

---

## Conviviendo en PAZ Y ARMONIA

(21 de septiembre DIA MUNDIAL de La Paz)

### OTRAS 24 HORAS

Cada mañana, cuando despiertas, tienes ante ti otras 24 horas que vivir. ¡Qué don tan precioso! Podemos vivirlas de modo que esas 24 horas nos proporcionen paz, alegría y felicidad tanto a nosotros como a los demás.

La paz está presente aquí y ahora, en nosotros y en todo lo que hacemos o vemos. La cuestión estriba en estar o no en contacto con ella. No necesitamos viajar a países lejanos para disfrutar del cielo azul. No necesitamos marcharnos de nuestra ciudad ni de nuestro vecindario para que la mirada de una preciosa criatura nos alegre la vida. Hasta el aire que respiramos puede ser una fuente de felicidad.

Podemos sonreír, respirar, caminar y tomar nuestros alimentos de modo que esas actividades nos pongan en contacto con la abundante felicidad que está a nuestro alcance. Somos muy buenos preparándonos para vivir pero no tanto viviendo.

Sabemos cómo sacrificar diez años para la obtención de un diploma y tenemos la fuerza de voluntad necesaria para trabajar duro por conseguir un trabajo, un coche, una casa o ese tipo de cosas. Sin embargo, olvidamos que en este momento estamos vivos, que este es el único momento en que podemos estar vivos. Cada uno de nuestros alientos, cada paso, puede estar lleno de paz alegría y serenidad. Nos basta con estar despiertos, vivos, en este instante preciso.

La paz está en cada paso

Este reluciente sol rojo es mi corazón.

Cada flor sonríe conmigo.

Qué verdes y frescos son estos campos.

Qué cálida es la brisa.

La paz está en cada paso.

Sigue la infinita senda de la alegría.

Thích Nhất Hạnh, *"Hacia la Paz Interior"*



## LOS CONFLICTOS EN EL MUNDO

*Cada día es un nuevo día, hacemos el voto de vivirlo en Plena Conciencia*

Nuestro mayor deseo es que sean 24 horas de no violencia, de alto al fuego, día tras día, mes... año... porque somos las hojas del mismo árbol; sin embargo, aunque los medios de comunicación no informen de ello, los conflictos armados han continuado y se han



solapado con la situación actual de la endemia, desviando el foco de atención y afectando, aún más si cabe, a los escenarios que están en conflicto. La Secretaría General de la ONU solicitó el pasado 23 de marzo 2020 el alto el fuego, en todos los focos de conflicto que hay en el planeta, lamentablemente las exhortaciones se han quedado sólo en palabras sin llegar a una acción real y contundente, posiblemente por falta de voluntad de los estados miembros. Aunque algunos países aceptaron esta propuesta, ese alto el fuego ya se ha roto, al no existir unos mecanismos de cumplimiento y monitoreo, quedando sujetos a la voluntad de las partes en conflicto.

La realidad es preocupante tanto desde el punto de vista del conflicto armado, como el de la sanidad, dado que es un añadido a una situación precaria de desamparo para las poblaciones que viven el conflicto, así como para las personas que prestan asistencia sanitaria al no poder tener acceso inmediato a las poblaciones vulnerables y poder de este modo, prestar

la asistencia médica que requiere la situación actual a causa del Covid-19.

## ¿CÓMO PODRÍAMOS CONTRIBUIR A MEJORAR LA SITUACIÓN?

Las situaciones de conflicto que vivimos en el exterior son un reflejo del conflicto interior que cada un@ llevamos dentro. También se refleja en la manera en que tratamos a la naturaleza, sin percatarnos que los daños que la infringimos, como un boomerang vuelven a nosotr@s. Para poder llevar paz a la Tierra podemos empezar por nosotr@s mism@s, tratándonos con amabilidad, siendo conscientes de lo que nos decimos, de cómo tratamos a nuestro cuerpo, acogiéndonos sin juicios y aceptándonos...de este modo crearemos el espacio de confianza para regar las semillas que nos hacen felices, al tiempo que se debilitarán las semillas que nos hacen sufrir. Así también evolucionará el trato que damos a los demás, convirtiéndonos en un pequeño faro de luz que alumbre hacia las relaciones conscientes y pacíficas. Comencemos por pequeños pasos, ya que incluso el camino más largo y empinado se compone de pasos sucesivos, y si son en plena conciencia mucho mejor.

También podemos proponernos realizar un Tratado de Paz con la Tierra. En este enlace web encontrarás un número de pasos que podemos llevar a cabo para reducir el impacto de nuestra huella ecológica en la Tierra. <https://escuela.kikumistu.com/tratado-de-paz-con-la-tierra/>

Puedes echarle un vistazo y si te sientes inspirad@, te puedes comprometer (un tratado exige compromiso, de nada sirve hablar de paz si no nos comprometemos a llevar a cabo acciones concretas en nuestro propio entorno) con algunos de los puntos rodeando con un círculo el punto delante de cada frase , si ya has puesto o estás poniendo en práctica algunos puntos, puedes marcarlos con una X . Cuando ya lo hayas hecho, te invitamos a copiar y firmar tus compromisos en un trozo de papel que puedes poner en un lugar visible o llevarlo contigo para que te sirva de recordatorio.

Además, te invitamos a hacerlo extensivo a tu familia, a tu comunidad a tu sangha o a tus compañeras@s de trabajo.

## EXPERIENCIAS INSPIRADORAS

### Experiencia Colectiva:



PEREGRINEA 2020: UN MISMO PASO, UN MISMO CORAZON. Una bonita experiencia para compartir andando por el camino de Santiago por la mañana, y , por la tarde, compartiendo cantos, danzas, palabras entre humanidades de diferentes creencias y tradiciones y un solo objetivo: abrir el mismo corazón. Inspiramos, expiramos dicha... Sólo respiramos agradecimiento. Sólo fuimos hasta la ciudad del apóstol, pero podríamos haber dejado la gran catedral atrás. Podríamos haber ido más lejos, porque el canto no calló y la oración no se despegó de los labios. La gran cazuela siempre se repartió equitativamente y el agradecimiento antecedió al bocado. Podríamos haber ido más lejos porque reinó la armonía, el espíritu de cooperación y el deseo de contribuir al bien común. Ahora sabemos que podemos alcanzar Santiagos más lejanos, no sólo nuestro propio grupo, sino hermandades más anchas y multitudinarias. Podemos ir más lejos porque no hay freno para los hombres y

mujeres decididos a instaurar unas nuevas relaciones humanas, basadas en el mutuo respeto y en el reconocimiento de la divinidad que a todos sin excepción nos habita. Imaginemos que escogemos también los más elevados ideales, los más nobles sentimientos para caminar. Imaginemos que vamos a dar lo mejor de nosotros mismos.

Compartir el polvo del Camino, puchero, gran carpa, compartir ampollas, silencio, oración, canto... nos introduce en el gozo de la vida compartida, de la vida superior a la que estamos destinados.

Soñaremos con los que sueñan un mundo en el que por fin todas las razas, los pueblos, los credos, las diferentes condiciones sociales..., viviremos como hermanos.

¡Ultreia et Suseia! Siempre mas lejos, siempre más alto.

De la web <http://www.peregrinea.org/> donde poder suscribirse, tener más información y captar el espíritu del peregrinaje.

*Experiencia Individual:*

Recuerdo una de las marchas por la Paz que hicimos en el centro de Madrid. Habíamos estado en la Plaza de Oriente, disfrutando de una breve charla de los monjes de Plum Village sobre las enseñanzas de Thich Nhat Hanh y de canciones típicas. Ambas cosas nos habían serenado el alma, sentíamos el calor de la Sangha, y nuestra atención estaba puesta plenamente en el momento presente, disfrutando del regalo de ese día.



Allí nos encontrábamos los practicantes del budismo que promueve Thây, Pablo D'Ors y los Amigos del Desierto y quizás otros espontáneos. Más allá de nuestra simpatía por el budismo o por el cristianismo, representado ese día por los segundos, todos juntos comenzamos la marcha hacia el templo de Debod y, como un río, nos dirigimos, a paso lento, respirando el aquí y el ahora, sin tener nada más que hacer que caminar conscientes en silencio. Cuando llegamos a la calle ancha de Ferraz, los policías nos abrían paso, lo que implicaba que los coches habían de esperar en el semáforo. Nuestros pasos eran sosegados. Cuando me tocó cruzar con otras personas la calle, sentí entonces el rugido de los coches, la impaciencia de sus conductores, que nos miraban inquietos. Tuve que centrarme más aún en mi respiración para que la paz que había sentido hasta ese momento, no se viera alterada por aquellos coches que en ese momento veía como fieras rugiendo listos para atacar a la presa. Pero también tomé conciencia de las veces que yo me he podido dejar invadir por una emoción fuerte, olvidándome de que la paz estaba a mi alcance. Ese fue mi aprendizaje y que yo era ellos y ellos eran yo. Recordé las palabras de Thich Nhat Hanh "Permanecer en el momento presente es la única manera verdadera de cultivar la paz tanto en uno mismo como en el mundo". (Nana, Sangha La Fuente)