



Una persona con paz se expresa de modo asertivo porque “de la abundancia del corazón habla la boca”. Noté en una persona que al dar las charlas de formación, hablaba siempre de aspectos negativos, de muertes y catástrofes. Se lo dije pero no me entendía: era su visión de la vida, fruto de su inquietud interior. Y pensé que yo tampoco percibiré fácilmente mi falta de paz mientras no avance en ese proceso espiritual, de interioridad. Vemos “la paja en el ojo ajeno” pero no “la viga” en el propio. Precisamente cuando intentamos explicar un aspecto, como la paz, nos aplicamos primero a nosotros mismos eso que queremos enseñar, y si hay éxito en esa transmisión es porque aquello no responde a citas o frases de otras personas, sino porque nosotros hemos hecho este proceso experiencial: lo hemos hecho vida, y por eso serán *palabras vivas*. Así estas palabras, al leerlas, pueden enriquecerse con tus experiencias y palabras hechas vida.

Muchos problemas de nuestro mundo son causados por esa falta de paz que lleva a discusiones, a “tenía que decir esto que llevaba dentro” y a continuación arrepentirnos de haberlo dicho pues “somos esclavos de nuestras palabras y dueños de nuestro silencio”. Así en el trabajo mejorará el ambiente si la intolerancia e incomprensión dejan paso a la serenidad que proviene de la paz, de la mesura de ponerse en la piel del otro, al compromiso y servicio en el trabajo en equipo.

Uno de los aspectos más importantes en esa visión social de la paz interior es la familia. En tiempos de dificultades (una pandemia, una crisis económica, incompatibilidades de carácter... por no decir el peor de los casos, que es la muerte de un hijo) hay muchas separaciones de parejas, lo cual indica que no siempre son debidas a problemas de incompatibilidades sino a una inadecuada gestión de las cosas, que se han convertido en problemáticas por esa falta de paz. La armonía en la convivencia tiene mucho que ver con esa gestión emotiva en el diálogo que evita discusiones inútiles, y el querer tener la razón deja lugar a una paciencia de dejar que pase la tormenta y los nervios en beneficio de todos.

El cerebro no tiene un pensamiento objetivo sino que su actividad siempre está influida por las emociones, y a veces hay un *secuestro emotivo*, somos raptados por una pasión fuerte de miedo o cualquier otra. En estos casos, pienso que el

mejor modo de salir de esa situación es el sentido del humor: es central en salir del secuestro emotivo, por esa puerta de atrás, que nos permite vernos como espectador externo a aquel problema, reírnos de nosotros mismos, pues todas las dificultades caben dentro de una sonrisa.

Igualmente, las relaciones de amistad se fortalecen cuando hay un bien común y lealtad que se cuida. Las amistades sin ese fondo no son auténticas como vemos que se traicionan los aparentes amigos entre corruptos, por ejemplo políticos ladrones. La amistad da paz cuando está basada en las tres cosas fundamentales de toda relación que implique nuestras facultades interiores: la verdad, la libertad y el amor, y si no, no hay amistad sino juegos de intereses y apariencias. Y entonces, los amigos se enfadan: cuando ven un partido de fútbol hay discusiones sobre lo que decidió el árbitro. Y cuando sale una opinión política pueden llegar a pegarse por tonterías.

Y lo mismo que aparece a nivel de amigos una discusión, a nivel social, tanto local, nacional como internacional aparecen las guerras, causadas por la falta de paz interior de los que pueden tomar decisiones sobre ellas.

Esa paz interior tiene una proyección social: venimos a decir que la solución de la paz mundial es construir esa paz interior en cada uno, y promover una educación para la paz personal con su proyección social. Por todo eso, los conflictos sociales son causados por la falta de paz de las personas, pero hay unas herramientas para poder superarlos, aprovechando esas dificultades para crecer espiritualmente y en paz. Es importante comprender que con el uso de ellas podemos solucionar los conflictos personales.

Así, seguimos el modo clásico de que “el modo de obrar sigue al modo de ser”: de cómo somos, así obramos. Se dice también por ejemplo que “de la abundancia del corazón habla la boca”: las palabras son cordiales si en el corazón hay esa paz. Lo importante es cómo pensar en paz, en segundo lugar cómo sentirnos en paz, y así podemos actuar fruto de esa paz interior creando una paz a nuestro alrededor. Para tener paz fuera, hemos de tenerla dentro, y para tener paz dentro hemos de cultivar la interioridad: “No podréis ver con claridad mientras no miréis en vuestro corazón... El que mira al exterior sueña. El que mira al interior despierta” (Carl Jung).

Se requiere esa interioridad, espiritualidad que no tiene porque ser en el sentido religioso: naturalmente que está abierto a la doctrina de Jesús, y también a la de otras tradiciones orientales y occidentales. Todas ellas recogen ese deseo común de paz y amor, pues las dos cosas están unidas. Así nos habla Jesús, príncipe de la paz: “la paz os dejo, la paz os doy”. En todas las religiones de algún modo se recoge la bienaventuranza: “felices los pacíficos, los constructores de paz”.