

Desde la Península de la Amistad...

La paz interior

La paz interior es uno de los mayores tesoros, aunque también, uno de los más elusivos. Cuando alcanzamos un estado de **paz interior**, es como si de repente los planetas se alinearan, sentimos que cada cosa está donde debe estar, porque nos liberamos de las expectativas y nos sentimos lleno de gozo con nosotros mismos.

La paz interior es una sensación de calma en la que dejamos de luchar contra los pensamientos y las emociones negativas y perturbadoras, aunque eso no significa que no existen, sino que dejan de dominarnos y causarnos daño, porque no le damos una importancia exagerada, ni permitimos que se conviertan en preocupaciones recurrentes.

Vamos estar claro, en una sociedad que exalta la acción constante, que nos convierte en adicto a la preocupación y al reconcomio, no es fácil encontrar un momento de introspección que nos permita desarrollar la quietud. Por eso, no es extraño que terminemos frustrados, exhaustos, estresados e intranquilos. Y, aunque a veces nos preguntamos: ¿Por qué estamos agobiados? Lo más probables es, que **el odio y el rencor**, se hayan arraigado en nuestros corazones, desequilibrando nuestra mente y cuerpo, ya que cualquier sentimiento negativo que experimentemos, sobre todo si está presente por mucho tiempo, ahuyenta nuestra paz interior y nos impide un estilo de vida en donde pudiésemos llegar a sentir armonía con nosotros mismos con nuestras decisiones.

Un factor elemental de la paz interior, es estar bien con uno mismo, sentirse satisfecho con los que hemos logrado y el camino que hemos recorrido. Eso no significa entretenerse en la auto convalecencia, sino hacer cada día todo lo posible por **crecer** un poco más y convertirnos en mejores personas.

En mi muy humilde recapitulación, me viene a la memoria el maestro budista y Premio Nobel de la Paz (1989), Dalai Lama, cuando afirma: “No permitas que los comportamientos de los demás, destruyan tu paz interior”. Recordemos que nadie puede hacernos sentir mal sin nuestro consentimiento. Por eso, el maestro Dalai Lama, nos alienta a enfrentar con ecuanimidad, los comportamientos y actitudes, potencialmente molesto de los demás. Cuando tenemos el mando de nuestras **emociones**, somos nosotros quienes decidimos como actuamos y no dejamos que sean los demás quienes manipulen.

Para finalizar, la paz interior es un temperamento de cordura y bienestar en el que tenemos el control de nuestras emociones y pensamientos. Vamos a pedirle a Dios, que nos ilumine el camino que nos conduce hacia la **ponderación** que todos necesitamos, para salir de estas dos situaciones adversas en la que nos encontramos viviendo los venezolanos: La gripe china y el régimen cubano-comunista.

¡Hasta el próximo miércoles Dios mediante! ¡Un abrazo lleno de bendiciones!

Por Fredis Villanueva