



*Por el poder de la verdad y por la atención de todos los seres humanos  
Que los tiempos de violencia se transformen en tiempos de paz  
Que las personas violentas se transformen en personas pacíficas  
Que las mentes violentas se transformen en mentes pacíficas  
Que la sociedad violenta se transforme en una sociedad en paz  
Que los medios de comunicación violentos se transformen en medios de comunicación  
pacíficos  
Que la medicina violenta se transforme en una medicina pacífica  
Que la cultura de la violencia se transforme en una cultura de paz  
Que la ciencia violenta se transforme en una ciencia pacífica  
Que la religión violenta se transforme en una religión de paz  
Que el medio ambiente violento se transforme en un medio ambiente en paz  
Que los deportes violentos se transformen en deportes pacíficos  
Que la alimentación violenta se transforme en una alimentación de paz  
Por favor Paz con todo Todo con paz*

**Lama Gangchen**

### **Unidos contra la violencia**

La paz no es solamente ausencia de guerra. Hoy día estamos inmersos en una cultura tan impregnada de violencia que incluso nos cuesta distinguir la violencia de la paz. La violencia se manifiesta por medios muy diversos y en ámbitos muy variados. Acostumbrados como estamos a que invada todos los aspectos de la vida, no nos resulta fácil reconocer la paz. La violencia no sólo son las guerras, los atentados terroristas, los asesinatos y las peleas; nuestras comunidades y familias, nuestros compañeros y nosotros mismos estamos imbuidos de numerosas formas muy sutiles de violencia. En los medios de comunicación, los deportes y los

entretenimientos hay violencia a raudales, y también en nuestras actividades, gestos y expresiones cotidianas. La moral y la educación para la paz interior que poseían las culturas tradicionales son cosa del pasado, pues a medida que aceptábamos la cultura de la violencia, sus enseñanzas y métodos de paz han ido cayendo en el olvido. Comparada con los horrores bélicos, la agresividad de nuestra mente quizá nos parezca desdeñable, pero no lo es. Los pensamientos violentos pueden ser mucho peores que la violencia de las armas.

No podemos seguir delegando la labor de transformar el mundo en otras personas y en las organizaciones sociales; todos y cada uno de nosotros debemos asumir la responsabilidad de invertir las tendencias violentas y desarrollar una nueva cultura de paz. Hemos de despertar y comenzar a crear paz en nuestras mentes, en nuestras familias, en la sociedad y en el mundo, aplicando actitudes pacíficas a las diferentes áreas de la compleja vida moderna e implantando valores de paz en los centros de trabajo, la ciencia, la medicina, la educación, los medios de comunicación, las relaciones internacionales. Para conseguirlo no es necesario que cambiemos de religión, de idioma o de forma de vestir, ni tampoco de cultura, 7basta con que cesemos de crear las causas del sufrimiento personal, social y medio ambiental imperante. Para resolver nuestros desajustes emocionales, los problemas familiares, los conflictos internacionales y las demás manifestaciones violentas basta con que optemos por la paz. La violencia es muy onerosa económica y emocionalmente, la paz no cuesta nada.

La paz es nuestra luz interior, nuestra mejor compañía y nuestra amiga más íntima. Aun cuando los demás amigos nos abandonen, siempre tendremos la paz como compañera fiel dispuesta a ayudarnos. La medicina puede aliviar temporalmente el dolor, mientras que la medicina de paz sana nuestro sufrimiento interior. Cuando otros tipos de protección nos fallen, siempre estaremos protegidos por la paz interior. La paz es el más valioso de los bienes, es el puente que une todas las religiones. La paz es la única moralidad que todo el mundo acepta. Quien no crea en ninguna religión, puede creer en la paz. La paz genera buenos sentimientos y todos los logros basados en ella son firmes y sólidos. Así pues, hemos de crear un fundamento pacífico para nuestras vidas, nuestra cultura y nuestro mundo.

Lo mejor que podemos hacer por el bien de las generaciones presentes y futuras es escoger la paz como filosofía de vida. Como es difícil distinguir lo que nos beneficia de lo que nos perjudica, este libro está salpicado de consignas pacíficas que ponen en cuestión la aceptación de la violencia a la que nos hemos acostumbrado. Meditar en estas “palabras de verdad” o repetirlas con concentración nos ayudará a modificar nuestras actitudes mentales y a desarrollar un fundamento pacífico para la vida.

