

La paz interior y el contexto mental

[Llucía Pou Sabaté](#), Dr. En Filosofía y Teología



RESUMEN

¿Se puede tener paz interior cuando las cosas van mal? Comenzamos así estas reflexiones, para ver el origen de lo que llamamos paz, que no está radicada en cosas exteriores sino en algo interior. Ante la pregunta ¿cómo trabajar una actitud de paz?, vemos qué herramientas podemos trabajar para adquirir una actitud de equilibrio interior. Por eso pasamos luego a analizar la relación entre la espiritualidad y la paz. Todo desde la perspectiva de cómo el contexto mental influye en la paz interior, desde la perspectiva interior pues así el contexto exterior no es determinante.

Por último, analizamos en conclusión ese nuevo contexto, viendo

que conforma un nuevo paradigma, para la superación de creencias limitantes que nos hemos forjado, y así vivir en libertad con paz.

SUMMARY

Can you have inner peace when things go wrong? This is how we begin these reflections, to see the origin of what we call peace, which is not rooted in external things but in something internal. Faced with the question, how to work on an attitude of peace?, we see what tools we can work on to acquire an attitude of inner balance. That is why we then went on to analyze the relationship between spirituality and peace. Everything from the perspective of how the mental context influences inner peace, from the internal perspective, since the external context is not decisive.

Finally, in conclusion, we analyze this new context, seeing that it forms a new paradigm, for overcoming limiting beliefs that we have forged, and thus live in freedom with peace.

PALABRAS CLAVE

Paz interior, creencias limitantes, equilibrio interior, espiritualidad, contexto mental, nuevo paradigma.

KEYWORDS

Inner peace, limiting beliefs, inner balance, spirituality, mental context, new paradigm.

1. ¿SE PUEDE TENER PAZ INTERIOR CUANDO LAS COSAS VAN MAL?

En este tiempo de pandemias, abundan las bajas laborales por distintas formas de estrés, el nivel de pobreza aumenta muchísimo, como también los umbrales de personas en riesgo de exclusión social. A veces no podemos cambiar las cosas e intuimos que se hace más necesaria que nunca la paz interior. La buscamos por todas partes, sin ver que la tenemos dentro de nosotros, cuando hallamos la actitud adecuada que nos hace descubrirla, que nos permite ver una realidad más profunda que lo que pasa fuera de nosotros. Y es que la tarea más importante que tenemos entre manos es la posesión de nuestra interioridad, a través de un desarrollo espiritual. Es decir, que no siempre podemos cambiar lo de fuera, y aunque lo hiciéramos a nuestro gusto, no tendríamos paz pues la paz viene de la actitud que tenemos ante las cosas, no en las cosas que pasan sino cómo nos lo tomamos. A eso podemos llamarlo el “contexto”, que está influido por el ambiente que respiramos (la historia y cultura del momento) pero sobre todo por esa actitud interior que vamos forjando con nuestra vida, con nuestra libertad interior (la que han tenido algunos incluso cuando les faltaba libertad exterior, tanto en la cárcel como en campos de concentración). Por tanto, es la actitud lo que hemos de cultivar de modo principal, y vamos a verlo: cultivar un contexto más amplio, una actitud adecuada, cómo cultivar un nuevo paradigma que nos haga abrir los ojos a lo que de verdad importa, y cómo verificar que la verdad que pensamos es real y no una “comedura de coco”. Son los seis puntos que me gustaría tratar aquí.



Para que haya de verdad paz, no podemos estar resignados ante lo que pasa, sino buscar la mejora de las situaciones que incomodan; pero, aún más importante que eso, es la actitud interior: tener una aceptación viendo que todo es para nuestro bien, y para ello necesitamos una comprensión de lo que sucede a un nivel más profundo. Esto nos dará un contexto más amplio con el que no nos alteraremos más ante los acontecimientos de la vida. Podemos estar en medio de problemas ante los que no encontramos solución: miedo al covid-19, a perder el trabajo... la ansiedad puede transformarse en angustia, con lo que sufrimos más que si llegara todo lo malo que imaginamos y que no es real.

¿Cómo salir de esos laberintos? Si estamos perdidos en un laberinto, tenemos los obstáculos ante nuestros ojos y no encontramos salida fácilmente, pero si podemos elevarnos por encima de esos problemas, podemos ver todo con más claridad. Así, siguiendo el ejemplo del laberinto, si vamos en avión, lo sobrevolamos y nos encontramos en un nivel superior donde no hay obstáculos sin salida. Así, en ese nivel ya desapareció aquel problema que nos agobiaba. Y eso es porque al ampliar el contexto mental, al subir de nivel de consciencia, ya se diluyó el problema. Es decir, lo que antes llamábamos problema, que en realidad era un proceso necesario para nuestro crecimiento. Y superado ese proceso, porque tenemos más comprensión, podemos afrontar otros procesos que comienzan y que veremos como problemas.

Nos preocupamos de cambiar las cosas, y está bien que mejoremos la situación, pero en realidad es más importante cambiar nosotros para ver las cosas con una actitud de comprensión. Esto es ampliar el contexto. No es algo mental, sino de la intuición, del fondo del corazón. Es confiar en que todo irá encontrando un sentido que aún no vemos. Lo contaré con la historia de un aprendiz de monje que al entrar en el convento le encargaron colaborar en tejer un tapiz. Al cabo de varios días, no aguantaba más y dijo:

-“Esto es insoportable, trabajar con un hilo amarillo tejiendo en una maraña de nudos, sin belleza alguna, ni ver nada. ¡Me voy!”

El maestro de novicios le dijo:

-“Ten paciencia, porque ves las cosas por el lado que se trabaja, pero sólo se ve tu trabajo por el otro lado”.

Entonces, le llevó al otro lado de la gran estructura del andamio, y se quedó boquiabierto. Al mirar el tapiz contempló una escena bellísima: el nacimiento de Jesús, con la Virgen y san José, con los pastores y los ángeles... y el hilo de oro que él había tejido, en una parte muy delicada del tapiz: la corona del niño Jesús. Y entendió que formamos parte de un designio divino, el tapiz de la historia, que se va tejiendo sin que veamos nunca por completo lo que significa lo que vemos, su lugar en el proyecto divino. No lo veremos totalmente hasta que pasemos al otro lado, cuando muramos a esta vida y pasemos a la otra.

Hay un salmo que lo expresa bellamente:

“Por ello, no tememos aunque tiembla la tierra o se derrumban los montes en el mar, aunque bramen las olas, y tiemblen los montes con su fuerza. El Señor... está con nosotros” (Salmo 45).

Esa intuición profunda nos da una aceptación basada en la comprensión de que nada es absurdo, sino que todo tiene un sentido escondido.

Muchas veces el sufrimiento nos toca, pero si llenamos aquello de contenido, aunque la mente no entienda, la intuición sabe confiar en un sentido escondido. Entonces, aparece una comprensión, dejamos que los acontecimientos fluyan sin ofrecer resistencia, y aunque la mente no entienda el sin-sentido del mal, esa luz nos hace intuir que habrá una re-ordenación... Las expresiones populares “no hay mal que por bien no venga”, “Dios aprieta pero no ahoga”, “no hay pena que cien años dure”, “el tiempo pone las cosas y las personas en su sitio”, son algunas de las formas de expresar esa intuición.

Lo que pasa “fuera” ha de ser interpretado por nuestra visión de “dentro”. Toda información ha de ser interpretada por el receptor en un contexto determinado. Así es como se interioriza y posteriormente se experimenta. El contexto exterior (cultura, sociedad, economía, política...) influye mucho en nuestra visión de las cosas. Por ejemplo, un troglodita se reiría de nuestra crisis económica o sanitaria pues en su contexto pensaría que no nos falta nada. Pero nuestra civilización basada en el bienestar material está en crisis, y de ahí puede salir una nueva visión del mundo, o Nuevo Paradigma, que amplíe el contexto en la mente humana, lo cual permitirá a las personas comprender más profundamente la filosofía ancestral, redefinir el propósito de su vida y, sobre todo, cambiar la propia intención, que es el motor de todo progreso evolutivo.

2. ¿CÓMO TRABAJAR UNA ACTITUD DE PAZ?

Para comenzar a trabajar por la paz es importante comprender que suele ser en los momentos muy buenos (éxtasis) o muy malos (agonía) cuando se da esa motivación del cambio, necesaria para tener paz. Por ejemplo, cuando alguien ha sufrido ya mucho puede producirse una saturación, que produce la búsqueda del cambio.

Solamente podrá tener paz aquél que se dedica a trabajar sobre sí mismo y no sobre los demás. Para lograrlo es necesario establecer un sistema de educación para la paz que se inicie en la más tierna infancia. Esto requiere que los progenitores y todas las personas relacionadas con la educación asuman un verdadero comportamiento pacífico, sustentado en la comprensión profunda del Amor y así se irá descubriendo que es precisamente el Amor la ley principal que rige el Universo.

Como decimos, a veces se llega ahí después de una saturación, de un ver que los resultados siguen siendo inadecuados, y serán los mismos si seguimos haciendo las

mismas cosas, si no cambiamos. Se trata de un pasar del agobio ante los conflictos mentales a una libertad donde el alma se deja llevar, se fía, sabe que aquello acabará bien... y si no está la cosa bien es que aún no ha acabado. Y por eso en el alma no se sufre ya, aunque la mente se resista y notemos en ella el zarpazo del sufrimiento, éste es así más liviano, en un proceso que va siendo más llevadero.

Es como pasar de un nivel de frecuencia vibratoria densa donde domina la oscuridad, a una *luz*, a un nivel de frecuencia vibratoria mucho más alto, una vibración llena de energía vital, fruto de esa amplitud de contexto. Ante la saturación de información de hoy día, buscamos esta otra información (digamos más espiritual) para el alma, trabajamos la interioridad, el desarrollo de la consciencia a niveles de comprensión superiores. Esto, naturalmente, nos dará una positividad que se transparenta en nuestro exterior: hoy día viene a aplicarse al mundo de la empresa como *soft skills*, habilidades blandas que son parte de la inteligencia emocional y social y que pueden cultivarse.



¿En qué consiste esa luz? En adquirir intuición de verdades que no se ven, en cierta forma que nos ponen en relación con trascendernos a través de nuestra interioridad, hacia dimensiones superiores que no vemos, superar la percepción mental que por definición es una interpretación limitada por nuestra consciencia mental, a una apertura a través de la intuición, hacia la infinitud del Amor.

Pues, más allá de la mente, la dualidad subjetivo-objetivo ya no existe, porque en ese nivel el conocedor resulta ser el conocido. Podemos incluso vernos como espectadores, y superar la limitación egoica. Esa realización se hace en el ser interno y

esa experiencia multidimensional no puede estar contenida en ningún sistema de pensamiento. Cuando María Zambrano decía que la modernidad había perdido la verdad y el alma, se refería a eso: la mente ha tomado su lugar con el *pienso, luego existo*, dejando de lado otros aspectos más importantes. Y uno de ellos es esa verdad interior que nos transforma, pues –seguía diciendo la filósofa malagueña– en la filosofía moderna se busca una verdad que manifiesta pero no nos cambia, “una verdad que no sea transformativa no es verdad”.

Por eso, la paz se alcanza con un trabajo interior, para que desaparezca cualquier conflicto dentro de nosotros, es decir, cuando se trasciende el ego y, por tanto, desaparecen los deseos egoicos. Al desaparecer estos, solo perdura una intención positiva (propósito espiritual). Está claro que la persona puede estudiarse desde distintos puntos de vista (espiritual, racional-sentimental, emocional o físico) y todos esos puntos de vista son necesarios para lograr una vida equilibrada, una visión integral de la persona. Como somos multidimensionales, hay muchos aspectos que influyen en nosotros, y son influidos por los demás. Pero en la base de todos ellos está un punto de vista espiritual (no identificado con lo religioso, sino con lo profundo de la persona, lo que sería una visión *humanista*) y su influencia sobre los otros puntos de vista.

Pero esa búsqueda ha de ser sin ansiedad, sin un deseo impaciente, pues –dice el Tao– “el deseo perturba la mente y esta perturba al espíritu”. En la modernidad, junto a muchos conocimientos estupendos descubiertos por las disciplinas científicas, ha habido una disgregación de la persona que es algo negativo, una pérdida de la unidad que debemos recuperar, para intuir contextos más amplios donde la realidad espiritual se integra mejor con los conocimientos racionales posibilitando la resolución de problemas aparentemente insolubles de los contextos anteriores.

Es necesario romper con ciertos paradigmas establecidos que nos dan creencias limitantes, y forjar cada uno su propio paradigma, un paradigma que le ayude a captar dimensiones más profundas de la realidad y a elevarse espiritual y éticamente hacia una consciencia más cabal e integradora.

3. ESPIRITUALIDAD Y PAZ

Hoy participamos en un resurgir de la espiritualidad como respuesta a unos siglos de cientificismo que no dan razón de nuestra existencia. Pero, ¿la espiritualidad es útil? ¿Se trata de algo verdadero? Desde el punto de vista de la observación experimental, la ciencia y la lógica son susceptibles de ser confirmadas y son definibles y objetivas. En cambio, la espiritualidad es subjetiva y experiencial... ¿Se puede confirmar? Podemos decir que sí. Se trata de una verdad experiencial aunque no sea experimental, aunque en cierto modo también podemos ver esa experiencia: no es posible probar la verdad espiritual a través de la lógica lineal, pero se pueden verificar sus resultados. Podemos decir en este sentido, que la espiritualidad es fenomenológica.

Y hay un resultado claro: la verdad es transformativa y nos mejora, dejando un resultado en nuestro interior: la paz y la felicidad, la gestión eficiente de uno mismo.

La ciencia moderna ha estudiado cómo son las cosas, pero no hay en ella argumentos contra la espiritualidad, sino que los científicos buscan a nivel personal esa plenitud espiritual. “Lo único que puede curar los sentidos es el alma y no hay nada que pueda curar el alma aparte de los sentidos”.²⁹³ Los físicos necesitan la espiritualidad para sus vidas, y que no encuentran en una ciencia que les habla algo de *cómo* son las cosas, pero no de *qué* son, o *para qué*²⁹⁴.

Y a eso le llamamos *sabiduría*: es un nivel de conocimiento más alto que un conocimiento de “cosas” pues nos implica, tiene algo de experiencial, y está verificado interna y externamente. La verificación interna es ilimitada, pero no la externa que está limitada por la tecnología disponible, por el contexto o paradigma mental desde el que se diseña la investigación y por las realidades investigadas. Para tener paz, es necesaria sobre todo la actitud experiencial, pues el conocimiento intelectual muchas veces no llega a esa verdad interna: es la sabiduría la que da paz. La sabiduría -conocimiento verificado interna y externamente- puede también definirse como conocimiento + Amor, o conocimiento desde el Amor.

La mente analiza, categoriza, etc. pero no está hecha para poder ver la esencia de las cosas. La mente solo ve apariencia. La capacidad mas profunda de comprensión reside en el alma. De ahí el problema de no distinguir claramente entre pensamiento y consciencia. El pensamiento es un aspecto de la consciencia, que es mucho más amplia e integradora que la mente, y vibra a una frecuencia mas elevada. La mente clarifica, pero la intuición (el corazón, el alma) integra en algo único, en nuestro ser profundo.

Esta in-formación nos cambia la intención: nos ayuda a adquirir consciencia de nuestro valor, de nuestra dignidad y nuestras posibilidades, capaces de liderar la transformación personal y social que se hace cada vez mas necesaria para crear un mundo mejor. Esta in-formación de la consciencia se ocupa de los niveles lineales (ciencia) y no lineales (espiritualidad) y sirve de puente entre ellos. No son dos mundos distintos sino un solo mundo visto desde dos puntos de vista diferentes. La “realidad” percibida parece estar separada en diferentes categorías o ámbitos, como lo físico vs. lo no físico. Pero lo que se creía que eran distintas categorías de la existencia son sólo diferentes categorías de percepción. En realidad no hay separaciones. La consciencia, por sí misma, posee la capacidad de comparar y unir lo que parecen realidades y

²⁹³ Óscar Wilde, citado en Ken Wilber, *Ciencia y religión*; este filósofo habla muy bien del tema en cuestión: ha terminado la “guerra fría” entre estos aspectos tan necesitados uno del otro.

²⁹⁴ En otro libro, *Cuestiones cuánticas: Escritos místicos de los físicos más famosos del mundo*, K. Wilber profundiza en que esos aspectos. Puede consultarse el libro de John Polkinghorne, *Quantum Physics and Theology: An Unexpected Kinship* (New Haven, London: Yale University Press, 2008).

campos dispares en una unidad integral y comprensiva de expresiones estratificadas. Lo lineal (lo predecible, digamos lo mental) está incluido en lo no lineal (lo impredecible, un dinamismo del que nos hablan la teoría del caos por ejemplo).



Se habla también de que toda unidad es un holón, así lo físico está integrado en una dimensión superior intangible, no lineal. Koestler dirá que todo lo que existe es un holón: una totalidad que engloba partes, y a su vez forma parte de algo más grande, y un paradigma también lo es: un universo incluye galaxias, y éstas incluyen estrellas, y nuestra estrella solar tiene planetas y entre ellos la tierra, y la tierra tiene continentes y mares, y así iríamos descendiendo hasta niveles ínfimos. Integrados los cuerpos materiales como holones dentro de unidades superiores, y también lo material está integrado en dimensiones no materiales. Como tal, todo está sujeto a las propiedades de los holones. Una de ellas es la de trascender e incluir; no trascender y disociar, porque esto provocaría una patología. Así pues, todo nuevo paradigma debe trascender e incluir el anterior, y no sólo negarlo. Y podemos decir que lo no lineal es un holón de mayor profundidad, o una realidad más íntima.

Es algo parecido a la aparente dicotomía/relación entre la fe y la razón de la que tanto se ha hablado: vemos también la diferencia entre enfocarse en las dimensiones no lineales o en lo lineal y verificable por la lógica y los sentidos. Ese enfoque primordial depende del nivel de consciencia del que lo hace. La sabiduría integra los dos enfoques. El Universo posee una estructura descriptiva de lo que vemos (*hardware*) y una intencionalidad y un alma (*software*). El segundo es más significativo que el primero, que solo existe para que se desarrolle aquél. Los reduccionistas seguirán estudiando el *hardware*, y eso está bien, pero ya no podrá ser negada la existencia del *software*. La

ciencia moderna nos dice “cómo” son las cosas, pero es sabio el que conoce “qué” son las cosas, y “para qué”. Se puede decir que en el *software* se han de buscar las causas y en el *hardware* estudiar los efectos. Éste último se queda en el “cómo”, sin poder encontrar el “por qué”; por tanto, hay que buscar en el *software* “qué” son las cosas o “por qué” suceden.

El propósito de la experiencia humana es evolucionar, desarrollar nuestra consciencia para llenarnos de sabiduría y amor. Todos los seres humanos, sin excepción, hemos venido al mundo para trabajar en nuestro desarrollo espiritual, compartiendo y participando en experiencias con otros seres humanos. La vida es un formidable proceso pedagógico dentro del ambiente del Universo. Somos polvo de estrellas que trascienden lo material: estamos en el planeta Tierra como en un “colegio espiritual” y cada experiencia vivida se puede comparar con un curso académico. Pero, un curso es para aprender: ¿en la vida, qué hemos de aprender?

La sabiduría no está reñida con la ciencia, pues la ciencia necesita un contexto filosófico para desarrollarse, como decía Kepler: “el principal propósito de todas las investigaciones sobre el mundo exterior debe ser descubrir el orden y la armonía racionales que han sido impuestos por Dios y que Él nos ha revelado en el lenguaje de las matemáticas”. Si la sabiduría es abrir los ojos, vemos que hay un orden o un sentido aunque muchas veces no es fácil ver, pero –como decía Mitterrand- “entre el absurdo y el misterio, opto por el misterio”. Vamos encontrando pistas de que eso es así, de modo experiencial, en nuestro interior. No llegamos a ello con la cabeza, pero tampoco es algo irracional; esa verdad interior del corazón tiene una racionalidad, es algo razonable.

En ese abrir los ojos, vamos descubriendo un orden en el Universo; a nosotros nos parece que es un orden imperfecto, como al tejer un tapiz vemos que hay muchos nudos e imperfecciones por el lado que nos toca ver, aunque por el otro lado todo esté perfecto. Así, desde “arriba”, es decir desde fuera del tiempo, todo tiene un sentido; pero desde “abajo”, desde nuestro tiempo, sólo al final veremos el sentido completo a lo que pasa. Y mientras hay una ineficiencia mental en ese no ver el por qué de las cosas; pero la intuición es necesaria para descubrir que existen ciertas Leyes del Universo. Llegamos ahí a través de un proceso, y muchas veces hemos sufrido lo suficiente hasta que estamos preparados para comprenderlo; después de una saturación se da ese abrir los ojos.

En ese bregar por la vida, pasamos de una lucha externa para mejorar las cosas, causa de la ansiedad y angustia, a una paz interna, fruto de la aceptación que a su vez viene de la comprensión de que todo lo que existe y todo lo que sucede tiene un sentido de perfección, y necesitamos hacer ese proceso por el que hemos pasado, aquello que no nos gusta y que hemos catalogado como malo, porque tiene un propósito de Amor.

4. CONTEXTO MENTAL Y PAZ INTERIOR

Así pues, el entendimiento no surge simplemente de examinar los datos, sino de hacerlo en un determinado contexto. Al cambiar éste, las explicaciones intelectuales del anterior ya no encajan. Un paradigma es un contexto generalizado, un punto de vista. También puede significar “campo general”. Un paradigma, por lo tanto, determina de antemano el rango de posibles experiencias o descubrimientos, y es un factor sobre el que la consciencia ordinaria no tiene conocimiento.

Veremos ahora como un cambio de contexto mental acerca de la realidad es indispensable en este camino hacia la paz interior. Debemos comprender la realidad espiritual y hacerla real en nosotros. Se dice que la mente no puede aceptar lo que no comprende así que se hace indispensable pensar sobre la realidad de forma distinta.

Cuando hacemos una foto, es muy importante el encuadre o enfoque, es decir la perspectiva o ventana a través de la cual nuestra vista, con la cámara fotográfica, ve la realidad. Puede ser un enfoque más pequeño, como lo que le pasa a los caballos de tiro que les ponen unas orejeras que limitan la visión a lo que tienen delante, el camino. La mente puede tener un contexto amplio, o uno pequeño. Lógicamente si tiene una perspectiva pequeña, como mirar por el agujero de una herradura, veremos solo el problema sin su contexto, y eso nos hará perder la paz. El ampliar el contexto mental, entre otras cosas es necesario para ganar paz.

Si imaginamos un mundo en dos dimensiones, y aparece una persona en tres dimensiones, se sorprenderán de que alguien les mire desde arriba, serán conscientes de las limitaciones que tienen con sus dos dimensiones. Pero hasta entonces, no saben que están limitados (<https://youtu.be/CR8cO554H4U>). No podemos pensar fuera de nuestro contexto. Hace 2000 años pensaríamos quizá que la tierra era plana, y el cabo Finis terra en Galicia significaba eso: que ahí estaba el “final de la tierra”. Galileo tenía intuiciones más avanzadas en su tiempo, pensaba que el sol se movía y que la tierra tampoco era inmóvil. Tenemos ciertas intuiciones, pero necesitan un contexto para desarrollarse plenamente.

Cada cultura ha tenido un contexto, por ejemplo hace 2000 años existía esclavitud. Por desgracia, hasta mitad del siglo pasado las mujeres no votaban en la participación ciudadana, prueba evidente del machismo que existía. Necesitamos recontextualizarnos. A nivel espiritual, el contexto depende del nivel espiritual o de consciencia de cada persona. Por ejemplo en el catolicismo se ha desarrollado una moral de mandamientos, cuando en realidad la ética de Jesús es de consciencia, cosa que ha puesto en evidencia Newman.²⁹⁵ Con frecuencia, hay personas que como el niño del cuento exclama “¡el rey está desnudo!”

Por ejemplo en algunas instituciones se pedían cuentas de consciencia a los súbditos. A fines del siglo XIX, el papa León XIII prohibió esa exigencia, “incluso bajo

²⁹⁵ John Henry Newman, *An Essay on the Development of Christian Doctrine* (Londres: J. Toovey, 1845).

adulación”, pues cada uno es libre de contar sus interioridades a quien quiera, o no contarlas. Esto está luego recogido en la carta de los Derechos humanos. Pienso en algunos matrimonios, donde se quiere mantener aún esa exigencia que está fuera de contexto. La libertad de las conciencias ha sido una de esas conquistas recientes.

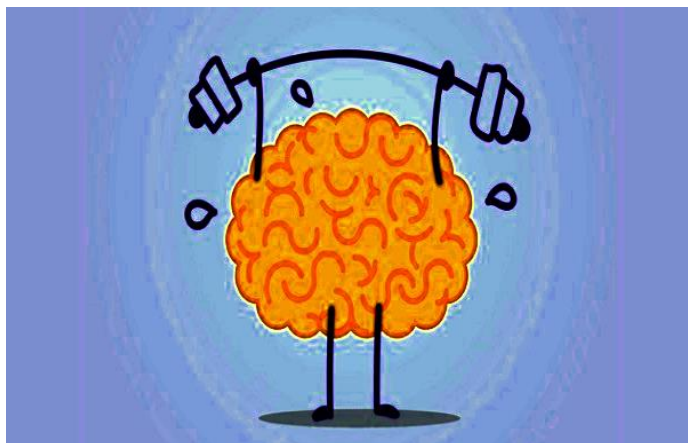
Pero quedan muchos contextos equivocados, tanto a nivel personal, familiar, social. En el marco de Occidente, se ha reprimido la sexualidad con el miedo al infierno, rebasando lo que dice Jesús, con una casuística puritana que ha hecho sufrir, y está haciendo sufrir a muchas personas, por un contexto erróneo o digamos anticuado. Además, la religión no debería reprimir sino iluminar cada contexto cultural. Así, dirá el papa Francisco: “Naturalmente, en la Iglesia es necesaria una unidad de doctrina y de praxis, pero ello no impide que subsistan diferentes maneras de interpretar algunos aspectos de la doctrina o algunas consecuencias que se derivan de ella. Esto sucederá hasta que el Espíritu nos lleve a la verdad completa (cf. *Jn* 16,13), es decir, cuando nos introduzca perfectamente en el misterio de Cristo y podamos ver todo con su mirada. Además, en cada país o región se pueden buscar soluciones más inculturadas, atentas a las tradiciones y a los desafíos locales”.²⁹⁶

5. UN NUEVO CONTEXTO, UN NUEVO PARADIGMA

En los últimos milenios, la humanidad ha sufrido demasiadas guerras y violencia continuada. Y cuando se ha superado la guerra física, seguimos con miedo de que vuelva a producirse... y además se ha mantenido la guerra económica, política, académica, etc. Eso ha sido así porque la humanidad no ha podido librarse de un contexto "materialista". No sólo en economía y sociedad, sino que también a nivel de cultura todo se ha basado en la concepción mecanicista de la física clásica desde hace algunos siglos, que ha durado hasta nuestros días. Hemos pensado en la realidad como un conjunto de objetos suspendidos en el espacio y separados entre sí sin gran relación entre ellos y con un funcionamiento mecánico. Aunque usamos continuamente la tecnología moderna basada toda ella en la física cuántica, nuestras mentes siguen ancladas en una visión cartesiana de la realidad basada en la física clásica y eso es así aunque se tenga fe religiosa.

Podemos decir que el genoma humano, la física cuántica y la inteligencia artificial han cambiado el contexto y para entenderlo es necesario mirar con ojos nuevos, está formándose un nuevo paradigma, en la ciencia, en la sociedad... La palabra paradigma es antigua y se aplica a cambios de modelo de pensamiento (aunque el *New Age* la use, no se la puede apropiar). “El verdadero camino del descubrimiento no consiste tanto en buscar nuevos paisajes sino en mirar con nuevos ojos” (Marcel Proust). Si queremos alcanzar la paz interior más eficientemente se hace indispensable cambiar la concepción de la realidad y de la vida.

²⁹⁶ Francisco, Exhortación apostólica post-sinodal *Amoris Laetitia*, de 19 de marzo de 2016, no 3.



Y precisamente la Paz interior ha de alcanzarse en todas las dimensiones del ser humano: física, emocional, mental y espiritual. La mente suele ser el mayor obstáculo para alcanzarla y por ello si seguimos en el antiguo paradigma nos dificulta avanzar: el racionalismo moderno ha absolutizado la razón dejando otros aspectos importantes de la persona (aunque haya contribuido mucho a un progreso material): hemos perdido “el alma”. Jung ya dijo que la persona no puede prescindir de su concepción religiosa, porque lo llevamos dentro; y que muchos pensadores no habían podido liberarse del materialismo reduccionista y por ello fracasaron al querer esclarecer las complejas realidades espirituales con arreglo a su imagen mecanicista del universo.

Es importante darse cuenta de una característica del ego que nos condiciona antes de que este sea trascendido: No vemos la realidad como es, sino mas bien como somos nosotros: “todo es del color del cristal con que se mira”. Y lo que recibimos también lo hacemos según nuestro contexto. Tomás de Aquino recordaba el adagio clásico: “Lo que se recibe, se recibe de acuerdo con la naturaleza de quien lo recibe”. Según el modo que podemos recibir, acogemos la realidad, y según eso tendremos la paz, o no.

Nuestras reacciones (físicas, emocionales y mentales) dependen de esa percepción que nos viene del modo con que miramos todo. Es entonces cuando podemos ver con claridad que la calidad de nuestra experiencia de la vida depende de nuestra manera de percibirla, es decir del filtro mental que usamos: nuestro contexto o paradigma.

Estamos condicionados por nuestras creencias limitantes, cosas que quizá hemos mamado desde pequeños pero que limitan nuestro contexto. Además, me gusta el símil de que las creencias son cosas que no vemos pero que pensamos que son verdad, en realidad nos sirven para avanzar en cosas que no podemos saber aún, son como muletas que nos permiten caminar con lo que nos han dicho y hemos creído. Pero algunas de ellas son falsas. Así, cuando vemos la evidencia de la verdad, deberíamos dejar las muletas porque ya podemos caminar con nuestras fuerzas. La razón da fuerza para poder pensar; cuando experimentamos la verdad tenemos la evidencia. Pero el problema

está en que algunos siguen con sus creencias. Así, conozco personas que no creían que el hombre había llegado a la luna. Ahora también, hay creencias como la de los negacionistas que piensan que el covid-19 es un engaño. Así pues, el primer paso para salir de la trampa de nuestras creencias, programaciones y contextos limitantes (tanto conscientes como inconscientes) es darnos cuenta de que los tenemos. El segundo paso es aprender a elegir conscientemente la verdad, que nos dará nuevos contextos mentales a fin de poder alcanzar la paz interior y reaccionar con aceptación y serenidad ante toda circunstancia de la vida. Sólo así podremos producir conscientemente los resultados de amor y servicio que anhelamos. Además, estaremos más en sintonía con esas frecuencias altas que hemos dicho, dejando las frecuencias bajas donde hay una mente bloqueada por tanto conflicto interior.

Si nuestras creencias son en parte útiles y en parte un filtro que no nos deja percibir la verdad (“el color del cristal con que se mira”), el cambio deseado será aceptar cambiar la percepción que tenemos del mundo, de nosotros mismos y de los demás. El objetivo de todo trabajo espiritual es intentar limpiar ese "filtro" (o velo de ilusión) que no nos permite una aprehensión directa de la realidad.

Observamos además que cuando rehusamos a abrirnos a una información más amplia, no solo no somos capaces de percibir más que lo que nuestros esquemas mentales nos permiten conocer sino también que lo percibido cada día no hace más que reafirmar el contenido de nuestro filtro mental. En este caso, nuestra experiencia de vida no puede "probarnos" que nuestra percepción es errónea o estrecha.

Nadie puede pensar fuera de su contexto de referencia, salvo algunos que han podido intuir fuera del contexto (Galileo, Einstein, Tesla...). La física cuántica y la teoría de la relatividad han puesto de relieve el valor de lo que no se ve, basta pensar que la física del átomo supone un 5% apenas de lo que hay en el universo, el resto inmenso es materia oscura y energía oscura. Detrás de la materia que se ve hay algo que no es material, que pueden ser otras dimensiones. Ya se habla de que todo es energía + información. Además, no entendemos cómo funciona la mente ni lo que nos viene de nuestros antepasados, pues lo que han descubierto del ADN es que produce proteínas, pero no hay en él memoria de nada. Así, el alma y la mente hemos de buscarlos fuera del cerebro: no es el cerebro que crea la mente, sino la mente que crea el cerebro. Todo esto supone cambiar la concepción de la realidad y de la vida, contestar de una manera más amplia y profunda a las preguntas de “quien soy yo, por qué estoy aquí y que ocurre después de la muerte del cuerpo físico”. Pues ya no tenemos miedo de pensar en que fuera de nuestra dimensión, hay otras dimensiones.

La elección del contexto depende de nuestro tiempo histórico, pero tiene una parte enteramente personal. Esa elección tiene aspectos conscientes e inconscientes pero siempre se hace dentro del marco de un determinado nivel de consciencia o grado de evolución espiritual. Un contexto puede ser apropiado en un nivel pero no en otro. Avanzamos de contexto en contexto y eso es una gran parte de la historia de la evolución de la consciencia en el ser humano.

Durante mucho tiempo hemos identificado los pensamientos con la consciencia. Pero eso pertenece al contexto de lo que podríamos llamar la mente inferior y el resultado es separador y ha llevado al enfrentamiento constante. Si nos imaginamos nuestras dimensiones como un coche de caballos, podemos ver a los caballos como los sentidos y la mente como el cochero, pero hay más: dentro del carruaje está el maestro interior, nuestra interioridad, el alma.

En resumen: comprender las realidades espirituales y aprender a vivir desde el alma y no desde el ego son algunos de los requisitos para que quien no tiene Paz pueda alcanzarla. Afortunadamente, la humanidad está entrando en un nuevo contexto post materialista desde el que poder avanzar en este sentido. Insisto: la forma mas eficaz para alcanzar la Paz interior es crecer en el contexto interior, digamos en el nivel espiritual o de consciencia.

Podemos verificar como una ampliación del contexto de pensamiento, por pequeña que sea, aporta siempre más paz, más dominio de nuestro entorno y mejores relaciones con los demás pues todo lo interior influye en lo de fuera. Muchos sufrimientos vienen de la ignorancia: al no entender el sentido de algo que vemos como malo, sufrimos. Cuanto más se ensanche el contexto, más se profundiza en la comprensión de la realidad. Es así como podemos liberarnos progresivamente del sufrimiento mental tanto individual como colectivo y podemos encontrar dicha y libertad.

6. SUPERACIÓN DE CREENCIAS LIMITANTES Y PAZ

¿Cómo saber cuándo algo es verdadero? La verificación será distinta según el tipo de verdad: si es algo cuantificable, serán los sentidos los que lo comprueben. Si es algo racional como las matemáticas o la filosofía, será la razón la que lo pruebe. Si es algo espiritual será el ojo del alma el que lo verifique, y el modo de medir la veracidad de ese contexto es si aquello nos da paz interior. Por ejemplo, si una supuesta espiritualidad se basa en el miedo naturalmente no habrá paz y por tanto no dará un desarrollo espiritual auténtico, que conlleva deseo de crecimiento y servicio, calidad de relaciones con otros, y en general bienestar personal y colectivo. Es pues la calidad de la experiencia vivida y la calidad de nuestro servicio a los demás lo que determina el valor del contexto que las produce y no cualquier filosofía teórica o sistema de creencias.

La verdad es transformativa, nos hace mejores. Si no, no es verdad. Un nuevo contexto tiene que demostrar su valor a través de una mejora en paz interior, y esas experiencias personales de paz no son solamente individuales sino también colectivas: paz social.

En resumen, si los resultados internos son de felicidad, paz y armonía, entonces sabremos que la información que recibimos es verdadera; si las vivencias externas

mejoran en cuanto a relaciones con los demás, hay más salud, y abundancia y adaptación al medio, entonces verificaremos que esta información es de sabiduría.

Mirar “desde el alma” nos da una visión más real de las cosas, donde lo más importante no es lo que se ve (poder, gloria o dinero), sino que el valor superior está en lo que no se ve (el amor, la consciencia). Podemos experimentar hoy, en continuidad con los místicos de todos los tiempos, una evolución de nuestra consciencia más allá de muchos procesos mentales y ya no identificarnos con ellos. Hay un poder en nuestra experiencia vital que podríamos llamarle un poder evolutivo. Un poder que desarrolla la chispa divina que llevamos dentro. En oriente llaman “energía” a lo que en occidente llamamos “gracia”, en el fondo es la atracción que ejerce el Amor. En este sentido, podemos imaginarnos el funcionamiento de un globo aerostático. Cuando se va a comenzar el viaje, el globo esta atado con unas cuerdas al suelo para que no se eleve al calentar el gas hasta que los pasajeros estén a bordo. Una vez montados, solo hay que cortar las cuerdas para que el globo se eleve sin esfuerzo, no es necesario empujarlo hacia arriba. De igual forma, el proceso evolutivo consiste mas en soltar apegos y conflictos (cortar las cuerdas de los sentidos, incluso de las limitaciones de la mente) para dejar que la Gracia, la atracción del Amor, haga su trabajo. Por tanto, el trabajo espiritual que nos dará la paz es más *soltar* que *conseguir*, es más *dejarse llevar* que conseguir, es más *dejar hacer*, que *hacer*.

No se trata de una actitud pasiva, y menos de resignación. Es una aceptación que proviene de la comprensión de amor. Si salimos al sol un día despejado, solo podremos evitar recibir su energía si nos cubrimos con una sombrilla. El sol emite sus rayos con independencia de que yo me ponga o no la sombrilla. Los conflictos internos egóicos son la sombrilla. Esto es así, porque los conflictos egóicos bajan nuestra vibración y así hacemos físicamente más difícil poder entrar en sintonía con las vibraciones superiores que contienen más información. Por tanto, la superación del *ego* será fundamental para la paz interior.

En última instancia y de acuerdo con todos los místicos, si nuestro filtro mental estuviese limpio de toda limitación (*ego*), de todo trauma del pasado o limitación de nivel de consciencia, percibiríamos el mundo como el más conveniente para nuestra evolución, algo así como las dificultades en el aprendizaje forman parte de una pedagogía evolutiva. Tendremos una paz sin tener que estar desconectados del mundo.

Un ejemplo del funcionamiento de la mente inferior, en cambio, se ve en aquel italiano que comía la pasta con los ojos vendados. Cuando le preguntaron por qué lo hacía, respondió: “el médico me ha dicho que la pasta *ni verla*”. Hay pacientes que van buscando que les digan lo que ellos quieren, hasta encontrar un terapeuta que les da la razón, así ellos están contentos y el terapeuta consigue sus honorarios. Eso es morir antes que abandonar o ampliar un contexto. En la película “*No mires arriba*” se habla de un asteroide que puede destruir la tierra mientras que todos están pendientes de si la noticia ha tenido más o menos impacto en las redes sociales. A menudo no amamos la Verdad sino la seguridad emocional que nuestras creencias nos aportan sin

verdaderamente evaluar el fruto que producen. Estamos encerrados en un contexto. No evaluar serenamente los frutos de las creencias puede conducir al fanatismo que nunca puede coexistir con la Paz.



Cuando existe una gran rigidez mental, nuestra tendencia es proteger conocimientos (aunque no produzcan frutos) más que mejorarlos, deteniendo así la evolución espiritual de forma casi inconsciente. En esas sociedades y familias tradicionales, se dice “siempre se ha hecho así”. Abrirse a nuevas formas de pensar y de experimentar requiere de flexibilidad y de ausencia de miedo para poder salir de nuestra zona de confort mental emocional y física. "Transformaos a través de la renovación de vuestro espíritu", dirá S. Pablo.

Un contexto o paradigma es como las "gafas" que se usan para "ver" el mundo. Debido a los descubrimientos recientes, hoy es posible mantenerse dentro de la lógica y la racionalidad y al mismo tiempo comprender las realidades espirituales, sustentadas en múltiples verificaciones. Las distintas disciplinas del conocimiento han expandido el contexto existente para incluir las realidades científicas y espirituales al mismo tiempo, en vez de unas u otras. La expansión de paradigma siempre facilita la resolución de conflictos.

La realidad es siempre interpretada y los conceptos mentales son provisionales por naturaleza. Ser consciente de esa limitación es una cualidad necesaria para la sabiduría. Ésta posee un componente de humildad y otro de flexibilidad; ve todo conocimiento como provisional y sujeto a modificación, no sólo en su significado, sino también en su valor. Se podría definir la **sabiduría** con una fórmula matemática: sabiduría = conocimiento + Amor o, mejor dicho, conocimiento “en” Amor.