

TU ESPACIO ALTERNATIVO

DESPERTANDO CONCIENCIAS

CONÓCETE A TI MISMO Y CONOCERÁS AL UNIVERSO Y A LOS DIOS

COATZACOALCOS, VER.  
**LAURA ROBLES BARAJAS/**  
**RESPONSABLE EDITORIAL**  
 DIARIO DEL ISTMO

Uno de los objetivos más elevados en el viaje de la Página de la Vida es conseguir transmitir las herramientas para alcanzar la paz; la paz interior, "la paz que supera toda comprensión".

Pero uno de nuestros primeros descubrimientos cuando emprendemos el camino de la superación es la guerra que mantenemos con nosotros mismos. Nos enfadamos por nuestros errores; estamos resentidos por nuestras debilidades; nos resistimos a hacer realidad nuestras aspiraciones más elevadas. Queremos progresar en todas las áreas de la vida, pero no nos gusta su precio.

La resolución de estos conflictos estriba en el discernimiento de "lo que es" y ello nos lleva ineludiblemente a la Paz Interior.

La Paz Interior. Vivir conociendo esta cualidad profunda, aunque sutil, es estar tan bien sintonizado con el poder espiritual de la compasión y del amor que seamos contados entre los más próximos a vivir la plenitud de sus posibilidades Divinas. Pero ¿qué es esta paz personal e interior? Y ¿cómo podemos encontrarla?

La paz personal es ese sentido interior, etéreo, de bienestar emocional y espiritual, esa tranquilidad profunda que nos llega cuando somos capaces de desconectarnos de los pensamientos inquietantes, inútiles o amenazantes, y alcanzar a comprender la realidad de "lo que es".

La paz personal subjetiva, pero muy real, es el sentimiento bien fundado y de unión que tenemos cuando nos liberamos de las preocupaciones, el sufrimiento, el dolor, el estrés y el miedo y somos conscientes de las incontables maravillas que nos ofrece la vida.

La paz interior es el conocimiento de que todo está bien, la comprensión de que el Ser Universal lo tiene todo bajo control, aun cuando nuestro mundo parezca a punto de explotar. Nos llega cuando nos apartamos mental, emocional y espiritualmente, y a veces físicamente, de los embrollos mundanos, de los conflictos o de nuestras responsabilidades mal comprendidas.

La paz interior se convierte en una realidad cuando trasladamos nuestro centro desde los problemas que no podemos resolver hasta una visión más elevada de comprensión del porque. Trascendemos. En este traslado, dejamos caer la tristeza y las preocupaciones. La dicha que queda es la paz.

Si queremos recorrer con éxito el camino que nos lleva a la paz interior, tendremos que desmon-



tar algunos de los obstáculos personales que nos atentan; el miedo al futuro y las lamentaciones por el pasado no son más que los primarios. El viaje completo a la paz interior significa que también tenemos que superar los baches de la envidia, los desvíos de la impaciencia, las calles sin salida de la terquedad y los puentes helados de la rigidez. Pero debemos viajar. El viaje hacia la paz personal no se realiza en un coche apartado.

¿El camino de la paz? Pasa por la meditación trascendental o la oración en meditación, que es una disciplina olvidada y mal comprendida. La meditación en oración es una manera excelente de desarrollar la conciencia aumentada en todas las áreas de la vida. Pero es fundamental para alcanzar la paz interior y para conservarla.

Cuando nos atrapan las preocupaciones, o las actitudes de ataque o defensa, estamos desertando, en la práctica, de nuestras posibilidades de alcanzar ese bienestar. La persona que está bien no está en casa. Por ejemplo, podemos estar conduciendo, rabiosos por el tráfico, y perdernos por

completo la hermosa puesta de sol. En lugar de verla, nos centramos en escenas interiores de preocupación y de miedo.

La meditación y la meditación en oración nos ayudan a trasladar nuestra atención al momento presente y al control de nuestra mente y de nuestro espíritu. Nos vuelve a traer a casa. Podemos soltar nuestras preocupaciones y estar abiertos y conscientes de la presencia divina. No conocemos otro medio más eficaz para conseguir la paz interior. Destinar un rato cada día a esta actividad será el mejor de los remedios para todos los males que acechan al hombre actual.

Los avatares de la vida cotidiana consumen un esfuerzo enorme. Los conflictos interiores agotan nuestros recursos. Se pierde la paz. Nos quedamos tan inmersos en la resolución de esta guerra interior que nos queda poca energía para hacer en el mundo algo más que ir tirando. Y existen momentos en los que incluso ir tirando es difícil.

El problema no es que falte energía, aunque nos sintamos cansados y fatigados. Tenemos la

energía. El problema es que ésta está fragmentada. Necesitamos claramente encontrar una base firme para nuestro bienestar interior. La Paz Personal es esa base.

De modo que declaramos una tregua interior. Nos permitimos momentáneamente retirarnos de la batalla encarnizada. Nos tomamos un tiempo de sosiego. Somos conscientes de nuestras batallas y de nuestro agotamiento.

Esta conciencia nos sitúa en una encrucijada decisiva. Uno de los caminos conduce de nuevo a la batalla. El otro conduce al distanciamiento, a la liberación y a la paz interior.

El camino de la reflexión y la meditación nos lleva a una nueva perspectiva. Nos damos cuenta de que nuestros conflictos interiores no son eternos. Pero no debemos mantenernos distanciados de nuestro deber de obrar. La energía que alimentó antes nuestra encarnizada batalla interna puede ser utilizada ahora para vivir creativamente. Con la práctica, nos volvemos centrados y serenos. Nuestra energía emocional y espiritual se dispersa entonces hasta las nubes. Y estamos preparados, recargados, renovados para prestar servicio a nuestro mundo.

La paz personal engendra energía. Nuestro incremento eficaz de energía física y espiritual es consecuencia de nuestro descubrimiento de la paz interior. Y su empleo más efectivo significa que tenemos menores probabilidades de derrochar sus preciosos recursos en preocupaciones, lamentaciones, culpabilidades e indecisiones. Éste es un paso de gigante hacia la paz interior al nivel espiritual más elevado.

Cuando avanzamos por el camino de la paz interior ésta nos ayuda a convertirnos en verdaderos pacificadores; pero no en el sentido habitual de resolver las contiendas de otras personas o de otros pueblos. Por el contrario, nos convertimos en pacificadores cuando producimos la serenidad en nuestras almas. Entonces nos llenamos de un poder positivo, de un espíritu que nos carga de energía. Y cuando esa energía se utiliza para el bien, aumenta. Satisfará todas nuestras necesidades, y fluirá para ayudar a otros.

Creemos que la paz interior, que la paz personal es la energía vibrante que puede curar al mundo, que puede producir la paz entre las naciones. Creemos que la paz interior, la paz personal, puede traer al mundo una armonía duradera.

En realidad, los actos sencillos son las cosas que cambian nuestras vidas y nuestro mundo. La búsqueda consciente de la paz es uno de ellos. Si nos tomamos en serio la búsqueda de la paz interior nos convertiremos en libertadores.

[miespacioalternativo@gmail.com](mailto:miespacioalternativo@gmail.com)



LIDIA PÉREZ DE LOS SANTOS y Mario Ángulo consintiendo a su adorada hija con especial celebración.



LA GUAPA cumpleañera viviendo divertidísimos momentos junto a lindas amigas.

**Mundo Mágico**  
 preescolar

**TALLERES MUNDO MÁGICO**  
 TODOS LOS DÍAS DE 4 A 6PM

**YOGA**  
 ESTIMULACIÓN TEMPRANA CON YOGA

**CLUB DE TAREAS**

**TAEKWONDO**

**ARTES Y MANUALIDADES**  
 ACTIVIDADES RECREATIVAS

**INFORMES**

Campeche esq. con Guanajuato S/N Col. Petrolera  
 Tels. 2141626 / 41682 Colegio Mundo Mágico

¡FELICIDADES!

Fabiola Ángulo Pérez celebra su cumpleaños

Sus orgullosos padres le organizaron inolvidable reunión

AGUA DULCE, VER.  
**ARACELI DOMÍNGUEZ**  
 DIARIO DEL ISTMO

En especial día, familiares y entrañables amistades se reunieron para celebrar con una gran fiesta de cumpleaños a la estimada Fabiola Ángu-

lo Pérez en compañía de su esposo Santiago Villanueva y su primogénita, Ximena Villanueva Ángulo.

Sus padres, Lidia Pérez de los Santos y Mario Ángulo le organizaron divertidísima celebración en su domicilio particular, donde los invitados se dieron cita para colmarla de felicitaciones y lindas muestras de cariño, además de novedosos detalles.

Luego de un exquisita comida llena de risas y charlas amenas, los asistentes pudieron disfrutar de pos-



FABIOLA ÁNGULO disfrutando su cumpleaños al lado de su esposo Santiago Villanueva y su heredera, Ximena.

tres mexicanos, mientras continuaron con una tarde jovial acompañada de agradable música la cual aprovecharon

para bailar y cantar, sin faltar las tradicionales "mañanitas", la anhelada "mordida" y la "foto del recuerdo"