

THOMAS JOACHIM

# Entrar en la paz interior

Meditación sobre el salmo del Buen Pastor



**PATMOS**  
LIBROS DE ESPIRITUALIDAD

THOMAS JOACHIM

ENTRAR EN LA PAZ INTERIOR  
Meditación sobre el salmo del Buen  
Pastor

EDICIONES RIALP  
MADRID

Título original: *Entrer dans la paix intérieure*

© 2021 Éditions des Béatitudes, S. O. C.

© 2022 de la versión española realizada por MIGUEL MARTÍN

by EDICIONES RIALP, S.A.,

Manuel Uribe 13-15, 28033 Madrid

([www.rialp.com](http://www.rialp.com))

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopias, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita reproducir, fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Preimpresión y realización eBook: [produccioneditorial.com](http://produccioneditorial.com)

ISBN (edición impresa): 978-84-321-6167-4

ISBN (edición digital): 978-84-321-6168-1

*A mi hermano*

# ÍNDICE

PORTADA

PORTADA INTERIOR

CRÉDITOS

DEDICATORIA

INTRODUCCIÓN GRACIA Y PAZ A VOSOTROS

I. LA PAZ EN LA ABUNDANCIA

LA ALABANZA DEL BIEN AMADO

EL SEÑOR DE LA PAZ

EL BUEN PASTOR

EL SECRETO DE LA ABUNDANCIA

LA FUENTE DEL DESCANSO

LA CONVERSIÓN DEL ALMA

II. LA PAZ EN LA INTRANQUILIDAD

LA DOCILIDAD Y EL ABANDONO

DEL MIEDO A LA PAZ

EL FESTÍN DE LA PAZ

III. LA PAZ EN EL ENTUSIASMO

LA PERFECCIÓN DE LA ALEGRÍA

LA PAZ DE LA ESPERANZA

LA PAZ ETERNA

CONCLUSIÓN PARA UNA TEOLOGÍA DE LA PAZ INTERIOR

AUTOR

PATMOS, LIBROS DE ESPIRITUALIDAD

# INTRODUCCIÓN GRACIA Y PAZ A VOSOTROS

«El santo Evangelio trata casi en todas partes de la paz, y como comienza por la paz, del mismo modo termina por la paz para enseñarnos que esta es la herencia que el Señor Dios, nuestro amo, ha dejado a sus hijos»[1].

San Francisco de Sales

«¡GRACIA Y PAZ A VOSOTROS!». Comentando este saludo típico del Nuevo Testamento[2], santo Tomás de Aquino explica que entre la gracia y la paz están incluidos todos los dones que se pueden desear para alguien[3]. La gracia va primero, pues nos libera del pecado[4], y la paz va después, porque todo lo que deseamos, queremos gozarlo en paz[5]. La gracia es fundamental, pero la paz es lo último, pues tiene una razón de fin[6].

Este libro habla del don último de la paz interior. ¿En qué consiste esta paz? ¿Cómo recibirla? ¿Cómo conservarla y hacerla crecer? Cuando estamos tranquilos, contentos con nuestra situación y abordamos el porvenir con confianza, palpamos algo de esta paz del corazón, y la vida parece sencilla. Sin embargo, hoy los hombres parecen más bien estresados, frustrados e inquietos. El ritmo de nuestras vidas se acelera y se intensifica, las pandemias nos inquietan y nos complican la vida, estamos sobresaturados en el plano de la información, en lo profesional y emocional. Obligados a adaptarnos cuanto antes, nuestro nivel de ansiedad no cesa de aumentar.

Frente a esto, la literatura en materia de desarrollo personal florece y prospera, rivalizando en ingenio y en métodos concebidos para «aprender a gestionar su vida». Estas obras se reparten en dos tendencias. Una, de

orientación voluntarista, «implica directa o indirectamente al lector, ya de por sí desesperado de ser el responsable de su propio surmenage, y le propone soluciones de éxito garantizado, a condición de que las adopte sin falta desde el día siguiente»[7]. La otra orientación, más pasiva, elogia los beneficios de «la desaceleración, la retirada de todo y el derecho a la pereza; afirma que el progreso tecnológico no es una solución, sino por el contrario la fuente de todo mal; y constata con resignación que la verdadera felicidad no se encuentra en otra parte que en el cultivo de las rosas y la elaboración artesanal del aceite de oliva»[8].

Estas proposiciones bienvenidas actúan como terapias breves. Pueden aliviar como la aspirina, pero no podrían resolver el problema de fondo, pues la angustia que padecemos no es solamente el resultado de los perjuicios de la posmodernidad o de una mala «gestión» de nuestras emociones. Nuestro malestar viene de más lejos: su origen se encuentra en el secreto de nuestra relación con Dios. Es en el misterio mismo de Dios donde la verdadera paz echa raíces, esta paz de la que san Pablo dice que «supera todo entendimiento»[9]. Se tratará en este libro de meditar sobre esta paz tan misteriosa.

La idea de esta obra viene de la escucha de una predicación del pastor Rick Warren, titulada *From stressed to blessed*. Este célebre pastor evangelista presentaba el salmo del Buen Pastor[10] como un antídoto contra la ansiedad[11]. Trabajando yo desde hace años sobre el tema de la paz interior y multiplicando las lecturas sobre ese asunto, sentía la necesidad de escribir mi propia síntesis de una manera que fuese a la vez satisfactoria desde el punto de vista intelectual, legible para la mayoría y verdaderamente útil en la vida ordinaria. Seguir el itinerario del Salmo 23 me ha parecido que permite alcanzar esos tres objetivos.

En apenas seis versículos, este cántico pone al alcance de todos una teología de excepcional densidad y produce con

su sola lectura un efecto de paz[12]. En la Antigüedad, los catecúmenos lo aprendían de memoria y, una vez bautizados, lo recitaban como himno de acción de gracias[13], pues procura un sentimiento de plenitud, de seguridad y de gozosa esperanza.

#### *Sentimiento de plenitud*

«El Señor es mi pastor, nada me falta [v. 1]: en verdes praderas me hace recostar; me conduce hacia fuentes tranquilas [v. 2] y repara mis fuerzas [3a]».

#### *Sentimiento de seguridad*

«Me guía por el sendero justo, por el honor de su nombre [3b]. Aunque camine por cañadas oscuras, nada temo, porque tú vas conmigo: tu vara y tu cayado me sosiegan [v. 4]. Preparas una mesa ante mí, enfrente de mis enemigos [v. 5a]».

#### *Sentimiento de alegría y de esperanza*

«Me unges la cabeza con perfume, y mi copa rebosa [v. 5b]. Tu bondad y tu misericordia me acompañan todos los días de mi vida, y habitaré en la casa del Señor por años sin término [v. 6]»[14].

Hay aquí tres momentos. En el Salmo 23, todo es al principio tranquilidad, y se ve al Buen Pastor velando para que su oveja se alimente, descanse, repare sus fuerzas (v. 1-3a). Luego hay que dejar esta «zona de confort» y seguir al pastor a pesar de los peligros del desierto, las cañadas oscuras y los enemigos (v. 3b-5a). Es entonces cuando el entusiasmo llega a su culmen y el salmista puede proclamar su plena confianza en el porvenir (v. 5b-6).

El comentario de este salmo va a seguir este ritmo ternario. La primera parte tratará de la paz en la abundancia: versará sobre comprender cómo pasar de la frustración al sentimiento de plenitud. La segunda parte abordará la cuestión de la paz en la intranquilidad, la manera de permanecer calmado en la prueba. La tercera parte desarrollará el tema de la paz gozosa de la