

## 12. La paz es generosa

La paz no se guarda ni se protege. No se encierra ni se dosifica.

La paz da de sí todo lo que tiene, pues, en su sabiduría, sabe que **dar es acrecentar**.

Cuando es verdadera, se ofrece sin medida, porque sabe que dar no es perder, sino multiplicar.

Los que viven en paz lo saben bien: **cuanta más paz ofrecen, más paz sienten**.

No porque los demás la devuelvan, sino porque darla es lo que mantiene viva su llama.

La paz es generosa porque **es consciente de su propia abundancia**; es abundante por naturaleza.

No necesita asegurarse reservas, porque no teme agotarse.

Al contrario: cuanto más se comparte, más se expande.

Por eso, la paz es algo que **siempre se ofrece**.

**Es como la luz de una vela que puede encender otras muchas sin apagarse.**

O como una madre, que sabe que al producir vida la suya propia se vivifica.

Lo contrario también es cierto: quien ofrece conflicto, no solo destruye a otros, sino que también se destruye a si mismo porque se aparta de la vida.

La paz no se puede conservar para uno mismo sin empezar a perderla.

Quien intenta guardársela, comienza a desconfiar. Y al desconfiar, deja de estar en paz.

Los verdaderamente pacíficos comprenden esto en lo más profundo: **no se puede estar en paz sin desear la paz para todos**.

Y por eso, la paz es generosa.

**No juzga quién la merece y quién no.**

No calcula. No compara.

Simplemente se da. Se ofrece. Se regala.

Y en ese dar, crea un mundo donde **nadie pierde y todos ganan**.

Porque la paz, cuando es real, **nunca excluye**. Siempre abraza.

## 13. La paz todo lo perdona

**El perdón es la consecuencia natural del carácter inocente de la paz.**

Quien vive en paz perdona fácilmente, pues **desde la inocencia es imposible ver culpables**.

El perdón es una flor que brota de forma natural en el jardín de la paz.

No es un acto heroico ni una conquista difícil, sino una **consecuencia inevitable** cuando se vive en la verdadera paz.

Cuando una mente está en paz, **no necesita castigar, ni reclamar, ni ajustar cuentas**.

No quiere nada de nadie; **está satisfecha consigo misma**.

Simplemente disfruta la experiencia de paz.

No porque apruebe lo ocurrido, sino **porque ve y vive más allá de las formas**. No está condicionada y ninguna forma en particular.

El perdón que se ofrece desde la paz **no tiene precio porque no pertenece al mercado del ego**.

**No se compra ni se vende, se ofrece gratuitamente de manera natural.**

**La paz es un estado mental.**

El perdón que nace desde la paz no se exige ni se cobra.

**No se puede negociar con la paz.** Simplemente se ofrece, sin esfuerzo y sin resistencia.

La paz que perdona es como el agua de un manantial que, al brotar, limpia suavemente todo a su paso, sin esfuerzo, sin juicio, sin esperar nada a cambio.

No discute con la piedra ni le guarda rencor al barro: simplemente fluye, purifica y sigue adelante.

La paz que perdona **es como la luz de una linterna**, que disipa con su sola presencia las sombras que inspiraban miedos infundados, revelando una realidad inofensiva y luminosa.

Porque perdonar, en el fondo, **no consiste en añadir nada, sino en retirar los juicios y las condenas** que se habían proyectado sobre el mundo.

Perdonar es dejar de condenar al mundo por no coincidir con nuestras expectativas.

Los pacíficos no se sienten amenazados por las diferencias. **No necesitan imponer su versión de la realidad.**

Son capaces de sostener el desacuerdo sin perder la calma, pues saben que la verdad no se defiende, se encarna.

Y si hay algo que perdonar, lo hacen sin aspavientos, porque comprenden que los ataques y las ofensas no son más que expresiones de dolor, ignorancia y miedo.

**Desde la paz no hay enemigos, solo hermanos confundidos.**

**La paz no perdona la realidad. Perdona los juicios que se habían hecho sobre ella.**

Porque la realidad, cuando se la mira sin filtros, no es conflictiva, simplemente es.

## **14. La paz solo existe en el presente**

La paz solo existe en el presente **porque es real**, y como todo concepto real solo existe en el único aspecto del tiempo que también los es: el presente.

La paz no es un recuerdo, ni una promesa.

No es algo que quedó atrás, ni algo que algún día se alcanzará.

**La paz solo puede vivirse ahora. En este instante.**

Y esto no es una bonita formulación; es una verdad radical.

Lo real solo puede existir en el presente, porque el presente es lo único que verdaderamente existe.

El pasado ya no está. Solo queda su recuerdo, que muchas veces está teñido por la culpa, el resentimiento o la nostalgia.

El futuro aún no ha llegado. Lo único que tenemos de él es una proyección basada en miedos o deseos.

Pero en el presente, en la quietud, en ausencia de juicios y ante los ojos del perdón, la paz aparece sin esfuerzo porque **en el presente nunca hay ningún conflicto.**

No porque se haya conquistado, sino porque siempre estuvo ahí.

La paz no es una meta; es un hecho, una presencia.

No se alcanza. Se reconoce.

Es el reconocimiento de algo que ya existe ahora pero que se ha negado.

Es como el cielo azul que siempre ha estado ahí, oculto tras las nubes pasajeras. No necesita ser creado, solo descubierto al desaparecer las nubes del conflicto que lo velaban.

**Es como el silencio que se disfruta cuando se apaga el motor del coche** tras un largo viaje: no hay que inventarlo, solo dejar de hacer ruido.

**No se puede luchar por la paz.**

De hecho, esa es una de las grandes trampas del ego espiritual: convertir la paz en una lucha, en una meta que siempre está un poco más allá.

Los pacíficos solo pueden **extender la paz desde el presente.**

**La paz no requiere tiempo, sino su aceptación en el presente.**

Pero luchar por la paz es un oxímoron.

**No se pueden usar unos medios que contradicen el fin que se pretende alcanzar.**

**«Si quieres la paz, prepara la guerra» es una declaración demente.**

No se puede cosechar algo diferente a lo que se siembra. No se puede sembrar lucha y cosechar paz.

La lucha siempre apunta al futuro, y la paz solo vive en el ahora.

Estar en paz no es una tarea: **es dejar de hacer lo que impide estar en paz.**

Y para eso no hay que esperar a nada.

Solo hay que detenerse, mirar con honestidad, y rendirse al instante presente.

Ahí, y solo ahí, la paz se revela.

Es como el cielo azul que siempre ha estado ahí, oculto tras las nubes pasajeras. No necesita ser creado, solo descubierto al desaparecer las nubes del conflicto que lo velaban.

## **15. La paz es ilimitada**

La paz no tiene forma, y por eso no tiene límites.

No empieza en un sitio ni acaba en otro.

No se fragmenta, no se reparte, no se agota.

**La paz no se confina ni se limita. Una paz limitada no es paz, es el germen del conflicto.**

La paz es ilimitada porque es la condición natural de la existencia misma, que también lo es.

No es una experiencia, ni un estado emocional.

Es lo que subyace a toda forma, a todo fenómeno, a toda historia, pues todo se manifiesta a partir de la paz esencial.

Y sin embargo —inevitablemente— los seres humanos, con nuestra visión egocéntrica,

**tendemos a interpretar la paz como un estado mental deseable.**

Algo que hay que conseguir, algo que se tiene o se pierde.

Y desde esa mirada subjetiva, la paz se vuelve frágil, debatible, incluso polémica.

Pero eso solo ocurre cuando olvidamos lo que realmente es.

**La paz no se tiene, la paz se es.**

Para apreciar el valor de algo, es necesario tener una perspectiva correcta, y cuanto mayor sea

esta perspectiva, más certera será la evaluación. El momento que antecede a la pérdida del

cuerpo es uno de esos instantes de gran perspectiva, y desde ahí es fácil comprender que las

cosas que se han acumulado no valen nada, y que la paz que se ha logrado vivir lo es todo.

**La paz no se puede perder, pero sí se puede olvidar dónde está.**

La paz no es una conquista psicológica, ni una medalla espiritual.

Es la cualidad del Ser cuando no está interferida por el juicio, el miedo o el deseo de control.

No es algo que construimos.

Es algo que se revela cuando dejamos de interferir con ella.

Decimos que es ilimitada porque no depende de ninguna condición.

No pertenece a un lugar, a un momento ni a una persona.

Está disponible siempre, porque no está fuera de nosotros: es nuestro fondo más íntimo.

Como el cielo, que permanece intacto mientras las nubes van y vienen.

La paz es como el aire: no se ve, no se agota, no pertenece a nadie, y sin embargo está en todas partes, sosteniéndolo todo sin pedir reconocimiento.

La paz que no tiene límites es como el mar profundo: aunque en la superficie haya oleaje, en el fondo reina un silencio que nunca se altera.

Los verdaderamente pacíficos no se aferran a la paz como quien protege un frágil tesoro.

Saben que no les pertenece, que ellos no son los dueños de la paz... sino sus manifestaciones.

## **16. La paz es confiada**

La paz es confiada, no porque tenga garantías externas, sino porque **reconoce su propia verdad y su propio poder.**

No necesita pruebas. No necesita controlar el entorno.

La paz confía porque sabe desde dentro lo que es real.

Esa confianza **no proviene de la razón, sino de una intuición callada y profunda.**

Es una percepción que nace del Ser, de ese lugar en el que no hay amenaza, ni separación, ni carencia.

La paz confiada es **como un niño que duerme profundamente en brazos de quien ama:** no pregunta, no duda, simplemente descansa porque sabe que está a salvo.

Y no ve peligro, porque reconoce el carácter inmutable del Ser.

Desde esa certeza, no puede concebir la pérdida, y por tanto, no puede proyectar culpa, porque... ¿culpables de qué? ¿De haber hecho daño a lo real?

Eso es imposible.

La culpa nace solo cuando creemos que aquello que es verdaderamente valioso puede verse perjudicado.

Pero eso solo ocurre cuando hemos otorgado valor a las cambiantes ilusiones.

Y la paz no hace eso.

**La paz no confunde lo pasajero con lo eterno.**

**La paz no cambia. Siempre es idéntica a sí misma.**

No se deja engañar por las apariencias del ataque, la pérdida o el error.

Sabe que la verdad es invulnerable.

La paz que confía es como una semilla enterrada que, sin ver la luz, no teme a la oscuridad: sabe que su momento llegará, porque la vida nunca olvida su promesa.

Por eso, la paz no se defiende.

No se protege. No sospecha.

Se abre. Se entrega. Se ofrece.

Y al hacerlo, confirma su propia fortaleza.

Donde hay paz, hay confianza.

Y donde hay desconfianza, el conflicto aparece y se multiplica.

**Pero confiar no es ingenuidad. Confiar es alinearse con lo real.**

Es mirar desde el Ser, y saber que nada que sea verdadero puede perderse.

# Cierre

Cuando pensamos en la paz, solemos imaginar un estado frágil, condicionado, vulnerable y dependiente.

Algo que puede perderse fácilmente, algo que hay que proteger.

Pero eso no es la paz.

Eso es una idea de debilidad que hemos proyectado sobre ella.

La paz real no se protege.

No se conquista.

No se negocia.

La paz real se reconoce y se encarna.

Se reconoce como lo que somos en esencia.

Como la condición natural de aquello que no nació y no puede morir.

La paz es generosa porque no teme agotarse.

Todo lo da, porque sabe que todo lo contiene.

La paz perdona porque no ve culpa.

Ve más allá de las apariencias y recuerda la inocencia de lo eterno.

La paz vive en el presente porque solo lo real puede vivir ahora.

Y la paz lo es.

La paz es ilimitada porque no tiene forma.

No es un lugar, ni una emoción, ni un estado pasajero.

Es la conciencia misma de Ser.

Y por eso la paz es confiada.

No necesita estar segura.

Le basta con ser.

Y ese es el mayor regalo que podemos ofrecer al mundo: nuestra propia paz, no como una meta a alcanzar, sino como una verdad recordada.

Porque la paz no se enseña, se extiende. Y basta con una sola persona esté en paz, para que otros recuerden su verdadera condición.

**La paz no se alcanza, se invoca y entonces se recuerda. Y su recuerdo despierta la paz en otros.**

# **Cuarta práctica: El perdón como recuerdo de la paz**

## **1. Prepárate en silencio**

- Cierra los ojos.
- Respira profundo y deja que el cuerpo descanse.

## **2. Trae a la mente a alguien con quien hayas sentido conflicto**

- No fuerces nada.
- Deja que surja espontáneamente.

## **3. Observa sin juzgar**

- Reconoce los juicios que has proyectado sobre esa persona.
- No los analices. Solo obsérvalos.

## **4. Repite internamente esta declaración de perdón**

*(puedes adaptarla a tu lenguaje interior)*

«No te juzgo.  
No necesito que cambies para estar en paz.  
Lo que creí que me hiciste no ha cambiado lo que soy.  
La verdad en mí sigue intacta.  
Y la verdad en ti, también.  
Suelto este juicio... y recuerdo que estamos unidos en lo que no puede ser herido.»

## **5. Permanece un momento en silencio**

- Deja que la paz surja.
- No busques sensaciones. Solo permite.

## **6. Vuelve suavemente**

- Respira profundo.
- Abre los ojos con suavidad.
- Llévate esta paz contigo.

---

**Recordatorio clave:**

*Perdonar no es justificar lo que ocurrió.  
Es reconocer que la verdad en ti no ha sido alterada.  
Y desde ahí... soltar todo juicio.*