún pingüino es constatar un hecho. Decir que debería haber un pingüino es expresar una

opinión. Lo primero nos conecta con la realidad. Lo segundo nos introduce en un mundo paralelo, imaginario, donde las cosas “deberían” ser de un modo distinto, y por tanto, donde el conflicto es inevitable.

La mayoría de las personas viven inmersas en sus opiniones —es decir, en sus juicios emocionales— y las defienden como si fueran verdades absolutas. Este es uno de los sesgos cognitivos más graves de la mente humana, y constituye la raíz profunda de todo conflicto: imponerle a la realidad nuestros deseos o temores y luego enfadarnos con ella porque no se ajusta a lo que esperábamos.

Como dijo Epícteto:

*«No nos afecta lo que nos sucede, sino lo que nos decimos sobre lo que nos sucede.»*

La paz no necesita ser fabricada. Solo necesita ser reconocida como lo que es: la verdad.

Y el primer paso para ello es dejar de confundir nuestros pensamientos con la realidad. Solo entonces podremos volver a ver con claridad. Y donde hay claridad, hay paz.

# PRIMERA PRÁCTICA

## Reinterpretar el conflicto

*La percepción no está fijada: se puede corregir desde la paz.*

### PROPÓSITO

El propósito de esta práctica es ayudarte a reconocer que el conflicto no es una realidad inevitable, sino una interpretación errónea. Al tomar conciencia de ello, puedes dejar de sostenerlo y abrirte a una nueva forma de ver. Esta práctica no busca suprimir el conflicto por la fuerza ni resolverlo desde el pensamiento ansioso, sino permitir que la mente recupere su claridad natural y, desde ahí, te ofrezca una interpretación más verdadera.

### PASOS

#### 1. Reconoce el conflicto

Cada vez que sientas malestar —ya sea por una discusión, una contradicción interna o una situación que te incomoda—, detente un momento. No te precipites a actuar. Reconoce que ese malestar no proviene de la situación en sí, sino de la forma en que la estás interpretando. Es una señal de que tu mente está en conflicto con la verdad de tu Ser.

#### 2. Suspende tu interpretación

No alimentes el pensamiento que te está alterando. Suéltalo suavemente, sin necesidad de resolver nada de inmediato. Recuerda: una mente alterada no piensa con claridad. Las soluciones que brotan del miedo o la tensión no resuelven nada en profundidad. Haz una pausa. Esa pausa ya es un acto de paz.

### **3. Declara tu disposición**

Di internamente, con honestidad: *Estoy dispuesto a ver esto de otra manera*. No necesitas saber cómo. Basta con que estés dispuesto. Esa apertura es lo que hace posible el cambio de percepción.

### **4. Pide una nueva mirada**

Con humildad, sin exigencias ni expectativas, pide a tu mente —o, si lo prefieres, a tu Ser, a la Vida, a Dios— una interpretación más profunda, más compasiva, más real. Una interpretación que no se base en el miedo ni en la separación, sino en la unidad y la paz.

### **5. Confía en que la respuesta vendrá**

No trates de forzar una respuesta inmediata. No busques una solución concreta. Confía en que, al haberte abierto sinceramente, una nueva comprensión te llegará en el momento oportuno. La confianza es el puente entre tu disposición y la claridad.

### **6. Permanece en silencio y escucha**

Durante unos minutos, quédate quieto. Respira con suavidad. Tal vez surja una idea, una frase, una imagen, o simplemente una sensación de alivio. No necesitas más. Si no surge nada, no te inquietes. La semilla ha sido plantada.

### **7. Suelta la expectativa**

No te aferres a que la respuesta llegue de una forma determinada. Vuelve a tu día con la certeza de que algo ya ha cambiado. La comprensión llegará cuando estés listo para recibirla.

### **8. Permanece atento**

La nueva interpretación puede revelarse en cualquier momento: como un pensamiento inesperado, una conversación, un texto, una mirada, un gesto... o una repentina sensación de paz. Mantente receptivo. La verdad no grita: susurra.

## FUNDAMENTO

Esta práctica se basa en la voluntad y la confianza. No se trata de analizar ni de resolver desde el esfuerzo, sino de darle a la mente una instrucción clara y luego apartarse para dejar que actúe desde un nivel más profundo. La mente, cuando se le ofrece el espacio y la dirección adecuada, es capaz de reorganizar su percepción y revelar una nueva mirada que trae claridad, alivio y paz.

El éxito de esta práctica no depende de tu intelecto ni de tu experiencia, sino de la sinceridad con que la realices. Si la petición se hace con humildad y apertura, la respuesta llegará. Tal vez no de inmediato, pero sí con certeza.

Reflexiona sobre esto: tu corazón es un indicador infalible del funcionamiento de tu mente. El estado emocional que experimentas refleja la calidad de las relaciones entre las ideas que tu mente está considerando en un momento dado. Podríamos decir que el corazón actúa como un mecanismo de resonancia de esas conexiones internas.

En cada instante, tu mente procesa numerosas ideas simultáneamente, pero lo que tú sientes se resume en una sola emoción: el “eco” de cómo esas ideas encajan entre sí.

Cuando te sientes mal, es señal de que la conclusión a la que está llegando tu mente no es verdadera y no te beneficia. En ese caso, corrige el rumbo: busca una nueva manera de interpretar la situación y permite que surja una emoción más alineada con la verdad.

Como dijo el Maestro:

*«Pedid, y se os dará; buscad, y hallaréis; llamad, y se os abrirá».*  
(Mateo 7:7)

La paz ya está en ti.

Esta práctica es una forma de recordarlo.



# Capítulo 2

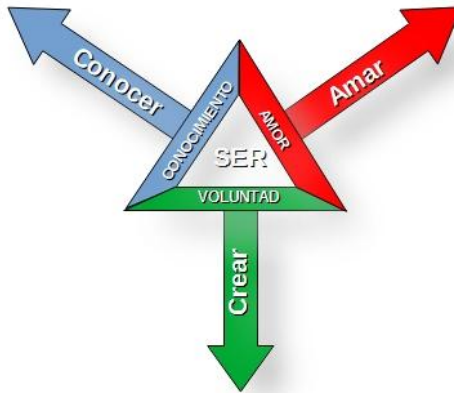
## Los Principios de la Paz II

### PRINCIPIO 4

#### La paz es amorosa

*Donde hay verdadera paz, el amor se hace inevitable.*

La paz, como ya hemos visto, no es un estado pasivo ni simplemente la ausencia de conflicto. Es la condición natural del Ser, cuya realidad se expresa de forma inseparable como Conocimiento, Amor y Voluntad.



#### *Los tres aspectos del Ser*

Estas tres dimensiones no son atributos añadidos, sino manifestaciones simultáneas de una misma esencia. Allí donde hay Ser, hay paz; donde hay paz, hay amor.

Por eso, amar es un efecto natural del Ser: el Ser es la causa, y el amor su consecuencia directa. No hay nada forzado ni aprendido en ello. Así como el fuego da calor y la luz ilumina, el Ser ama. Y la paz es el ámbito en la que ese amor puede manifestarse sin obstáculos.

La paz no es solo serenidad o quietud mental; es una realidad profundamente inclusiva. No excluye a nadie, no rechaza a nada, no levanta fronteras. Su naturaleza es acogedora, envolvente, incondicional. Por eso es amorosa: porque no pone condiciones a su presencia.

La verdadera felicidad —que también brota del Ser— se manifiesta como una experiencia unificada en tres niveles esenciales:

- **Dicha en el corazón:** una alegría serena, espontánea y sin causa externa.
- **Paz en la mente:** ausencia de conflicto interior y exterior, claridad sin lucha.
- **Certeza absoluta:** una confianza profunda en que esta paz y esta dicha no son pasajeras, porque brotan de lo real.



*La verdadera felicidad*

Así, la paz no es solo un requisito para la felicidad: *es* su fundamento. Sin paz, la dicha se disuelve y la certeza se tambalea. Solo

cuando cesa el conflicto puede la mente abrirse por completo a experimentar la plenitud del Ser.

Esta no es una afirmación teórica. La experiencia lo demuestra con claridad: allí donde hay auténtica paz, hay amor, alegría, confianza, generosidad. Las personas verdaderamente pacíficas irradian una presencia transformadora. No necesitan hablar mucho ni convencer a nadie: su sola manera de estar comunica algo que todos reconocemos como verdadero.

El conflicto, en cambio, engendra siempre sufrimiento. Su atmósfera es de tensión, miedo, sospecha y tristeza. Vive de la amenaza y se alimenta de la incertidumbre. Mientras la paz extiende amor, el conflicto propaga odio y separación.

Pero si la paz es real, su opuesto —el conflicto— no puede ser más que una ilusión. Por tanto, lo que surge del conflicto (el miedo, el odio, la culpa) también es ilusorio. Basta observar su fragilidad para comprobarlo: son estados transitorios, inestables, variables. Cambian con el tiempo, se desvanecen cuando cesa la identificación con ellos. Su inconsistencia es prueba de su irrealidad; son fenómenos ilusorios en la conciencia.

El amor, en cambio, no cambia. Permanece. Nunca desaparece, porque forma parte de lo eterno. El odio solo surge cuando la mente pierde de vista esa base amorosa que subyace a toda existencia. Es decir: el odio no tiene entidad propia; es la sombra proyectada por la mente cuando olvida la luz del amor.

El odio es una ausencia de amor, y como toda ausencia, no tiene ninguna realidad ontológica. Considerar la realidad de las ausencias es un sesgo cognitivo grave y, desgraciadamente, ampliamente generalizado. Es el mecanismo que hace posible la percepción dual.

En otras palabras, el odio no es más que la forma que adopta la mente cuando enfoca su atención en una ilusión: el conflicto. Una mente que pone su atención en lo ilusorio experimenta ausencia de amor, y ese es el verdadero drama del autoengaño.

Además, el conflicto exige un alto coste: agota la mente. Requiere energía constante para mantener defensas, justificar ataques, sostener narrativas, proteger identidades falsas. Es un derroche continuo en defensa de una mentira.

La paz, en cambio, no cuesta nada. No exige esfuerzo, no necesita mantenimiento. Ya está aquí. Solo hay que retirar los obstáculos mentales —las creencias erróneas— que impiden experimentarla.

Cuando consideramos las ilusiones como reales, la mente se adentra en un vacío existencial que genera miedo, ansiedad y desesperanza. Al no poder tolerar ese vacío interno, proyecta el miedo hacia fuera, disfrazándolo de ira, odio o juicio.

Por eso, la única solución verdadera no es combatir el conflicto, sino deshacerlo. Reconocer su naturaleza ilusoria, retirar nuestra atención de sus promesas falsas y volver a enfocar la mente en la verdad que nunca dejó de estar presente.

En ese instante —sin necesidad de esfuerzo ni lucha— la paz regresa. Y con ella, el amor que nos constituye, la felicidad que nos pertenece, y la certeza que nos devuelve el sentido de ser.

Porque la paz no solo es real: es amorosa. Y en ella, todo vuelve a su lugar.

## PRINCIPIO 5

### La paz es compasiva

*Comprender el sufrimiento es el primer acto de paz.*

Comprender el sufrimiento es el primer acto de paz.

La paz verdadera no es fría ni distante. No es una mera calma emocional ni una neutralidad que evita el conflicto por miedo a implicarse. La paz, cuando es auténtica, es profundamente compasiva. Porque su esencia es amor, y la compasión es una de las formas más puras y activas en que el amor se expresa ante el sufrimiento.

Donde hay paz real, el corazón no se cierra ante el dolor ajeno; al contrario, se abre con naturalidad, sin esfuerzo. No juzga. No se defiende. Reconoce que todo conflicto —por duro que parezca— nace, en última instancia, de una herida, de un dolor no comprendido, de una separación no sanada.

Una mente en paz no permanece indiferente ante el sufrimiento. No lo minimiza ni lo descarta. Lo entiende. Ve más allá de las apariencias y alcanza a percibir la raíz silenciosa del conflicto: una petición de ayuda, una búsqueda de sentido, una necesidad de amor que no ha sabido cómo expresarse.

Por eso, la paz no responde al conflicto con rechazo ni con juicio, sino con comprensión. Y esa comprensión —que no es intelectual, sino profundamente humana— es lo que llamamos compasión. La compasión no es lástima ni condescendencia: es la capacidad de acompañar al otro en su dolor sin perder la paz. Es mirar el sufrimiento sin miedo, con la certeza de que puede ser sanado.

Ahora bien, para que esa compasión sea verdadera, debe diferenciarse de una idea muy extendida pero profundamente errónea: la creencia de que empatizar con alguien es sufrir con él. No lo es. Esa es una forma inmadura de empatía, que arrastra al otro en lugar de

ayudarle a elevarse. La verdadera empatía —la que nace de la paz— no consiste en sumirse en el sufrimiento ajeno, sino en *reconocerlo sin absorberlo*, en acogerlo sin hacerlo propio, en unirnos no en el dolor, sino en la verdad gozosa de nuestra existencia compartida.

La compasión nace de esa empatía lúcida. Es el fruto de una mirada que ve más allá del dolor del otro y se ancla en su Ser, en su luz, en su posibilidad de sanar. Por eso la compasión no es debilidad ni tristeza: es fuerza, claridad y ternura al mismo tiempo. No se derrumba ante el sufrimiento; lo abraza con poder silencioso y firme.

La compasión activa la dimensión más elevada de la paz: revela su poder para transformar, para sanar, para unir lo que parecía roto. No es una compasión pasiva, que observa desde lejos, sino una presencia amorosa que abraza sin condiciones, que acompaña sin exigencias, que sostiene sin intentar controlar.

En este sentido, la compasión es la forma más genuina en que la paz responde al conflicto. Al comprender que detrás de cada ataque hay una herida, que tras cada defensa hay miedo, la paz se acerca suavemente, sin luchar, sin resistirse, sin necesitar tener razón. Y esa actitud —humilde, amorosa, serena— disuelve poco a poco las raíces del conflicto.

La paz también se manifiesta como aceptación amorosa de lo que es. Aceptar no es resignarse ni rendirse: es dejar de pelear contra la realidad presente. Es abrir espacio para que las cosas sean, y desde ahí permitir que se transformen. Ningún conflicto puede sostenerse mucho tiempo ante la presencia firme y compasiva de una mente que no juzga.

Por eso, la compasión y la aceptación son las herramientas más poderosas para sanar el sufrimiento. No porque ataquen el conflicto, sino porque lo desarman. No porque impongan la paz, sino porque la revelan.

Una paz compasiva no se limita a calmar la superficie. Va al fondo. No se conforma con la ausencia de ruido: busca la armonía interior, la restauración de la unidad, la plenitud silenciosa del Ser.

Donde hay paz verdadera, hay compasión. Y donde hay compasión, la paz se hace presente, viva y transformadora.

## PRINCIPIO 6

### La paz une

*Donde hay paz, hay comunión y surge la vida.*

El conflicto, por su propia naturaleza, separa. Divide, fragmenta, enfrenta. Allí donde se instala, levanta muros, destruye vínculos y genera rupturas que desembocan inevitablemente en el aislamiento, el ataque mutuo y, finalmente, en la muerte —ya sea física, emocional o espiritual.

La paz, en cambio, opera en la dirección opuesta. Su esencia es la unión. No impone ni fuerza la conexión: la revela. Allí donde la paz se hace presente, las relaciones se sanan, la confianza se restablece y la armonía florece con naturalidad. La paz no es solo la ausencia de conflicto; es una fuerza generadora que integra, que fortalece los lazos, que permite a los seres abrirse unos a otros sin temor.

Desde la paz nace la cooperación, el reconocimiento mutuo, la voluntad de compartir. Cuando dos o más seres se encuentran en paz, surge entre ellos algo nuevo: un propósito común, una fusión de energías, una realidad compartida que trasciende lo individual y da lugar a algo más amplio, más fuerte, más enriquecedor.

Este principio se manifiesta en todos los niveles de la existencia. En el plano físico, por ejemplo, los cuerpos que se rechazan o se atacan tienden hacia la destrucción, la violencia, la muerte. En cambio, los cuerpos que se aman se buscan, se atraen y dan lugar —naturalmente— a la creación de nueva vida. Esa unión amorosa simboliza la fuerza creativa de la paz: una fuerza que no impone, sino que engendra.

La paz no une de forma superficial ni forzada. Une desde dentro, desde lo esencial. Su unión no es uniformidad ni fusión que borra las diferencias, sino comunión: una convivencia en la que cada ser

conserva su singularidad, pero la pone al servicio de una totalidad mayor.

Donde hay paz, hay fertilidad. Las ideas florecen, el amor se multiplica, las relaciones se expanden y se enriquecen. La paz crea las condiciones necesarias para el crecimiento, porque no teme al otro, no lo ve como amenaza, sino como oportunidad para completarse, para crecer, para compartir.

El conflicto paraliza, agota y destruye. La paz, en cambio, abre caminos. Invita a la creatividad, a la expansión, a la realización mutua. En lugar de reforzar la identidad individual como una trinchera, la paz permite que esa identidad se vuelva permeable, receptiva, dispuesta a integrarse en algo mayor.

Así, la paz trasciende las limitaciones personales y genera una realidad nueva, en la que cada ser participa no solo del bienestar propio, sino del bien común. En ella, nadie pierde: todos ganan, porque todos se reconocen como parte de un mismo Ser.

Allí donde hay paz la vida prospera. Y donde hay vida en comunión, hay plenitud.

# SEGUNDA PRÁCTICA

## Soltar la importancia personal

*Cuando el ego se disuelve, la paz emerge sin esfuerzo.*

### PROPÓSITO

El propósito de esta práctica es ayudarte a identificar una de las raíces más frecuentes del conflicto interior: la sensación de estar siendo atacado. Esta percepción nace casi siempre de una idea inconsciente de importancia personal, es decir, de una imagen de ti mismo que necesitas defender. Al tomar conciencia de ello y soltar esa necesidad, permites que la paz vuelva a ocupar su lugar natural en tu mente.

Esta práctica no pretende negar tus emociones ni minimizar tus experiencias, sino ofrecerte un camino para comprenderlas desde una mayor profundidad. Solo así podrás dejar de sufrir innecesariamente y abrirte a una percepción más verdadera, más libre y más amorosa de ti mismo y de los demás.

### PASOS

#### 1. Reconoce el malestar

Cada vez que te sientas alterado —ya sea por tristeza, enfado, ansiedad o resentimiento—, detente un momento y observa: casi siempre, ese malestar viene de sentirte atacado o incomprendido.

#### 2. Identifica la amenaza percibida

Pregúntate con honestidad: *¿Qué creo que está siendo amenazado?* Puede ser tu dignidad, tu imagen, tu posición, tus ideas o tu deseo de tener razón.

### **3. Relaciona la amenaza con tu ego**

Observa cómo aquello que percibes como amenazado se vincula con la importancia que te concedes a ti mismo. El ego se alimenta de esa importancia, la defiende y reacciona violentamente cuando se siente cuestionado.

### **4. Reconoce la ilusión del ego**

Con serenidad, admite: *Quizá no soy eso que creo ser. Quizás soy otra cosa, y eso que creo ser no es en absoluto importante.* Esta no es una afirmación de menosprecio, sino de libertad. No necesitas ser importante para ser valioso. Tu Ser es completo, invulnerable -no cambia jamás-, infinitamente valioso y, además, no necesita que lo defiendas.

### **5. Observa el gasto energético**

Cierra los ojos y contempla cómo tu mente está invirtiendo energía en sostener esa falsa imagen personal. Siente el esfuerzo que requiere mantenerla viva, justificarla, protegerla.

### **6. Retira suavemente tu energía**

Decide no seguir alimentando esa autoimagen. No es una batalla, solo una renuncia tranquila. Al dejar de sostenerla, observa cómo comienza a disolverse sin resistencia.

### **7. Acoge la paz que surge**

Permanece un momento en silencio y presencia la paz que emerge al soltar esa ilusoria importancia. No tienes que hacer nada: la paz surge sola, como el agua que fluye cuando se levanta la compuerta.

### **8. Reinterpreta la situación**

Ahora, desde este estado de mayor apertura, realiza la primera práctica: pide una nueva interpretación de la situación, libre de juicios y de arrogancia.

## 9. Actúa desde la nueva luz

Finalmente, cuando surja la claridad, actúa en coherencia con la inspiración recibida desde la humildad. Esta acción no será una reacción defensiva, sino una respuesta pacífica, lúcida y amorosa.

### FUNDAMENTO

El ego vive del sentido de importancia personal. Por eso interpreta cualquier desacuerdo, crítica o contratiempo como un ataque. Esta reacción automática genera sufrimiento y alimenta el conflicto. Pero esa importancia que el ego se atribuye defiende no es real: es una construcción mental basada en el miedo y en la necesidad de control.

Al reconocer la ilusión de esa importancia personal y dejar de sostenerla, la mente se relaja. La energía antes invertida en defender una imagen puede ahora usarse para ver con claridad, amar con libertad y actuar con sabiduría.

Esta práctica no te quita nada real. Al contrario, te devuelve a ti mismo a tu verdadero Ser: sin máscaras, sin tensiones, sin necesidad de afirmarte. Y en esa simplicidad, la paz se revela como lo que siempre estuvo ahí, esperando ser reconocida.

*«Bienaventurados los mansos, porque ellos heredarán la tierra».*  
(Mateo 5:5)

La mansedumbre no es debilidad: es fuerza sin violencia. Es poder sin orgullo. Es la paz que surge cuando dejas de pelear por tener razón y te entregas, con humildad, a la verdad.

Los mansos heredarán la tierra por razón del poder de su paz.