



C.E.I.P. LOS ALMENDROS

# LA HOJA

del Almendruco

## PAZ



La **paz** es el cimiento, la **base fundamental** sobre la que se erige una sociedad sana y funcional. La paz es la principal característica más destacada de una “sociedad civilizada,” y el carácter de esta sociedad puede verse a través de la conciencia colectiva de sus miembros. Una civilización puede ser el paraíso o el infierno dependiendo de la conciencia de sus miembros. La conciencia crea la cultura - sus normas, valores, y sistemas - y la conciencia puede transformar la cultura.

El reto que se le plantea a la paz se presenta normalmente con la pregunta: “**¿Somos los seres humanos por naturaleza violentos o no violentos?**” Si la respuesta es que son violentos, entonces el concepto de paz deja de tener sentido. La paz se ha convertido en algo tan utópico que la gente ha comenzado a cuestionar su existencia

### ¿Qué es la paz?



La paz está compuesta de pensamientos puros, sentimientos puros y buenos deseos. Cuando las energías del pensamiento, de la palabra y de la acción están en equilibrio, estables y libres de violencia, la persona está en paz consigo misma, con sus relaciones y con el mundo. Ejercitar el poder de la paz abarca el principio fundamental de la espiritualidad:

mirar hacia adentro para después mirar hacia fuera con valor, determinación y propósito. El primer paso en este proceso requiere un examen cuidadoso de los propios pensamientos, sentimientos y motivaciones. Al abrir la ventana del ser interno, las personas pueden clarificar y determinar las actitudes y patrones de conducta que son destructivos y que causan caos e intranquilidad.

### Cómo comienza la falta de paz

La falta de paz comienza con unos pocos pensamientos de ira, contundentes, que después se expresan en palabras, y en algunos casos se intensifican hasta alcanzar proporciones incontrolables de violencia.

**La gente dice que quiere paz en el mundo**, pero ¿qué clase de paz desea? La gente pide la paz, pero ¿quién es responsable de la paz? ¿Puede ser un instrumento para la paz aquel que permanece intranquilo? La autenticidad de la acción depende de la autenticidad de la persona.

Se ha enfatizado el valor de la paz precisamente por la **gran falta de paz** que existe, la cual se ha infiltrado en nuestra vida con mayor profundidad de lo que nos atrevemos a admitir.

En su forma más conocida, la falta de paz puede sentirse como estrés y presión debido a las responsabilidades familiares, laborales, sociales y a otras obligaciones. En su condición más grave, la intranquilidad se manifiesta en colapsos, nervios, adicciones, abusos, crímenes, desequilibrios emocionales y otros problemas psicosomáticos. Aunque la ciencia médica ha ayudado a aliviar los síntomas del estrés y la psicología ha contribuido al entendimiento de la psique, sigue existiendo una búsqueda genuina de una espiritualidad funcional y capacitadora que pueda producir en el individuo un estado mental de calma y relajación.

## Derecho a la paz

Un niño/a puede no tener ningún concepto de paz o de guerra, ni conocimiento alguno de la situación del mundo y sin embargo es capaz de expresar sus propios sentimientos de paz o guerra según las circunstancias de su vida familiar o aquellas que lo rodean.

**Tengamos presente que la paz, sólo se construye en la felicidad, en una caricia, en un mimo o en un reto con amor. La Paz no se enseña, la Paz se vive, se siente en la formación de actitudes ante la vida.**

**Necesitamos un Hoy de niños felices, alimentados, con acceso a la educación, a la salud, al afecto y a la PAZ**



**Comisión PROYECTO ARMONÍA**