

## 17. La paz es vida

La paz es vida y promueve la vida porque es la condición del Ser, de la existencia.

La paz y la existencia están íntimamente entrelazadas: donde hay paz genuina, la vida florece.

**La paz es esencialmente positiva, como la vida misma; por eso promueve y afirma la vida.**

La paz es el ámbito en el que la vida prospera, se acrecienta y se extiende.

Solo una vida en paz es verdadera vida.

**Una vida en conflicto es una vida que se ataca y se niega a sí misma.**

**El fin de una vida en paz es más vida, mientras que el fin de una vida conflictiva es la muerte.**

Pero, si la vida existe, si la vida es real, su opuesto tiene que ser una ilusión, pues lo opuesto de lo real es la ilusión.

Una ilusión es algo que parece ser una cosa, pero que en verdad no lo es.

**Un punto clave para entender la idea de que la paz es vida es distinguir entre ser y parecer.**

Ser se refiere a la realidad esencial de algo, mientras que parecer alude a cómo ese algo es percibido e interpretado por el sujeto.

Ser y parecer ser son dos cosas muy diferentes.

Ser pertenece al ámbito de la realidad, que es inmutable, mientras que parecer pertenece al ámbito de la percepción, que es subjetivo y cambiante.

Lo percibido es un juicio o una opinión que depende del sujeto que percibe, mientras que lo que es, existe por sí mismo, de manera independiente del sujeto que lo considera.

**Confundir ser con parecer ser es un sesgo cognitivo nefasto que afecta toda percepción, pues, al ser lo percibido un juicio, conlleva el sello de una falsa veracidad.**

Toda percepción es engañosa, pues es diferente para diferentes sujetos.

Si lo percibido depende de quién lo considera, no puede tener un carácter real.

Como mucho, lo que se puede decir es que algo es real para quien lo considera.

Hay que entender y aceptar que los seres humanos siempre consideran «realidades» subjetivas.

Lo más próximo en este mundo a la objetividad es la constatación de un hecho sin calificarlo con atributos.

*Percibir y conocer* expresan conceptos muy diferentes y no se deben confundir.

La paz es vida, y la vida es algo que se conoce, no algo que se percibe.

**La paz no es algo que se percibe ni que se interpreta: es algo que se vive.**

Al no ser una interpretación, la paz es algo sobre lo que no se puede discutir.

**No hay diferentes tipos de paz ni diferentes interpretaciones de lo que es la paz, cuando eso ocurre, de lo que se está discutiendo es sobre ilusiones de paz, pero no de la verdadera paz.**

La paz no es una percepción; existe por sí misma.

La paz no es ausencia de conflicto —aunque lo implica—, porque la paz no es una ausencia.

La paz, como la vida, no depende del sujeto que la considera para ser lo que es.

**La paz, como la vida, se conoce o se desconoce, pero no se percibe ni se interpreta.**

**La paz y la vida, en su esencia, no son construcciones de la mente ni dependen de cómo se interpretan: son realidades que son por sí mismas.**

La paz verdadera no necesita que se le dé un significado o una explicación para existir, y la vida auténtica tampoco requiere una narrativa o interpretación para ser real.

**Lo que se percibe como vida y acaba en la muerte es una ilusión: una ilusión de vida que se ha convertido en una ilusión de muerte.**

La verdadera vida y la verdadera paz están más allá de toda percepción; son la realidad subyacente sobre la que ocurre la ilusión perceptual.

Más allá de lo que nuestros sentidos alcanzan a ver o nuestros pensamientos a interpretar, hay una realidad fundamental de paz y de ser que sostiene todo.

La verdadera paz (y la verdadera vida) no depende de las circunstancias cambiantes ni de lo que se percibe en un momento dado.

**Es algo más fundamental y permanente: un estado del Ser que subyace a toda percepción y a toda ilusión temporal.**

## **18. La paz es salud**

Un cuerpo saludable es un cuerpo en paz.

Y esto sucede en todos los niveles; es igualmente aplicable a una sociedad, a una relación entre dos personas o a la manera en que una persona se relaciona con una cosa o circunstancia.

La paz es la condición de toda relación saludable.

**La paz es la manera saludable en que se relacionan las ideas.**

Una mente sana es aquella que relaciona adecuadamente las ideas, y por eso está en paz.

**Así, la paz es la forma correcta de relacionar ideas, siendo por ello tanto un medio como un fin.**

**La enfermedad, en cambio, es la manifestación de un conflicto entre ideas.**

Un cuerpo enfermo, una sociedad enferma, una relación enfermiza entre dos individuos o entre una persona y una circunstancia ocurren cuando se pierde la paz debido a una relación incorrecta con las ideas que se están considerando.

El conflicto surge de relacionar las ideas de manera inapropiada, tras haber interpretado erróneamente una circunstancia.

**El error fundamental está en asignar funciones equivocadas a aquello con lo que uno se relaciona, debido a una interpretación incorrecta de su significado.**

Una mente sana está en paz porque se percibe adecuadamente como un medio para expresar su Ser en sus aspectos esenciales de Verdad, Amor y Poder.

Esa mente asigna al cuerpo estas mismas funciones, convirtiéndolo así en un vehículo para comunicar esos aspectos esenciales.

Eso es lo que significa *mens sana in corpore sano*.

*«Orandum est ut sit mens sana in corpore sano».*

*«Ruega porque se te conceda una mente sana en un cuerpo sano. Pide un alma fuerte que no tema a la muerte, que valore el tiempo que le queda como un regalo, que pueda soportar cualquier esfuerzo, que desconozca la ira y esté libre de deseos, y que considere que las adversidades y la superación de los retos de la vida son preferibles a las satisfacciones de una vida fácil. Esto es lo que tú mismo puedes otorgarte, con la certeza de que la virtud es el único camino hacia una vida en paz».*

*(Juvenal. Poeta romano del siglo I)*

Lo mismo sucede en los conflictos sociales o interpersonales; siempre surgen de una asignación incorrecta de funciones, de no interpretar correctamente el propósito de esas relaciones.

Una sociedad o cualquier relación saludable es aquella que refleja, en su nivel correspondiente, los tres aspectos esenciales del ser, y por ello es naturalmente pacífica.

El conflicto, o la enfermedad, son invitaciones a cambiar nuestra manera de pensar.

## **19. La paz es el camino**

La paz es el camino que la vida recorre de manera natural, cuando no se interfiere su fluir.

**La paz es la manera correcta de vivir.**

La paz comienza cuando abandonas el deseo de controlar y permites que la vida te guíe suavemente por el sendero correcto.

Renunciar a toda resistencia, confiar en el propósito superior y entregarte sin condiciones es lo que realmente abre la puerta a la paz verdadera.

Es ahí donde descubres que **la paz no es solo el destino final, sino el camino mismo**, porque solo en un espíritu en paz y armonía puede revelarse plenamente la belleza de cada paso que das.

Cada acción realizada en paz conduce inevitablemente a resultados pacíficos.

Si deseas paz en el mundo, comienza cultivando paz en tu corazón.

**Cuando aprendes a caminar pacíficamente, tus huellas inspiran a otros a seguir ese mismo sendero.**

Por tanto, recuerda siempre que el camino de la paz no es una meta distante, sino una decisión consciente que tomas en cada instante, en cada pensamiento y en cada interacción con quienes te rodean.

Solo la paz trae verdadera libertad, pues quien vive en paz no teme, no odia ni juzga.

Quien vive en paz comprende profundamente que somos uno, interconectados e inseparables.

Esa comprensión profunda es la verdadera fuente de la paz duradera, y cuando la alcanzas, la vida fluye sin esfuerzo a través de ti, irradiando paz hacia todo lo que existe.

## **Los principios de la paz: Conclusión**

La paz es el camino natural y esencial que la vida recorre cuando no interferimos en su fluir.

**Es la condición básica del Ser**, puesto que el Ser es unidad y no admite división ni conflicto.

En su esencia más profunda, **la paz es real**, porque solo lo que es real permanece y no puede ser destruido; en cambio, el conflicto es una ilusión creada por percepciones erróneas.

Por eso, **la paz es también la verdad**, pues refleja la realidad tal cual es, libre de errores e interpretaciones equivocadas.

Desde esta verdad, **la paz se revela como inherentemente amorosa**. Su amor se manifiesta en la capacidad infinita para acogerlo todo sin oposición, ofreciendo dicha al corazón, certeza a la mente y armonía profunda al espíritu.

En esta aceptación amorosa, **la paz se muestra compasiva**, reconociendo y sanando el sufrimiento subyacente a cualquier conflicto con empatía y comprensión genuinas.

**La paz une** porque su esencia es la integración y no la fragmentación. Donde prevalece la paz, las relaciones florecen en confianza y cooperación, generando vida y potenciando la existencia misma.

**Su poder** reside precisamente en esa capacidad estabilizadora, integradora y **creativa** que transforma las circunstancias desde la unidad profunda del Ser. En contraste con el conflicto, que destruye y limita, la paz multiplica y crea realidades verdaderas y duraderas.

En su forma más sutil, **la paz es callada** pero no muda. Su silencio es profundamente elocuente, pues comunica alegría y plenitud sin necesidad de palabras, irradiando su mensaje al corazón de quienes la perciben.

Además, **la paz es inocente y humilde**, incapaz de dañar o juzgar, pues está libre de culpa y arrogancia, disfrutando con sencillez de la realidad misma.

**La paz también es generosa**, ya que reconoce su abundancia natural, extendiéndose sin reservas, multiplicándose al compartirse.

Y esta generosidad se expresa plenamente en su **capacidad de perdón**, pues desde su inocencia original no puede concebir culpables, ofreciendo el perdón como una consecuencia natural, como agua que limpia suavemente o luz que disipa las sombras.

Este estado de paz únicamente **existe en el presente**; no es un recuerdo del pasado ni una promesa futura, sino la certeza del ahora, siempre disponible y siempre intacta.

**Al ser ilimitada**, no conoce fronteras ni condiciones restrictivas, sino que es accesible en todo momento y lugar.

Por esta razón, **la paz es profundamente confiada**, segura de sí misma y de su verdad inmutable, sabiendo que nada real puede ser dañado o perdido.

Finalmente, **la paz es vida y salud** porque promueve y sostiene el florecimiento de toda existencia. Un cuerpo saludable, una sociedad armoniosa y una mente clara son reflejos directos de esta condición esencial.

**La paz es, así, el modo correcto de vivir, el camino** que, al ser recorrido, conduce naturalmente hacia más vida, más amor y más realización verdadera.

# **Quinta práctica: Proyectar la paz en tu hermano.**

## **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. Invoca ahora claramente la idea de la paz en tu mente**

- Deja que la paz surja.
- Siente la paz en ti.

## **5. Proyecta sobre tu hermano esa idea de paz que has evocado**

- Pon tu voluntad en transferirle a él esa paz que sientes.
- Sé generoso. Tú ya no la necesitas. Dásela a él.

## **6. Busca en él la paz que has proyectado**

- Contempla ahora a tu hermano disfrutando de la paz que tú le has dado.
- Esa paz que experimenta es la misma que tú sientes.

## **7. Celebra la paz que has encontrado ahí**

- Alégrate de ver tu paz también fuera de ti.
- Observa que tú no la has perdido, simplemente se ha multiplicado.

## **8. Vuelve suavemente**

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