



## Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra Nº 652, San Isidro, Lima-Perú  
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

### *EL ARTE DE VIVIR SIN CONFLICTOS*

Por Valeriane Bernard

La calidad de nuestra vida está muy relacionada con el hecho de que vivamos con o sin conflictos. Es importante, entonces reflexionar un poco sobre ¿qué son los conflictos y cómo emergen?

Debemos preguntarnos ¿qué es lo que nosotros hemos creado para que haya conflictos en nuestras vidas? Ya que, para poder vivir sin ellos, tenemos que entender por qué los tenemos.

Es como si tuviéramos una casa con ratones y queremos vivir sin esos animales pero, para lograrlo, tenemos que saber cómo hacen para entrar. Es interesante entender por qué y cómo nosotros creamos este tipo de relaciones conflictivas.

Una de las cosas fundamentales para enfrentar los conflictos y para evitar la creación de nuevos conflictos es la situación de paz interna que todos necesitamos ya que cuando no hay paz interior es muy fácil que haya conflictos afuera. El conflicto es una zona de negatividad donde uno está ubicado.

Para estar en paz tengo que desprenderme de los conflictos, pero yo tengo que querer dejarlos, y para ello normalmente buscamos que existan condiciones de bienestar afuera. Hay toda una serie de conflictos externos a nosotros mismos, pero es uno quien puede escoger si vivir en este ambiente estando en paz o vivir en ese mismo ambiente pero estando en conflicto.

Esa decisión es la que produce toda la diferencia. Muy a menudo queremos que los demás hagan las cosas como nosotros queremos y ahí empiezan los problemas porque los demás no quieren o porque nosotros no queremos.

#### ***Las zonas negativas de nuestra personalidad***

Existe en nuestra personalidad una zona conflictiva donde uno no está satisfecho, donde uno está viendo el lado negativo de las cosas, como dejándose llevar por ellas. Muchas veces, cuando se entra en conflicto con otra persona por lo general nos ponemos a la defensiva: pensamos que si el otro habla de una determinada manera es para molestarnos, que si nos mira de otra forma es porque nos falta el respeto, es decir, entramos en una especie de "paranoia" que nos hace aislarnos del otro.

Entonces, allí es importante ver cómo es mi mirada, porque, de acuerdo a la forma de mi mirada hacia el otro, así va a ser el conflicto que voy a tener. Si uno empieza



## 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

a pensar "esta persona quiere pelear conmigo", entonces ante cualquier cosa que ella haga uno se va a defender, pero debemos entender que fuimos nosotros los que atacamos primero, lo hicimos en la propia mente, de una manera sutil.

Por eso, tenemos que ser conscientes de que todos tenemos zonas internas de fragilidad, zonas que tenemos que cuidar, manejar y curar, porque si tenemos estas zonas de sufrimiento, de dolor o de fragilidad y viene una persona que toque esas zonas, uno la va a atacar. En la medida en que hay fragilidad, frente a cualquier cosa que otra persona nos diga, nos haga, nos toque o nos mire vamos a reaccionar con violencia y vamos a culpar al "otro" cuando, en realidad, nosotros somos quienes tenemos el problema.

### Las soluciones

Una forma de aprender a vivir sin conflictos es poder mirar, como en un espejo, nuestros propios conflictos, es decir, mirar nuestras zonas frágiles, agresivas, nuestras carencias pero, al mismo tiempo, fijarnos también en nuestras muchas cualidades.

Es importante darnos cuenta de que la mirada que tenemos puesta en el mundo es la forma en cómo lo percibimos pero, en realidad, no es la verdadera manera en que es el mundo.

Tenemos que poseer nuestra propia visión del mundo, tenemos que ver cómo miramos al mundo y cómo vamos a decidir que vamos a transitar por él: con una mirada conflictiva o con una mirada pacífica.

Si nos dejamos afectar por la negatividad de nuestro entorno debemos preguntarnos ¿por qué nos estamos dejando afectar por esa negatividad? Cuando el ser comienza a fijarse en esto, se da cuenta que mientras más se deja absorber por la negatividad, más se acrecientan dentro sí sus propios sentimientos de culpa o sentimientos de falta de respeto por sí mismo.

Somos conscientes de que el conflicto no nos conviene. Sin embargo, algunas veces, cuando tenemos problemas adentro, preferimos pelear afuera que hacernos cargo de nuestros conflictos internos.

Cuando tenemos la impresión de que no sabemos cómo resolver esos conflictos, muchas veces actuamos con ira porque queremos tener la razón, pero, al mismo tiempo, no queremos estar muy pendientes de esos conflictos sino dejarlos de lado y luchar contra los demás, luchar contra lo de afuera en vez de luchar contra lo de adentro.

Es bueno que nosotros sepamos observar y ver que existe otra forma de mirar, es decir, otra forma de pensar, otra forma de sentir la realidad.



## Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra Nº 652, San Isidro, Lima-Perú  
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

Sin embargo, si yo no tengo formación, si yo no tengo hábitos, si yo no tengo el "know how" (el saber cómo hacerlo) entonces no podremos enfrentar esos conflictos.

Debemos reconocer que todos tenemos alguna zona con esta tendencia conflictiva en nuestro interior. Por eso, es tremendamente esencial fijarse ¿cuándo empezamos a ser negativos, a ser conflictivos, cuál parte de mi naturaleza estará operando? y decidir si quiero operar así.

### **Los pisos para escalar los conflictos**

Tenemos que aprender a subir al segundo piso de nuestro ser, es decir, aprender a subir al piso de la paz y eso es un entrenamiento porque la gente, por lo general, no vive en este piso, sino en el piso de abajo, en el de los conflictos.

Subir al piso de la paz implica pensar, actuar, mirar, relacionarse, vivir donde hay positividad.

Es importante aprender a ver cómo utilizo mi propio potencial y ver que mis recursos son básicamente mis ideas, mis pensamientos la cantidad de paz amor y la energía que tengo. Todas estas capacidades que yo tengo o las uso para bien o las uso para mal y el aprendizaje está en observar cómo utilizo mis componentes, cómo utilizo mis recursos.

Esto va a ayudarnos a nosotros mismos para que, pese a haber sido formados en un mundo conflictivo, podamos dejar de ser conflictivos nosotros mismos, y ayudar a los que viven en conflictos.

Es decir, nos vamos a definir a nosotros mismos de una manera positiva, vamos a reconocer que vivimos en un mundo conflictivo y vamos a definir nuestra tarea, nuestro propósito.

### **El poder del silencio y de la comunicación**

Para poder vivir sin conflictos, debemos experimentar el silencio absoluto, el silencio donde vive Dios, porque Dios es el único ser que nunca ha experimentado conflictos.

Dios está más allá del conflicto, entiende los conflictos y tiene una tarea relacionada con los conflictos, pero él no los tiene.

El asunto es que podemos escoger cómo vivir en el conflicto y rodearnos de personas que también son conflictivas, las cuales no nos van a ayudar a dejar de ser conflictivos, o bien aceptar que uno es conflictivo pero que realmente quiere dejar de serlo y para lograrlo necesita aprender de alguien que no conoce el conflicto.

Si deseamos ir más allá del conflicto, debemos tener esta relación con este Ser totalmente amoroso, quien nos va a enseñar que estar sin conflictos significa poder



## Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra Nº 652, San Isidro, Lima-Perú  
Tel/: +511 264-5308 • [www.bkwsu.org/peru](http://www.bkwsu.org/peru) • [lima@pe.bkwsu.org](mailto:lima@pe.bkwsu.org)

entender y enfrentar el conflicto de los demás, o la naturaleza conflictiva de los demás, sin sentirnos amenazados nosotros mismos.

Dios no tiene problemas de personalidad y hay que estar cerca de él porque eso es contagioso: si uno sale con una persona que es muy alegre, rápidamente uno se alegra también pero si uno está con una persona que es extremadamente triste o muy conflictiva, rápidamente uno se enoja.

Por eso, es de suma importancia analizar qué tipo de energía estamos promoviendo, cómo nos estamos manejando, qué calidad de relaciones está dando. Debemos fijarnos en qué damos, qué esperamos, qué tenemos y qué cobramos o cómo lo cobramos y darnos cuenta que la forma esencial de resolver los conflictos es la comunicación.

Sin embargo, la comunicación no es sólo verbal, pues otra forma de comunicación es la manera en la que nosotros juzgamos a los demás, a través de nuestras palabras.

Por eso, cuando uno trabaja mucho en su meta, en el por qué, en el qué quiere y ayuda a las otras personas a acercarse hacia lo que quieren, por lo general las cosas son compatibles.