

TESIS (LA PAZ INTERIOR)

El desarrollo de esta tesis se basa en encontrar herramientas sobre como encontrar paz interior ahora, independientemente de la forma en que cada uno de nosotros vivimos, con nuestras obligaciones, con nuestros sueños, con nuestras relaciones, nuestro trabajo, etc.

Para eso, ahondaremos en cada una de nuestra creencias, valores, emociones, estados de ánimo, relacionándolas unas con las otras y poder llegar a descubrir como encontrar el camino para realizar las acciones que nos permitan tener una vida plena, ser felices y encontrar la paz interior para cada uno de nosotros y actuar desde ese estado en cada uno de nuestros dominios.

Que es la Paz?

Según el diccionario de la real academia española es:

- Situación y relación mutua de quienes no están en guerra, no están enfrentados, ni tienen riñas pendientes: entre los hermanos ha de reinar la paz.
- Pública tranquilidad y quietud de los Estados, en contraposición a la guerra o a la revolución: tiempo de paz.
- Tratado o convenio que se concuerda entre las partes beligerantes para poner fin a una guerra: firmar la paz.
- Reconciliación, vuelta a la concordia. Más en pl.: hacer las paces.
- Tranquilidad, calma, sosiego del espíritu: le gusta vivir en paz.
- Dar a uno la paz loc. Darle un abrazo o besarlo en señal de armonía y fraternidad, como se hace en las misas solemnes.
- Dejar en paz loc. Dejar de molestar a una persona o de tocar una cosa: deja en paz esa copa que la vas a romper.

Que es la Paz Interior?

Según lo definido en Wikipedia es:

Shanti significa paz interior o *paz en la mente* y se refiere al hecho de estar mental o espiritualmente en paz, con suficiente conocimiento y comprensión como para mantenerse, uno mismo, fuerte, frente a la ansiedad o el desequilibrio emocional. Así, estar *en paz* se considera altamente saludable y suele asociarse con la felicidad.

La paz interior, la serenidad y la calma son descripciones de una disposición frente a la vida, libre de los efectos del estrés, el resentimiento, el miedo, los celos, la culpa, etc.

Seguimos con lo definido por Wikipedia: la cuestión de la paz real y última en el mundo concierne a los seres humanos, así que los sentimientos humanos forman parte también de la raíz. A través de la paz interior, se puede conseguir la paz exterior. Una atmósfera de paz debe crearse primero en nosotros mismos, después expandirse

gradualmente hacia nuestras familias, amigos, comunidad y así hasta el llegar al mundo entero.

Que es para mi?

Comparto la definición anterior y le agrego: **ESTAR EN EL AHORA.**

Que significa: conciente en lo que hago en el momento. No significa que no tenga cosas que hacer mañana, dentro de una hora, el mes que viene, cuando llegue el momento de hacer lo que tenga programado o surja, lo viviré como el ahora, sin estar pensando en el momento anterior ni en el futuro.

Que es La Serenidad?

La serenidad es sosiego, paz, autocontrol entendido este, como el dominio de nuestras emociones, tranquilidad y calma. Es una actitud sosegada y calmada ante cualquier acontecimiento por contrario o complicado, que nosotros consideremos que sea.

Es saber enfrentarnos o atravesar las contrariedades y la adversidad, sin que caigamos en la desesperación ni en la impaciencia, sino manteniendo una actitud reflexiva que nos permita valorar y ver la magnitud del problema buscando soluciones desde la calma y la reflexión.

Cuando estamos serenos poseemos mayor conciencia de nuestras emociones, y eso nos permite intervenir en ellas para no permitir que nuestros estados de ánimo o nuestros problemas nos manejen, afectando al trato hacia los demás y podamos mantener un trato cordial y tranquilo con quienes nos rodean aún cuando no estemos de acuerdo con lo que está sucediendo. No nos dejamos llevar por nuestros sentimientos, permanecemos siempre calmados, tanto en los momentos o circunstancias que nos producen gran exaltación, como en aquellos otros totalmente contrarios, donde predomina el desánimo o la tristeza.

Es no dejarnos llevar por los impulsos ni por las prisas, pensamos antes de actuar y nuestros actos son el resultado de pensamientos meditados y ponderados. Mantenemos la serenidad en los momentos difíciles y no nos impacientamos ante situaciones imprevistas. Poseemos un gran dominio de nosotros mismos, creando nuestra realidad según nuestras observaciones y así poder ser mas efectivos para el logro de nuestros deseos.

Con respecto a las demás personas, el no aceptarlas tal y como están siendo, no soportamos lo que consideramos sus defectos o carencias y esperamos que modifiquen una conducta concreta o que realicen un cambio en algún aspecto de su carácter o personalidad que no nos gusta. En caso contrario, no somos capaces de mantener con ellos una relación serena y equilibrada. No somos conscientes de que siempre podemos contar con algunas limitaciones nuestras o de los demás, y que no aceptarlas, sólo nos genera sufrimiento y malestar.

La serenidad sólo depende de nosotros mismos y de nuestro interior y no de las conductas de otras personas.

Es un error pararse en la creencia de que podemos cambiar a alguien o algo que no es susceptible de cambio o mejora. Lo fundamental, podría ser, poder vencer esos pequeños obstáculos que nos irritan o molestan desde nuestro interior y no otorgarle a nadie, ni a nada, un poder sobre nosotros y nuestra capacidad de elección que no poseen.

Aceptar a los demás con sus defectos y limitaciones es la mejor actitud que podemos mantener ante cualquier persona, además de lo más respetuoso que podemos hacer por nosotros y los demás. Hemos de tener claro que mantener una actitud serena en todo momento no depende de los demás ni de las circunstancias, sino de nosotros y de nuestros pensamientos o conversaciones (tanto las internas como las públicas)

Es lo mismo Paz Interior que felicidad?

Definamos la felicidad según el diccionario: Estado de ánimo de la persona que se siente plenamente satisfecha por gozar de lo que desea o por disfrutar de algo bueno. Cosa, circunstancia o suceso que produce ese estado.

Hasta ahora son todas definiciones y palabras que parecen sencillas de entender y siendo tan sencillas, porque no lo hacemos? Porque estamos siempre buscándola y nos cuesta tanto encontrarla?

Tal vez, lo vemos tan sencillo que no lo creemos? Nos olvidamos de hacerlo? Estamos tan inmersos en nuestro mundo que eso lo vemos para los demás o para un futuro que nunca llega?

En muchos casos, dedicamos una parte importante de nuestra vida a encontrar la serenidad y el equilibrio que nos permita enfrentar el día a día de forma diferente, apuntando siempre a nuestra evolución. Pero encontrar la paz interior podría no ser una tarea sencilla, requiere un proceso de transformación, dedicación y eso puede conllevar un esfuerzo.

Muchos queremos sentirnos en paz, estar felices, vivir tranquilos juntos a los seres que amamos, pero ¿acaso estamos haciendo algo por conseguirlo? La paz interior implica un trabajo constante, por eso, los invito a plantearnos cuáles son las herramientas de las cuáles disponemos cada uno de nosotros para alcanzar nuestro deseo.

Para mí lo primero es encontrar la paz interior y eso me conduce a la felicidad. Al realizar las acciones con paz interior (las acciones que sean) me conduce indefectiblemente a encontrar la felicidad en cada una de las cosas que realizo.

Tomo mejores decisiones, disfruto con lo que tengo y se me abren caminos que me llevan a circunstancias, tal vez desconocidas, pero que hacen que me sienta vivo.

Con respecto a las relaciones, al estar en paz, automáticamente se traslada en nuestro ser y las personas se acercan, se relacionan y se expresan de una forma diferente sobre nosotros y nosotros sobre ellas. Los invito a que esto, no sea una meta, sino nuestra forma de caminar, encarar y que sea nuestra actitud frente a la vida y las circunstancias.

Es esencial detectar cuáles son las cualidades que podrían dificultarnos el camino a nuestra paz interior. No existen las recetas para conseguir la felicidad, ni lugares donde la suministren, no es algo que poseemos, sino algo que somos y cada cual tiene su propia idea de lo que lo hace feliz.

La felicidad no se persigue, si la perseguimos, es porque la hemos puesto mas allá de nuestro alcance y mas alejada se mantiene de nosotros, además de no poder perseguir lo que ya poseemos.

Muchos queremos experimentar al máximo los placeres de la vida, ver nuestros sueños convertidos en realidad y sentir que vivimos de acuerdo con nuestros valores mas elevados.

Nuestras Emociones y Estados de Animo

Las emociones son predisposiciones para la acción, Si esa emoción perdura en el tiempo se puede convertir en un estado de ánimo y de ese estado de ánimo, es desde donde actuamos, desde donde accionamos.

Según nuestros estados emocionales actuamos de una u otra forma, se nos abren o cierran posibilidades. Podemos intervenir en nuestros estados de ánimo para cambiarlos, ya que nosotros somos responsables de permanecer en ese estado y de esta manera poder ampliar nuestras posibilidades.

Lo importante, es detectar cuando estas emociones se transforman en estados de ánimos negativos, como por ejemplo la tristeza, rabia, odio, envidia, desengaño, y ahí es donde podemos hacernos responsables de transformar esos estados en otros, como ser un estado de alegría, tranquilidad, afecto, cariño, amor.

Y cuando estamos en un estado de ánimo negativo, como es posible encontrar la paz interior?, que camino vemos? Vemos caminos?

Si esos estados de ánimo negativos están en la franja opuesta del estado de la felicidad, es difícil que, permaneciendo ahí, logremos llegar a tener paz interior.

Analicemos estos cuatro estados de ánimo madres o básicos, de los cuales se desprenden todos los demás, para saber donde estamos y como cambiarlos, si bien, estamos siempre con alguno de estos en algún dominio de nuestra vida, y al poder identificarlos, nos es posible modificarlos.

	<i>JUICIOS FACTICOS (HECHOS)</i>	<i>JUICIOS DE POSIBILIDAD</i>
<i>NO ACEPTO</i>	<i>RESENTIMIENTO</i>	<i>RESIGNACION</i>
<i>ACEPTO</i>	<i>ACEPTACION - PAZ</i>	<i>PODER- AMBICIÓN</i>

Los juicios fácticos son todo aquello que juzgamos que no puede ser cambiado, actuemos como actuemos y hagamos lo que hagamos las cosas van a seguir tal como están, son los hechos de la vida.

Los Juicios de posibilidad son todas aquellas situaciones que consideramos que pueden ser cambiadas.

Cuando no aceptamos la facticidad de la vida caemos en el resentimiento, en ese resentir las circunstancias y las cosas una y otra vez. Lo podemos reconstruir en términos de una conversación subyacente en la cual interpretamos que hemos sido víctimas de una acción injusta, que alguien o el mundo nos ha hecho algo que no nos merecíamos y hasta a veces nos culpamos a nosotros mismos. Nos creemos hasta con el derecho moral a obtener algo que se nos fue arrebatado o que merecíamos algo mejor.

Como hacemos para pasar de ese resentimiento a la paz? podemos reclamar, perdonar y podemos perdonarnos.

Vivir en el resentimiento nos quita la libertad y nos esclaviza en aquel al que tenemos el resentimiento.

Al estar en la aceptación y paz, aceptamos vivir en armonía con las posibilidades que nos han sido cerradas, aceptamos las pérdidas que no está en nuestras manos cambiar.

Lo que podríamos hacer es perdonar y soltar ese momento, esto no quiere decir que debemos olvidar, pero lo que paso, pasó y no tiene vuelta atrás.

Perdonándonos, sabiendo que ya no somos esa persona que hizo lo que hizo, hacerlo nos libera y manifiesta el amor que sentimos por nosotros. El perdón es abandonar la queja y dejar ir a la tristeza.

Todos cometemos errores, por eso es tan importante la declaración del perdón, nos libera del resentimiento y nos da paz interior para seguir avanzando.

En la resignación entramos en un estado de ánimo que no vemos un futuro como un espacio de intervención que nos permite, a partir de acciones que emprendamos, transformar el presente y tendemos a justificarlo. Reconocemos que las cosas podrían ser diferentes, pero no hacemos nada. Si nos creemos incapaces de aprender o consideramos que ya pasamos el período de nuestra vida en el que nos era fácil aprender

cosas nuevas, estaremos bloqueando cualquier oportunidad de desarrollar nuevas competencias y habilidades.

En el estado de ánimo de la ambición entendemos que el presente construye el futuro y al hacerlo trascendemos lo que hoy existe.

Cuando no sabemos como hacer algo, podríamos pedir o aprender y así, superar lo que consideremos que nos está trabando en algún dominio importante en nuestra vida.

El estar en un estado de ánimo de ambición nos dispara el juicio de poder para realizar nuestros sueños, accionar en los diferentes ámbitos, ampliar nuestro potencial y así entrar en un estado de paz que nos permite vivir plenamente en libertad.

Invito a estar en un estado de ánimo de felicidad para encontrar la paz interior, ya que es una retroalimentación donde uno depende del otro.

Si estoy en paz, puedo ser infeliz? Si no tengo paz interior, puedo ser feliz?

En mi experiencia, puedo decir, que no teniendo paz, puedo tener momentos de felicidad, acontecimientos que por momentos me producen felicidad, pero que duran ese momento, ahora, teniendo paz interior, los momentos de felicidad se hacen más duraderos y dejan de estar supeditados a acontecimientos aislados, se comienza a ser feliz con cada momento y acción que realizamos.

Si no tenemos paz, nuestra felicidad dura momentitos durante los cuales creemos que hemos conseguido algo, pero luego se nos va. Si estamos en paz con nosotros, esos logros nos producen estados de felicidad mas prolongados ya que no dependen de lo que consigamos, sino de cómo disfrutamos de lo que tenemos y vamos consiguiendo y cada nueva acción emprendida se hace desde ese estado de paz, abriendo posibilidades distintas en el camino a lo que deseamos.

Nuestras Creencias

Una creencia es el sentimiento de certeza sobre el significado de algo. Es un juicio personal que consideramos verdadera.

Las creencias, que en muchos casos, no sabemos cuando las hemos adquirido, afectan a la percepción que tenemos de nosotros mismos, de los demás, de las cosas y situaciones que nos rodean.

Muchas veces tendemos a pensar que nuestras creencias son universalmente ciertas y esperamos que los demás las compartan. No nos damos cuenta que el sistema de creencias y valores es algo exclusivamente personal y en muchos casos muy diferente del de los demás. Nosotros no vivimos la realidad en si, sino una elaboración

mental de la misma. Lo que hace que la vida sea un constante manantial de esperanza y ricas alternativas o una inevitable fuente de sufrimiento y/o infelicidad.

A través de nuestro sistema de creencias y valores damos significado y coherencia a nuestro modelo del mundo, al que estamos profundamente vinculados. Cuestionar una de nuestras creencias puede desestabilizarnos todo nuestro sistema, al afectar a aquellos otros que se derivan o están relacionadas con el. Esta es la razón por la que somos muy reacios, en muchas ocasiones, a modificar alguna de nuestras creencias.

Las creencias se forman a partir de ideas que confirmamos o creemos confirmar a través de nuestras experiencias personales.

Las creencias son una fuerza muy poderosa dentro de nuestra conducta. Todos tenemos creencias que nos sirven como recursos y también creencias que nos limitan. Nuestras creencias pueden moldear, influir e incluso determinar nuestro grado de inteligencia, nuestra salud, nuestra creatividad, la manera en que nos relacionamos e incluso nuestro grado de felicidad y de éxito.

Vienen a partir de lo que nos han dicho, de lo que hemos vivido, son maneras que nosotros creemos tener y ser, y que vienen más de otras personas a las que le damos autoridad, como educadores, padres, experiencias de nuestros padres, por los medios de comunicación o en el momento que algo nos ha sucedido muy fuerte y se ha producido una impregnación que llevamos de forma transparente en nuestras acciones. Creencias, a veces escondidas en nuestra conciencia, y que están teniendo una repercusión extraordinaria en nuestra vida.

Un tipo de creencias son las generalizaciones que hacemos sobre la vida, el mundo, las personas, etc.

Las creencias potenciadoras nos ayudan y aumentan la confianza en nosotros mismos y en nuestras capacidades, permitiéndonos afrontar con éxito situaciones complejas. Las creencias limitadoras nos restan energía y nos inhabilitan para afrontar determinadas situaciones.

Por eso es tan importante que tengamos conciencia de los pensamientos que abordamos, y del lugar que esos pensamientos están ocupando en nuestra mente.

Para cambiarlas, debemos poner una cantidad de energía mayor a la utilizada para esa creencia, pero podemos estar atentos, para que cuando esa creencia actúe, podamos realizar el cambio.

Nuestros Valores

Los valores son los estados (juicios) a lo que le damos importancia. Las normas que nos establecemos para vivir, la religión, la moral y la ética juegan un papel importante en este establecimiento. Son las herramientas para hacernos sentir en

coherencia con nuestra conducta., por ejemplo el compromiso, la responsabilidad, la lealtad, el respeto.

Los utilizaremos continuamente, en muchos casos en transparencia, para juzgar lo que está bien y lo que está mal para cada uno de nosotros. Ciertos valores como la justicia, el amor, la libertad, la salud, que denominamos valores primarios, designan lo que es más importante para nosotros, es decir, lo que queremos alcanzar en nuestra vida. Estos valores, sin darnos cuenta, dirigen nuestra vida y tienen influencia sobre el desarrollo de nuestras capacidades, porque nos indican que esos estados son los únicos que merece la pena alcanzar.

Nuestros valores se nos instalan en nosotros como consecuencia de nuestras experiencias de dolor y placer, nuestras experiencias personales y la forma de actuar de las personas que nos rodean, que influyen en como conformamos nuestra escala de valores.

Cada uno de nosotros tenemos nuestra jerarquía de valores a la cual le damos importancia.

Si conocemos nuestros valores más importantes sabremos cuáles son las motivaciones internas que nos mueven a actuar para alcanzar nuestras metas y cuales son los estados que queremos evitar a toda costa. Nuestros valores estarán condicionando permanentemente nuestro comportamiento, muchas veces sin ser consciente en ello.

Si descubrimos nuestros valores, conoceremos a que presta atención nuestro cerebro.

Es conveniente que diseñemos e instalemos en nosotros unos valores y creencias que nos hagan disfrutar el camino de la vida, que nos permitan sentirnos felices y en paz con nosotros, cada día, independientemente de lo que suceda, además de ayudarnos a alcanzar las metas que consideremos importantes. En caso de tener valores que nos limitan y no nos resultan, y por ende, no los podemos cumplir, diseñarnos unos nuevos, mediante acciones recurrentes concientes, hasta que se transformen en transparentes para nosotros y de esta manera poder respetarlos.

Nuestros miedos

El miedo es una emoción, al ser una emoción, esta nos predispone a la acción, y si no accionamos a causa de esos miedos, nuestro mundo se va cerrando, nuestras posibilidades achicando y en nuestro interior hay de todo menos paz interior.

Nos paralizamos, pasamos a ser observadores de nuestra vida y a veces, ni siquiera observadores, no sabemos ni siquiera eso, pero en nuestro interior sabemos que algo esta pasando.

Mientras vivimos de ese modo, observamos a personas que las tomamos como valientes o referentes y creemos que ellas pueden porque no tienen miedo, pensamos

“que valiente es esa persona”, “si yo fuese como el o ella las cosas que haría”, “si no fuese por...”, y así pasamos nuestra vida.

Pero cuando ahondamos, nos damos cuenta que esas personas tienen miedo como nosotros, la diferencia es que ellas confrontan con sus miedos y hacen que no los paralicen, se enfrentan a sus miedos y no se detienen, si fracasan se levantan y siguen hasta superarlos, no lo toman como fracasos sino como aprendizajes.

A la larga observamos como esas personas tienen una paz interior por haberse enfrentado a sus condicionamientos y haberlos superado y convertirse en personas con una energía interior capaz de realizar y superar cualquier obstáculo.

El sentimiento de Culpa

El sentimiento de culpa es el quiebre de nuestro sistema de valores, lo experimentamos cuando hacemos algo que se aleja de los valores que hemos asumido como justos. Sentimos culpa cuando nuestras acciones no cumplen con nuestros valores.

La podemos manifestar de diversas formas, cuando sentimos culpa por todo lo ocurrido, aunque no sea nuestra responsabilidad. Cuando culpabilizamos a los demás, para liberarnos de la responsabilidad individual. Responsabilizar a las circunstancias por lo ocurrido.

Cualquiera de estas formas nos termina dañando, ya que seremos incapaces de tomar las riendas de nuestra vida.

El problema en sí, no radica en no sentir la culpa, sino en manejar esos sentimientos y afrontarlos desde otra perspectiva, asumiendo la responsabilidad cuando corresponda y manteniendo conversaciones que nos hagan avanzar en nuestra vida.

Quedándonos en el sentimiento de la culpa, no nos va a ser posible estar en un estado de paz interior, ni remediar nada de lo ocurrido, tengamos o no responsabilidad sobre ello.

Los cuatro acuerdos

Considero que estos 4 acuerdos son importantes para ir en el camino para encontrar la paz interior, ya que nos permiten centrarnos en nuestra vida.

1 – Nuestras palabras (impecabilidad de las palabras)

Como decimos en ontología del lenguaje, nuestras palabras crean realidad, al ser acción, generamos realidad, con ellas creamos, con ella expresamos nuestro poder, mostramos lo que somos.

Son tan poderosas nuestras palabras, que pueden cambiar una vida o destruir a millones de personas. Con ellas creamos nuestros juicios, ideas, nuestras creencias, nuestros miedos.

Se puede medir la impecabilidad de nuestras palabras a partir del nivel de nuestra autoestima. La cantidad de amor que sentimos por nosotros es directamente proporcional a la calidad e integridad de nuestras palabras. Nos proporcionará inmunidad frente a cualquiera que nos lance juicios negativos sobre nosotros y nosotros no lanzaremos juicios destructivos sobre los demás.

Cuando se es impecable con las palabras, nos sentimos bien, somos felices y estamos en paz. Podemos cambiar toda nuestra vida, tener la libertad personal deseada, el éxito, la abundancia, afrontaremos nuestros miedos de forma que no nos paralice y todo lo transformaremos en amor y alegría.

Las palabras son fuerza, constituyen el poder para expresar y comunicar, para pensar y para crear los acontecimientos de nuestra vida.

Usamos las palabras para crear o las usamos para destruir? Somos seres lingüísticos, por ende nuestras palabras puede construir el sueño mas maravilloso o destruir todo lo que nos rodea.

Esta impecabilidad de las palabras nos puede engendrar belleza, amor y un paraíso en la tierra y generarnos la paz interior tan ansiadamente buscada.

Con estas palabras creamos nuestros pensamientos, por lo tanto, debemos estar atentos a que clase de pensamientos tenemos para crearnos el camino deseado.

2 – Nuestros juicios (no te tomes nada personalmente)

Saber quien es uno, nos trae paz interior? O necesitamos las opiniones de los demás o imponer constantemente las nuestras?

Cuando nos sentimos bien, todo lo que nos rodea está bien, y nos hace felices. Amamos lo que nos rodea porque nos amamos a nosotros mismos, porque nos gusta como somos, porque estamos contentos con nosotros y porque estamos felices con nuestra vida.

3 – No hacer suposiciones

Tendemos a realizar suposiciones sobre todo y al hacerlo creemos que lo que suponemos es cierto. Muchas veces nos lo tomamos personalmente y luego culpamos y reaccionamos hacia los demás de una manera que nos crea problemas, no cuidando la impecabilidad de nuestras palabras.

Solo vemos lo que podemos ver y escuchamos lo que podemos escuchar, realizamos nuestras interpretaciones como podemos y eso nos lleva muchas veces a

interpretaciones erróneas que nos pueden conducir al caos, muchas veces por no tomarnos la molestia de chequear esa escucha y así, achicar la brecha para acercarnos a la interpretación del otro.

Y no solo hacemos interpretaciones sobre los demás, también las hacemos sobre nosotros mismos y eso nos crea muchísimos conflictos internos cuando estas son negativas y las vivimos como “la verdad”, alejándonos de la paz interior.

A nivel pareja o relaciones, “el debería..... saber esto o aquello... hacer esto o aquello” nos creamos esas suposiciones de lo que los demás tendrían que saber sobre nosotros.

Cuando ya no hagamos suposiciones, nuestras palabras se volverán impecables.

Como evitamos las suposiciones? Preguntando, que las cosas nos queden claras.

4 – Hacer siempre lo máximo que podamos.

Este es la realización de los 3 primeros.

Bajo cualquier circunstancia e independientemente del resultado, hagamos siempre lo máximo que podamos, ni más ni menos. Y tengamos en cuenta que esto variará de un momento a otro.

Esto nos hará vivir con gran intensidad, seremos, productivos, y nos entregaremos a todo lo que amamos (familia, amigos, trabajo, etc.)

La acción es lo que nos hará sumamente felices.

Haciendo lo máximo posible aprendemos a aceptarnos a nosotros mismos, siempre siendo honestos y aprendiendo de los errores. Y siempre haciéndolo porque nosotros lo elegimos y no porque estamos obligados ya que de esta manera no haremos lo máximo posible. Tampoco tenemos que estar probándonos nada, podemos disfrutar de lo que hacemos.

Lo importante es la ACCION, ya que sino llevamos a la acción lo que deseamos no estamos haciendo nada y tampoco tendremos paz interior. Cuando no hacemos, muchas veces igualmente esperamos que las cosas que deseamos sucedan y muy difícilmente lleguen a serlo, lo cual puede ser un camino directo a la frustración.

Una vida sin sufrimiento puede ser una vida sin felicidad.

Nuestros juicios

Los juicios de valor presentan una opinión y, en materia de opinión, a diferencia de lo que sucede con los hechos, no cabe esperar el mismo grado de concordancia entre las personas.

Muchas de nuestras concepciones acerca del bien y del mal, acerca de la justicia, sabiduría, belleza y verdad están basadas en el supuesto de que podemos tratarlas en forma objetiva, con independencia del observador que hace la aseveración.

Las aseveraciones implican dos acciones diferentes, dos actos lingüísticos distintos cuya diferencia sólo puede advertirse cuando se percibe al lenguaje como acción. Se dice que son acciones diferentes porque el orador que formula las aseveraciones se está comprometiendo en cada caso a algo muy distinto cuando pronuncia una u otra.

El hablar no es un acto inocente porque cada vez que uno habla se compromete de una manera u otra en la comunidad en la que habla y todo hablar tiene una eficacia práctica en la medida en que modifica al mundo y lo que es posible.

Separemos las afirmaciones de los juicios.

Las afirmaciones son aquellos actos lingüísticos en los que describimos la manera como observamos las cosas. El lenguaje de las afirmaciones se somete a un mundo ya existente. En este caso el mundo dirige y la palabra lo sigue. El lenguaje de las afirmaciones es el lenguaje que utilizamos para hablar acerca de los fenómenos o los hechos. Pueden ser verdaderas o falsas. Son actos lingüísticos mediante los cuales nos comprometemos a proporcionar evidencia de lo que estamos diciendo si se nos solicita.

Las afirmaciones operan dentro de un determinado espacio de consenso social y las distintas comunidades desarrollan distintos consensos sociales mediante los cuales aceptan algo como verdadero o falso.

Por lo tanto, lo que se considera verdadero en una comunidad puede cambiar según el consenso social vigente. Una afirmación es siempre dentro de, y para, una determinada comunidad en un momento histórico dado.

Las declaraciones, a diferencia de lo que sucede con las afirmaciones, cuando se hace una declaración, las palabras guían y el mundo las sigue. Las declaraciones no existen hasta que alguien las formula. Cuando hacemos una declaración nos estamos comprometiendo, implícitamente, a tener autoridad para hacerlo. El compromiso social que involucra una declaración es, por lo tanto, muy distinto al que involucra una afirmación.

En la medida en que estos actos lingüísticos implican distintos compromisos sociales, como diferentes maneras de intervención, pueden ser clasificados como acciones diferentes.

En los juicios el compromiso del orador no es proporcionar evidencia, la formulación de este tipo de enunciados no implica que cualquiera que hubiese estado en el lugar de los hechos coincidiera necesariamente con la persona que los formula. Los juicios pertenecen a las declaraciones. Las declaraciones son distintas a las afirmaciones porque generan nuevos mundos.

Los juicios son como veredictos, tal como sucede con las declaraciones, con ellos se crean realidades nuevas que sólo existen en el lenguaje, no describen algo que ya existiera antes de que fueran éstos formulados. Los juicios no apuntan hacia cualidades, propiedades, atributos, etcétera, sino que la realidad que generan reside totalmente en la interpretación que proveen. Son enteramente lingüísticos.

El juicio siempre vive en la persona que lo formula y a diferencia de las afirmaciones, no atan, siempre dan lugar a la discrepancia.

Lo importante en los juicios es el compromiso de que estén "fundados", en como se relacionan con su pasado. El compromiso que conlleva el emitir juicios es el de tener la autoridad para emitirlos y esa autoridad es posible que se base muchas veces en la cantidad de juicios fundados o no que yo emita.

La clave del juicio es el futuro porque si no estuviéramos preocupados del futuro no habría necesidad de juicios. Como el futuro puede ser distinto del pasado, debemos ser lo suficientemente abiertos como para tratar los propios juicios como señales temporales para someternos a revisiones constantes y así diseñar nuestras propias acciones.

Los juicios conectan al pasado, presente y futuro.

Las consecuencias de que no hagamos diferencia entre afirmaciones y juicios es que ello nos llevara a tratar a los juicios como si fueran afirmaciones y, cuando hacemos esto, se nos restringen las propias posibilidades de acción y no aprovechamos los juicios que se proveen.

Al tomar al juicio como afirmación se nos anulan las posibilidades de aprendizaje e innovación que los juicios nos brindan, y eliminamos la posibilidad de modificar el presente y crear una realidad distinta.

En la medida que modificamos nuestras acciones, modificamos también nuestra identidad y esto abre la posibilidad de que se modifiquen también los juicios que otros tienen acerca de nosotros

Los juicios nos proporcionan los parámetros a través de los cuales transcurre nuestra vida y nos dan la dirección donde nos transformamos a nosotros mismos y vemos el futuro, por eso el grado de importancia que tienen.

Cuando tomamos los juicios como si fueran afirmaciones nos transformamos en personas rígidas y no nos abrimos al aprendizaje y cuando vivimos del juicio ajeno nos transformamos en inauténticos y nuestro campo de acción se ve estrechado. Y cuando a las afirmaciones las tomamos como juicios nos transformamos en personas inseguras y nuestro accionar se dificulta al no poder coordinar de forma efectiva las acciones con los demás.

Nos sentimos libres cuando nos sometemos a unos juicios críticos y podemos concluir que estos juicios nos pertenecen a nosotros y no nosotros a los juicios.

Y el sentirnos libres nos da esa paz interior que nos permite ver el futuro de una forma abierta, con posibilidades y con felicidad, sabiendo quienes somos.

La autoconfianza para encontrar la paz interior

La autoconfianza también se puede considerar un estado emocional, como un estado de ánimo generalizado. Entonces decimos que la autoconfianza es la predisposición que tenemos para explorar y exponerse a lo nuevo, como la capacidad de declarar metas para si mismos, en la forma en que participamos en la creación y en la innovación.

Por el contrario la falta de autoconfianza nos limita nuestro horizonte de posibilidades.

También terminamos hablando de la autoconfianza como algo que tenemos o que no tenemos, como algo externo a nosotros, que algunas personas poseen y no nos quieren decir donde la compraron.

Pero cuando empezamos a observar de cerca nos damos cuenta que son nuestros juicios internos que nos hacemos por la forma en que actuamos, por lo tanto, actuando de forma diferente podemos cambiar nuestros juicios y comenzar a tener confianza en nosotros.

Como somos seres lingüísticos podemos reconstruir la falta de autoconfianza por medio del lenguaje y de esta manera poder cambiar nuestros estados emocionales.

Veamos como realizamos esta reconstrucción de nuestras conversaciones. Cuando nos decimos “Yo no puedo hacer...”, “jamás aprenderé eso”, “no soy lo suficiente...”, y aunque no las digamos, muchas veces actuamos de esta manera, por lo tanto, nos caracterizamos de esa manera a nosotros mismos, nos decimos estos juicios sobre como decimos que somos, entonces, como vamos a actuar de forma diferente si somos así.

Por el contrario, si nuestras conversaciones son: “Puedo hacer tal o cual cosa”, “Aprenderé...”, nuestros juicios sobre nosotros van cambiando y al hacerlo, actuamos de manera diferente.

Como encontraremos la paz interior sin autoconfianza en nosotros, con conversaciones negativas, sin nuestra autorrealización. Nos inventamos a través del lenguaje, de nuestras conversaciones, por lo tanto, tenemos la oportunidad de inventarnos quienes somos en la vida, y no solo transitarla tratando de descubrirnos quienes somos.

Entonces, teniendo autoconfianza, no tenemos miedo a explorar lo desconocido, porque las desaprobaciones de los demás las aceptamos y no nos molestan, las aprovechamos para aprender de lo que nos sale mal y del aporte que el otro puede ser a través de sus juicios, sin dañar nuestra valía personal.

Nuestra capacidad de transformar la realidad depende de nuestros juicios de lo que es posible, cambiando nuestros juicios limitantes, ampliaremos nuestros espacios de posibilidades y así nos transformaremos en lo que nos lleve a encontrar esa paz interior, que para cada persona será diferente.

El sentimiento de Culpa

El sentimiento de culpa es el quiebre de nuestro sistema de valores, lo experimentamos cuando hacemos algo que se aleja de los valores que hemos asumido como justos. Sentimos culpa cuando nuestras acciones no cumplen con nuestros valores

Alguna vez nos paramos a observar como nos está influyendo nuestro ego en nuestra paz interior?

El ego lo podríamos considerar como nuestra insatisfacción, cuando nos quejamos por una cosa o la otra, y necesita tener siempre la razón. Lo tomamos como algo que existe en nosotros, como si lo tenemos o no lo tenemos, cuando son nuestros juicios los que nos hacen ser como somos.

Es cuando queremos sentirnos superior a los demás, cuando necesitamos de manera imperiosa el reconocimiento constante de los otros como sustento, cuando ambicionamos lo que no tenemos, cuando queremos ser los protagonistas, cuando envidiamos, cuando actuamos con prepotencia. Nos creemos que todo tiene que girar alrededor nuestro, que lo único importante somos nosotros.

Cuando nos quejamos, nuestro ego hace que queramos que nos escuchen y nos compadezcan, que nos presten atención y nos digan palabras de consuelo y nos calmamos sólo cuando alguien nos da la razón. Cuando discutimos, lo que hacemos es tratar de demostrar que la otra persona está equivocada y no podemos admitir nuestros errores, no podemos convencer a nuestro ego (a nosotros mismos) de que está equivocado.

La mayoría de las veces, cuando nos surgen dificultades en los diferentes ámbitos, es nuestro ego el que nos la produce, no nos deja ver mas allá de nosotros, potencia la dificultad y nos hace suponer lo que no sabemos.

Muchas veces, estamos inmersos en una sociedad, que nos impone dar siempre una buena imagen, dejando escondida la humildad. Necesitamos de continuos halagos, aprobación, tenemos que tener la ilusión de control de las situaciones y de otras personas, necesitamos tener el poder de la situación porque en el fondo tenemos miedo.

El ego nos puede llevar a ser desagradables, egoístas, destructivos y estar siempre juzgando a los demás sin fundamentos.

Como transformaríamos nuestra vida si dejáramos de sentirnos ofendidos por los demás, nos libráramos de la necesidad de ganarle al otro e hiciéramos lo máximo posible, nos libráramos de tener siempre la razón y escucháramos activamente a la otra

persona para lograr una mejor interpretación, nos liberáramos de la necesidad de ser superiores a los demás y de estar siempre tratando de tener mas?

Podríamos tener una mejor calidad de vida, dejando de lado nuestro ego (nuestros pensamientos), para que este no domine nuestro accionar, cuando logramos esto, estamos más cerca de nuestra paz interior.

Siguiendo con la paz interior....

Todo es transitorio, lo importante es que tengamos paz interior.

Las crisis son para salir con alas, fortalecidos y con la experiencia de haberlo pasado. Queremos evitar a toda costa el sufrimiento, y quizá nunca nos detuvimos a observar que después de un sufrimiento, vivimos de otra manera, aprendemos de esa experiencia, es como un choque que nos despierta, porque estamos dormidos, nos duerme nuestro ego individual, el colectivo de la sociedad en la que estamos inmersos, realizamos y permitimos toda clase de mezquindad.

Si pudiéramos pararnos en que todo es momentáneo para estar en paz, si pudiéramos asumir que todo es temporal, que el sufrimiento es un llamado de atención, cuantas puertas podríamos abrir?, incluso hasta las que hoy ni siquiera podemos ver.

Que nuestros estados de ánimo son transitorios, que constantemente estamos cambiando de un estado emocional a otro, que cada acción emprendida nos lleva por un camino distinto al que estábamos, que en el nuevo camino tomado, ya somos diferentes, que la experiencia anterior nos transformó en personas distintas.

Nada dura y cuando algo dura demasiado nos engañamos pensando que es permanente y cuando cambia, sufrimos. Y al querer huir del sufrimiento, sufrimos aún más. Y porque hay dolor, hay placer y porque hay placer, hay dolor.

La persona sabia utiliza sus conocimientos para el mejoramiento de la vida, que es capaz de ver los acontecimientos con calma, que se sitúa mas allá del sufrimiento y del placer, que vive de una forma armónica y constructiva.

Que camino debemos tomar? Podría ser importante tener un norte hacia adonde ir, que prioricemos en cada momento la paz interior, porque sin ella, como es el camino?. Como es nuestra salud emocional, física, las relaciones con todos los seres?. El sentido de nuestra vida nos la damos en cada momento, en cada acción que realizamos.

Como conseguimos cada uno de nosotros la paz interior en la sociedad en la que vivimos? Con práctica, con esfuerzo, en vivir en el ahora, teniendo la atención en cada momento y ámbito de nuestra vida, concentrándonos en las emociones, en el cuerpo y en las palabras.

Tenemos paz interior cuando aceptamos, y no la confundamos con la tolerancia, aceptar como se vive, aceptar a las personas como están siendo en cada momento. Muchas veces las queremos cambiar porque no estamos a gusto con nosotros mismos, las queremos controlar cuando nosotros mismos no podemos manejar nuestras emociones, pensamientos, ni nuestra forma de ser.

Una de las claves podría ser dejar de hacer suposiciones, tener impecabilidad en nuestras palabras, que incluyen nuestros pensamientos que están formados por palabras.

Como sería un día nuestro sin hacer juicios condenatorios, suposiciones? Nuestros pensamientos muchas veces están extraviados en el tiempo, en el pasado, en el futuro, en lo que tendría que ser, en lo que fue y esto nos impide conectar con el ahora.

Podemos aprender en la vida a parar, a estar con nosotros mismos, más allá de nuestros pensamientos. Podemos fluir como el agua, sin necesidad de estancarla, dejándola fluir, así nos abrimos al devenir en paz.

Y fluimos conociéndonos, no estando en conflicto con nosotros mismos, no queriendo algo y luego otra cosas, no siendo algo y luego queriendo ser distintos, queriéndonos parecer a otro, no ser prisioneros de lo que no tenemos.

Los invito a seguir la libertad, la que esta relacionada con el espíritu humano y es la libertad de ser quienes realmente queremos y podemos ser. Si nos lo proponemos y ejecutamos las acciones deseadas, se nos abrirán posibilidades que hasta ahora no veíamos.

Actuamos de acuerdo a lo que somos y somos de acuerdo a cómo actuamos. Como hemos visto en otras ocasiones la acción genera ser, en la medida en la que cambiamos nuestras acciones cambiamos nuestro ser.