



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

SER UN CONSTRUCTOR DE PAZ

Si algunos queremos ser constructores de paz es porque, justamente, somos aún más sensibles ante la importancia que tiene la paz. Se tiene el sentimiento de que la paz es como el aire: invisible, sin color, sin peso, sin gusto, y sin embargo, no puede faltar pues sin ella no es posible vivir, sino solamente sobrevivir.

Una de las cosas que nos hace perder la paz es la intolerancia. Por el contrario, la tolerancia es una actitud que va acompañada de aceptación y adaptación a la realidad, y no de rechazo. Es interesante observar que cada vez que hay sufrimiento es porque hace falta algo de tolerancia. La tolerancia es una cualidad pero también un poder extremadamente beneficioso. Sin embargo, se ha confundido mucho el aguantar con el tolerar, y aguantar nunca es tolerar. Aguantar es justamente perder la paz y tener los dientes apretados para no molestarse, no gritar o no matar. Entonces este tipo de actitud no es tolerancia.

Cuando la persona decide ser constructora de la paz se encuentra frente a una gran decisión: la de no seguir siendo violenta. Y no tener violencia tiene implicaciones muy sutiles. Si de alguna forma se pierde la paz interna, hay una actitud de violencia hacia el propio ser porque la persona se está privando a sí misma de la experiencia de la paz. Ambas cosas implican un mayor control de sí mismo, porque primero hay que aprender a darse cuenta de cuándo es que estamos perdiendo de vista las cualidades especiales que tiene el ser, y las más esenciales son cualidades espirituales.

Ser un constructor de paz implica construir la paz y no la guerra. Aún si hay un enfrentamiento entre dos personas, se deben deshacer los nudos que entraban la relación, cambiar la actitud propia y ayudar a la otra persona a cambiar la suya.

Cómo construir la paz, es un tema amplio en relación con el mundo en que vivimos.

Es importante pensar qué somos por dentro, qué estamos creando, qué estamos construyendo, porque en realidad nos cuesta verlo y si queremos ser constructores de la paz necesitamos enfrentar lo que estamos creando y construyendo en el presente a través de nuestras vidas.

La paz es una de las cosas en la cual casi todo el mundo se puede poner de acuerdo, ya que en cualquier nación, en cualquier religión, en cualquier país, independientemente del género y la edad, la gente quiere y necesita paz.

Si algunos queremos ser constructores de paz es porque, justamente, somos aún más sensibles ante la importancia que tiene la paz. Se tiene el sentimiento de que la paz es como el aire: invisible, sin color, sin peso, sin gusto, y sin embargo, no puede faltar pues sin ella no es posible vivir, sino solamente sobrevivir.

La paz es una cosa muy compleja de definir: ¿será un sentimiento?, ¿será una sensación? No es sólo la ausencia de guerra, ni es sólo la ausencia de conflicto, porque no es sólo algo que no es. Es más que eso, es un sentimiento, una vivencia muy particular.



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

Entonces cómo podemos construir la paz, cómo podemos llegar a ser constructores de paz. Lo primero que debemos hacer para construir algo, por ejemplo una casa, es no estarla destruyendo a cada instante, porque si levantas una pared y quiebras tres paredes, esta casa nunca se va a construir. Yo siento que con la paz, como es algo invisible, difícil de percibir, puede ser que se trate de construir en el ámbito político, social o a través de las relaciones en mi trabajo. Pero la paz también se refleja en cómo me trato a mí mismo, cómo reacciono en mi familia cuando las cosas no me gustan, cómo me siento en relación con las cosas que me son difíciles de negociar y de resolver, qué tipo de sentimientos emano hacia mí o hacia los demás.

La paz es algo absoluto por lo que es un tema ilimitado, y siento que cuando uno quiere ser un constructor de paz real, uno tiene que ser muy honesto para ver las actitudes que son congruentes con la paz. Es decir que tengo que fijarme en qué es lo que está destruyendo mi propia paz y qué es lo que está quebrando la paz de los demás.

Una de las cosas que nos hace perder la paz es la intolerancia. Por el contrario, la tolerancia es una actitud que va acompañada de aceptación y adaptación a la realidad, y no de rechazo. Es interesante observar que cada vez que hay sufrimiento es porque hace falta algo de tolerancia. La tolerancia es una cualidad pero también un poder extremadamente beneficioso. Sin embargo, se ha confundido mucho el aguantar con el tolerar, y aguantar nunca es tolerar. Aguantar es justamente perder la paz y tener los dientes apretados para no molestarse, no gritar o no matar. Entonces este tipo de actitud no es tolerancia.

La tolerancia se podría definir como la capacidad de estar tan tranquilo, tan amoroso que sin importar lo que suceda, la persona es capaz de entender, de tener misericordia y compasión. Uno es aquél que es capaz de aceptar al otro, de escuchar al otro, entenderlo, con mucha paciencia, mucho amor, sin perder la paz.

Si tolero internamente no sufro y además no doy sufrimiento. Si yo te estoy aguantando te puedo dar sufrimiento en cualquier momento muy fácilmente.

Cuando uno quiere ser un constructor de paz tiene que estar muy atento a no destruir lo que quiere crear. Por ello, uno de los ingredientes de mayor importancia es el auto respeto. Si perdemos el auto respeto no podemos estar en paz: si yo no me quiero, no me estimo, no me amo, no puedo estar en paz. Más bien el sentimiento que se tiene es un cierto dolor, un sentimiento de disconformidad y rechazo a sí mismo.

Cuando uno no tiene autorrespeto uno siente que va a tener que presionar, que debe hacer muchas cosas para que los demás lo amen, o hacer cosas para impresionar, una compulsión para ganarse el respeto de los demás.

Cuando la persona decide ser constructora de la paz se encuentra frente a una gran decisión: la de no seguir siendo violenta. Y no tener violencia tiene implicaciones muy sutiles. Si de alguna forma se pierde la paz interna, hay una actitud de violencia hacia el propio ser porque la persona se está privando a sí misma de la experiencia de la paz. Entonces Ambas cosas implican un mayor control de sí mismo, porque primero hay que aprender a darse cuenta de cuándo es que estamos perdiendo de vista las cualidades especiales que tiene el ser, y las más esenciales son las cualidades espirituales.



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

Uno es un ser que tiene la capacidad de estar en paz, de sentir amor, de ser feliz, pero si yo mismo pierdo estas tres cosas, estoy siendo violento conmigo mismo porque estoy desaprovechando la experiencia más pura y más bonita que puedo tener, es decir que yo en aquel momento no estoy respetándome. Si, por ejemplo, a pesar de tener otras opciones, una madre le da basura de la calle a su niño; el pensamiento sería: ¡qué tipo de madre es esta!, sin embargo, de dónde recogemos lo que le damos a nuestra mente para que se alimente: de las críticas, miedos, pensamientos desagradables.

Creo que todos tenemos malos hábitos, todos alimentamos la mente de basura. No se trata de lanzarnos piedras nosotros mismos, sino de ser muy conscientes del contraste, para poder ser capaces de volver a dirigir correctamente la mente.

Si se pierde la paz, se pierde el bienestar, y también los sentimientos agradables, el estado es preocupante, es como una bola de nieve, que empiezan pequeña y termina como una avalancha.

Ser constructores de paz, implica también una forma de relación realmente pacífica con todas las cosas alrededor: el aire, la tierra, el propio cuerpo, el cielo. Lo que uno siente lo proyecta hacia todo.

La gente por lo general come, toma y hace cosas que van en contra del propio equilibrio. Yo veo cómo fuman, toman, gritan, se pelean. Tenemos que entender que lo que yo hago se me devuelve, es una ley de equilibrio: doy y recibo.

Ser un constructor de paz implica vivir la paz en nuestra relación con todo lo demás, tanto con la materia, y los cuerpos, como con la atmósfera de la casa. La atmósfera es una de las primeras cosas que construimos y cuando nosotros empezamos a hacernos conscientes de estas cosas, al inicio es como un corto circuito porque es un poco difícil. Pero entre más sensibilidad uno desarrolla, más se tiene capacidad de hacer las cosas bien.

Si yo fuera ciega no vería tanta fealdad. Por ejemplo, cuando uno tiene mucho dolor físico el cuerpo produce andromorfina, de esta manera uno pierde la sensibilidad, es algo totalmente natural fisiológico pero no es lo más adecuado porque el cuerpo se adapta al dolor.

Cuando uno no es sensible ante lo que dice o piensa, hace las cosas sin luego reflexionar sobre ello ni aprender. Uno piensa que tiene la razón y punto. Ahora lo que yo veo es que las palabras más me siguen resonando en la conciencia, y me digo:- esto no lo debería haber dicho, sin quedarme estancada en la culpa sino con un entendimiento más refinado de los límites.

Ser un constructor de paz implica construir la paz y no la guerra. Aún si hay un enfrentamiento entre dos personas, se deben deshacer los nudos que entraban la relación, cambiar la actitud propia y ayudar a la otra persona a cambiar la suya.

Cuando nos hacemos sensibles, responsables ¿cómo serían la actitud y la atmósfera que crearíamos?, ¿cómo sería la sensibilidad hacia lo que hablamos? Lo que ocurre es que uno va manejando mejor las cosas sutiles que antes uno manejaba a sin control.



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

Si estoy triste yo soy responsable de mi tristeza, no puedo seguir así, yo me tengo que curar, no puedo seguir con que mi esposo, mi mamá, mi hija, tienen que hacerlo por y para mí. No, si uno decide construir la paz también decide ser responsable: si yo estoy mal, yo misma me tengo que poner bien.

Cuando estamos en un estado bajo, buscamos gente que no nos quiera para sentirnos mal, pero si no nos quieren nos decimos:- qué importa tal vez otro me quiera. Siempre definimos así grados y procuramos que nos quieran hasta ahí, si no nos sentimos mal. Pero el cariño es una obligación que tengo que asumir yo conmigo misma.

Construir la paz implica desarrollar muchas actitudes y pensamientos que son positivos y buenos. El lugar de creación es la mente y el espíritu donde tengo que construir paz. Lo importante es que la paz es contagiosa, y las virtudes son contagiosas, por ejemplo una persona que tiene paz muy fácilmente tendrá tolerancia y paciencia, una cosa va unida a la otra, lo mismo ocurre en sentido contrario: la ira muy fácilmente se relaciona con el miedo, la tristeza con el descontento etc.

Las virtudes se alimentan, se sostienen una a la otra, si uno quiere ser un constructor de paz lo que tiene que hacer es seguir almacenando impresiones y experiencias positivas. Construir la paz es elegir no optar por la guerra, el rechazo y la falta de autoestima, sino elegir la paz en mis acciones, en mi forma de comer, de dormir, de levantarme. Si fuéramos conscientes como dice el refrán: cuando un hombre quiere la paz con la misma intensidad que quiere el agua aquel que se está quemando en el fuego, la alcanzará. Si quiero realmente ser alguien que la construye, tiene que ser una elección que vuelva a hacerse presente en mi mente.

Cómo va a haber paz si no hay satisfacción. Yo siento que construir la paz implica realmente la responsabilidad de ver las cosas que no nos convienen desde lejos, ya que cuando las vemos con paz las podemos transformar. Sin embargo a menudo invitamos los problemas a la casa de la mente e incluso a veces no hay verdaderos problemas sino que los imaginamos.

¿Cuántas veces cuando se sienten mal es sobre por causa de su propia imaginación? Por ejemplo una vez yo estaba trabajando con una pareja, lo cual es difícil porque son como el pantalón y la camisa y uno se siente extraño entre ellos, y un día pasé frente de donde ellos estaban hablando y escuché que decían:- A no, a Valeriane no le podemos pedir eso. Yo en ese momento me sentí mal, entonces vi que ese dolor era relacionado con mi propia falta de autoestima, con mi propia falta de confianza. Entonces me dije: vamos a pensar que como ellos saben que me duele la espalda no me van a pedir que me ponga a levantar las mesas. Y fue muy interesante porque me di un sermón y me dije que aun si fuera algo negativo yo podía elegir el no aceptarlo, entonces me sentí libre, fue como no tomar una culebra venenosa.

Es importante darse cuenta de que si la gente tiene malos sentimientos, primero es problema de ellos. Es esencial aprender a no tomar las cosas personalmente, por ejemplo si alguien tiene una profesión difícil, como ser policía o juez, a veces la gente no los quiere mucho porque siempre hay personas que estarán celosas e irritadas, y que tendrán miedo, hay otras que siempre tendrán una actitud de competencia, pero hay que dejarlos que compitan o que tengan miedo, es una relación que estas personas tienen con el papel de ellas y no con los demás personalmente. No se puede salvar el mundo, ni hacer que los



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

demás reaccionen de forma sana si yo tomo a pecho lo que la gente tira y me enfermo. Sin embargo es importante ser consecuente y si una persona me está tirando basura tengo que ver qué de lo que me esta diciendo es lo que yo puedo corregir.

Debo tomar las cosas como si fueran un espejo de mí mismo, pero no imaginarme lo que no debo de imaginarme porque eso conlleva a un gran desequilibrio. Si yo fuera humilde podría aceptar que debo cambiar y cualquier circunstancia sería una oportunidad para que yo viera qué es lo que tengo que comprender en vez de tomar las circunstancias como retos personales. Por ejemplo, sería bueno ya no ser tan sensible y estar sufriendo, porque no es un buen hábito.

Ser un constructor de paz implica tener una actitud muy pacífica conmigo mismo y con los demás, y no es porque otra persona tiene problemas que yo la tengo que echar de mi vida, sino más bien ver qué quiere. Todos cuando tenemos vivencias de virtudes positivas también podemos verificar qué es lo que nos hace falta. A veces las personas encuentran difícil ser positivas, esto nos enseña que a veces uno funciona más fácilmente (por costumbre) en lo negativo: si yo ya no puedo ver lo positivo entonces es una oportunidad para verificar lo que no está bien, lo que tengo que desarrollar.

Es importante ver el pensar, el deseo y el sentir nuestros como unidades que deberían estar llenas de paz. Cada unidad es importante, pasaría lo mismo si compraras ladrillos malos, la casa se construiría mal. Estamos creando una vivencia, una realidad con todos los ladrillos de nuestra vida, y por eso antes de tener una relación debo primero reconocer quién soy yo, qué quiero yo, y ver adónde quiero ir. Muchas veces la gente pone la meta práctica de su vida sólo en la supervivencia, pero qué calidad de vida van a lograr si se quedan ahí.