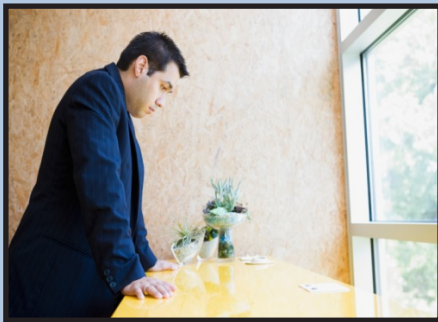




En Busca de la Paz

Buscar la Paz: un llamado urgente

Hoy abordaremos un tema el cual creemos es bastante importante: "El hombre en busca de la Paz". Y la importancia radica en el hecho de que hoy vivimos una época muy difícil, muy cambiante, un ritmo de vida muy acelerado, una forma de vida que se puede volver cada vez más impredecible y agitada... y hay tantas cosas que enfrentamos diariamente el trabajo, la familia, la salud, la economía, las relaciones interpersonales, las situaciones sociales, etc.



Tantas cosas que enfrentamos como seres humanos, como familia que son tan cambiantes, tan impredecibles, que pueden cambiar de un instante a otro,

trastornando todo nuestro proyecto de vida, todo nuestro equilibrio que pudiéramos tener en el hogar, y eso realmente causa muchas situaciones que alteran la paz de las personas.

Tantas cosas que enfrentamos como seres humanos, como familia que son tan cambiantes, tan impredecibles, que pueden cambiar de un instante a otro, trastornando todo nuestro proyecto de vida, todo nuestro equilibrio que pudiéramos tener en el hogar, y eso realmente causa muchas situaciones que alteran la paz de las personas.

Quisiera iniciar nuestro tema analizando una declaración del doctor *Donald Peterson*, especialista en temas de salud emocional:

"Vivimos en la época de la ansiedad: las enfermedades del alma, los trastornos psicológicos, no sólo están inundando nuestro mundo, sino que han provocado una alza incontrolable de suicidios. De no hallar la paz, la humanidad quedará sin vida y sin esperanza por la cual vivir".

Esta es una frase bastante impactante, que refiere muchas cosas. Para empezar, habla realmente de

cómo está nuestra vida actualmente: es una época en la historia de la humanidad donde hay mucha ansiedad, hay mucho estrés, mucha prisa, y esa ansiedad, esa desesperación, esa situación de no predecir lo que va a pasar con nuestras vidas y desconocer nuestro futuro, está generando enfermedades del alma, es decir trastornos psicológicos que -como lo estaremos viendo más adelante- se están padeciendo a nivel mundial y eso ha provocado una alza incontrolable, incontenible de suicidios.

El doctor Peterson hace un llamado urgente a BUSCAR la paz. Urge encontrarla, porque si no la hallamos, la humanidad quedará sin aliento, y sin esperanza por la cual vivir.

Qué importante es que lo que abordemos en este tema, usted pueda irlo meditando, valorando y pueda autoanalizarse. Realmente mucho tiene que ver con el hecho de que usted se valore a sí mismo, que tome conciencia de su realidad, ya que muchas veces por el afán o las prisas, tenemos nuestra mente en otras cosas, y a lo mejor pudiéramos estar siendo afectados en nuestro interior, de una manera que no percibimos, incluso a veces la persona puede sentirse mal y no entender la razón de ese malestar; entonces, es importante detenerse, hacer una pausa y meditar en nuestra vida.

Finalmente en el trabajo, y en todo lo que hacemos, buscamos que sea algo que nos reditúe nuestras vidas y nuestra familia. Trabajar "por trabajar" creo que no es algo muy saludable, sino realmente hay que trabajar *para vivir*, para hacernos llegar aquellos bienes que suplan nuestras necesidades y puedan hacer de nuestra vida una vida más llevadera, más cómoda. Pero lamentablemente, ocurre muchas veces que con esa forma de vida y de trabajo se está logrando lo contrario, es decir, se cae en un estrés, en desesperación, en un afán que roba esa paz, y tranquilidad.

¿Todo le cansa, le preocupa y le inquieta?

La realidad es que muchas personas pueden llegar a experimentar momentos de paz, sí, de una manera corta o momentánea, por ejemplo: al ver una puesta de

sol, estar sentado frente a una playa, al estar jugando con unos niños, al ver volar una ave, al dormir, etc. Sin duda, esto puede traer *cierto* momento de paz.

Pero, ¿qué pasa cuando nada llena a una persona? ¿Qué pasa cuando todo le provoca ansiedad y realmente su vida ya es estar en una situación de ansiedad, ansiedad, ansiedad, y que se vuelve tan fuerte, tan denso, que realmente la persona ya no disfruta nada, ya no disfruta su familia, no disfruta las cosas que antes le gustaban, sino que esa angustia, esa desesperación ya le robó la paz de una manera permanente.

Yo quisiera que meditara en las siguientes preguntas:

1. ¿Se siente cansado?
2. ¿Cómo ha sido su estado de salud últimamente?
3. ¿Ha sentido esos niveles de agotamiento, donde usted realmente dice: *“dondequiera que esté, estoy cansado, dondequiera me da sueño, dondequiera me estoy quedando dormido(a), no puedo sostener una plática porque estoy distraído(a) por el cansancio”*?
4. ¿Siente que su alma o sus emociones se están hundiendo en un profundo mar de ansiedad, confusión y desesperación?
5. ¿Se encuentra confundido, sin saber realmente qué dirección tomar para su vida, se halla en una situación de desesperación que le inquieta?
6. ¿Está constantemente nervioso? ¿Todo lo sobresalta? ¿Todo lo saca de su concentración? ¿Todo lo lleva a ponerse inquieto, ansioso, temeroso?
7. ¿Se siente usted al borde de una catástrofe, sin una causa aparente? Como si todo se fuera a derrumbar, como si todo se fuera a acabar, como si todo lo que hubiera levantado se viniera para abajo, y sin que tuviera realmente una razón de peso, un argumento, una base, un fundamento.
8. ¿Está agobiado por un temor inexplicable? Es decir, que usted tiene miedo pero no sabe explicar si es un miedo a qué y de qué. Un miedo que incluso lo puede estar llevando a paralizarse y que ya lo tiene cansado, ya lo tiene agotado, su cuerpo ya debilitado por ese estrés, por ese miedo, por ese temor que se está presentando continuamente

en su vida y que usted no sabe realmente discernir de dónde viene esa situación.

Mire, si todo esto está en su vida, es muy probable que usted se esté consumiendo emocionalmente, y claro al estarse consumiendo emocionalmente, esto lo puede hacer sentir muy desagradable, frustrado, insatisfecho e incluso puede llegar a experimentar una afectación de tipo orgánico, en la cual usted ya sienta náuseas, dolores musculares, dolores de cabeza, constantes ganas de llorar, un carácter muy irritable hacia quienes lo rodean, y realmente usted siente como que quisiera ya escapar, como si quisiera decir: “¡Ya no puedo, auxilio, mi alma se hunde!” “¡No tengo esperanza, no tengo a dónde ir!”

Una necesidad que consume

Todas estas sensaciones y experiencias, pueden ser tan reales... Conozco el testimonio de un hombre que incluso sintió que tenía un infarto, pero médicamente, no lo vivió; es decir, sintió o vivió todos los síntomas, pero en términos médicos, su corazón nunca experimentó ningún paro cardíaco.

Este hombre, cuenta que en ese momento sentía una opresión muy fuerte en su pecho, y debido a la ansiedad, a los miedos y a un problema muy fuerte que tenía, aunado al pensar que en ese momento él posiblemente estuviera sufriendo un infarto, imagínese, las cosas se agravaron todavía más.

El hombre pues, ya con cierto temor, pensando mil cosas, anticipando muchísimas cosas, fue al médico, pensando que a lo mejor tenía algo ya grave. ¿Cuál sería su sorpresa? Que el doctor le dijo: *“La verdad es que yo veo su corazón bien, veo que no tiene problema, el electrocardiograma marca que está normal; yo más bien lo veo muy tenso -le dijo el doctor- usted trae un problema muy grande, búsquele. Por ahí trae usted un problema que creo que es importante que resuelva, es importante que se trate y que no siga usted así, bajo esa situación.”*

Cuando ese hombre escuchó eso, dijo: “Me sentí como si me hubieran quitado un peso de encima, se me quitó esa gran carga de encima y se me quitó hasta el dolor.” Todo eso era algo más bien propiciado por esa angustia, por esa depresión, por ese problema que traía, que lo estaba agobiando cada día, pero que se recrudeció de una manera física, orgánica, al sentir esa opresión en el pecho, de manera que cuando el doctor le dijo que no era así, descansó realmente y en

ese momento él entendió la importancia de tener paz, de buscarla y de dar a los problemas la dimensión adecuada y de reenfocar su vida a lo que realmente edifica y que realmente lo ayuda, para poder también ayudar así a su familia y poder disfrutar los momentos en familia, que son una bendición. Usted lo sabe siempre el poder tener una familia y saber convivir y compartir el amor que se tiene mutuamente, es una fuente de felicidad y tranquilidad.

Qué importante es que usted busque esa paz. Si usted se está consumiendo emocionalmente, queremos decirle que **usted necesita** paz y hoy deseamos ayudarle, decirle que sí hay una esperanza para usted.

Una necesidad mundial



La paz es una necesidad, incluso mundial. No podemos decir que solo un grupo de individuos está teniendo una necesidad de paz, sino que la

paz se necesita aun a nivel global.

Cuántas veces no hemos oído de guerras, de conflictos armados, de asesinatos, de genocidios, tantas situaciones que vemos en la televisión o que leemos en los periódicos y nos damos cuenta de que es una necesidad muy grande para la humanidad poder encontrar la paz.

De hecho desde 1981 en el mes de septiembre, el día 21 fue declarado por la Asamblea General de la ONU, como el “Día Internacional de la Paz”, para promover el cese al fuego y a la violencia, a nivel mundial.

Podemos ver entonces, que la humanidad realmente ha hecho esfuerzos por hallar la paz, ha buscado la manera de “hacer” la paz entre países. Lamentablemente, en muchos casos no se han atendido este tipo de declaraciones como “el Día Internacional de la Paz”, ni se han visto los resultados pues las situaciones tan terribles que está trayendo la falta de paz a nivel mundial, es algo que no ha recibido la atención debida y, claro sus consecuencias han sido más catastróficas de lo esperado: millones de muertos, millones de huérfanos a causa de las guerras, hambre, suicidios, trastornos emocionales que se han desencadenado por generaciones, es decir, la falta de

paz en la humanidad es algo que está destruyendo a la humanidad misma.

Entonces, estamos entendiendo la necesidad de buscar paz, sea a nivel mundial o a nivel individual. Personas como usted y yo, que nos podemos enfermar, que enfrentamos problemas, que tenemos situaciones difíciles... imagínese si en medio de todo ello no tuviésemos paz ¡las consecuencias serían igualmente catastróficas!

Con esto quiero decir que, así como para el mundo la ausencia de paz está siendo algo catastrófico, para una persona también lo es. Claro, a su nivel. No estamos hablando de “la humanidad” como algo místico, sino que estamos hablando realmente de una persona. Consecuencias catastróficas para un individuo, porque la falta de paz afecta las emociones de la persona y sus relaciones interpersonales, afecta su espiritualidad, en pocas palabras, afecta la vida entera de una persona; su vida presente y también futura.

Cuerpo y Alma

Para entrar de lleno a nuestro tema, quisiera primeramente exponer cómo está constituido el ser humano. El hombre y la mujer, somos seres constituidos por tres dimensiones o tres partes: *cuerpo, espíritu y alma*. Y cada una de estas partes, tiene sus propias necesidades. *A su vez, cada parte debe suplir sus necesidades con diversos satisfactores, para poder tener un equilibrio y poder estar en paz consigo mismo.*

Y tomando como ejemplo la primera de estas dimensiones: el cuerpo, que es la parte externa del ser humano, la parte que es tangible y que podemos ver a simple vista, que podemos tocar, oler, es un cuerpo que está diseñado por Dios para ser utilizado como *una herramienta que nos sea útil para realizar nuestras labores diarias*, y claro, este cuerpo se puede agotar, se puede fatigar, incluso se puede enfermar por períodos largos o cortos, dependiendo de la gravedad, de las condiciones y demandas físicas que se tengan; es decir, aun el trabajo físico puede ser abrumador, o muy estresante, y esto puede hacer que el cuerpo se enferme y empiece a tener problemas.

Sin embargo el cuerpo tiene una capacidad asombrosa de recuperación y entrando en alguna disciplina u orden de alimentación, regulando sus horas de sueño, teniendo un descanso, un ejercicio físico, o tal vez ingiriendo algún medicamento para poder curar la

enfermedad que se haya sufrido, el cuerpo puede salir adelante y recuperarse pronto.

¡Es maravilloso, bendito cuerpo! Podemos ver, sentir y detectar de inmediato sus necesidades y podemos suplirlas al momento. Ahí es donde la persona mantiene su equilibrio. La persona ve el cuerpo, siente lo que le está afectando, y puede suplir en ese momento la necesidad y recuperar el estado de paz o de equilibrio y bienestar corporal.

Si hablamos ahora de **nuestra alma**, estaremos hablando de otra parte del cuerpo humano, que es un parte más profunda, dentro de nosotros mismos y que es igualmente de vulnerable o sensible, como nuestro cuerpo.

El alma es el centro del ser humano, es ahí donde radican nuestras emociones y el control de la voluntad, es decir, ahí nosotros experimentamos los sentimientos, y es donde tomamos decisiones para nuestra vida.

Esas decisiones pueden ser buenas, pueden ser malas y, obviamente que si son buenas, pues van a hacer que nuestra alma se sienta gratificada o que se sienta bien, pero también pueden ser malas, de tal manera que nuestra alma se sienta mal, se sienta desanimada, humillada, pisoteada, y finalmente vamos a tener problemas.

Hay personas que se refieren al alma también como “el corazón”. Así le llaman, pues todo lo que acontece a nuestro alrededor y nos oprime, nos influye emocionalmente, llega hasta ahí, llega hasta el alma y claro, eso nos puede causar ansiedad, estrés, angustia, dolor, afán, preocupaciones, etc.

Consecuentemente nuestra alma se puede convertir en “un pequeño almacén” o un pequeño tesoro escondido dentro de uno mismo -por así llamarlo- de manera que todo lo que esté ahí guardado, dependerá de lo que uno mismo almacene.

De esta forma, una persona que pueda estar nada más llenándose de amargura, de odio, de rencores, llenándose de codicia, de situaciones de queja, de murmuraciones, es decir, si la persona está alimentando su alma de cosas que no le nutren ni edifican, que realmente no hacen que la persona se sienta feliz, pues entonces van a estarse originando *sentimientos negativos*, que van a hacer que la persona se pueda sentir tan mal en su alma, que lo pueden llevar, repito, a experimentar esa falta de

tranquilidad, de paz, de seguridad y de amor.

¿Por qué? Porque el alma no se está llenando de lo que se debe de llenar: en este caso, de buenos sentimientos al hacer felices a otros, al tener buenos pensamientos, buenas actitudes para con terceras personas y claro, no se está llenando de virtudes, se está llenando de situaciones que realmente después hacen que la persona se sienta mal.

El alma es afectada por nuestras decisiones

El alma no es ajena a las decisiones que tomamos. No estoy hablando de equivocaciones cuando hablo de malas decisiones. No hablo de equivocaciones, hay personas que se pueden equivocar, eso es normal y eso es parte de nuestra incapacidad humana. Hay quienes realmente toman malas decisiones y se sienten tan mal que se condenan a sí mismos y después ya no logran salir adelante, eso tampoco es correcto pues todos fallamos en alguna o muchas situaciones.

Cuando hablo de tomar malas decisiones, me refiero a *la intención de hacer daño*, el actuar con una intención en donde la persona antepone su placer, su deseo, su satisfacción a la de los demás, eso se llama egoísmo, y hace que la persona no ame a los demás, y al no amarles, él mismo se daña, se hiera.

El hombre cruel se atormenta a sí mismo, esta es una realidad. Las personas que son crueles con sus semejantes, no son felices. Están en una situación en donde ellos mismos están perdiendo la dignidad, porque el ser humano tiene una hermosa capacidad de amar y de servir, y de hacer el bien a sus semejantes, ese es un potencial ilimitado.

Pero cuando la persona decide hacer el mal, es decir, dañar a sus semejantes y no buscar la felicidad o bienestar del prójimo, entonces lo que se genera dentro de ese ser humano es una situación de “autodestrucción”, es decir, ya no está explotando su dignidad, sino al contrario, se está envileciendo, se está pareciendo más a un animal irracional, que a un humano.

No está usando la razón, la cordura, no está utilizando el sentido común, y claro está tomando decisiones que luego al final, lo van a aprisionar, es decir, la persona, de tanto hacer cosas indebidas, al rato se acostumbra y siente que está en una cárcel y quiere salir eso, pero se siente tan mal y no lo puede dejar de hacer, y es porque ya se acostumbro a hacer cosas que son indebidas y eso, querido amigo, de veras, hace que

una persona pierda la paz.

Por mucho que consiga satisfacer sus deseos, la realidad es que la persona cada vez se siente más vacía, cada vez más se siente más desorientado y sin rumbo, y se da cuenta que no es el camino y que no está bien como está actuando.

¡Cuántos de nosotros anhelamos ese estado de paz que se pierde precisamente por esas malas intenciones, por esas malas decisiones, por esas malas actitudes! Después viene el desasosiego, no hay descanso, realmente empiezan a aparecer en nuestra alma angustias y situaciones terribles.

Problemas sí, angustias no.

Quiero enfatizar algo: cuando hablo de “tener paz” no me estoy refiriendo a que desaparezcan los problemas, de ninguna manera. Los problemas no van a desaparecer jamás, no existe la vida sin problemas. Los problemas siempre van a existir en nuestra vida, siempre. Lo importante es que desaparezcan las angustias, que sí desaparezca esa desesperación, y no los problemas.

A eso es a lo que me refiero con “tener paz”, porque tener paz cuando no hay ningún tipo de problemas, pues realmente no es una paz. Una paz que depende de las circunstancias, de que todo esté perfectamente bien, pues realmente no es paz, porque el día que se cambien las circunstancias, entonces ya se acabó la paz y realmente no había una paz verdadera.

Si la paz depende de que la chequera esté llena de dinero, pues realmente la persona tiene una paz muy endeble, porque el día de mañana se puede venir una crisis financiera y la persona puede quedarse en la calle; de manera que si la paz dependía de eso, pues esa persona termina puede terminar hasta suicidándose. No se lo deseamos a nadie, pero son casos reales que ocurren ¿Por qué? Porque la persona dependía de eso, su paz realmente dependía de la cantidad de dinero que tenía.

Si la paz depende de estar con una persona, con el marido por ejemplo, cuántos matrimonios se casan con la expectativa de estar siempre juntos, -qué bueno, hágalo y es correcto- pero entendamos algo: no somos eternos. Un día uno de los dos va a morir, tal vez por vejez o tal vez por algún accidente y si la persona había puesto toda su esperanza en eso, el día que falte la persona, créame, de veras, se vienen situaciones de luto terribles, porque se pierde todo, se

cae todo y entonces, esa aparente paz que se tenía por estar con la persona, se pierde.

O si la persona tenía paz porque tenía trabajo, entonces el día que lo pierde, ya no hay paz y créame, esa es una situación muy terrible y difícil de sobrellevar como las anteriores, que son muy pasajeras también.

Encontraremos la paz cuando aprendamos a sobrellevar nuestros problemas o las aflicciones de una manera digna, no en un estado constante de enfermiza ansiedad.

Con dignidad ante los problemas

Debemos aprender cómo enfrentar nuestros problemas, de manera que esas aflicciones no nos lleven a hacer cosas indebidas, o a una situación de angustia tal que, de pronto, -perdón que lo diga- pero, a veces se comporta uno, como un niño, siendo ya un hombre adulto maduro con capacidad de razonar y hacer las cosas.

A veces se opta por no querer enfrentar los problemas, y no querer aceptar los cambios. Muchas veces las crisis que vivimos y que hemos comentado en temas anteriores, traen cambios en la vida de la persona pero luego son cambios para bien donde la persona aprende cosas, incluso mejora.

Entonces qué importante es que ante los problemas nos comportemos dignamente, como lo que somos: como hombres, como seres humanos que tenemos la capacidad de enfrentar las cosas y de resolverlas; y claro, enfrentemos las cosas con un carácter moral tan sólido, que nos lleve a tomar decisiones prudentes, no desesperadas o con las cuales podamos dañar a terceros y destruir sus vidas con tal de salir nosotros del problema, eso nunca nos va a llevar a encontrar la paz.

Le doy un ejemplo: una persona pierde el trabajo y con tal de llevar el pan y la comida a la casa, decide robar, y al hacerlo, mata a alguien. Eso ya le quitó la paz y no la va a tener aunque lleve mucho dinero para comer para tres meses. La persona no va a tener paz, porque sabe que hizo algo totalmente indebido.

Los problemas y dificultades se resuelven, se resuelven trabajando, no angustiándose, se resuelven analizando, usando la razón, pensando y tomando decisiones, y sobre todo al tomar decisiones de acuerdo a los valores morales que ya conocemos y hemos expuesto en otros temas: principios que nos

llevan a respetar la vida humana y a respetar a los demás. Mientras hagamos eso, tendremos paz.

Si en nuestra desesperación por resolver nuestros problemas acudimos a medios ilícitos o a causar situaciones incorrectas, vamos a perder la paz. La nuestra y robaremos la paz de otros más.

Ahora bien, si usted se encuentra física y/o emocionalmente abrumado por la ausencia de paz en su vida, le sería muy útil el diagnóstico de un médico.

Trastorno de Ansiedad Generalizada

Si usted es una persona que está presentando esa situación de que no disfruta ya las cosas, que permanentemente está cansado, que siente que su alma y sus emociones se están hundiendo en un mar de ansiedades y confusiones, si constantemente está nervioso, si ya no duerme bien o tiene trastornos de sueño por tanta preocupación, si está usted agobiado por un temor inexplicable, si constantemente es una persona que ya no disfruta las cosas, si tiene dolores de cabeza, dolores musculares, constantes ganas de llorar... creo que es muy importante que un médico le haga algún diagnóstico y descartar algún daño en su salud como el Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG), del cual quiero explicarle porque sí es algo que se presenta comúnmente en las personas a causa de tanto estrés, o preocupación.

Empezaré por mencionar algunos síntomas para que usted pueda saber si está entrando en ese cuadro, o si ya ha comenzado a padecerlo, pues bueno sería insistir, que si usted ve que tiene estos síntomas, sea diligente, acuda a checarlo con un doctor para ver si necesita algún tipo de tratamiento.

Algunos síntomas del Trastorno de Ansiedad Generalizada son:

- El corazón late rápidamente
- Diarrea y desmayos ocasionales
- Temblores y contracciones nerviosas
- La respiración puede acortarse
- Pérdida del apetito
- Náuseas o mareos
- El gesto de su cara suele expresar tensión, la persona no se ve en paz, al contrario, siempre está

con esa tensión, con ese rostro contracturado de estar pensando en la(s) situación(es) que le agobia(n)

- Problemas para conciliar el sueño o mantenerlo,
- Nunca deja de preocuparse por cosas, sean grandes o pequeñas.
- Se vuelve muy irritable, a menudo siente tensión
- Le es difícil relajarse, le cuesta mantener concentrada su mente en una cosa a la vez.
- Se pone de mal humor con frecuencia
- Transpira mucho y se siente sofocado
- Puede sentir un nudo en su garganta o náuseas cuando se preocupa.



Qué importante es ver estos síntomas, para que usted pueda prevenir un cuadro de Ansiedad Generalizada, porque eso lo va a llevar a una situación muy difícil, donde definitivamente ya no va a haber paz y entonces ya necesita ayuda médica y qué sinceros y qué honestos debemos ser con nosotros mismos en entender que necesitamos ayuda, que

alguien “nos eche la mano” y en ese caso, si hay que acudir a un médico, pues no dude en hacerlo.

El propósito al exponer este tipo temas es abrirle los ojos, darle herramientas o avisarle de señales o signos de alerta que pudieran estar pasando en su vida, para que usted se aperciba y pueda decir: eso me está pasando a mí, yo necesito investigar más acerca del Trastorno de Ansiedad Generalizada.

“A lo mejor siempre vivo así, a lo mejor por eso no duermo, a lo mejor por eso siempre estoy irritado con mi familia, no había caído yo en la cuenta”, puede usted decir. Y entonces hay que tomar cartas en el asunto, ir a un médico y poderse atender.

Porque cuando se mezclan la preocupación, el miedo, la ansiedad, la frustración, el odio y el rencor, y empiezan a enrollarse unos con otros, de veras se hacen unos nudos tan difíciles de desatar en nuestra propia alma, que realmente necesitamos ayuda y debemos buscar apoyo de inmediato, y no solamente

de un médico, sino también es importante buscar la paz, volver a restablecer esa paz en nuestras vidas.

Es cierto, buscamos al médico, buscamos la atención médica pero también busquemos esa paz, que es realmente, *una necesidad espiritual*.

Más allá del cuerpo: el espíritu

Y bueno, aquí, pasamos a la tercera parte del ser humano. Recordemos que el hombre está constituido por *cuerpo, alma y espíritu*. Ya hablamos del cuerpo, y hablamos del alma; ahora hablaremos del **espíritu** y comenzaremos por dejar claro que los humanos, somos seres espirituales, realmente.

Nosotros fuimos creados a imagen y semejanza de Dios, y nuestro Creador nos dio un espíritu, y ese espíritu realmente lo tenemos para poder también relacionarnos con Su Espíritu.

Es decir, cuando hablamos del espíritu del hombre, estamos hablando de la parte más alta del ser humano, la parte consciente, la parte en donde nosotros entendemos que existimos y que somos seres vivientes, que somos personas que conscientes del tiempo, del espacio y de nuestra realidad y que a través de ese espíritu, nosotros podemos tener un contacto con el espíritu de nuestro Creador.

Ahí es donde también se encuentra *la conciencia*, esa conciencia que es esa “brújula” o ese “juez” que nos indica cuáles son las buenas acciones y cuáles son las malas acciones.

Realmente cuando una persona empieza a caminar en esta vida, es muy importante que la entienda que tiene una conciencia, que tiene un espíritu, y que en la medida que la persona se deje guiar por esa conciencia, o por lo que aplaude su conciencia, la persona va a tener una vida que va a ser, mucho más dichosa y que va a tener una vida en paz.

Cuando la persona no tiene una conciencia limpia y empieza a realizar actos que van contra su propia conciencia, lo que la persona va a hacer es que va a empezar a dañar su conciencia y *en consecuencia*, va a empezar a perder la paz.

Muchos médicos, psiquiatras, psicólogos, terapeutas, han coincidido en que la búsqueda de una relación con Dios, es decir, que el mantener una relación espiritual a través de la oración, ha ayudado a miles de personas, víctimas de la ansiedad.

Cuando una persona tiene una vida con una conciencia clara, su conciencia está ahí, hablándole, diciéndole: “*mira, así es como se deben de hacer las cosas*”, “*esto es lo correcto*”, “*esto que hiciste no estuvo bien*”, etc. Ésta es una forma en donde la persona puede estar aprendiendo a conducirse en la vida, y es algo innato, es decir, que nadie nos lo enseña sino que viene solito, de nuestro interior.

Cuando no hay paz en la conciencia

Cuántas personas se esconden después de hablar una mentira, o esconden lo robado que traen en la mano. Cuando la persona empieza a hacer cosas indebidas, comete una traición o cualquier acto inmoral, la persona inmediatamente es afectada por su conciencia, de tal manera que, si la persona no arregla eso inmediatamente, va a empezar a dañar su conciencia, y al rato no va a tener paz, va a estar muy intranquilo, va a estar sin paz, no va a estar realmente con un descanso en su vida.

La persona podrá argumentar muchísimas cosas, podrá decir: “bueno, valía la pena”, “al cabo todo mundo lo hace”, y tantas cosas que pueden venir a la vida de la persona, pero eso, créame, roba la paz de las personas.

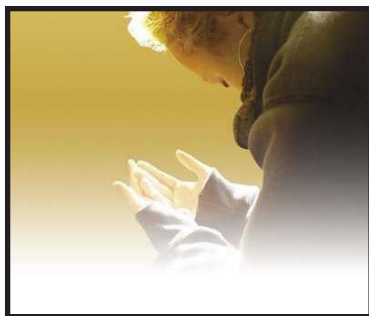
Y lo primero que pasa con las personas que tienen una vida así, es que las personas pierden ese contacto espiritual con Dios, pierden esa oportunidad de estar con Él.

Y como dicen estos médicos, psiquiatras, psicólogos y terapeutas, lo que acabamos de leer, ellos han coincidido que es muy importante una relación con Dios, porque esa relación con Dios, es lo que nos da esa paz, esa paz que no es conforme al mundo, que no es conforme a las circunstancias, que es una paz de saber que tú conoces a alguien que te ama, alguien que es bueno contigo, alguien que te ayuda, que a lo mejor, tal vez, a lo largo de tu vida, no has sabido relacionarte con Él, no lo has buscado como debieras, es otra cuestión, pero ahí está Él, ahí está ese Ser Supremo, ese Creador, que es la suprema bondad y que está interesado en ti, es una realidad.

Pero por esa forma de vivir, por esa forma de actuar, la persona no conoce a Dios, y entonces está sólo en esta vida realmente, la persona vive sin un apoyo, sin una esperanza, sin un descanso, de saber que en algún momento difícil allí va a estar alguien que lo puede ayudar de una manera desinteresada.

Entonces cuando la persona, al contrario, está viviendo de una manera incorrecta pues, no solamente no recibe la ayuda, sino queda aislado, queda separado de lo que es la vida con Dios, pues hay reglas, hay leyes y son leyes que son necesarias para mantener un equilibrio en la vida que Dios nos da.

Cuántas veces hemos oído que la vida que Dios ofrece, es una vida en donde hay justicia, donde hay paz, amor, donde todo está en armonía, eso es real y es obvio que si eso es real, y eso existe, pues se debe a una causa: a que todos hacen lo correcto, a que todos hacen lo que es lo bueno y lo que es lo mejor para la dignidad y la vida humana.



Lo contrario es lo que estamos viviendo, pues nada más vea a su alrededor: violencia, disputas, celos, pleitos, todo ¿por qué? Porque la gente quiere lo suyo propio nada más. No quieren amar, no quieren

realmente atender las necesidades de los demás, no quieren compromisos ajenos, con sus problemas ya tienen suficiente y por lo tanto no están dispuestos a apoyar a nadie más, ya una vez viendo la oportunidad de ayudar a otros, no lo hacen, ya sea por egoísmo, por indiferencia o también porque mucha gente que pide ayuda también abusa, luego resulta que no era una persona necesitada, sino un ladrón y entonces traiciona la bondad y misericordia de la otra persona. Todo esto genera un ambiente carente de paz, por donde quiera que le vea, por eso es importante saber buscar una relación con Dios, y buscarlo a Él en oración.

En la presencia de Dios

La oración ayuda significativamente a la persona que se encuentra en estado de ansiedad y de angustia. Yo le puedo dar testimonios de personas, quienes por haber leído en las Escrituras “el Sermón del Monte” del Señor Jesús, han salido de su depresión; por haber leído y comprendido lo profundo que pueden llegar las palabras de Dios al alma del ser humano, para consolarlo y fortalecerlo.

Por eso, qué importante es que usted busque a Dios, porque, en ningún otro lado va a encontrar usted paz, una paz verdadera, como la puede encontrar en Dios y esa es una realidad.

La única manera en que el espíritu del hombre puede estar en paz, en equilibrio, satisfecho y pleno es, en la *presencia de Dios*.

El ser humano está diseñado para habitar en la presencia de Dios. El ser humano sin Dios está incompleto.

Claro, hay otros satisfactores que podemos encontrar en sociedad, como el trabajo o la familia, y qué bueno por ellos, realmente hay que buscarlos, y desarrollarlos. Pero ninguno de esos satisfactores puede ocupar el lugar de Dios, porque cuando lo hace así una persona, no logra encontrar paz jamás; al contrario, por estar buscando felicidad solo a través de ellos, puede llegar incluso a dañar a otros pues no le va a importar el resto de la gente, y lejos de poder tener una satisfacción plena, lo único que va a encontrar es un gran vacío, una gran insatisfacción y una gran decepción que no pocas veces, repito, puede llevar al suicidio.

Así que, busque a Dios en oración, es importante. Qué importante es orar. ¿Tiene problemas? ¿Alguna vez le ha pedido a Dios que lo ayude a tomar una decisión correcta? De veras, puede venir consuelo y puede venir paz.

No dudo que tal vez usted diga: “*es que yo nunca he orado*”, “*no sé qué es eso*”, “*no sé ni cómo se hace*”. Mire, orar no es más que hablar con Dios. A veces hay quienes lloran, descargan todo lo que traen, incluso hay gente que se queja contra Dios y le dice tantas cosas, y Dios en Su misericordia es paciente, ahí está esperando a que la persona se descargue, se desahogue, porque Dios es bueno y le duele ver la condición de la persona que sufre, y quiere ayudarla... pero hay que entender algo: se debe encontrar la paz *dentro* de los principios de Dios, Él es el sabio, Él es quien tiene la paz y solamente a través de la forma en cómo Él dice, es como podemos obtener esa paz verdadera.

Examine por ejemplo, la oración que muestran las Sagradas Escrituras, en el libro de los Salmos, de una persona que se hallaba muy desesperada y atravesando un estado de fuerte angustia, clamó a Dios de esta manera:

“Al Señor clamé estando en angustia, y Él me respondió”.

Muy sencilla la oración: *al Señor clamé estando en angustia y Él me respondió*. En medio de una angustia, es decir, si habla de una gran angustia es que había

un problema muy grande y que muy posiblemente la persona no podía resolver, entonces acudió a Aquel que sí podía resolverlo.

Claro, no estamos hablando de una situación de negligencia, estamos hablando de alguien que ya se vio abrumado por las circunstancias y dijo: “¡Ayúdame, ayúdame!”

Clamar es eso, *llamar a alguien por auxilio*, pedirle a alguien su ayuda, buscar a alguien y pedirle auxilio. Implica que la persona que pide la ayuda se encuentra en una situación de desesperación, es decir, de alzar la voz, de suplicar y de gritar y decir “¡Ayúdame!”

El salmista, además muestra la experiencia milagrosa que tuvo, y que es una respuesta a su petición en el momento de angustia; dice: “*Él me respondió*”.

¿Qué es hallar la Paz?

Usted tal vez dirá: “*Es que yo he clamado y a mí nunca me ha oído Dios*.” Bueno, veamos ¿por qué al salmista sí y a usted no, si es el mismo Dios? Yo le pregunto ¿en verdad quiere ayuda? ¿En verdad cree que puede recibir esa ayuda? Es más, ¿qué ha hecho contra Él como para no recibir la ayuda? La realidad es que Dios quiere, Dios sí quiere ayudarle y está bien dispuesto.

Termino diciéndole que no es en la puerta falsa del suicidio, ni en las drogas, no es en el afán, ni en un carácter irritable y explosivo donde usted va a encontrar la paz, no es por ahí, tampoco en el dinero, la paz no está en las riquezas, no está en la posesión de bienes materiales, la paz está en Dios. Es en Dios donde realmente va a encontrar la paz.

Usted puede encontrar esa paz que tanto está buscando, a través de Jesús el Hijo de Dios, al buscar a Dios. Mediante la oración buscar acercarse a Jesucristo, quien dijo estas palabras:

“Yo soy el camino... y nadie viene al Padre, sino por mí. Mi paz os dejo, mi paz os doy, yo no la doy como el mundo la da. Estas cosas os he hablado para que en mí tengáis paz.”

Para poder estar completos hay que ir a Dios, y el único camino es el Señor Jesucristo, no hay otro, hay que buscar al Señor Jesús, y Él dice algo muy precioso: “*Mi paz les dejo, esa paz que no es como la paz del mundo*”; o sea, aquí Jesús está hablando de algo: el mundo sí ofrece una paz, pero es una paz ficticia, momentánea, es una paz que no es duradera,

no es profunda, es una paz que depende de las circunstancias.

La paz de Dios no depende de las circunstancias, depende de estar en Su presencia depende de estar con Él, y de conocerlo, de ser su amigo. Una persona puede vivir las peores circunstancias y tener paz, seguir teniendo esperanza, y no estar angustiado.

Es una paz que ciertamente, el mundo no conoce. Es una paz que el mundo no entiende y cuando Jesús dice: “*estas cosas os he hablado para que en mí tengáis paz*”, mire, Jesús dijo algo, en el mundo van a haber muchas aflicciones, muchas tribulaciones, problemas, van a haber situaciones bien pesadas y bien difíciles.

El Señor Jesús desde hace muchísimos años, previó todo lo que está pasando en este mundo: todo tipo de inmoralidad sexual, abandono de hogares, traiciones, divorcios, adulterios, guerras, situaciones que van a robar la paz de este mundo y que todos vamos a sufrirlas y padecerlas, sin embargo nos dice: “*Todo esto te lo he dicho con un propósito: que en mí tengas paz, para que me busques a mí, si me buscas, yo prometo darte paz.*”

Búsquelo. Miles y millones de cristianos a lo largo de la historia, han conocido a Dios y han caminado con Él y es así como ha encontrado y mantenido la paz verdadera. Ellos le pueden testificar que estas palabras son ciertas, que a pesar de las circunstancias adversas y de las cosas tan terribles que se viven, al estar en la presencia de Dios, hay paz.

Buscar la paz es buscar a Dios, y hallar a Dios, es hallar paz. Es un círculo cerrado. Que Dios le bendiga.

Ing. Gilberto Sánchez

Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Página Web: <http://www.esperanzaparalafamilia.org>

Correo Electrónico: contacto@esperanzaparalafamilia.com