



Comenzamos el año celebrando Nuestra Señora de la Paz (24 de enero) y desde el Servicio de Atención Espiritual y Religiosa (SAER) de la Clínica queremos reflexionar sobre aquello que nos aporta paz y armonía en nuestra vida. Para el Dalai Lama el amor, la compasión y la generosidad son fundamentos básicos de la paz. Solo cuando esos sentimientos germinan en el interior del individuo, éste es capaz de crear una atmósfera de paz y armonía. Pidamos a nuestra patrona, su ayuda para ser auténticos constructores de paz, en nuestro entorno y obligaciones de cada día “Dios no nos llama a ir a su Iglesia, sino a ser su Iglesia”.



[www.nuestraseñoradelapaz.es](http://www.nuestraseñoradelapaz.es)

## PAZ Y ARMONÍA

**La felicidad es vivir de acuerdo con uno mismo, y esto te da tranquilidad (Elena Poniatowska). Que la armonía te encuentre (Atticus): Una bonita manera de desear el bien a alguien. Cuanto más en armonía contigo mismo estés, más alegre serás y más fiel serás. La fe no es desconectarte de la realidad: te conecta con la realidad. (Paulo Coelho).**

En una buena ocasión decía el Dalai Lama: “Estoy muy contento de participar en este maravilloso encuentro (en la India), entre líderes espirituales que no sólo llevan a cabo su propia práctica con sinceridad, sino que también toman medidas para resolver los problemas que encuentran de una manera no violenta. Normalmente le digo a la gente que no me considero nada más que uno de los 8.000 millones de seres humanos que viven hoy en día. Mental, emocional y físicamente somos iguales”. “Como tibetano, me preocupa preservar el conocimiento que el maestro Shantarakshita trajo por primera vez al Tíbet en el siglo VIII. Refleja las tradiciones de la Universidad de Nalanda que hemos conservado y que los budistas de la República Popular China valoran cada vez más. India es nuestro gurú, y hemos demostrado ser discípulos fiables, porque hemos mantenido vivas estas tradiciones de filosofía, lógica y comprensión de la mente”. También insistió: “Si la educación prestara más atención al antiguo conocimiento indio sobre el funcionamiento de la mente y las emociones, aprenderíamos a lograr la paz mental. Hemos estado trabajando con expertos en educación y científicos en la elaboración de un plan de estudios para ponerlo en práctica desde el jardín de infancia hasta la universidad. Proponemos implantarlo de un modo secular, es decir, no sólo respetando todas las tradiciones religiosas sin prejuicios, sino también respetando los puntos de vista de aquellos que no tienen ninguna creencia”. Y con esta finalidad servirían algunas de las pautas siguientes bien experimentadas, pues la armonía permite que disfrutemos de las cosas de una manera sana y más placentera, tanto en el mundo, como dentro de nosotros mismos. Cuando logramos tener un equilibrio mental, emocional y físico, somos capaces de apreciar el valor real de las cosas y desechar todo aquello que nos hace daño:

- Este mundo nos pertenece a todos, y todas las personas deberían poder vivir con respeto y armonía. (Michelle Yeoh).
- Vivir en armonía con el universo es vivir lleno de alegría, amor y abundancia. (Shakti Gawain).
- La educación más alta es que no sólo nos da información, sino que pone nuestra vida en armonía con toda la existencia. (Rabindranath Tagore).
- La música es la armonía del cielo y de la tierra. (Yuel Ji).
- El que vive en armonía consigo mismo, vive en armonía con el universo. (Marcus Aurelius).
- La armonía hace crecer las cosas pequeñas; la falta de ella hace que las grandes cosas se deterioren. (Salustio).
- La armonía es un hermoso equilibrio entre mente, cuerpo y alma que se miden en momentos tiernos y de paz. (Melanie Koulouris).
- Pero ¿qué es la felicidad sino la sencilla armonía entre el hombre y la vida que lleva? (Albert Camus).
- La felicidad es cuando lo que piensas, lo que dices y lo que haces están en armonía. (Mahatma Gandhi).
- ¿Cómo podemos vivir en armonía? Primero necesitamos saber que somos todos igualmente amados por el mismo Dios. (Tomás de Aquino).
- Cuando la mente y el cuerpo están en armonía, la vida funciona mejor. (Caroline Prohosky).
- La armonía total de este mundo está formada por una natural aglomeración de discordancias. (Séneca).

## PERSONA HUMANA, CORAZÓN DE PAZ



Acabamos de cerrar un año más, y como ocurre siempre en estos días, surgen los buenos deseos de prosperidad, salud, etc. Desde hace tiempo en lo personal deseo Paz y Bien, es el saludo de los hijos de San Francisco de Asís, este saludo en labios cristianos, resume en sí todos los bienes de la Redención y al Autor de los mismos: Cristo. ¿Qué sentido le da nuestra cultura, nuestra sociedad, a la paz? ¿Cómo la explicaríamos? Si es en sentido positivo, la paz es un estado de tranquilidad y quietud personal; en cambio, en sentido negativo, la paz es la ausencia de guerra o violencia. Como podemos comprobar en el día a día, son tantos y tan complejos los intereses en juego entre los poderosos, que sin llegar a conflictos mundiales, sufrimos estallidos bélicos por todo el orbe y en todas las épocas. Ante estas realidades, queda claro que la paz proporcionada por los hombres, no es suficiente, no nos sirve. Pensando en el ser humano de forma holística, como seres portadores de valores que nos acreditan como criaturas de Dios, debemos cambiar nuestros comportamientos y luchar por una auténtica paz.

Para un cristiano, hablar de paz, debe de implicar reencontrarse con aquella armonía perdida en nuestro interior, es decir, es el camino que debe llevarnos a respetar, a aceptar y tolerar a los demás. El fin de la paz es lograr la armonía de la persona consigo misma, con la naturaleza y con las demás personas. ¿Qué dice la Iglesia católica sobre la paz interior en el ser humano?: Sostiene que la falta de paz en el mundo, proviene de la falta de paz en el interior del hombre. Los desequilibrios que fatigan al mundo moderno están conectados con ese otro desequilibrio fundamental que hunde sus raíces en el corazón humano. Son muchos los elementos que se combaten en el propio interior del hombre. El ser humano experimenta muchas limitaciones; si embargo se siente ilimitado en sus deseos y llamado a una vida superior. Atraído por tantas ofertas de la sociedad, tiene que elegir y renunciar.

Concluimos con un homenaje al papa Benedicto XVI, “el papa sabio”. Extrayendo unas reflexiones de su mensaje en la Jornada de la Paz del 1 de enero de 2007: “Persona humana, corazón de la Paz”. La humanidad sufre amenazas y sus consecuencias, que no hacen posible la paz, son numerosas (...). Ante estas situaciones el papa Benedicto XVI nos recordaba a los cristianos: Jesús nos ha revelado que “Dios es Amor” (1 Juan 4,8) y que la vocación más grande de cada persona es el amor. En Cristo podemos encontrar las razones supremas para hacernos firmes defensores de la dignidad humana y audaces constructores de la paz. Para los cristianos la paz es un don y ha de ser una tarea.

### PARA PENSAR

Si hay luz en el alma, habrá belleza en la persona; si hay belleza en la persona, habrá armonía en el hogar; si hay armonía en el hogar, habrá orden en la nación; si hay orden en la nación, habrá paz en el mundo. **(Proverbio Chino).**

### EL RINCÓN DEL COLABORADOR

En mi experiencia, el Espíritu Santo es la Armonía en sí mismo. La Armonía es agradable al oído y eleva el corazón. En nuestra sociedad y en nuestra cultura, mucha gente no está armonizada. En la actualidad, con las prisas que nos impone nuestro tiempo, parece que la armonía está marginada y buscamos siempre soluciones rápidas o emociones para sentirnos vivos. La persona se encuentra dividida y fragmentada por dentro...

La persona que está genuinamente armonizada está en Paz: Dios nos llama a la Armonía que es agradable a sus ojos y, esa es una vida hermosa donde la Armonía del individuo refleja la Armonía del Padre, el Hijo y el Espíritu Santo.

“La Paz consiste en recibir al Espíritu Santo. Es una Armonía tan profunda que puede transformar incluso las persecuciones en Bienaventuranzas” (Papa Francisco). Es una Paz que el mundo no nos puede dar. La Paz de Cristo, asemeja el corazón al mar profundo, que siempre está tranquilo, aun cuando la superficie está agitada por las olas.

Cuántas veces nos quedamos en la superficie, en lugar de buscar el Espíritu... Tratamos de mantenernos a flote, pensando que todo irá mejor si se acaba el problema. Pero eso es permanecer en la superficie... una vez que termina un problema, vendrá otro y la inquietud volverá”. El punto de inflexión es la Paz de Jesús, es la Armonía del Espíritu.

**Celia San José**

*Técnico en Cuidados Auxiliares de Enfermería (TCAE). Equipo SAER de la Clínica.*