



## Unidad Boliviana de Servicio

Edición No. 71

Marzo 2009

Edición Mensual

Editor: [nilatadic@hotmail.com](mailto:nilatadic@hotmail.com)

---

**Luna Llena de Piscis** – el que distribuye la “Luz del Mundo”

**Principio 90/10** – ¡Logra el control de tu vida!

**Despacho de Naciones Unidas** – algunas noticias

**Mundo de la Ciencia** – curiosidades

**Muévete Más Allá de Tu Dolor Emocional** – consejos prácticos de Deepak Chopra

**Ambiente Urbano Versus los Escenarios Naturales** – el estrés de las ciudades, la serenidad del campo

**Orgullo de “Mi” Cultura** – ¿por qué no abrimos a todas las culturas del mundo?

**Fuerza a Través de la Paz** – los colegios y universidades deberían enseñar la paz

**Sonriamos un Poco**

### **LUNA LLENA DE PISCIS**

***"Abandono el hogar de mi Padre y, retornando, salvo".***

**Piscis como signo del Salvador del Mundo**

“Yo soy la Luz del mundo; aquel que me sigue no caminará más en la oscuridad, pero tendrá la Luz de Vida.” (Juan 8:12). Piscis distribuye esta “Luz del Mundo” – la energía de la Luz del Cristo. La cita precedente fue hecha en el comienzo de la Era de Piscis. Todas las verdaderas religiones muestran el camino a esa Luz. No es una Luz ligada a la religión, sin embargo, ni tampoco es la demostración particular de un solo personaje. Es esa Luz que revela la Luz de la Vida misma, como dice esa cita en uno de los sermones de Jesús. Es una Luz que cada uno de nosotros lleva – que algún día será plenamente demostrada – como nuestra verdadera Esencia. Termina para siempre con la oscuridad de la existencia material y revela las glorias de los reinos celestiales. Es hacia estos reinos que la experiencia Pisceana nos lleva, y a la que nos prepara, porque allí está nuestra verdadera salvación. Nosotros también guiamos a otros hacia esos reinos, mediante nuestra propia salvación en el crisol de la vida material y en el tener que ‘vivir en el mundo, pero no ser del mundo’. ¿Sienten como si una gran cruz blanca estuviese de algún modo dominando su paisaje? ¿Qué se nos será presentado? ¿Cuál será nuestra respuesta en tiempo de necesidad? ¿Cuál será la respuesta cuando nuestras propias necesidades surjan y las necesidades de otros también?

**PRINCIPIO 90/10**  
**Autor: Stephen Covey**

Descubre el Principio 90/10 Cambiará tu vida (al menos la forma en como reaccionas a situaciones) ¿Cuál es este Principio? El 10% de la vida está relacionado con lo que te pasa, el 90% de la vida está relacionado por la forma en como reaccionas.

¿Qué quiere decir esto? Nosotros realmente no tenemos control sobre el 10% de lo que nos sucede. No podemos evitar que el carro se descomponga, que el avión llegue tarde, lo cual tirará por la borda todo nuestro plan. Un automovilista puede obstaculizarnos en el tráfico.

No tenemos control de este 10%. El otro 90% es diferente. Tú determinas el otro 90%. ¿Cómo?... Con tu reacción.

Tú no puedes controlar el semáforo en rojo, pero puedes controlar tu reacción. No dejes que la gente se aproveche de ti. Tú puedes controlar como reaccionas. Usemos un ejemplo...

Estás desayunando con tu familia. Tu hija tira una taza de café y chispea tu camisa de trabajo. Tú no tienes control sobre lo que acaba de pasar. Lo siguiente que suceda será determinado por tu reacción. Tú maldices. Regañas severamente a tu hija por que te tiró la taza encima. Ella rompe a llorar. Después de regañarla, te volteas a tu esposa y la criticas por colocar la taza demasiado cerca de la orilla de la mesa. Y sigue una batalla verbal. Tú vociferando subes arriba a cambiarte la camisa. Cuando bajas de regreso, encuentras a tu hija demasiado ocupada llorando, terminándose el desayuno para estar lista para la escuela. Ella pierde el autobús.

Tu esposa debe irse inmediatamente para el trabajo. Tú te apresuras al carro y llevas a tu hija a la escuela. Debido a que tú ya estas atrasado, manejas 40 millas por hora en una velocidad máxima de 30 millas por hora.

Después de 15 minutos de retraso y obtener una multa de tráfico por \$60.00, llegas a la escuela. Tu hija corre a la escuela sin decirte adiós. Después de llegar a la oficina 20 minutos tarde, te das cuenta que se te olvidó el maletín. Tu día empezó terrible. Y parece que se pondrá cada vez peor. Ansías llegar a tu casa.

Cuando llegas a tu casa, encuentras un pequeño distanciamiento en tu relación con tu esposa y tu hija. ¿Por qué? Debido a cómo reaccionaste en la mañana. ¿Por qué tuviste un mal día?

- A) ¿El café lo causó?
- B) ¿Tu hija lo causó?
- C) ¿El policía lo causó?
- D) ¿Tú lo causaste?

**La respuesta es la "D".**

Tú no tenías control sobre lo que pasó con el café. La forma en cómo reaccionaste esos 5 segundos fue lo que causó tu mal día. Te presento lo que debió haber sucedido.

El café te chispea. Tú hija está a punto de llorar. Tú gentilmente le dices: "está bien, cariño, sólo necesitas tener más cuidado la próxima vez. Después de agarrar una camisa nueva y tu maletín, regresas abajo y miras a través de la ventana y ves a tu hija tomando el autobús. Ella volteas y te dice adiós con la mano. ¿Notas la diferencia?

Dos escenarios diferentes. Ambos empezaron igual. Ambos terminaron diferente. ¿Por qué? Tú realmente no tienes control sobre el 10% de lo que sucede. El otro 90% se determinó por tu reacción.

Aquí están algunas formas de aplicar el Principio 90/10. Si alguien te dice algo negativo acerca de ti, no lo tomes muy a pecho. Deja que el ataque caiga como el agua sobre el aceite. No dejes que los comentarios negativos te afecten. Reacciona apropiadamente y no arruinará tu día. Una reacción equivocada podría resultar en la pérdida de un amigo, ser despedido, te puedes estresar, etc.

¿Cómo reaccionar si alguien te interrumpe en el tráfico?, ¿pierdes tu carácter?, ¿golpeas sobre el volante? (a un amigo mío se le desprendió el volante), ¿maldices?, ¿te sube la presión? ¿A quién le preocupa que llegues 10 segundos tarde al trabajo?, ¿por qué dejar que los carros te arruinen el viaje?

Recuerda el Principio 90/10 y no te preocupes de eso. Tú has dicho que perdiste el empleo. ¿Por qué perder el sueño y ponerte enojado? No funcionará. Usa la energía de preocupación y el tiempo para encontrar otro trabajo.

El avión está atrasado. Va a arruinar la programación de tu día. ¿Por qué manifestar frustración con el encargado de la aerolínea? Él no tiene control de lo que está pasando. Usa tu tiempo para estudiar, conocer a otros pasajeros, ¿por qué estresarse? Eso hará que las cosas se pongan peor.

Ahora ya conoces el Principio 90/10. Aplícalo y quedarás maravillado con los resultados. No perderás nada si lo intentas. El Principio 90/10 es increíble. Muy pocos lo conocen y aplican este principio. ¿El resultado?

Millones de personas están sufriendo de un estrés que no vale la pena, sufrimientos, problemas y dolores de cabeza. Todos debemos entender y aplicar el Principio 90/10. ¡Puede cambiar tu vida! Disfruta...

***"Para ser exitoso no tienes que hacer cosas extraordinarias.  
Haz cosas ordinarias, extraordinariamente bien."***

#### **DESPACHO DE NACIONES UNIDAS**

**BILL CLINTON** da una conferencia sobre filantropía y salud pública global en el Consejo Económico y social de Naciones Unidas. Habla de cómo la filantropía puede hacer más para la salud pública en estos duros tiempos económicos. De manera interesante, él predice una reestructuración en la comunidad de ONGs, particularmente con los pequeños donantes. Mucho puede hacer la sociedad civil para tratar problemas de interés mundial.

**BEIJING** – Una de las firmas de leyes de derechos humanos más prominentes en la China está luchando contra el gobierno por una orden de clausura. El gobierno quiere sacar del paso a abogados conflictivos. La orden de clausura ha sido criticada y los activistas chinos dicen que es ‘un amplio esfuerzo para amordazar e intimidar a los abogados que aspiran a defender los derechos humanos y el interés público.’ Agregan que este es un caso muy serio. Esta firma es muy conocida por haber representado a algunos de los disidentes más famosos, incluyendo a Hu Jia, un activista con SIDA quien recibió el mayor premio que otorga el Parlamento Europeo

en derechos humanos, y que ahora está sirviendo una sentencia de tres años por incitar subversión. La firma también tiene una reputación por asumir procesos legales a favor de ciudadanos corrientes que reclaman por haber sido maltratados por las autoridades.

## MUNDO DE LA CIENCIA

Cortesía de la Universidad Leicester y el equipo de Ciencia Mundial

### PRIMERA VISITA DE COMETA AL SISTEMA SOLAR

Astrónomos están vigilando a un cometa verdoso que rápidamente se está acercando a la vecindad de la Tierra, y que llegó a su punto más cercano a nosotros en Febrero 24. El cometa Lulin pasó a 38 millones de millas de la tierra – 160 veces más lejos que la luna – y estuvo visible a simple vista. Fue descubierto solo hace un año atrás. El cometa tiene este color verde debido al cianógeno y gases de carbón diatómico en su atmósfera.

### DELFINES Y LA EVOLUCIÓN DE LA ENSEÑANZA

*Con mociones de señalar y con un extraño comportamiento repetitivo se percibe como intentos de enseñar a sus pequeños*

Con movimientos fluidos, y a veces juguetones, una madre delfín dirige a su pequeño al lecho marino y comienza a hurgar dentro de la arena – para sacar a un pez oculto allí. El pequeño parece observar atentamente.

La escena capturada en un video, es una de muchos casos filmados por investigadores de lo que ellos describen como que los delfines aparentemente enseñan a sus pequeños.

Mientras que unas cuantas especies animales han sido reportadas de “enseñar” a los más jóvenes destrezas de sobrevivencia, los delfines parecen demostrar algunas innovaciones de aprendizaje nunca antes vistas, excepto a los humanos.

Los investigadores están fascinados con los reportes de la enseñanza animal porque podría revelar una habilidad que sólo poseen los humanos – la capacidad de inferir en los pensamientos de otro. Esta habilidad, un hito en la evolución, se llama a veces “teoría de la mente”.

Equipo de Ciencia Mundial.

***“Cuando permitimos que nuestra vida brille, conscientemente permitimos a otros a que hagan lo mismo. Si nos liberamos de nuestros propios temores, nuestra presencia verdaderamente liberará a otros.” ~ Marianne Williamson***

## MUÉVETE MÁS ALLÁ DE TU DOLOR EMOCIONAL

*Deepak Chopra*

*“La paz es un proceso diario, semanal, mensual, cambiando opiniones gradualmente, lentamente desgastando viejas barreras, silenciosamente construyendo nuevas estructuras. Y no obstante lo poco dramática que sea la búsqueda de la paz, esa búsqueda debe proseguir.”*  
~ John F. Kennedy

*“Cuando soltamos, permitimos que el universo haga su magia; decimos sí a infinitas posibilidades; confiamos que las cosas funcionen como deberían; y nos damos permiso de no aferrarnos al resultado. El acto de ceder puede ser liberador, intimidante, dichoso, que asusta, y un torbellino de tantas otras emociones. Pero al final, aceptamos que la vida ejercerá su magia si nuestras palabras, pensamientos y acciones tienen integridad y son impecables.”*  
Davidji

La mente humana, inherentemente impaciente, dispara reacciones emocionales cuando nuestras ideas chocan contra cómo están las cosas. A veces nos atormentamos sobre las elecciones que hemos hecho, las palabras que hemos hablado, y el camino que no hemos tomado. O vivimos en el futuro, posponiendo nuestra felicidad con pensamientos de qué nos está faltando o de qué está errado en el momento presente.

### **Estos pensamientos y juicios son la fuente de nuestro dolor emocional.**

La mente tiene toda una vida de creencias y expectativas condicionadas a través de las cuales se filtran todas las percepciones. Mientras que el cuerpo libera espontáneamente el dolor en el momento en que la causa subyacente está ya sanada, la mente tiene un instinto misterioso de aferrarse. A través de la mente, creamos una prisión de sufrimiento y luego olvidamos que somos el arquitecto y que sólo nosotros agarramos la llave que nos liberará.

Aún años después de trabajar con la curación emocional, a veces todos cometemos el error de creer que algo “allá” nos enfurece, nos deprime, nos pone ansiosos o temerosos. En realidad, los eventos externos son solo detonantes. La causa de cada emoción está adentro.

### **Liberación Emocional**

Cuando te encuentras inundado con una emoción negativa, las siguientes herramientas podrían ayudarte a encontrar tu camino de vuelta al equilibrio y a tu poder interno.

### **Resiste el impulso de ignorar tus sentimientos, de hacerlos a un lado, o de juzgarlos como malos.**

Más bien pregúntales qué es lo que te están tratando de decir. Todas las emociones – incluyendo las más difíciles – existen por una razón: para ayudarte. Al meditar sobre ellas, te ayudará a sintonizarte con el mensaje que tu cuerpo quiere que escuches.

**Sé objetivo/a.** Si te identificas personalmente con negatividad y piensas, *estoy enojado/a, deprimido/a, te sientes miserable, estresado/a . . .* será extremadamente difícil desprenderte y liberarte. Aprende a ver a todas las emociones sólo como energía, como electricidad que fluye a través tuyo pero que no tienen que ver contigo.

## Recuerda el acronismo del temor: Evidencia Falsa que Aparenta ser Real

Si te sientes abrumado, di, “Sea lo que diga el temor, nada puede destruirme. Estoy teniendo una fuerte reacción ahora mismo, pero no es el real yo. Esto también pasará.”

## Toma responsabilidad

Si encuentras que estás reaccionando hacia ciertas situaciones del mismo modo, pregúntate qué necesitas aprender para cambiar tu respuesta automática.

## Liberación Física

Dejar ir o soltar no es solo un proceso mental. Has metabolizado tu pasado y ahora está almacenado en tus células, tejidos, y órganos. Para dejar ir a las toxinas emocionales y físicas, el Ayurveda prescribe Panchakarma, un proceso poderoso que incluye un masaje diario y tratamientos de limpieza.

También puedes ayudar a tu cuerpo a liberar el dolor emocional mediante movimiento físico. Comienza permitiendo que tu cuerpo haga lo que quiera hacer. La mayoría de nosotros hemos sido entrenados desde niños a ignorar o a hacer a un lado esas emociones inestables, pero la resistencia solo intensifica nuestro dolor. Más bien, necesitamos liberar conscientemente los sentimientos haciendo algo físico que no lastime a otros ni a nosotros mismos. Unas cuantas ideas:

- **Danza.** Escoge la música que quieras, encuentra un lugar donde puedas estar solo/a, y permite que tu cuerpo se exprese.
- **Yoga.** Mientras conscientemente te mueves en cada pose, sientes los lugares en tu cuerpo donde la energía está oprimida y las emociones atrapadas. Mientras respiras en esas áreas, comienzas a movilizarte y a liberar la toxicidad emocional. Poses que abren el corazón incluyen doblar para atrás la espalda, con suavidad, la pose del pez y la cobra son especialmente beneficiosos.
- **Trabajo de respiración.** Practicando *bhastrika* o respiración de fuelle te energizará y te ayudará a clarificar las nubes de tu mente y cuerpo. (Instrucciones más abajo).

## Bhastrika

Un ejercicio tradicional de respiración en yoga es *bhastrika*, que traducido al español es “respiración de fuelle”. Si te sientes pesado, al hacer una serie de respiraciones *bhastrika* clarificará las nubes de tu cuerpo y de tu mente. Si estás tratando de perder peso, haciendo unas cuantas series a través del día aumentará tu poder digestivo y ayudará a aumentar tu metabolismo. No es recomendable efectuar respiraciones de fuelle cerca a la hora de dormir, sin embargo, porque puede vigorizar tu mente y dificultar tu hora de dormir. **No practiques esta técnica si estás embarazada.**

## Cómo hacer la Respiración de Fuelle

Comienza relajando tus hombros y toma unas cuantas profundas respiraciones plenas desde tu abdomen. Ahora comienza a exhalar con fuerza a través de tu nariz, seguida por fuertes y profundas inhalaciones durante un segundo por ciclo. Tu respiración es enteramente desde tu diafragma, manteniendo tu cabeza, cuello, hombros y pecho relativamente quietos mientras que tu vientre se mueve hacia adentro y hacia afuera.

Comienza haciendo una ronda de diez respiraciones bhastrika, luego retoma tu respiración natural y fíjate en las sensaciones de tu cuerpo. Después de 15 a 30 segundos, comienza con la siguiente ronda de 20 respiraciones.

Finalmente, después de hacer una pausa de otros 30 segundos, completa una tercera ronda de 30 respiraciones. A pesar que la respiración de fuelle es una práctica segura, mantente sintonizado a tu cuerpo durante el proceso. Si te sientes mareado y muy incómodo, para por unos pocos momentos antes de reasumir de un modo menos intenso.

Al practicar bhastrika vuelca tu atención hacia tu cuerpo, recordándote cómo mover energía concientemente. La habilidad para manejar tu fuerza de vida o prana es fundamental para todo éxito y realización.

### **Encontrar Paz Mental**

La meditación es una de las mejores formas para eliminar el aferramiento a pegajosas emociones y para conectarnos con nuestro verdadero ser. La meditación nos lleva al hogar, a la paz del momento presente de conciencia y nos da una experiencia de profunda relajación que disuelve la fatiga y el estrés persistente y – como han demostrado una infinidad de estudios – promueve la sanación física y emocional.

En la meditación rompemos la progresión inconsciente de pensamientos y emociones al enfocarnos en un nuevo objeto de atención. En la práctica de la Meditación del Sonido Primordial, ese “objeto” es un mantram que nos repetimos silenciosamente. Un mantram es un sonido puro, sin significado o descarga emocional que detone asociaciones. Permite que la mente se libere de sus acostumbradas preocupaciones y experimente la espaciosidad y la calma interna. En el silencio de la conciencia, la mente suelta o deja ir viejos patrones de pensamiento y de sentimiento y aprende a sanarse.

H. P. Blavatsky: *"La oración es un acto noble cuando la impulsa un sentimiento intenso y un deseo ardiente de hacer el bien al prójimo, sin ningún objetivo personal ni egoísta".*

### **EL AMBIENTE URBANO VERSUS LOS ESCENARIOS NATURALES**

*El estrés que producen las ciudades altera el funcionamiento de la mente*

Es la conclusión de estudios hechos por investigadores estadounidenses y australianos.

#### **Por: LE MONDE. ESPECIAL**

La ciudad siempre ha sido el motor de la vida intelectual. Pero sabemos poco de cómo actúa sobre nuestro cerebro.

Investigadores estadounidenses y australianos han comenzado a poner de relieve que el simple hecho de vivir en un ambiente urbano tiene efectos sobre nuestros procesos mentales.



Tras pasar algunos minutos en una calle transitada, el cerebro es menos capaz de organizar las informaciones recibidas en la memoria, explica el psicólogo del Laboratorio de Neurociencia Cognitiva de la Universidad de Michigan Marc Berman.

En cambio, la naturaleza sería un elemento sumamente benéfico para el cerebro: algunos estudios incluso han demostrado que los pacientes hospitalizados que pueden ver los árboles a través de la ventana se restablecen más rápido que los que no pueden hacerlo.

Aunque la mayoría de la población vive en ciudades, los ambientes de hormigón y automóviles con que nos enfrentamos tendrían incidencia en nuestra salud mental y física, hasta el punto de modificar nuestra forma de pensar. Los neurocientíficos y los psicólogos comienzan a interesarse en el planeamiento urbano para que cause menos daño a nuestro cerebro.

El plantar árboles en el centro de la ciudad o el crear parques urbanos puede reducir de manera significativa los efectos negativos de la vida urbana. Cuando paseamos por la ciudad, nuestro cerebro, siempre atento a las amenazas potenciales, debe procesar los múltiples estímulos vinculados con el tránsito y la vida urbana. El procesamiento de estas tareas mentales, aparentemente anodinas, tiende a agotarnos porque explota uno de los principales puntos débiles del cerebro: su capacidad de concentración.

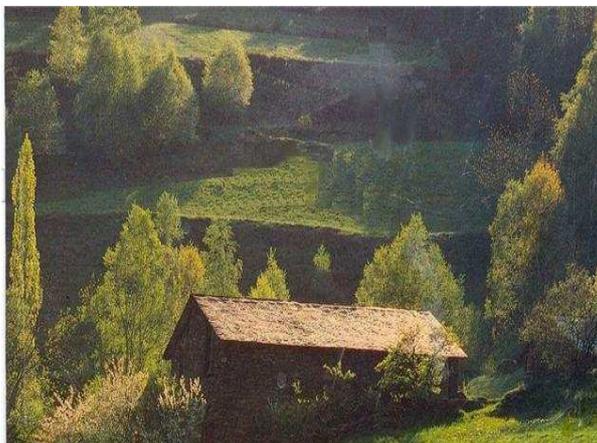
La ciudad está tan desbordante de estímulos que debemos redirigir constantemente la atención para no ser distraídos por cosas sin importancia como los letreros luminosos intermitentes o los fragmentos de conversaciones.

La vida en un medio natural, por el contrario, no necesita el mismo esfuerzo cognitivo. De hecho, los medios naturales están llenos de objetos que llaman nuestra atención pero que no desencadenan una respuesta emocional negativa (contrariamente a un vehículo o una multitud de peatones), lo que hace que el mecanismo mental que dirige la atención pueda relajarse profundamente.

En el primer estudio publicado por el equipo de Marc Berman, dos grupos de estudiantes se pasearon, unos por calles bulliciosas y otros por un parque y luego se sometieron a una serie de tests psicológicos de memoria y atención.

Los que habían caminado por la ciudad obtuvieron peores resultados que los que habían paseado por el parque.

La densidad de la vida en la ciudad influye no sólo en nuestra capacidad de concentrarnos. También interfiere con la capacidad de autocontrolarnos. Durante una caminata por la ciudad, nuestro cerebro es asaltado por numerosas tentaciones consumistas. Resistirnos a ellas nos obliga a recurrir a la corteza prefrontal, la misma zona que aquella que es responsable de la atención dirigida y que nos sirve para evitar el torrente del tránsito urbano. Agotado por la dificultad de procesar nuestra deambulación



urbana, no puede ejercer en igual medida sus capacidades de autocontrol y por lo tanto nos hace más propensos a ceder a las tentaciones que la ciudad nos propone.

La vida urbana también puede conducir a la pérdida del control de las emociones. Los expertos demostraron que la violencia doméstica era menos frecuente en los departamentos con vista a la naturaleza que en aquellos que dan a paisajes de hormigón. Los embotellamientos y los ruidos imprevisibles también inciden en el aumento de los niveles de agresividad.

Un cerebro cansado de los estímulos de la ciudad es más susceptible a enfurecerse. Pero el césped no es suficiente para nuestro bienestar. En un artículo reciente, Richard Fuller, ecologista de la Universidad de Queensland, Australia, demostró que los beneficios psicológicos de un espacio verde están estrechamente vinculados con la diversidad de su flora. Cuando un parque está bien concebido, puede mejorar el funcionamiento del cerebro en pocos minutos. No volveremos al campo mañana, pero quizá podamos aprender a construir ciudades que sean menos agresivas.

Traducción: Elisa Carnelli

*“Ustedes no están aquí para ganarse la vida. Ustedes están aquí para hacer que el mundo viva más holgadamente, con mayor visión, con un espíritu más refinado de esperanza y logro. Están aquí para enriquecer al mundo, y ustedes se empobrecerán si olvidan su mandato”. - President Woodrow Wilson*

### ORGULLO DE “MI” CULTURA

¿Qué significa orgullo de nuestra propia cultura? Es sólo orgullo de lo que es mío. La particular cultura en la que nacimos es sólo un accidente de nuestro nacimiento. Por tanto no se trata de aceptar esta u otra cultura, sino cuando quiero averiguar que es lo correcto, qué es verdadero, yo tomo todo lo que sea bueno de cualquier cultura. ¿Por qué debo estar atado sólo a mi cultura? Puede que haya cosas terribles en mi cultura y debo rechazarlas, y puede que haya cosas extremadamente buenas que vea en otra cultura. Puedo desarrollar una cultura propia, a través de mi propio entendimiento, y crecer.

Dejamos de crecer cuando nos identificamos. Cuando solo estamos aceptando nuestra cultura y nos hacemos orgullosos de ella. Y eso es lo que crea el problema entre la gente de las diferentes culturas. Si entendemos profundamente este asunto sobre la cultura en su totalidad, entonces habrá una sola cultura en la mente, habrá solamente una mente religiosa. Es la mente budista, es también la mente islámica, y también la mente cristiana. Cuando vemos esto como diferentes significa que no hemos entendido lo que es realmente religioso. Pertenecemos sólo a la cultura humana. Hay pequeñas diferencias, como el que uno coma con sus manos, y otro, con cuchillos y tenedores. La diferencia es superficial. Sólo significa que esta es la forma que le enseñaron en su niñez. ¿Por qué debo cepillar mis dientes de la misma manera que tú lo haces? Haz el ejercicio de otra manera.

Podemos abrirnos a todas las culturas del mundo. Uso mi inteligencia para decidir en vez de identificarme con un país o con una religión.

Prof. P. Krishna - Revista La fraternidad universal

**VERDEMENTA**

**"Los verdaderos amigos son como las estrellas, brillan más cuando la noche es oscura".**

## **FUERZA A TRAVÉS DE LA PAZ**

**Jason Francis**

*En una entrevista, Colman McCarthy, activista para la paz y fundador de El Centro para Enseñar la Paz, discute modos en los cuales los ciudadanos pueden y deben ser educados para crear y perpetuar un mundo de paz. Enero/Febrero 2009.*

*El periodista norteamericano y activista para la paz, Colman McCarthy, ha estado dando cursos de no-violencia y de literatura de paz desde 1982. En 1985 fundó el Centro para Enseñar la Paz, una organización sin fines de lucro que ha estado ayudando a escuelas por todo Estados Unidos para crear y expandir programas de estudios de paz. Sus publicaciones incluyen "Todo Sobre la Paz Una", "Ensayos de No-Violencia" (1994) y "Prefiero Enseñar la Paz" (2002). Colman McCarthy fue entrevistado por Jason Francis de Share International.*

### **Pregunta: ¿Cuál es su definición de paz?**

Colman McCarthy: Entre individuos, la paz es el resultado del amor. Si el amor fuera fácil, todos seríamos muy buenos en ello. Colectivamente, la paz es el resultado de la justicia. De nuevo, si la justicia fuera fácil, todas las naciones serían también muy buenas en ello.

### **P: Usted ha dicho que la fuerza viene a través de la paz. ¿Podría contrastar su punto de vista con el punto de vista común y corriente que la paz viene a través de la fuerza?**

CM: La fuerza viene de muchas formas. Los políticos que declaran que la paz viene a través de la fuerza se están refiriendo a la fuerza militar – la fuerza de la violencia, de la violencia de la bomba nuclear o la de la bomba corriente. Si la fuerza militar fuese efectiva, el planeta hubiera tenido paz hace eones. Sin embargo, contrario a toda evidencia histórica, se nos dice repetidamente, guerra tras guerra, siglo tras siglo, que esta vez la violencia va a resultar. Hannah Arendt tenía razón cuando dijo: "La violencia, como toda acción, cambia al mundo, pero el cambio más probable es hacia un mundo más violento". Actualmente se están llevando a cabo unas 35 guerras o conflictos, con un estimado de 30,000 personas muriendo al mes – mayormente los pobres matando a los pobres. Los ricos rara vez van a la guerra. ¿Cuántos miembros del Congreso norteamericano tenían hijos que combatieron durante los doce años de guerra en Vietnam? Solo uno. ¿Cuántos soldados norteamericanos en Irak o Afganistán actualmente son graduados de las escuelas militares de élite (Ivy League)? Dudo que muchos.

Lo opuesto de fuerza violenta es fuerza moral. No es difícil encontrar evidencia que funciona. En sólo los últimos 25 años, han sido derrocados por lo menos seis regímenes brutales por personas armadas con armas del espíritu, no armamento de acero. En 1986, Marcos fue sacado de las Filipinas mediante una revuelta pacífica. Pinochet en Chile fue sacado del poder en 1988 por personas que se organizaron durante tres años para tener elecciones justas. En 1989, los Soviets fueron sacados de Polonia por los Trabajadores del Sindicato Solidaridad. En 1994 en Sudáfrica, mediante boicots, pusieron a Nelson Mandela – quien estuvo en prisión durante 27 años – como presidente del país. Estudiantes en Yugoslavia sacaron a Milosevic el 2001. La "revolución de las rosas" no sangrienta derribó al Presidente Shevardnadze de Georgia el 2003. Cada vez fue gente moralmente fuerte quien trajo estos cambios, sin pistolas, bombas o ejércitos. Probaron que lo correcto logra el poder.

***P: ¿Qué lo inspiró para comenzar a enseñar la no-violencia?***

CM: Como periodista del Washington Post, entrevisté a muchos de los verdaderos pacificadores: Desmond Tutu de Sudáfrica, Mairead Corrigan de Belfast, Pérez Esquivel de Buenos Aires, Madre Teresa de Calcuta, Rigoberta Mensú de Guatemala, Muhammad Yunus de Bangladesh – todos ganadores del Premio Nóbel para la Paz. Siempre les hacía la pregunta fundamental: ¿Cómo podemos disminuir la violencia y aumentar la paz? La respuesta siempre fue la misma: Vayan donde está la gente y enseñen alternativas contra la violencia. Así que seguí su consejo.

Recientemente he estado enseñando cursos de no-violencia y pacifismo en tres escuelas secundarias, como también en la Universidad Americana, la Universidad de Maryland, La Escuela de Leyes de Georgetown y el Centro Washington para Internos. También doy charlas en unas 30 escuelas cada año, desde las desamparadas en ciertas ciudades, hasta escuelas privadas de preparación para la universidad, como Exeter y la Escuela Cate, como también en secundarias y universidades, y en conferencias involucradas con asuntos sociales.

***P: ¿Se ha incrementado el número de universidades y secundarias que ofrecen clases para la paz, o inclusive grados a nivel universitario en estudios de paz, desde que comenzó su trabajo hace 25 años atrás?***

CM: En 1970 sólo había una secundaria con un programa de grado, genéricamente llamado ‘estudios de paz’ – en Manchester College en Indiana, una universidad de la Church of Brethren, una denominación Cristiana reconocida históricamente como una iglesia de paz. Comencé el Centro para enseñar la Paz en 1985, y empezaron a llegar más y más pedidos para comenzar con programas de estudios para la paz en las escuelas. Ahora más de 70 escuelas tienen programas de grado. Varias están surgiendo, incluso la Universidad americana en Washington donde di la primera clase de paz en 1985. Entre muchos otros, están Colgate, Cornell, Earlham y Goucher. Se formó una Asociación de Estudios de Paz en 1987 (ahora la Asociación de Estudios de Paz y Justicia – the Peace and Justice Studies Association).

***P: Usted una vez dijo que “demasiados colegios procesan a los estudiantes como si fueran pedazos de queso yendo a la Secundaria Velveeta, camino a la Universidad Cheddar y a la Escuela de Graduación Muzzarella”, y también que “uno puede sacarse solo ‘A’ (nota máxima) en la escuela y luego se sale y fracasa en la vida”. ¿Cuán importante es cultivar la inofensividad y la consideración como un acercamiento a la vida en el desarrollo de la gente joven?***

CM: Existe una manía de tomar exámenes en nuestros colegios primarios y secundarios. Los profesores se desmoralizan debido a los esfuerzos que hacen presionando a sus estudiantes para que digan las respuestas correctas durante esos exámenes. ¿Estamos creando niños tranquilos, niños bondadosos, niños creativos? Lo dudo. En las secundarias y universidades, la presión de los exámenes es intensa. Estudiantes que sacan una B en el curso se ven como fracasados. En mis clases de secundaria no doy tarea, ni pruebas ni exámenes. Es educación libre de presión. Los perdurables maestros de la historia no daban tarea, no tomaban pruebas o exámenes. Está Sócrates entre los de la antigüedad y María Montessori entre los modernos.

***P: ¿Cómo enseña sobre la paz a sus estudiantes?***

CM: Leemos la literatura de la paz: *Una Fuerza a Través de la Paz: Las Ideas y Personas No-Violentas* y *Las Soluciones para la Violencia*. La meta es familiarizar a los estudiantes con lo que se ha escrito y está siendo escrito sobre las alternativas a la violencia. Las escuelas rara vez se acercan a la filosofía del pacifismo y a los métodos de resolución no-violenta al conflicto. Eso significa que una gran cantidad de colegios están graduando a grandes números de analfabetos de la paz. Nos preguntamos por qué tenemos un mundo abrumado con violencia:

militar, doméstica, económica, medioambiental, gubernamental, violencia legal e ilegal, verbal, emocional, y política, como también violencia contra los animales.

Enseño solo un curso a mis estudiantes, probablemente el único curso que jamás tendrán que les permite explorar alternativas a la violencia. ¿Permitiríamos que se gradúe alguien de la secundaria con solo una clase de matemáticas o de ciencia? ¿Nos atreveríamos permitir graduarse a nuestros estudiantes de preparatoria con un solo curso en ciencia, escritura o matemáticas? Pasan esas materias cada año. Debería ser igual con la educación de paz.

***P: ¿Cómo pueden aplicar los estudiantes en forma práctica en sus vidas lo que aprenden en la clase?***

CM: La vida está llena de conflictos, los cuales los solucionamos ya sea con fuerza violenta o no violenta. Después que estuve unas cuantas semanas en una de mis clases de una secundaria leyendo y discutiendo algunos de los ensayos de Gandhi, un estudiante se me acercó después y dijo que era útil saber sobre el triunfo de Gandhi con los ingleses, pero agregó: “Yo vivo en una zona de guerra. Mis padres se agreden cada noche tanto verbal como emocionalmente, y con frecuencia físicamente. ¿Cómo puedo poner fin a esa guerra?” Si no enseñamos paz a nuestros niños, algún otro les enseñará violencia. Yo llevo a paseos a mis clases – a escuelas pobres, a centros de rehabilitación de drogas, a refugios de los sin hogar, a comedores públicos, y también a juzgados y penitenciarías para los sentenciados a muerte – y a conciertos de Joan Baez.

***P: ¿Cómo responde a los escépticos que creen que tanto la violencia, como la guerra, es una opción válida y que hasta su clase debería proponer argumentos para llevar a cabo propuestas de violencia?***

CM: No enseño argumentos para la violencia. Los estudiantes ya vienen a la clase empapados con lo que se enseña en las películas, juegos de video, deportes violentos como el fútbol y el jockey, de políticos gritones, libros de texto detallando asuntos de guerra, y con frecuencia con lecciones aprendidas en el hogar de ‘pelear como un hombre’.

***P: Usted señala que es fácil culpar a los militaristas, sexistas y racistas por la violencia en la sociedad, pero el auto-examen es más difícil. Los adultos posiblemente ya han sido condicionados a aceptar la violencia como una parte de la vida, aun que no les guste. ¿Qué podemos hacer como adultos para encontrar la raíz de la violencia y erradicarla – individual y colectivamente?***

CM: No me gusta culpar. Jim Douglas (teólogo Cristiano y activista contra la violencia) tiene una buena pauta: “Las primeras cosas que deben ser quebrantadas por nuestro compromiso contra la violencia es no ser parte del sistema, pero sí de nuestras propias vidas.” El lugar donde comenzar es con nuestras propias elecciones: ¿dónde pasamos nuestro tiempo, dónde gastamos nuestro dinero? Analicen la diferencia entre qué es lo que queremos y qué es lo que necesitamos. Vivan *simplemente* para que otros puedan *simplemente* vivir.

El mejor lugar para practicar la paz es en la mesa del comedor. ¿Tenemos una dieta basada en la crueldad o libre de crueldad? Más de 12 millones de animales se matan cada día para alimento. Creo que no tenemos el derecho moral de matar o dañar animales sólo porque nos gusta cómo saben.

***P: La Revista Share International habla sobre la importancia del compartir como el único modo hacia la justicia, siendo que la justicia es el único camino para la paz. ¿Cuál es el papel que usted ve en el compartir para crear la paz?***

CM: Hace algunos años en Boston se le preguntó a Desmond Tutu sobre sus puntos de vista sobre el terrorismo. Respondió que “la guerra contra el terrorismo no será ganada mientras

exista gente desesperada con enfermedades, viviendo en la pobreza y la inmundicia. Compartir nuestra prosperidad es la mejor herramienta contra el terrorismo”. Las personas y naciones más liberadas tienden a ser las más generosas. Desgraciadamente, de las 25 naciones industrializadas, Estados Unidos está casi al final en el porcentaje de los que comparten con los pobres del mundo.”

***P: ¿Qué es lo más importante que podemos hacer para crear un mundo de paz?***

CM: Preguntar a la persona más cerca a ustedes: “¿Cómo la estás pasando?” y actúe de acuerdo a la respuesta. Si son tiempos difíciles, únase trepando los cerros y enfrentando los vientos bravos. Si son tiempos buenos, celebren, canten y dancen. Y de cualquier modo, ¡cómprale una suscripción vitalicia de la revista *Share International!*

Para más información: [www.peacejusticestudies.org](http://www.peacejusticestudies.org)

***“La gente más feliz no tiene lo mejor de todo. Simplemente saca lo mejor de todo.”***

### **SONRIAMOS UN POCO**

#### **EL PERRITO LA PANTERA y EL MONO:**

Un señor va de cacería al África y lleva con él a su perrito. Un día, el perrito se aleja del grupo, se extravía y comienza a vagar sólo por la selva. En eso, ve a lo lejos que viene una pantera enorme a toda carrera. Al ver que la pantera lo va a devorar, piensa rápido qué puede hacer. Estaba en eso, cuando ve un montón de huesos de un animal muerto y empieza a mordisquearlos. Cuando la pantera está a punto de atacarlo, él perrito dice:

-¡¡¡Ahhh, qué rica pantera me acabo de comer!!!

La pantera lo alcanza a escuchar y frenando en seco, gira y sale despavorida pensando:

-¡¡¡¿Quién sabe qué animal es ése?...Mejor me voy antes de que me coma!!!

Un mono que andaba trepado en un árbol cerca no, oyó y vio la escena... Sin más, salió corriendo tras la pantera para contarle cómo la había engañado el perrito:

-¡Cómo serás de tonta... Esos huesos ya estaban ahí! Además... ¡Es sólo un perrito!

La pantera, recontra furiosa, sale corriendo a buscar al perrito con el mono montado en el lomo. El perrito ve a lo lejos que viene nuevamente la pantera con el mono y se da cuenta de lo chismoso y desgraciado que es el mono.

-¿Y ahora qué hago?- piensa todo asustado.

Entonces, en vez de salir corriendo, se queda sentado dándole la espalda, como si no los hubiera visto, y en cuanto la pantera está cerca de atacarlo de nuevo, el perrito exclama: ¡¡¡Este mono de porquería..., hace como media hora que lo mandé a traerme otra pantera y todavía no aparece !!!

**MORALEJA:** EN MOMENTOS DE CRISIS, LA IMAGINACIÓN ES TAN IMPORTANTE COMO EL CONOCIMIENTO, LA AUDACIA MÁS QUE LA FUERZA Y LA PÉRDIDA DEL MIEDO PUEDEN CONTRA TODO MAL Y ATAQUE ARTERO.

Procura ser imaginativo como el PERRITO, evita SER burro como la PANTERA... Y NUNCA, PERO NUNCA, SEAS TAN %&\$.”&\*... COMO EL MONO.

\*\*\*\*\*

### **LIPOSUCCIÓN**

Una mujer de 50 años sufre un cuadro agudo y es sometida a una cirugía de útero de urgencia. Mientras está en la mesa de operaciones tiene una experiencia cercana a la muerte: ve a Dios, y le pregunta si en verdad va a morir, Dios le dice que no, que va a vivir 30 o 40 años más.

La mujer se recupera y decide aprovechar –ya que está en el hospital- para hacerse una liposucción en los muslos y abdomen. Después de 2 semanas de recuperada y luego de 120 sesiones de masaje y gimnasia modeladora, reingresa para una cirugía estética: se levanta el pecho, se arregla la nariz, se pone un poco más de trasero, silicona en los labios, ¡fuera las arrugas y patas de gallo! También microcirugía de várices, se engrapa el estómago para comer menos, se saca las dos costillas inferiores para afinar el talle y toda otra cosa posible para verse más joven y bonita ya que tiene tantos años por delante. Cuando por fin sale del hospital luego de su última operación, cruza la calle, la atropella una ambulancia... y se muere. Otra vez frente a Dios le pregunta indignada:

'¿¿¿Pero por qué me hiciste esto???... ¿No es que iba a vivir 30 o 40 años más?...' Dios la mira perplejo y le dice:

‘TE JURO QUE NO TE RECONOCÍ.’



#### LA GRAN INVOCACION

Desde el punto de Luz en la Mente de Dios,  
Que afluya luz a las mentes de los hombres;  
Que la Luz descienda a la Tierra.

Desde el punto de Amor en el Corazón de Dios,  
Que afluya amor a los corazones de los hombres;  
Que Cristo retorne a la Tierra.

Desde el centro donde la Voluntad de Dios es conocida,  
Que el propósito guíe a las pequeñas voluntades de los hombres;  
El propósito que los Maestros conocen y sirven.

Desde el centro que llamamos la raza de los hombres,  
Que se realice el Plan de Amor y de Luz  
Y selle la puerta donde se halla el mal.

Que la Luz, el Amor y el Poder restablezcan el Plan en la Tierra.

## "Faro de Luz"

Edición Digital

© Copyright 2005 - 2009

Derechos Reservados

UNIDAD BOLIVIANA DE SERVICIO

Se autoriza su reproducción total o parcial haciendo referencia a la fuente.