

LA FAMILIA DE LA PAZ

ENERO, 2013

Por: Jaume Soler & Mercè Conangla

EL SENTIMIENTO DE PAZ por Daniela García

La Ecología Emocional nos recuerda que “La paz no es algo que aparezca de repente, sino una conquista de cada día”. En un mundo donde cada vez se evidencia menos paz y más violencia, se convierte en todo un desafío sembrar – cultivar éste afecto.

Es en estados de agitación, intranquilidad e inquietud que sentimos que no tenemos paz y la buscamos desesperadamente. Este sentimiento será nuestro refugio emocional, al cual podamos recurrir en momentos de crisis y al mismo tiempo la energía que nos permita continuar.

Para vivir mejor, contamos con este recurso afectivo, pero depende de la gestión emocional que realicemos de éste afecto. Usemos los recursos con los que cuenta la Ecología Emocional para sembrarla-cultivarla:

Para sembrar paz, necesitaremos un espacio protegido libre de contaminación emocional, luego abonaremos emocionalmente la tierra con sentimientos de: calma, quietud, serenidad, tranquilidad, paciencia, silencio, sosiego y placidez evitando que se filtren basuras emocionales como la intranquilidad, agitación, irritación, inquietud, preocupación, impaciencia. Nutriremos diariamente las plantas de paz, con capacidad para centrarnos en el presente y las regaremos con armonía y coherencia de mente-afecto y acción.

El sentimiento de paz puede ser considerado como una especie emocional en peligro de extinción y es por esto que precisa vivir en una reserva natural. Seamos capaces de cuidarlo y protegerlo para que vivamos sintiendo la paz en nosotros y en los demás.



IDEAS FUERZA SOBRE LA PAZ

Cuando tenemos paz interior podemos estar en paz con quienes nos rodean. Esta paz requiere una práctica, una manera de ser que nos permita romper el ciclo de violencia y de odio que impregna gran parte de nuestra vida. La práctica de la atención nos puede ayudar a descubrir el camino de la paz.

DALAI LAMA



Si quieres vivir en paz... dimite como Director General del mundo.



Hasta que no hagamos las paces con nosotros mismos no estaremos satisfechos de quiénes somos ni de nuestra vida y, como consecuencia, no podremos estar en paz con los demás.



La compasión también es amiga de la no violencia y nos encamina hacia la armonía y a la paz.



Sin confianza tampoco hay paz ni serenidad porque estos sentimientos piden una mirada limpia y de aceptación.



LA ECOLOGIA EMOCIONAL.

Soler J, Conangla M.

Editorial Amat, 2013

LA CONSTELACIÓN DE LA PAZ

CALMA, SERENIDAD, PLACIDEZ, PLENITUD, COMPASIÓN, AMOR, PERDÓN

ANTÓNIMOS: INQUIETUD, ANGUSTIA, IRA, INDIFERENCIA, VIOLENCIA

Formamos parte de un TODO (pensamiento)	Paz (Sentimiento)	Trabajar para implantar la cultura de la Paz (Conducta)
---	-------------------	---

PENSEMOS LA PAZ

General, tu tanque es más fuerte que un coche.
Arrasa un bosque y aplasta a cien hombres.
Pero tiene un defecto:
necesita un conductor.
General, tu bombardero es poderoso.
Vuela más rápido que la tormenta y carga más que un elefante.
Pero tiene un defecto:
necesita un piloto.
General, el hombre es muy útil.
Puede volar y puede matar.
Pero tiene un defecto:
puede pensar.

BERTOLT BRECHT

¡VIDA, ESTAMOS EN PAZ!

Muy cerca de mi ocaso yo te bendigo, vida
porque nunca me diste esperanza fallida,
ni trabajos injustos, ni pena inmerecida.

Porque veo al final de mi rudo camino
que yo fui el arquitecto de mi propio destino;
que si extraje la miel o la hiel de las cosas,
fue porque en ellas puse hiel o mieles sabrosas.

Cuando planté rosales, coseché siempre rosas.
... cierto, a mis lozanías va a seguir el invierno;
¡mas tú no me dijiste que mayo fuese eterno!
Hallé sin duda largas las noches de mis penas;
mas no me prometiste tú sólo noches buenas,
y en cambio tuve algunas santamente serenas...
Amé, fui amado, el sol acarició mi faz,
¡Vida, nada me debes! ¡Vida, estamos en paz!

AMADO NERVO

¿SEMBRAMOS PAZ?



Existen unos pocos seres superiores y felices que nacen con un temperamento libre de cualquier irritación por las cosas insignificantes.

Estos espíritus se sienten serenos y sonrientes como en su cielo innato, y una divina armonía suena a su alrededor. Esto es estar en paz. WILLIAM HAZLITT

