Charla 8: La extensión de la paz I: Unificando la mente

Cómo se extiende la paz

Para extender la paz, primero hay que estar en paz, porque nadie puede dar lo no tiene.

En una situación ideal, quienes disfrutan de paz interior no tienen dificultad alguna en extenderla, pues les basta con ser lo que son para comunicar a otros su estado de ser, su paz.

Para ello, no tienen que hacer nada especial, pues su sola presencia y cualquier cosa que hagan o digan dará testimonio de su propia paz y, así, la extenderán de manera natural a todos aquellos con quienes se encuentren.

Estos son los verdaderos maestros de paz.

Sin embargo, en el mundo actual hay muy pocas personas que vivan en paz consigo mismas y disfruten de una auténtica paz interior.

La inmensa mayoría de los seres humanos anhelan la paz, la buscan en todo lo que hacen, pero no la experimentan de manera consistente.

La paz interior es un bien raro en este mundo.

Entonces, ¿es una utopía buscar la paz para uno mismo y para los demás?

¿Hay algo que pueda hacer, en favor de la paz, alguien que reconoce con honestidad que no está en paz?

¡Por supuesto que sí!

Pero para ello es necesario comprender cómo funciona la mente y por qué pierde la paz.

No basta con desearla: hay que estar dispuesto a reordenar la propia vida en torno a ella.

Eso implica examinar con honestidad qué es lo que realmente se quiere, y reconocer que, si no se está en paz, es porque hay deseos contradictorios operando en niveles distintos de la mente.

Este conflicto interno es el verdadero obstáculo.

La buena noticia es que ese conflicto puede resolverse.

¿Cómo? Unificando la mente en torno a un solo propósito: la paz.

Y para lograrlo, el primer paso es revisar las prioridades que rigen nuestra vida.

Las prioridades de la vida

El estado mental de una persona está determinado por su voluntad.

Cada quien vive en el estado mental que se concede a sí mismo.

Nadie, salvo uno mismo, puede decidir cómo interpreta lo que vive, y es esa interpretación la que genera su experiencia interna.

La mente, en realidad, no responde a los hechos, sino a sus propias interpretaciones de esos hechos.

Por eso, si la mente no está en paz, no es por lo que ocurre fuera, sino porque hay conflicto dentro: las interpretaciones internas están en pugna.

Aceptar que la causa de la pérdida de la paz se encuentra siempre en uno mismo es uno de los pasos más difíciles.

¿Por qué cuesta tanto reconocerlo?

Porque en este mundo hay muy poca honestidad.

Aquí nada es más común que engañarse a uno mismo.

La raíz de ese autoengaño está en el hecho de que la mente no es una unidad homogénea: opera en distintos niveles al mismo tiempo, y con frecuencia alberga propósitos contradictorios.

Así, en un nivel, la mente puede desear la paz sinceramente, mientras que, en otro, desea algo que solo cree posible mediante el conflicto.

Ambos deseos son genuinos. El problema es que se contradicen.

Esto es lo que ocurre cuando la mente está fragmentada, y mientras siga así, no puede operar de manera eficaz ni experimentar paz.

Por eso, el requisito imprescindible para la consecución de la paz es la unificación de la mente.

Esto no significa que la mente no pueda tener otros intereses, pero sí que es necesario ordenarlos en torno a un único propósito: la paz.

Eso implica establecer una jerarquía de prioridades en la que ese propósito superior oriente a todos los demás.

Una vez comprendido esto, la mente ve con claridad que los niveles inferiores de esa jerarquía —como el cuerpo, las relaciones o el trabajo— pueden alinearse y ponerse al servicio del propósito más elevado.

Y cuando esto ocurre, el conflicto desaparece, porque ya no hay fuerzas internas tirando en direcciones opuestas. Todo apunta hacia el mismo lugar.

Y entonces, el camino hacia la paz está despejado y es fácil de recorrer.

La pirámide de la paz

Pirámide de prioridades ideal

Este es un ejemplo de una pirámide ideal de prioridades que tiene como propósito supremo la consecución de la paz.

Como puede observarse, la paz ocupa el vértice de la pirámide, no como un añadido decorativo o un lujo reservado para momentos de descanso, sino como el propósito fundamental que da sentido y ordena todos los demás aspectos de la vida.

Debajo de ese vértice, encontramos los distintos niveles que conforman la experiencia humana: relaciones, ocupaciones, cuerpo y necesidades básicas. Lo esencial aquí no es su eliminación, sino su subordinación al propósito superior.

Cuando cada uno de estos niveles se organiza para servir a la paz, entonces se convierten en aliados y no en obstáculos.

Por ejemplo, las relaciones dejan de ser fuente de conflicto cuando están al servicio de la paz interior; el trabajo y el estudio ya no son fuente de estrés, sino medios para expresar coherencia y contribución.

Incluso el cuidado del cuerpo y las necesidades materiales se convierten en parte de un orden más armónico cuando se entienden como soporte del Ser, no como su finalidad.

Esta pirámide no sugiere que se descuiden los niveles inferiores, sino que se les dé su justo lugar.

La paz no requiere renuncia al mundo, sino una reestructuración de prioridades que lo ponga en orden.

Ese orden empieza por reconocer que la vida cobra sentido cuando todo se orienta hacia la paz.

Pero, como ya se vio en los principios ontológicos de la paz, la paz es la condición del Ser.

Eso significa que el propósito último de esta escala de prioridades es, en definitiva, la realización del Ser.

Pero, como ya se vio en los principios ontológicos de la paz, la paz no es simplemente un estado emocional pasajero ni un objetivo práctico; es la condición natural del Ser.

No se trata de algo que se obtiene desde fuera, sino de algo que se revela cuando la mente deja de interferir.

Por eso, esta pirámide de prioridades no es solo un instrumento para vivir con mayor equilibrio: es un mapa interior hacia la verdad de lo que somos.

Su propósito último no es únicamente lograr paz psicológica o social, sino propiciar el reconocimiento profundo del Ser, ese núcleo esencial que ya es paz, que ya es unidad, y que permanece inmutable más allá de las circunstancias.

En otras palabras, orientar la vida hacia la paz es, en el fondo, orientar la vida hacia la realización del Ser.

Y esa realización no requiere esfuerzo titánico, sino alineamiento: poner cada aspecto de nuestra existencia al servicio de lo que realmente somos.

Cuando esto sucede, la paz deja de ser un anhelo y se convierte en una evidencia silenciosa que lo impregna todo.

La pirámide del ego

Una concepción egoica de la existencia construye una pirámide de prioridades muy distinta a la anterior.

Pirámide de prioridades ideal

A simple vista parece más simple, con menos niveles, pero esa simplicidad es engañosa: lo que revela es una estructura más rígida y centrada exclusivamente en la autopreservación del ego.

En esta pirámide, el vértice no lo ocupa la paz, sino el ego: la idea que la mente tiene de sí misma.

Esa imagen mental —siempre cambiante, frágil y necesitada de validación— se convierte en el principio rector de toda la vida.

Todo lo demás se organiza para sostener, proteger o reforzar esa autoimagen.

El siguiente nivel es el cuerpo, que en este esquema no es cuidado como instrumento de expresión del ser, sino como vehículo de placer, defensa o apariencia.

No hay integración, sino subordinación: el cuerpo sirve al ego, y no al revés.

Y en la base encontramos el terreno más inestable de todos: las ocupaciones, los roles sociales, las posesiones, las creencias culturales.

Aquí se acumulan elementos muy diversos —trabajo, religión, comida, dinero, recreo, etc.— que no están ordenados por un propósito superior, sino que compiten entre sí por definir lo que la persona "necesita" o "debe lograr" para sentirse bien consigo misma.

Este nivel inferior es profundamente caótico. Cambia con el tiempo, con el entorno, con las modas y con el estado emocional.

A veces incluso entra en conflicto con las necesidades del cuerpo, pero nunca con los intereses del ego, que actúa como dictador silencioso desde la cima, justificando todo en nombre de la "identidad personal".

Lo más preocupante es que la mayoría de las personas no es consciente de esta estructura.

Viven atrapadas en ella sin saber que existe. Simplemente reaccionan, toman decisiones, buscan metas, sufren frustraciones... sin ver que lo hacen desde un mapa interno que no han elegido, pero que determina toda su experiencia.

Y como este modelo está diseñado no para revelar la verdad sino para proteger una ilusión, conduce inevitablemente al conflicto, a la ansiedad y al miedo.

Porque el ego, por definición, no puede estar en paz: vive de la comparación, del juicio y de la separación.

Más allá del ego

Es evidente, entonces, que quien aspire a convertirse en un maestro de paz no puede limitarse a acumular conocimientos o técnicas. Ha de realizar un trabajo mucho más profundo: trascender los valores egoicos que gobiernan su vida y unificar su mente en torno a un único objetivo supremo: la paz.

Este proceso comienza con un acto de honestidad radical: detenerse a observar qué valores están guiando realmente la propia existencia. No los que se proclaman, sino los que se revelan en las decisiones cotidianas, en las reacciones automáticas, en las prioridades reales.

Una vez identificados, esos valores han de ser reestructurados. Es decir, debe construirse una nueva jerarquía interna en la que todo se subordine al propósito de vivir en paz. No se trata de reprimir deseos ni de negar intereses, sino de poner orden, de orientar toda la energía psíquica en una misma dirección.

Este no es un proceso rápido ni cómodo.

La mente egoica alberga un sinfín de querencias, apegos y temores profundamente arraigados.

Muchos de ellos están tan escondidos que apenas se reconocen. Habitan los rincones más oscuros de la conciencia, donde no llega la luz de la atención habitual.

Y no están ahí por casualidad. La mente los ha colocado deliberadamente en compartimentos separados, para evitar ver que se contradicen entre sí.

Así logra mantener la ilusión de coherencia, mientras en realidad opera desde el conflicto.

Pero el autoengaño va más allá: esos deseos y creencias están protegidos por una coraza de pensamientos distorsionados que la mente ha aceptado como verdaderos.

No porque lo sean, sino porque son socialmente validados, culturalmente reforzados y emocionalmente cómodos.

Son mentiras funcionales: sirven para mantener el orden superficial, aunque perpetúen el desorden interior.

Trascender este sistema de creencias no es solo una tarea psicológica: es un acto de valentía espiritual.

Requiere querer ver, aunque duela. Y confiar en que, más allá del miedo, hay una verdad más simple, más luminosa y más unificadora: la paz que ya somos.

Este tipo de falsas creencias es muy variado; algunos ejemplos podrían ser:

- Solo soy un cuerpo que va a morir.
- En el mundo hay cosas que pueden darme felicidad.
- Lo que doy, lo pierdo.
- Cada persona tiene intereses y necesidades diferentes.
- La verdad es relativa.
- Corro peligro; puedo sufrir daño.
- Si me expreso tal como soy, seré rechazado.
- Necesito controlar a los demás para estar en paz.
- Para que yo gane, alguien tiene que perder.
- Soy responsable del bienestar de los demás.
- Si no tengo éxito, no valgo nada.
- La vida es una lucha constante.

- ...

Este tipo de falsas creencias es muy variado. Algunas son tan comunes que apenas se cuestionan.

Se han normalizado culturalmente hasta parecer incuestionables. Pero son ellas las que impiden que la mente se unifique en torno a la paz.

Mientras estas creencias permanezcan activas en el fondo de la conciencia, seguirán generando interpretaciones distorsionadas, decisiones reactivas y emociones contradictorias.

La dificultad para alcanzar la paz radica, precisamente, en desenmascarar y superar estas creencias.

No basta con identificarlas intelectualmente; es necesario ver cómo operan en la vida cotidiana, en las pequeñas elecciones, en los pensamientos automáticos, en los juicios silenciosos, en las emociones repetidas.

Y este proceso no suele ser rápido. Requiere paciencia, voluntad firme y, sobre todo, una sinceridad profunda con uno mismo.

A menudo, la transformación comienza después de un desengaño doloroso, cuando los viejos esquemas ya no ofrecen consuelo ni resultados.

Otras veces surge tras un éxito inesperado con un enfoque nuevo, que revela que hay otra forma de vivir.

Lo que transforma no es el análisis teórico, sino la experiencia directa de una verdad que libera.

Por eso, la certeza no viene de creer algo distinto, sino de vivir algo distinto.

La certeza viene de los logros: de comprobar, en carne propia, que cuando se interpreta la realidad desde la paz, todo se ordena, todo se aligera, todo se comprende.

Quien ha vivido eso, aunque sea una vez, ya no puede volver atrás del todo.

Ha visto una posibilidad más elevada.

Y si persevera, esa visión se expandirá hasta reconfigurar por completo su forma de estar en el mundo.

Por eso, si se desea transformar una vida marcada por la insatisfacción, la frustración o el conflicto, no hay otro camino que atreverse a mirar de frente la vida y, sobre todo, mirarse a uno mismo.

Con honestidad, con humildad... y con confianza.

Porque nadie que busque sinceramente la verdad fracasará.

Puede tropezar, puede confundirse, puede tardar... pero llegará.

La verdad tiene una cualidad irresistible: cuando se la busca con todo el corazón, ella sale al encuentro.

Conclusión

Extender la paz no es un acto de voluntad exterior, sino el fruto inevitable de una mente que se ha unificado en torno a un propósito superior.

Una mente así no necesita forzar, convencer ni imponer. Irradia su paz como una fragancia invisible que transforma sin esfuerzo a quien se le acerca.

Pero para llegar a ese punto, hace falta una revolución interior. Una revolución silenciosa, profunda, paciente.

Una revolución que empieza cuando uno se atreve a mirar de frente sus verdaderas prioridades, sus contradicciones internas, sus autoengaños bien disfrazados.

Un maestro de paz no es quien ha alcanzado una perfección inmaculada, sino quien ha elegido con firmeza vivir desde un propósito claro.

Es quien ha comprendido que la paz no es un premio que se obtiene al final, sino el punto de partida.

Es quien ha decidido que todo en su vida —sus relaciones, su trabajo, su cuerpo, sus ideas— estará al servicio de esa paz.

Unificar la mente no es un lujo reservado a unos pocos. Es una necesidad urgente para todo aquel que quiera vivir con sentido, con libertad, con plenitud.

Y el primer paso para lograrlo es reordenar la escala de valores que nos gobierna, aunque sea en secreto.

Porque solo cuando la paz ocupa el vértice de esa pirámide, todo lo demás encuentra su lugar.

Hoy, más que nunca, el mundo necesita personas que vivan desde la paz.

Y esa paz solo puede extenderse cuando se ha hecho real en uno mismo.

Por eso, este camino comienza por dentro.

Comienza ahora.

Práctica octava I: Analizando las propias prioridades

Objetivo

Descubrir los valores que están motivando la vida personal y reestructurar la pirámide de prioridades

1. Recapitulación

- Sentarse en un lugar tranquilo, con la espalda recta, los ojos cerrados y una respiración suave.
- Repasar el día transcurrido observando sus acontecimientos.
- Observar las respuestas emocionales a cada uno de ellos.
- Preguntarse qué se estaba buscando en cada situación.
- Evaluar si esas motivaciones son habituales en ese tipo de circunstancias, tratando de identificarlas también en situaciones similares del pasado.
- Reconocer las motivaciones que han caracterizado los eventos más emocionales del día.
- Identificar los valores implicados.

2. Reflexión

- Preguntarse si los acontecimientos más intensos del día podrían haberse interpretado de manera diferente, más positiva.
- Pedir una nueva interpretación.
- Hacer silencio mental y esperar una respuesta.
- Cuando llegue, observar qué valor implica esa nueva manera de ver.
- Contrastar la motivación antigua con la nueva, así como los valores que cada una entraña.

3. Aprendizaje

- Decirse que hay una forma diferente de afrontar esas situaciones.
- Decidir que, a partir de ahora, se responderá de esa nueva manera, adoptando los nuevos valores.
- Revivir mentalmente la situación, pero respondiendo desde esa nueva perspectiva.
- Reconocer la emoción que suscita este nuevo comportamiento.
- Centrarse únicamente en esa emoción e intentar expandirla al máximo.

Práctica octava II: El mapa oculto de mis valores

Objetivo

Tomar conciencia de los valores que están operando en la vida diaria, reconocer cuáles responden a una estructura egoica y comenzar a reordenarlos en torno al propósito de la paz.

Preparación (2-3 min)

Siéntate en un lugar tranquilo.
Cierra los ojos.
Relaja tu cuerpo.
Respira lenta y suavemente.
Permite que tu mente se aquiete.

Dite interiormente:
«Estoy dispuesto(a) a ver con honestidad lo que guía mi vida.»

1. Observación: ¿Qué me mueve? (5-10 min)

Piensa en tres situaciones recientes en las que hayas sentido una emoción intensa: alegría, ansiedad, enfado, tristeza...

Para cada una de ellas, pregúntate:

- ¿Qué estaba buscando en esa situación?
- ¿Qué era tan importante para mí?
- ¿Qué necesitaba obtener o evitar?

Ahora formula esas respuestas en forma de valores. Por ejemplo:

- *Necesitaba que me respetaran → valor: reconocimiento.*
- *Me sentí frustrado porque no logré lo que quería → valor: éxito.*
- *Me dolió que me ignoraran → valor: aceptación.*

Haz una lista breve de los valores que han salido. No los juzgues. Solo obsérvalos.

2. Detección: ¿Desde dónde actúan estos valores? (5-10 min)

Mira tu lista.

Para cada valor, pregúntate con sinceridad:

- ¿Este valor surge del miedo o del amor?
- ¿Me lleva al conflicto o me conduce a la paz?
- ¿Pertenece al cuerpo, al ego… o al Ser?

Marca aquellos que reconoces como valores egoicos: aquellos que buscan aprobación, control, seguridad, superioridad o pertenencia desde la carencia.

3. Reestructuración: ¿Qué elijo ahora? (5-10 min)

Escoge uno de los valores egoicos que más te condiciona.

Pregúntate:

- ¿Qué valor superior podría integrar que me conduzca a la paz?
- ¿Cómo sería vivir desde ese valor en situaciones similares?
- ¿Qué cambiaría en mí si lo hiciera?

Formula una nueva elección, por ejemplo:

- *Suelto la necesidad de tener razón. Elijo el valor de la comprensión.*
- *Renuncio al deseo de ser visto. Elijo vivir desde la autenticidad.*
- *Dejo de buscar seguridad en lo externo. Elijo confiar en la vida.*

Escribe o repite interiormente tu elección como una decisión sagrada.

4. Integración: Anclando la nueva dirección (2-3 min)

Cierra los ojos.
Lleva la atención al centro de tu pecho.
Siente la emoción que surge al imaginar que vives desde ese nuevo valor.
Permite que esa emoción se expanda dentro de ti.
Respira en ella.

Dite interiormente:
«Elijo vivir en paz. Elijo que todo en mí sirva a ese propósito.»

Permanece unos momentos en silencio interior.