



PD Dr. Sergio Teijero Páez
Profesor e Investigador Asociado
Facultad de Humanidades y Educación



INTELIGENCIA ESPIRITUAL PARA LA PAZ



Versión 1.0
2017

CONTENIDO

Páginas preliminares

Semblanza del autor

Dedicatoria

Agradecimiento

Prólogo

Resumen

Introducción

Capítulo I. Inteligencia espiritual, sabiduría, felicidad y paz interior

Capítulo II. Cultura de paz

Capítulo III. Visión y propósito de vida por la paz

Capítulo IV. Conócete a ti mismo para vivir en paz

Capítulo V. Conoce a los demás para convivir en paz

Bibliografía

Nota 1 del autor: El contenido de la obra está liberado de manera exclusiva en el Repositorio Institucional de la Universidad Central de Venezuela Saber UCV como muestra de la importancia de difundir el conocimiento científico.

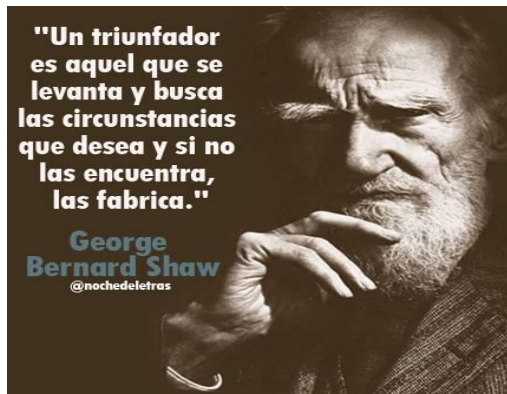
Nota 2 del autor: Las imágenes que aparecen en la obra (portada, contenido y carátula) son cortesía de Google. Los videos son cortesía de YouTube.

© 2017 TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

ISBN: 978-980-12-9594-5

Depósito legal Nro. DC2017001358

Cuando el egoísmo no limite tu capacidad de amar
Cuando confíes en ti mismo aunque otros duden
Cuando dejes de preocuparte por el que dirán
Cuando tus acciones sean concisas y precisas
Cuando los resultados de tus acciones sean evidentes
Cuando sepas distinguir entre la sonrisa y la burla
Cuando prefieras la eterna lucha a comprar la victoria
Cuando puedas ser pobre sin perder tu riqueza
Cuando sepas ser humilde y puedas perdonar
Cuando puedas caminar junto al pobre
Cuando sepas enfrentar tu errores
Cuando sepas manejar tu libertad
Cuando sepas pensar, hablar leer, escribir y escuchar
Cuando sepas manejar tu silencio
Cuando valores que el diálogo y la comunicación
Son la única salida para la PAZ
Entonces y solo entonces
Serás un verdadero GLADIADOR por la vida
Y un verdadero TRIUNFADOR por la PAZ



INTELIGENCIA ESPIRITUAL PARA LA PAZ

“La inteligencia espiritual produce un estado de relajación en el ser humano cuando logra que el espíritu se acerque al cuerpo y se produzca la multiplicación del poder de la mente. Es en ese momento, cuando el ser humano se activa, pierde el miedo, baja los niveles de estrés, es capaz de realizar un sexo inteligente sólo o acompañado, en fin es capaz de unir lo espiritual con lo material y llevar una vida más feliz. Se convierte, a su vez, en un ser humano dispuesto a enfrentar la vida, asumir riesgos, vivir, sentir y brindar placer a sus semejantes. Es la conversión de un ser humano normal a uno creativo, eminentemente inteligente y sobre todo eminentemente espiritual”.

Dr. Sergio Teijero

“La inteligencia espiritual pertenece a cada uno de nosotros; se encuentra en nuestros corazones y está en el corazón de cada religión, cultura y sistema moral.”.

Dan Millan

“La inteligencia espiritual es primordial; la que nos permite afrontar y resolver problemas de significados y valores, ver nuestra vida en un contexto más amplio y significativo y al mismo tiempo determinar qué acción o camino es más valioso para nuestra vida. Está en todo nuestro Ser, como una totalidad trabajando de manera armónica con la inteligencia racional y la emocional”.

Danah Zohar e Ian Marshall

“La inteligencia espiritual es la forma como cultivamos las cualidades vitales de la energía, el entusiasmo, el coraje y la determinación, así como la protección y el desarrollo del alma”.

Tony Buzan

“El amor es paciente y afable; no es celoso, engañoso ni orgulloso, el amor no tiene malos modales, egoísmo o irritabilidad; el amor no lleva la cuenta de las equivocaciones; el amor no se complace en el mal; sino con la verdad el amor nunca se rinde y su fe, esperanza y paciencia nunca se dan por vencidas”.

San Pablo, Corintios I

**LA INTELIGENCIA ESPIRITUAL Y EL AMOR SON EL
CAMINO HACIA DIALOGO Y LA PAZ**



SEMBLANZA DEL AUTOR
PROF. SERGIO TEJERO PÁEZ
POSTDOCTOR EN CIENCIAS SOCIALES
DOCTOR EN EDUCACIÓN

Post Doctor en Ciencias Sociales. Doctor en Educación. Profesor Asociado de la Facultad de Humanidades y Educación de la Universidad Central de Venezuela. Durante 40 años se ha desempeñado como profesor universitario. Conferencista nacional e internacional. Profesor de las asignaturas Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), Aplicaciones de las TIC en Unidades, Servicios y Sistemas de Información, Gestión del Conocimiento e Inteligencia Tecnológica y los talleres E-Learning y Entornos Virtuales de Información y Comunicación en Unidades de Información. Profesor de la UNEFA en el Doctorado en Innovaciones Educativas y en las Maestrías de Tecnología Educativa, Gerencia de las TIC y Gobierno Electrónico. Facilitador del Programa Regional de Capacitación en Ciencias de la Información de la Dirección de Investigación y Postgrado de la Universidad Nacional Abierta (UNA). Dicta cursos, asesora proyectos y tesis en las áreas de Información, Tecnología, Comunicaciones, Automatización, Gestión de la Información y el Conocimiento, Gerencia de Proyectos y TIC, E-Learning, Inteligencia Artificial, Inteligencia Emocional, Inteligencia Social, Inteligencia Ejecutiva, Inteligencia Creativa, Inteligencia Espiritual, Inteligencia Ecológica y Múltiples Inteligencias para el comportamiento Humano y el Aprendizaje. Ha dictado más de 200 conferencias y cursos a nivel nacional e internacional. Ha participado en 36 eventos científicos de carácter nacional e internacional presentando un total de 29 ponencias. Ha publicado 25 artículos arbitrados en revistas nacionales e internacionales. Sus artículos más recientes (2016) *“Uso de las múltiples inteligencias en la solución de los problemas complejos que enfrenta la nueva gerencia en las organizaciones del siglo XXI”* publicado en la Revista Venezolana de Análisis de Coyuntura, Vol. XXII, No. 1 y *Múltiples inteligencias y la complejidad en la labor del docente en el aula de clases mixta, Revista IESALC, número especial Postdoctorado en Ciencias Social*. Sus libros más recientes en formato digital se titulan: *“Las mutaciones de las bibliotecas en el siglo XXI. De la biblioteca convencional a la biblioteca digital y virtual ¿La biblioteca digital nace o se hace?”* (2014). *“Entornos Virtuales Constructivistas para la Enseñanza y el Aprendizaje”* (2015). *“Inteligencia Espiritual: La Suprema de las Inteligencias”* (2016), *“Múltiples Inteligencias para la Gerencia Organizacional: una visión empresarial para las organizaciones del siglo XXI* (2016)”, *“Aproximación a la solución de los problemas complejos que enfrenta la nueva gerencia del siglo XXI mediante el uso de las múltiples inteligencias* (2017)”, *“Entorno de comunicación para la educación a distancia”* (2017) e *“Inteligencia Espiritual para la Paz”* (2017).

Teléfono celular: (0416) 6335561 / Twitter: @steijero / e-mail: steijero@gmail.com

Facebook: <https://www.facebook.com/sergio.teijeropaez>

Repositorio Institucional Saber UCV:

<http://saber.ucv.ve/simple-search?query=Sergio+Tejero&submit=Ir+>

DEDICATORIA

A mi madre y mi padre que desde
el cielo siempre me protegen.

A mis compañeros profesores y estudiantes de la Escuela de Bibliotecología y
Archivología (EBA), de la Facultad de Humanidades y Educación (FHE), de
la Universidad Central de Venezuela (UCV) y de la UNEFA que,
día a día me apoyan en mi empeño de dar lo mejor
de mí por enseñar y educar a mis estudiantes.

A la memoria de mi querida e inolvidable
LINA ZORAIDA CARVAJAL a los
15 años de su desaparición física.
SIEMPRE TE RECORDARE.

AGRADECIMIENTO

A mi esposa la Profesora Agregada y Doctora Isneida Thais Riverol Burgos por su apoyo incondicional en la elaboración de esta obra, así como en su revisión metodológica.

A todos los que de una manera u otra me apoyaron y estuvieron siempre convencidos, que esta obra sería una realidad y una considerable ayuda para todo el pueblo venezolano para comprender la importancia del diálogo y luchar por alcanzar la PAZ. Para comprender que sólo el diálogo y la comunicación evitan los enfrentamientos y conducen a la PAZ.

Por ello, el fin del ser humano es social, porque busca dialogar y actuar de manera comunicativa. Cada persona con su crecimiento personal obtiene una identidad a partir de sus propias experiencias, por ello la comunicación no es simplemente unilateral, sino multilateral. Las personas somos seres humanos reflexivos y en constante proceso de autorrealización – reflexión, que aplicamos y utilizamos el lenguaje, el tono de voz, la postura y los gestos con el propósito de entendernos y hacernos entender. El ser humano dialogante y comunicativo recuerda siempre, que la vida es como un eco, si no le gusta lo que recibe debe prestar atención a lo que emite.

Las instituciones educativas, a través de los procesos comunicativos juegan un papel fundamental en la formación ciudadana. Por ello, están en el deber de dar lo mejor de sí para lograr inculcar en los ciudadanos, desde los primeros años de escolaridad, la comunicación simétrica para lograr que dos o más personas cumplan un mismo rol, tengan un mismo registro del habla y manejen la misma información. Es entonces cuando se produce un verdadero proceso recíprocamente comunicativo entre las personas, que conduce al diálogo, el entendimiento y la PAZ.

A todos los que estudien este libro, que lo escribo con gran amor para el pueblo venezolano, convencido que el único camino para la supervivencia de los seres humanos en el planeta tierra es el diálogo y la PAZ.

MIL GRACIAS

PROLOGO

Bienvenidos a mi nuevo libro “**Inteligencia Espiritual para la Paz**”, fruto del conversatorio que llevó su mismo nombre y fue desarrollado a través de las Redes Sociales Facebook y Twitter, entre el 28 de mayo y el 3 de junio de 2017. Me atrevo a escribir este libro porque estoy totalmente convencido, que debemos buscar salidas para salir de la situación actual que vive Venezuela. Indudablemente la salida no es matarnos uno a otros en las calles. No debemos permitir que se fomente la cultura del odio, de la guerra y de la muerte. Debemos trabajar para construir la **paz**. Esa **paz** bendecida por nuestro creador, nuestro **Dios**. Estoy convencido que la solución está en el diálogo y en la comunicación. Diálogo, para buscar un entendimiento y demostrarle al mundo, que Venezuela desea el desarrollo, el bienestar y la **paz** para todo su pueblo.

No podemos permitir que en Venezuela se imponga la “teoría de las estructuras disipativas”, conocida también como “teoría del caos”, que tiene como principal representante al químico belga Ilya Prigogine y explicada por Pablo Cazau en octubre de 2002, en su artículo “La Teoría del Caos”. Esta teoría plantea que el mundo no sigue estrictamente el modelo del reloj, sino que se presentan aspectos caóticos que lo caracterizan. El ser humano, no es quien crea la inestabilidad o la imprevisibilidad con su ignorancia, ellas existen de por sí mismas. Los procesos de la realidad dependen de un enorme conjunto de circunstancias inciertas, que determinan que cualquier pequeña variación en un punto del planeta, genere en los próximos días o semanas un efecto considerable en el otro extremo de la tierra. No podemos jugar al caos, ni permitir que destruyan nuestro país.



Por ello, para intentar aportar un granito de arena a la necesaria formación de una cultura de paz, he escrito este libro, desde mi posición de científico y profesor universitario, de más de cuarenta años de experiencia. Inicialmente, quiero centrar mi discurso en analizar algunos de los planteamientos referidos por la UNESCO, en el documento de trabajo preparado por el Programa Cultura de Paz, **HACIA UNA CULTURA GLOBAL DE PAZ (CPP)** de la UNESCO, el cual fuera discutido en el Segundo Foro Internacional sobre la Cultura de Paz, celebrado en Manila, las Filipinas, en Noviembre de 1995. Pareciera que ha llovido mucho desde 1995 hasta la fecha de hoy. Sin embargo, los planteamientos recogidos en este documento, mantienen total vigencia en lo relativo a alcanzar una cultura, que garantice la **paz** en todo el planeta tierra y particularmente en Venezuela.

Porque Venezuela quiere aclama, necesita urgentemente y quiere la **paz**.



En su parte introductoria el Programa Cultura de Paz refiere que a la llegada del siglo XXI, conocido como el siglo del aprendizaje permanente, porque toda ocasión y lugar son propicios para aprender y se aprende durante toda la vida, se observa como la humanidad misma constituye la más grande amenaza a su propia existencia. Se proliferan las armas nucleares y la Guerra Fría ha cedido su lugar a una perspectiva igualmente desconsoladora: la amenaza constante de conflictos étnicos, la violencia y la inestabilidad entre y en el interior de los países. Ocasionando la destrucción del medio ambiente, la pobreza, la superpoblación, las migraciones y los desplazamientos masivos, así como los costos sociales de poblaciones asediadas y heridas por la guerra, carentes de una infraestructura o de una voluntad.



Como se observa, se hace referencia e insisto a la amenaza a la propia existencia de la humanidad y la proliferación de la violencia y la inestabilidad entre y en el interior de los países. Nada más cercano a la situación actual que vive el pueblo venezolano. No hemos sido capaces de sentarnos a dialogar como seres humanos racionales, sino que hemos preferido la guerra y la violencia como solución a nuestros problemas. A pesar, que el propio Programa refiere que en todo el mundo, las comunidades desgarradas por la guerra buscan vías para restaurar la **paz** y la justicia social. Esa **paz** que

demanda relaciones no violentas no sólo entre Estados, sino también entre individuos, grupos sociales, simplemente entre todos los ciudadanos, así como entre los seres humanos y su medio ambiente.

Además, la introducción del Programa argumenta que la humanidad, trabajando global y localmente, tiene la capacidad de transformar las amenazas y las dificultades en nuevos desafíos, donde se imponga la cooperación y el crecimiento. Los nuevos problemas puedan ser resueltos por los propios individuos e instituciones, que aprenden nuevas actitudes y comportamientos, que actúan con un espíritu de solidaridad y colaboración.



La cultura de **paz** consiste en una serie de valores, actitudes y comportamientos, que rechazan la violencia y previenen los conflictos, tratando de atacar sus causas para solucionar los problemas mediante el diálogo entre las personas y las naciones, respetando los derechos humanos. Refuerza la no violencia y el respeto de los derechos y libertades fundamentales de cada persona. Defiende el derecho que tienen las personas a

ser diferentes, así como a existir de manera pacífica y segura dentro de sus comunidades. Fue definida por resolución de la ONU, siendo aprobada por la Asamblea General el 6 de octubre de 1999 en el Quincuagésimo tercer periodo de sesiones, Acta 53/243.

Sin embargo, el Programa de la UNESCO refiere que la cultura de **paz** es un concepto complejo, que todavía sigue evolucionando y desarrollándose como resultado de la práctica. Valorando, que la cultura de guerra ha permeado todos los aspectos del comportamiento humano. Por tanto, una cultura de **paz** transformará todos los aspectos del comportamiento humano, tanto individual como institucional. La UNESCO es plenamente consciente de la necesidad de apoyar un movimiento mundial que está transformando firmemente una cultura de violencia en una cultura más propicia para la **paz**.



La cultura de **paz** para la Organización de las Naciones Unidas contiene una serie de principios, a saber:

1. Ocupa un lugar estratégico para promover, fortalecer y difundir el mensaje de **paz** y comprensión mutua con el que se identifica la cultura de **paz**.

2. El desafío más inmediato y visible es encontrar nuevos métodos para enfrentar los problemas creados por la actual situación mundial, que transformen la cultura de guerra en cultura de **paz**.

3. El movimiento de una cultura de **paz** es como un gran río, que se nutre de diversas corrientes, de cada tradición, cultura, lengua, religión y perspectiva política de cada nación. Su objetivo es construir un mundo donde las culturas constituyan una riqueza que viva junta, en una atmósfera marcada por la comprensión, la tolerancia y la solidaridad intercultural.

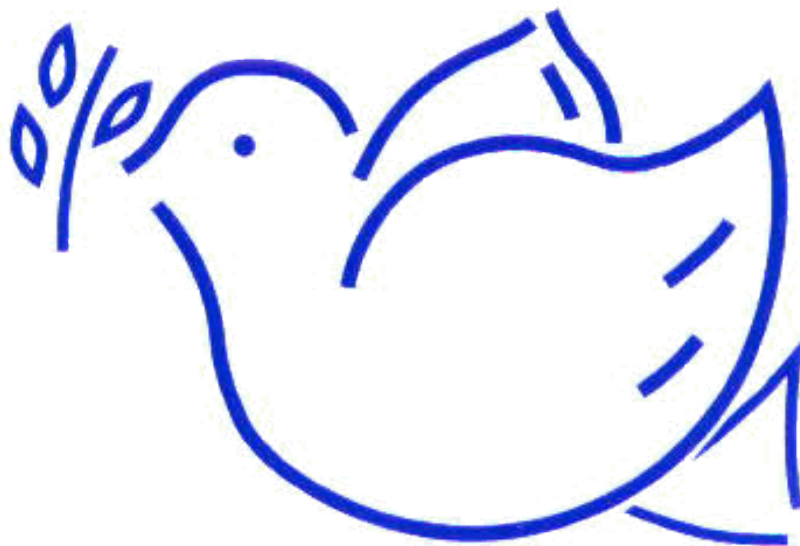
4. Construir un nuevo mundo donde la diversidad no genere conflicto, sino donde se aprenda a valorar y cultivar la no violencia, el coraje, el heroísmo, la creatividad y el restablecimiento de la justicia.



5. Construir una cultura de **paz**, que se caracterice por la coparticipación y la libre circulación de la información, eliminando el secreto, las restricciones a la libertad de información y expresión, así como el uso exclusivo del conocimiento, para obtener ganancias y poder formar parte de una cultura en la que el ser humano, no sea percibido como un objeto de explotación o enemigo potencial, sino como un ciudadano verdaderamente productivo.

6. Construir una cultura de **paz**, propia de cada estado o nación, donde su esencia no se imponga desde el exterior. Indudablemente, se trata de un proceso de largo plazo que crece a partir de las creencias y las acciones de las propias personas y se desarrolla de manera diferente en cada país y región, dependiendo de su historia, culturas y tradiciones.

7. Construir una cultura de **paz**, que garantice la plena participación y el fortalecimiento de la mujer. Eliminar la cultura de guerra que impuso a la mujer una serie de desafíos y desventajas. Madre sola, proveedora única, objetivo civil, refugiada, ciudadana desprovista de poder, viuda y huérfana, entre otros. Valorar de manera esencial, que el conocimiento y las competencias para sobrevivir, que la mujer ha desarrollado a pesar de estos obstáculos son esenciales para la reconstrucción de sociedades viables y estables. Las mujeres tienen un profundo interés en una cultura de **paz** y son copartícipes importantes en el proceso de restauración y reconciliación a nivel local, nacional e internacional.



Levantemos una Gran Cruzada por la Paz, donde construyamos una cultura de paz que contemple valores, actitudes y comportamientos, a los que siempre ha aspirado el venezolano. Que rechace la violencia y prevenga los conflictos, tratando de atacar sus causas para solucionar los problemas, mediante el diálogo entre las personas y las naciones



Que respete los derechos humanos. Que refuerce la no violencia y el respeto de los derechos y libertades fundamentales de cada persona. Que enarbole el derecho que tienen todos los ciudadanos a vivir en paz y ser diferentes, así como a existir de manera pacífica y segura dentro de sus comunidades y nación



VENEZUELA ACLAMA, NECESITA Y EXIGE PAZ



PD Dr. Sergio Teijero Páez

RESUMEN

Se abordan, diferentes definiciones de inteligencia espiritual, los conceptos de sabiduría, felicidad, incluyendo los diez indicadores de felicidad con que el individuo vive ante las demás personas, así como la relación entre la inteligencia espiritual y la paz interior del ser humano. Se trata, el tema de la cultura de paz, compuesta por valores, actitudes y comportamientos, que rechazan la violencia y previenen los conflictos, atacando sus causas y buscando su solución a través del diálogo entre las personas y las naciones. Se definen, los valores para una cultura de paz, haciendo énfasis en los valores espirituales. Se expone, el amor para una cultura de paz, no sólo como un sentimiento que se demuestra en las palabras y en las acciones, sino como una fuerza que da vida. Se indaga, en el tema de la visión y el propósito de vida por la paz, definiendo la visión de vida, como la habilidad para pensar o planificar el futuro con imaginación y sabiduría. Igualmente, el propósito de vida queda definido, como la intención del individuo de hacer o dejar de hacer algo. Se refiere, la necesidad de conocerse a sí mismo para vivir en paz. Se destaca, que los seres humanos somos esencialmente espirituales, porque sentimos la necesidad de preguntarnos cinco cuestiones fundamentales» o sustanciales como son: ¿por qué nací?, ¿por qué vivo?, ¿cuál es el significado de mi vida?, ¿por qué debo seguir adelante cuando me siento cansado y deprimido? y ¿qué hace que la vida valga la pena? Se define, el autoconocimiento, como conocimiento de sí mismo y la primera aptitud de la inteligencia emocional, que resulta fundamental sobre todo en estos tiempos donde la humanidad y particularmente Venezuela se ve inmersa en una grave situación que atenta contra la paz. Se discute, como una persona puede llegar a conocerse mejor. Finalmente, se refiere el tema de cómo llegar a conocer a los demás para vivir en paz. Inicialmente, se plantea la necesidad de conocerse a sí mismo, para posteriormente poder conocer a los demás. Todo ello, con el propósito de convivir para alcanzar la paz.

PALABRAS CLAVE: inteligencia espiritual, sabiduría, felicidad, paz interior, cultura de paz, visión de vida por la paz, propósito de vida por la paz, conocerse a sí mismo para vivir en paz, conocer a los demás para convivir en paz.

INTRODUCCIÓN

La presente obra “**Inteligencia Espiritual para la Paz**” ha sido concebida con el firme propósito de realizar un modesto aporte a la paz en Venezuela, en estos momentos tan difíciles que atraviesa el pueblo venezolano, donde es necesario llamar al dialogo y al entendimiento para alcanzar la paz. Busquemos una verdadera cultura de paz y abandonemos de una vez y para siempre la cultura de guerra. Transformemos nuestra vida personal y espiritual ampliando nuestra capacidad de dialogo y comunicación.

El **Capítulo I**, aborda diferentes definiciones de inteligencia espiritual entre la que destaca, aquella que produce un estado de relajación en el ser humano cuando logra que el espíritu se acerque al cuerpo y se produzca la multiplicación del poder de la mente. El concepto de sabiduría, como el nivel más elevado del conocimiento. La persona que posee sabiduría dispone de un saber y entendimiento profundo sobre algún tema específico. Se expresa, que la felicidad no se encuentra a nivel cultural, sino a nivel espiritual. Esto en el entendido que el ser humano puede ser feliz pero, no puede escapar del sufrimiento. Se mencionan los diez indicadores de felicidad con que el individuo vive ante las demás personas. Finalmente, se refiere la relación entre la inteligencia espiritual y la paz interior destacando, que la paz interior es la tranquilidad profunda que nos llega cuando somos capaces de desconectarnos de la terrible batalla, que mantenemos con nosotros mismos, esa batalla de los pensamientos inquietantes y perturbadores, que aunque sean inútiles no son menos amenazantes.

En el **Capítulo II**, se trata el tema de la cultura de paz, esa cultura que está compuesta por valores, actitudes y comportamientos, que rechazan la violencia y previenen los conflictos, atacando sus causas y buscando su solución a través del diálogo entre las personas y las naciones. Se definen, los

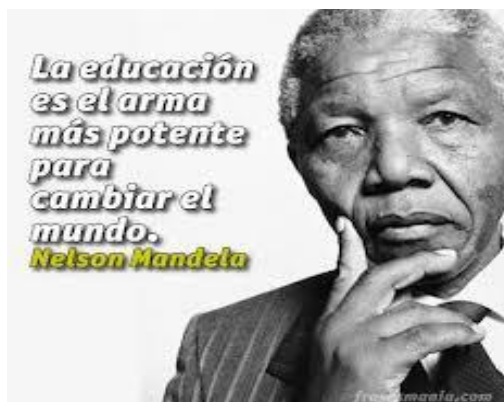
valores para una cultura de paz, haciendo énfasis en los valores espirituales como aquellos principios, que mediante su práctica permiten a los seres humanos tener una relación con **Dios**. Alimentada a partir de la creencia de cada individuo en cuanto a su creación y sus prácticas. Se expone el amor para una cultura de paz, no sólo como un sentimiento que se demuestra en las palabras y en acciones, sino como una fuerza que da vida. Cuando una persona recibe amor pierde el miedo y es capaz de dar lo mejor de sí. Finalmente, se trata la filosofía de ser un guerrero por la paz.

En el **Capítulo III**, se expone el tema de la visión y el propósito de vida por la paz. Se define la visión de vida, como la habilidad para pensar o planificar el futuro con imaginación y sabiduría, incorporando una imagen mental de cómo puede ser y será ese futuro. Igualmente, el propósito de vida queda definido como la intención del individuo de hacer o dejar de hacer algo. Es el sentido que el ser humano otorga a su vida. Se presentan diez preguntas que pueden ayudar a definir un propósito de vida.

Con el **Capítulo IV**, aprenderás a conocerte a ti mismo para vivir en paz. Se plantea la esencia del ser humano como eminentemente espiritual, porque sentimos la necesidad de preguntarnos cinco cuestiones fundamentales o sustanciales como son: ¿por qué nací?, ¿por qué vivo?, ¿cuál es el significado de mi vida?, ¿por qué debo seguir adelante cuando me siento cansado y deprimido? y ¿qué hace que la vida valga la pena? Esto impulsa y define un deseo específicamente humano en las personas de hallar sentido y valor a lo que hace y experimenta. Se define el autoconocimiento, como conocimiento de sí mismo y la primera aptitud de la inteligencia emocional, que resulta fundamental sobre todo en los tiempos en que la humanidad y particularmente Venezuela se ve inmersa en una grave situación

que atenta contra la paz. Finalmente, se discute como una persona puede llegar a conocerse mejor.

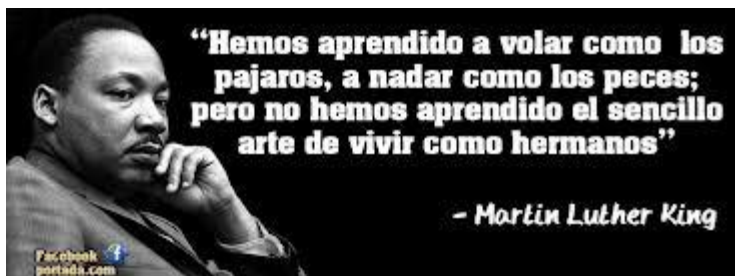
En el **Capítulo V** y final, se aborda el tema de conocer a los demás para vivir en paz. Inicialmente, se plantea la necesidad de conocerse a sí mismo, para posteriormente poder conocer a los demás. Finalmente, se trata la convivencia para alcanzar la paz.



La paz es hija de la convivencia, de la educación, del diálogo.

**El respeto a las culturas milenarias que hace
nacer la paz en el presente**

Rigoberta Menchú



Lo decisivo para traer paz al mundo es vuestra conducta diaria

Jiddu Krishnamurti



CONTENIDO DETALLADO

PAGINAS PRLIMINARES	3
SEMBLANZA DEL AUTOR	5
DEDICATORIA	6
AGRADECIMIENTO	7
PROLOGO	8
RESUMEN	16
INTRODUCCIÓN	17
CAPÍTULO I	
INTELIGENCIA ESPIRITUAL, SABIDURÍA, FELICIDAD Y PAZ INTERIOR	
1.1. Inteligencia espiritual.....	23
1.2. Inteligencia espiritual y sabiduría.....	26
1.3. Inteligencia espiritual y felicidad.....	32
1.4. Inteligencia espiritual y paz interior.....	43
CAPÍTULO II	
CULTURA DE PAZ	
2.1. Valores para una cultura de paz.....	55
2.2. Amor para una cultura de paz.....	60
2.3. Aprende a ser un guerrero por la paz.....	64
CAPÍTULO III	
VISIÓN Y PROPÓSITO DE VIDA POR LA PAZ	
3.1. Visión de vida por la paz.....	70
3.2. Propósito de vida por la paz.....	76
CAPÍTULO IV	
CONÓCETE A TI MISMO PARA VIVIR EN PAZ	
4.1. Ser humano espiritual.....	82
4.2. Autoconocimiento para conocerse a sí mismo.....	85
4.3. Aprender a conocerse mejor.....	89

CAPÍTULO V

CONOCE A LOS DEMÁS PARA CONVIVIR EN PAZ

5.1. Primero, conócete a ti mismo.....	97
5.2, Después, conoce a los demás.....	99
5.3. Convivencia para alcanzar la paz.....	101
BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA.....	111

CAPÍTULO I

INTELIGENCIA ESPIRITUAL, SABIDURÍA, FELICIDAD Y PAZ INTERIOR

“La inteligencia espiritual produce un estado de relajación en el ser humano cuando logra que el espíritu se acerque al cuerpo y se produzca la multiplicación del poder de la mente. Es en ese momento, cuando el ser humano se activa, pierde el miedo, baja los niveles de estrés, es capaz de realizar un sexo inteligente sólo o acompañado, en fin es capaz de unir lo espiritual con lo material y llevar una vida más feliz. Se convierte, a su vez, en un ser humano dispuesto a enfrentar la vida, asumir riesgos, vivir, sentir y brindar placer a sus semejantes. Es la conversión de un ser humano normal a uno creativo, eminentemente inteligente y sobre todo eminentemente espiritual”.

Dr. Sergio Tejero

Se abordan diferentes definiciones de inteligencia espiritual, el concepto de sabiduría, como el nivel más elevado del conocimiento. La persona que posee sabiduría dispone de un saber y entendimiento profundo sobre algún tema específico. Se destaca, que la felicidad no se encuentra a nivel cultural, sino a nivel espiritual. Esto en el entendido que el ser humano puede ser feliz pero, no puede escapar del sufrimiento. Finalmente, se refiere la relación entre la inteligencia espiritual y la paz interior destacando, que la paz interior es la tranquilidad profunda que nos llega cuando somos capaces de desconectarnos de la terrible batalla que mantenemos con nosotros mismos. Pero, antes de continuar el discurso veamos los siguientes videos:

Inteligencia espiritual, investigaciones científicas

<https://www.youtube.com/watch?v=wODsrq9bAeg>

Mensaje para reflexionar

<https://www.youtube.com/watch?v=0ZOPJ9mYNoA>

Libro de la Sabiduría de Salomon (audiolibro completo)

<https://www.youtube.com/watch?v=f9-N5ZwRLaA>

YOKOI KENJI - La Felicidad Es Una Decisión Personal

https://www.youtube.com/watch?v=SKfd_m03b6U

Recupera tu Paz Interior - Por Louise Hay

<https://www.youtube.com/watch?v=ccAhM2y2UKo>

Música CALMA para la PAZ INTERIOR

<https://www.youtube.com/watch?v=taNgRUjL5w8>

1.1. Inteligencia espiritual

Algunas definiciones tomadas del libro *“Inteligencia Espiritual. La Suprema de las Inteligencias”* publicado en marzo de 2016, por el Postdoctor en Ciencias Sociales y Doctor en Educación, Profesor Sergio Teijero Páez expresan, que la inteligencia espiritual está compuesta por cuatro componentes básicos: la capacidad para trascender lo físico y lo material; para experimentar estados de conciencia elevados; para dotar de un sentido de sacralidad a las actividades, acontecimientos y relaciones cotidianas; así como, la capacidad para utilizar recursos espirituales para solucionar problemas de la vida cotidiana. Sirve para imaginar posibilidades no realizadas, para trascender el metódico y pesado camino de la vida. Para entender el dolor y para responder las cuestiones filosóficas básicas sobre encontrarle sentido a la vida, tanto temporal como existencialmente.



La inteligencia espiritual, es la capacidad humana para hacer preguntas sobre el significado de la vida y para experimentar la perfecta conexión entre cada individuo y el mundo que lo rodea. Es la capacidad humana para establecer la perfecta conexión entre cada uno de los seres humanos que viven en el mundo. Pertenece a cada individuo, se encuentra en sus corazones, en su religión, cultura y en su moral.



Permite, afrontar y resolver problemas de significados y valores, ver nuestra vida en un contexto más amplio y significativo y al mismo tiempo, determinar qué acción o camino es el más valioso y correcto para conducir la vida. Está en todo nuestro Ser, como una totalidad, trabajando de manera armónica con la inteligencia racional y la emocional.



La inteligencia espiritual es exclusivamente humana. Mientras animales y computadoras muestran evidencias de inteligencia emocional e intelectual, la inteligencia espiritual es totalmente humana. Sin embargo, la inteligencia emocional está arraigada en nuestro cuerpo biofísico, depende de nuestros instintos, sentimientos, hormonas, etc. Su objetivo es dar una respuesta emocional aceptable a una situación particular, Es la forma como cultivamos las cualidades vitales de la energía, el entusiasmo, el coraje y la determinación, así como la protección y el desarrollo del alma.

“Si hay rectitud en el corazón, habrá belleza en el carácter.
Si hay belleza en el carácter, habrá armonía en el hogar.
Si hay armonía en el hogar habrá orden en la nación.
Si hay orden en la nación, habrá paz en el mundo”.

Confucio



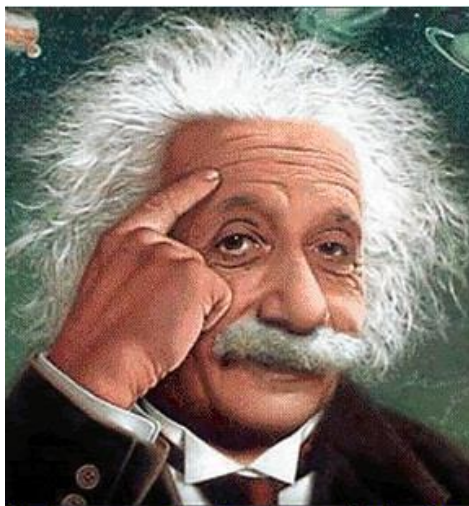
“El amor es paciente y afable; no es celoso, engañoso ni orgulloso, el amor no tiene malos modales, egoísmo o irritabilidad; el amor no lleva la cuenta de las equivocaciones; el amor no se complace en el mal; sino con la verdad el amor nunca se rinde y su fe, esperanza y paciencia nunca se dan por vencidas”.

San Pablo, Corintios I

**LA INTELIGENCIA ESPIRITUAL ES EL MEJOR
CAMINO HACIA LA PAZ**

1.2. Inteligencia espiritual y sabiduría

El origen etimológico de la sabiduría proviene del verbo latín sapere que es sinónimo de tener inteligencia y buen gusto. Su primera acepción definida en diccionario de la Real Academia Española hace referencia a que la sabiduría es el nivel más elevado del conocimiento. La persona que posee sabiduría dispone de un saber y entendimiento profundo sobre algún tema específico.



"El secreto de la sabiduría
está en hacer productivo lo
que has aprendido" Einstein

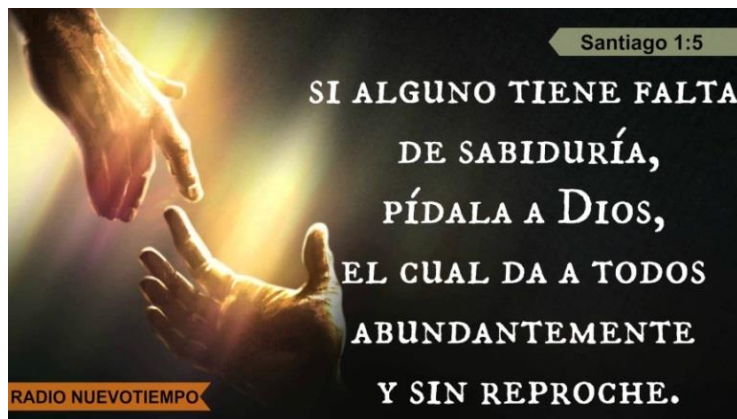
La sabiduría, por lo tanto, es la comprensión avanzada que una persona tiene sobre un tema. Se denomina sabiduría maya al conjunto de conocimientos e información ancestral que tenían dentro de esa cultura los guías espirituales. Esos conocimientos ancestrales se mantenían en secreto de generación en generación y eran utilizados para establecer la conciencia y la personalidad social de cada uno de sus integrantes. Por otra parte, existe la sabiduría popular, donde se encuentran cuantiosos conocimientos, aprendizajes y experiencias que posee la clase popular, producto del medio en

que vive, que se transmiten de generación en generación. Aquí se ponen de manifiesto los dichos de la jerga popular y las leyenda urbanas, que derivan en diferentes refranes, propios de sus manifestaciones de comportamiento y cultura desarrollada en sociedad.

La sabiduría, revela la conducta o el comportamiento inteligente o sensato que posee un ser humano. Es lo que permite que el individuo esté siempre ubicado en el sitio que le corresponde y donde es más productivo. No está vinculada a la acumulación de conocimientos teóricos o técnicos que posee una persona. Un individuo puede haber estudiado muchos años de su vida sobre un tema y no tener sabiduría, porque no dispone de la capacidad para aplicar esos conocimientos. También, se puede alcanzar la sabiduría producto de la observación, pruebas de ensayo y error o la práctica social. Es una fortaleza humana, que se expresa por la capacidad que tiene una persona de adquirir información y convertirla en conocimiento, para ser utilizado de la forma más positiva, provechosa en favor suyo, de la humanidad y para la mejor toma de decisiones.

Hay una diferencia entre sabiduría e inteligencia espiritual. La segunda, viene de Dios y la sabiduría e inteligencia humana proviene del mundo. Sin embargo, existe una carta de Pablo dirigida a los Colosenses donde se demuestra, que cuando existe sabiduría acerca de los conocimientos de la voluntad de Dios, es posible referirse como un mismo concepto a sabiduría e inteligencia espiritual. Pablo, es el nombre griego de Saulo, hombre de raza hebrea y de religión judía, oriundo de Tarso de Cilicia, ciudad situada en el sureste de la actual Turquía, que vivió en el siglo I después de Cristo. Pablo, fue contemporáneo de Jesús de Nazaret, aunque presumiblemente no llegaron nunca a encontrarse en vida. Pablo, educado en Jerusalén, fue instruido a los pies del famoso rabino Gamaliel y además era fariseo.

En la carta que Pablo le dirige a los Colosenses, les recuerda la obra salvadora de Dios por medio de Jesucristo. Exalta, la primacía de Cristo sobre toda la creación e insiste en la necesidad de permanecer firmes en la fe que los Colosenses habían alcanzado. Pablo, les recuerda el evangelio donde expresa el designio secreto que Dios ha dado a conocer, referido al llamamiento a los que no son judíos, para participar de la salvación que Dios ofrece por medio de Cristo. Finalmente, se pone en resguardo contra las falsas enseñanzas de algunos y se exhorta a vivir una nueva vida junto a Cristo.



La voluntad de Dios está revelada en la Biblia pero los creyentes tienen que aprenderla y apropiársela. Los seres humanos podemos tener sabiduría en muchos campos o terrenos de la vida pero, cuando se posee sabiduría acerca de los conocimientos de la voluntad de Dios y se aplica en situaciones prácticas, la sabiduría se convierte en inteligencia espiritual. En tal sentido, la sabiduría e inteligencia espiritual son para poder cumplir la voluntad de Dios, lo cual demanda sensatez y acción, así como información y consagración, ya que el conocimiento no es un fin, sino un medio para alcanzar un propósito. Esto queda confirmado al cumplirse el propósito que el creyente necesita recibir y crecer en sabiduría e inteligencia espiritual. "Para que andéis como es digno del Señor, agradándole en todo, fructificando en toda buena obra, y creciendo en el conocimiento de Dios" (Colosenses 1:10).

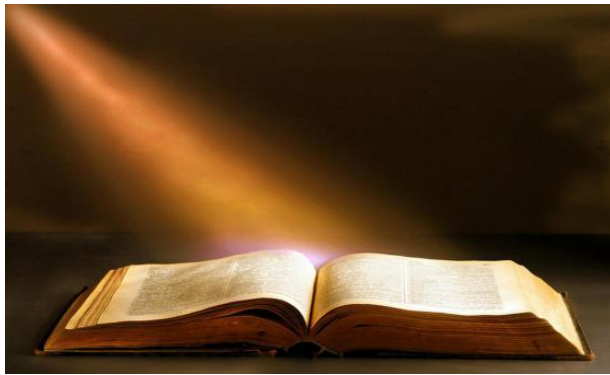
Existen algunas expresiones que indican como se expresa la sabiduría del ser humano en inteligencia espiritual a través de la creencia en Dios, a saber:

1. El fruto en la vida de las personas expresa si su sabiduría es espiritual o terrenal. La sabiduría espiritual y la humana se reconocen por los frutos que producen, por el tipo de actitudes y comportamientos que generan en la vida de las personas. Parafraseando a Santiago 3:14-18 puede demostrarse elocuentemente que, si tenéis celos amargos y contención en vuestro corazón, no os jactéis, ni mintáis contra la verdad, porque esta sabiduría no es la que descende de lo alto, sino terrenal, animal y diabólica. Porque donde hay celos y contención, allí hay perturbación y toda una obra perversa. Pero la sabiduría más alta es esencialmente pura, pacífica, amable, benigna, llena de misericordia y de buenos frutos, sin incertidumbre ni hipocresía. Es el fruto de la justicia que se siembra en paz para aquellos que hacen y quieren la paz.



2. La sabiduría e inteligencia espiritual requieren para su desarrollo de un contexto relacionado con Dios. La sabiduría e inteligencia espiritual está asociada al conocimiento de Dios, pero no el simple conocimiento de la palabra de Dios. Algunos creyentes tienen conocimiento de las doctrinas y de la palabra de Dios, porque lo conocen de la Biblia. Pero, una cosa es saber las doctrinas y datos sobre Dios y otra muy distinta es conocer a Dios. No es asunto de saber, sino de recibir y crecer en ese conocimiento. Se puede saber

por doctrina que Dios es proveedor, pero ¿se ha experimentado la provisión de Dios en momentos de carencias y necesidad? Una cosa es creer que Dios es proveedor y otra tener fe que Dios va a proveer a una persona que presenta una necesidad en particular. Una cosa es creer en la sanidad y otra es tener fe en que uno va a ser sanado por Dios. Se puede saber por doctrina que Dios es amor, reconciliación, bondad, es paz pero, otra cosa es experimentar en situaciones de dolor y adversidad, el amor consolador y restaurador que brinda Dios.



3. La sabiduría e inteligencia espiritual vienen por revelación de Dios. La sabiduría humana y terrenal viene por el estudio, esfuerzo, sacrificio y mérito humano. Pero tener sabiduría e inteligencia espiritual es muy diferente. La sabiduría e inteligencia espiritual viene por revelación de Dios. El conocimiento sin revelación es puro conocimiento, “(...) pero el conocimiento provisto por la revelación de Dios es el que habilita y capacita para andar como es digno del Señor, agradándole en todo, llevando fruto de toda buena obra, creciendo en el conocimiento de Dios” (Colosenses 1:10). Es necesario recordar que Pablo no cesaba de orar por los efesios para que fueran alumbrados en el conocimiento de la voluntad de Dios. Así expresaba que, no ceso de dar gracias por vosotros, haciendo memoria de vosotros en mis oraciones; que el Dios del Señor nuestro Jesucristo, el Padre de gloria, “(...) os dé espíritu de sabiduría y de revelación para su conocimiento, alumbrando

los ojos de vuestro entendimiento para que sepáis cuál sea la esperanza de su vocación y cuáles las riquezas de la gloria de su herencia en los santos” (Efesios 1:16-18). Además, Santiago 1:5 agrega que, si alguno de vosotros tiene falta de sabiduría, pídala a Dios, el cual da a todos abundantemente sabiduría y sin reproche.



4. La sabiduría e inteligencia espiritual son para aplicación en contextos específicos. Todos los seres humanos nacemos con algún tipo de inteligencia natural. Aquella con la que Dios nos dotó para cumplir un propósito en la vida. Gardner, en su modelo de inteligencias múltiples expresa, que el ser humano no posee una única de inteligencia, sino un conjunto de capacidades o dimensiones denominadas inteligencias, que se manifiestan en mayor o menor medida en cada individuo. Así, se refiere a la inteligencia lógico-matemática, musical, intrapersonal, interpersonal, naturista, entre otras, hasta completar ocho, que integran su modelo de inteligencias múltiples. Pero, otros autores y específicamente la Biblia habla de otro tipo de inteligencia: la inteligencia espiritual. Esta es una inteligencia de orden superior. Teijero, en su libro *Inteligencia espiritual*, publicado en marzo de 2016, la denomina *La Suprema de las Inteligencias*. Agregando además, que cuando los seres humanos

poseemos inteligencia espiritual, la natural se energiza y potencia, elevándose a niveles superiores, donde somos capaces de unir el espíritu con el cuerpo, lo espiritual con lo material, y producir la multiplicación de la mente.

1.3. Inteligencia espiritual y la felicidad

El concepto de inteligencia espiritual representa en el campo de la educación holista, una inteligencia superior en los seres humanos. Es un concepto interpretado por la pedagogía como amor universal. Es la facultad con que se enfrentan los problemas de significado y sentido de vida. Es la capacidad de ser feliz, de estar en armonía con la totalidad de las cosas en la vida generando sentido para vivir. Es la capacidad de vivir para servir, de actuar éticamente en toda situación, compasivamente, con buena voluntad, honestidad, responsabilidad y generosidad.

Existen tres grandes momentos en el desarrollo de la inteligencia espiritual, a saber: el primero, la visión uniforme de la inteligencia que surge a principios del siglo XX e inicia su decadencia en los ochentas; el segundo, la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner, que se generaliza en los últimos veinte años del siglo XX; así como, el tercero, la inteligencia espiritual que se está desarrollando en el siglo XXI.



Los diez principios filosóficos sobre los que trabaja y en los que se basa la inteligencia espiritual son:

1. Amor mejor que odio. El amor es real y beneficioso, es el vínculo sagrado que une a todos los seres humanos en el mundo. Con amor es posible vencer el miedo. El odio es perjudicial para los seres humanos.

2. Verdad mejor que mentira. La verdad libera al ser humano de la ignorancia, la mentira fortalece el ego y separa a los individuos. Con la verdad es posible vencer la falsedad.

3. Hacer el bien mejor que hacer el mal. Reconocer el valor de ser bondadoso con los demás. Haciendo el mal el individuo se humilla, se deteriora, pierde su condición humana frente a los demás. Siempre hacer el bien vence el mal.

4. Tener conocimiento mejor que ser ignorante. Si cada individuo conoce quien es, será mucho más feliz que si lo ignora. La ignorancia es falta de conocimiento, es la base del sufrimiento y la obsesión.

5. Tener equilibrio mejor que mostrarse en los extremos. Es darle valor a la armonía, prudencia, sensatez y ecuanimidad. Las posiciones extremas son perjudiciales, perturbadores y llevan al desprecio y a la rigidez.

6. Dar mejor que recibir. Dando a los demás seres humanos nos encontramos con nosotros mismo. Dar es una característica del ser universal.

7. Paz mejor que violencia. La paz, es indispensable en el mundo. A lo largo de los siglos se han sufrido batallas y guerras entre los pueblos y naciones, algunas de ellas con resultados muy devastadores en lo material y humano. Aún persisten un gran número de enfrentamientos y conflictos locales y regionales, es por ello que resulta imprescindible luchar porque reine la paz entre todos los ciudadanos del mundo. Es una tarea difícil pero no imposible. Es que reconozcamos e interioricemos que el orden interno hace

posible la paz interna y externa como equilibrio en la conciencia espiritual. La violencia, es el tipo de interacción entre sujetos que se manifiesta en aquellas conductas o situaciones que, de forma deliberada, aprendida o imitada, provocan o amenazan con hacer daño o sometimiento grave a otras personas o a una colectividad. La paz se logra mediante la comprensión, el diálogo y la comunicación entre los ciudadanos.



8. Atención mejor que desatención. La práctica de la atención nos permite como seres humanos conocer la realidad. Esa realidad tan cambiante y que se debe cuestionar continuamente. La inteligencia espiritual es sinónimo de atención. La desatención, la inconsciencia, la pereza, son la raíz del conflicto y la ignorancia.

9. Felicidad mejor que sufrimiento. Reconocer el valor de la felicidad es por naturaleza propia tener conciencia, manifestar la verdad y vivir en una total felicidad. El sufrimiento no forma parte de la naturaleza esencial de los seres humanos, es un adiconado, una incorporación que se debe evitar cambiándolo por felicidad, que es el estado natural de las personas.

10. Mejor comportarse como seres espirituales en favor de la paz, que favorecer la cultura de la guerra. Es necesario comprender e interiorizar, que nuestra verdadera naturaleza como seres humanos es espiritual. Luchamos por comportarnos de manera inteligente pero, además debemos luchar por ser eminentemente espirituales. Así, la paz llegará a nosotros, nos invadirá y nos convertirá en seres humanos mucho más felices.



La inteligencia espiritual abre una nueva etapa en la educación holista desarrollando todas las inteligencias, en el contexto de la inteligencia espiritual el cual ya está evolucionando todos los campos de la actividad humana. La inteligencia espiritual para su desarrollo requiere de una práctica integral, la cual se basa en la práctica meditativa que lleva al desarrollo de habilidades interiores. Estamos convencidos que es La Suprema de las Inteligencias, porque engloba al resto de las inteligencias, que se desarrollan en torno a ella.



La inteligencia espiritual también se pone de manifiesto en la educación. En la actualidad, se requieren cambios en paradigma educativo que supere la educación mecanicista, científicista y reduccionista que se viene practicando. Este cambio es hacia la educación holista que se basa en una visión integral del planeta que habitamos para buscar el bienestar de todos. Es una pedagogía del amor universal, es multidimensional, multinivel y multicuadrante. El corazón de la educación holista es la espiritualidad, sin

inteligencia espiritual el individuo se enferma, pierde el sentido de bienestar para su propia vida y para con los demás.



Existen diferentes manifestaciones del holismo en la inteligencia espiritual que indican:

1. En la educación. El educador holista, trata a sus estudiantes como seres humanos en el proceso de despertar su inteligencia espiritual, nutre lo mejor del estudiante y practica la no violencia. Todo ello, incorporado al proceso de enseñanza y aprendizaje, así como a la construcción de conocimientos por parte de los estudiantes.

2. En la política. La política holista, busca el máximo beneficio para el mayor número de personas, basándose siempre en la espiritualidad, el diálogo, la comunicación, la cooperación, el reconocimiento y respeto a la diversidad humana. La política en el holismo es transpartidista por naturaleza, su esencia es el ganar-ganar, por el bien común de toda la sociedad. No diferencia entre simpatizantes y opositores. Es la base de un nuevo tipo de liderazgo kosmocéntrico, que busca el desarrollo de todas las culturas basado en una conciencia global, incluyente, integral, que se interese en una sola humanidad. Que se soporta en el diálogo y la comunicación entre los seres humanos. Que permite que todos los ciudadanos expresen sus puntos de vista, pero no con violencia, sino en paz.

3. En el medio ambiente. El ambientalismo holístico, es la única forma de desarrollar la capacidad de comprender contextos, totalidades y problemas ambientales integralmente. Considera que toda la naturaleza está viva e interrelacionada, que sólo si los seres humanos se conocen a sí mismo, podrán vivir en correcta relación con la naturaleza, podrán respetarla y cuidarla. Si todos los seres humanos nos respetamos podremos vivir espiritualmente en el planeta, aprendiendo a vivir juntos de manera responsable en el mismo hábitat. Esto implica una revolución radical de la conciencia humana, que conduce a cuidar la vida en todas sus manifestaciones y a establecer un orden inteligente para su desarrollo.

El desarrollo sustentable se concibe como una disciplina espiritual con una comprensión holista de la totalidad de las cosas. Si nos trazamos como meta respetar y cuidar el medio ambiente, la vida en el planeta tierra será mucho más fructífera, duradera y placentera. Solo así, estaremos actuando como seres eminentemente espirituales.

Entonces, se cumplirá el proverbio que señala a la inteligencia espiritual como la voluntad de iluminación, como la luz que alumbra el sendero que se debemos caminar para salir del sufrimiento y alcanzar la iluminación. Esa iluminación que proviene de Dios. La voluntad puede ser débil o fuerte, pero la débil no penetrará nuestro espíritu, sino que la fuerte nos llevará lejos, al conocimiento y la sabiduría, al nivel en donde se viven de manera práctica las enseñanzas espirituales y la única manera de lograr una verdadera evolución de la conciencia humana. La espiritualidad es algo práctico, es discernimiento, es la experiencia interior directa e inmediata. Es la verdadera identidad trascendental de los seres humanos.

La felicidad no se encuentra a nivel cultural, sino a nivel espiritual. Esto en el entendido que los seres humanos podemos ser feliz pero no podemos

escapar del sufrimiento. En tal sentido, los indicadores de felicidad con que el individuo vive ante los demás son:

- 1. Vivir en el ahora sin estar atormentándose con el pasado.** Vivir el presente como la fuerza de acceso a la felicidad.
- 2. Renunciar al deseo de la aprobación externa.** Escuchar a los demás pero no depender tanto de sus opiniones.
- 3. Pacificar las emociones.** Controlar las emociones y determinar cómo se trabaja en la ecuanimidad.
- 4. No juzgar y no quejarse.** Esto es destructivo para el espíritu.
- 5. Tener conocimiento de sí mismo.** No puede haber felicidad si el individuo no se conoce a sí mismo. Esto permite conocer a los demás y transmitirle felicidad.
- 6. Tener gratitud.** Ser agradecido mostrando gratitud por los demás.
- 7. Disfrutar el trabajo.** Disfrutar lo que se hace. Esto permite reconocer el trabajo y realizarlo con amor y felicidad.
- 8. Estar en paz con la familia y con todas las personas.** Vivir sin conflicto, en armonía, paz, gratitud y felicidad.
- 9. Tener conciencia del cuerpo.** Haciendo ejercicios se cuida el cuerpo y se vive de manera sana, en paz y felicidad.
- 10. Disfrutar la simplicidad de las cosas.** Mirar una flor, el cielo o a un niño es vivir la vida con amor y felicidad.

Otras consideraciones indican:

- La felicidad, no es algo que el ser humano obtiene por sus circunstancias, eso se llama placer. Por el contrario, porque eres feliz, haces feliz tu trabajo, tu cotidianidad y a tus semejantes.
- El placer es como una moneda donde por el otro lado está el sufrimiento.

La sociedad necesita felicidad. Esa felicidad que está dentro del ser humano. Necesitamos interiorizar que el más alto nivel de felicidad es la espiritualidad. La inteligencia espiritual, es la capacidad que tenemos los seres humanos de entender y juzgar



- El Buda dice que la vida es felicidad plena, pero por un error de percepción, la manera como se vive incorpora sufrimiento, porque se percibe, de manera errónea.
- El sufrimiento no existe como algo real, es creado.
- Es importante aprender a mirar sin reaccionar emocionalmente. Esta es la capacidad más alta de inteligencia espiritual. Sin reacción que se apegue y sin aversión.
- Para ser más felices es necesario encontrar el camino hacia la espiritualidad. Podemos hacer las transformaciones necesarias para lograrlo. Pero, para ello es importante tomar en cuenta la ecuanimidad.

La espiritualidad es un proceso de despertar porque en realidad la felicidad está presente, pero el individuo no se da cuenta porque no sabe quién realmente es. Con la espiritualidad se encuentran las verdades, se encuentra la verdadera naturaleza del ser humano



La meditación, es la que ayuda a desarrollar la inteligencia espiritual, siendo la respiración su soporte más recomendable. La meditación tiene como objetivo la transformación personal. Prepara al individuo para afrontar las subidas y bajadas de la vida, agudiza el poder de concentración y raciocinio. La meditación es un ejercicio de concentración. De aquí se obtiene una gran calma, la disminución del ritmo metabólico y un sentimiento de paz y bienestar.



La práctica meditativa, consiste en enfocar la mente en un solo objeto. Al adquirir esta habilidad, se consideran los objetos más amplios. Todo se logra mediante la concentración. Por ello, en vez de pensar hay que mirar. La

reducción de pensamientos patológicos adversos es un indicador, que se avanza en la espiritualidad. Una persona espiritual no habla de enemigos, sino trabaja para unirse a ellos y convertirlos en amigos.

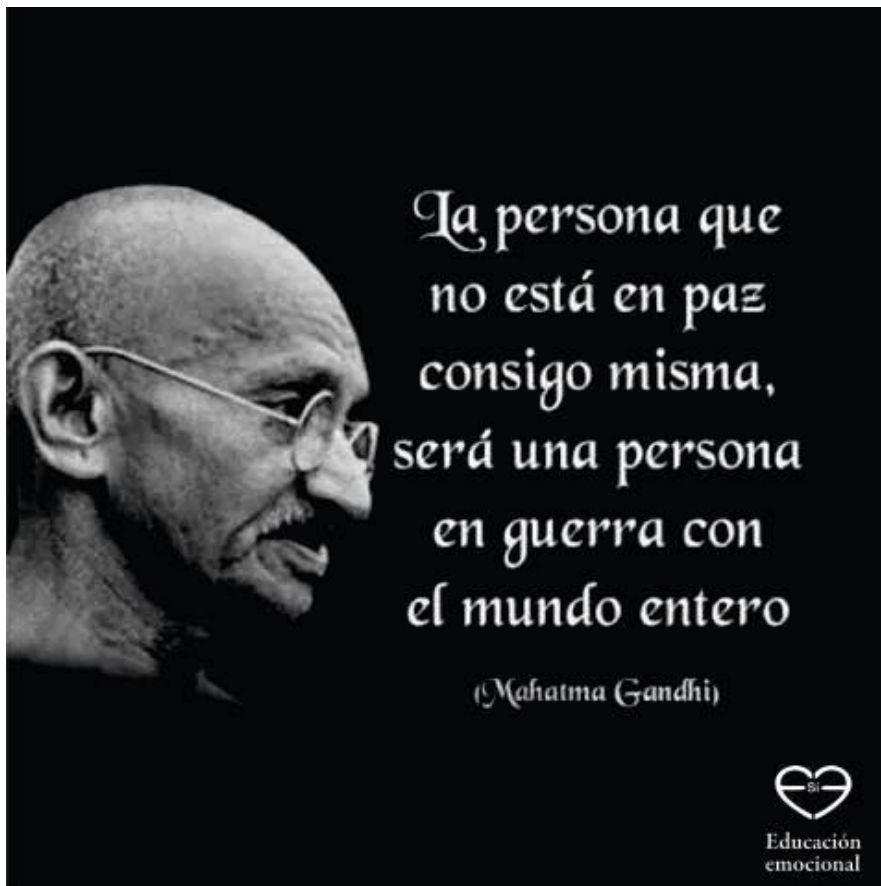


El pasado nos deprime como seres humanos, el futuro nos angustia, sino sabemos verlo en positivo y el presente lo observamos y vivimos en forma maravillosa. El hecho de irse al pasado es un acto de autocompasión. Debemos pensar en la vida cotidiana convertida en ecuanimidad, paz y sabiduría. Debemos dar prioridad a la atención plena de la vida cotidiana. Por ello, aquel que medita con cada respiración su corazón se abre. Es un sentido espiritual y muy profundo, donde el corazón representa el centro, el origen de todo, como la fuente de todo, la fuente de la vida y la esencia de la esencia. Entonces, el discernimiento es la comprensión de la inteligencia espiritual.

Resulta primordial, ante la situación que vivimos actualmente en Venezuela que todas las ciudadanas y ciudadanos, cobren conciencia de lo primordial y urgente que resulta alcanzar la paz. La paz con diálogo y comunicación. Vivir en paz, armonía, respetándonos como seres humanos, respetando a las instituciones y los objetos privados

¿Qué es la inteligencia espiritual? Es la que nos permite trascender, crear y, en última instancia, ser felices de una manera profunda y duradera.

Llegó el momento de aclamar a toda voz y en todos los rincones del mundo, que Venezuela necesita alcanzar la paz para poder ser felices y desarrollarnos cada vez más



1.4. Inteligencia espiritual y la paz interior

La paz interior es estar mental y espiritualmente en tranquilidad, con suficiente conocimiento y comprensión como para mantenerse uno mismo fuerte, frente a la ansiedad o el desequilibrio emocional. Estar en paz consigo mismo resulta altamente saludable y suele asociarse con la felicidad.



Para obtener la paz espiritual se requiere:

- 1. Utilizar bien el tiempo.** Cuando se está libre realizar cosas productivas, buscando el descanso mental, admirar las cosas bellas y aprender algo nuevo.
- 2. Aprender a controlar los pensamientos.** Hacer el bien a nuestros semejantes.
- 3. Valorarse y valorar a los demás.** Considerarlos seres humanos que también tienen derecho a vivir en paz.
- 4. No imponerse tareas complicadas.** Simplificar la vida y hacerla agradable.
- 5. Reunirse con las personas y aprender a quererlas.** Para lograr que ellos también nos quieran.
- 6. Dedicar tiempo a cultivar la paz espiritual.** Relajarse y meditar para que la paz llegue sola al espíritu.

6. Aumentar la auto estima y la auto confianza. No hacer depender de la autoestima ni de lo que piensan los demás.

7. Aprender a ser generoso y desinteresado. Dar sin esperar nada a cambio.

8. Aprender a ser sosegado. Lo cual no significa llevar una vida de ermitaño y de desinterés por los demás.

9. Considerar la paz espiritual como una actividad dinámica, contagiosa, que irradia buenos sentimientos. Hacer crecer en el ser humano los valores espirituales y morales, para entender que la paz espiritual también depende del bienestar de los demás.

10. Evitar la crítica excesiva y aceptar el pensamiento y las acciones del resto de los seres humanos. No maltratarse, comprenderse, para comprender y ayudar a los demás. Buscar el enriquecimiento personal para lograr la paz.



En muchas culturas, la paz interior se considera como un estado de consciencia o iluminación, que puede ser cultivado y ejercitado mediante diversas formas de entrenamiento como la meditación o el rezo, el Tai Chi o

el Yoga. Vivimos en una sociedad convulsa que conduce a tener vidas agitadas. Si nos descuidamos somos arrastrados por una gran cantidad de tareas, que no dejan ni un minuto libre. Sin embargo, hay un momento en que es necesario decir basta. Basta, a las preocupaciones y el ritmo de vida agobiante. Basta, a las presiones sociales y al deseo de hacer todo de manera perfecta. Por ello, reencontrar la paz interior es fundamental. Es imprescindible de vez en cuando relajarse, tomar una pausa y darle un nuevo orden a las prioridades en la vida.



Resulta imprescindible antes de continuar el discurso definir: **¿Qué es la paz interior?** La paz interior, es una sensación subjetiva de bienestar, es impalpable pero muy real ya nos llena de una profunda tranquilidad. Se trata de un estado en el que se logra la liberación de las preocupaciones, miedos, estrés y sufrimiento. Sin embargo, la paz interior implica mucho más que liberarse de las emociones y sentimientos negativos, también significa ser conscientes de las maravillas de la vida y sentirse plenamente conectados con el universo y consigo mismo.

La paz interior, es una sensación de calma en la que el individuo deja de batallar contra los pensamientos y las emociones negativas y perturbadoras, aunque esto no signifique que no existen, sino que dejan de dominar y causar

daño. Es un estado que permite al individuo apartarse mental y emocionalmente de los problemas y conflictos cotidianos haciendo un alto en la vertiginosa rutina diaria.

Pero, **¿Cómo se puede alcanzar la paz interior?** Muchas personas piensan que es imposible alcanzar un estado de paz interior. Afirman, que la vida cotidiana es tan incierta y a veces tan caprichosa, que no es posible encontrar la serenidad. Cuando no se tiene un control externo cualquier situación puede incidir negativamente sobre una persona y hacerla perder la calma.



Sin embargo, eso no implica que sea imposible alcanzar la paz interior. Cuando se logra el control interno es posible precisar en qué escenarios se puede luchar. Lo cual implica que una vez tomadas las riendas de la vida se puede aspirar a lograr la paz interior. Por tanto, la paz interior no es algo que se encuentra a lo largo del camino, sino una decisión personal. Es algo que el individuo puede construir asumiendo conscientemente aquellos comportamientos que le pueden brindar serenidad y paz.

Existen siete claves para lograr ese estado de paz interior, a saber:

1. Dedicarle tiempo a la reflexión. Dedicarle menos horas a los diarios y los noticieros y más tiempo a explorar el interior del ser humano. Una vez que la persona permite que su mente absorba la negatividad que transmiten la mayoría de los medios, es muy difícil limpiarla. Por eso, es recomendable programar jornadas de manera que quede tiempo para estar a solas con uno mismo y poder reflexionar. No se trata de darle vueltas a los problemas hasta agobiarse, sino de practicar la meditación, intentar reencontrar en el interior la paz y la serenidad que se necesita para vivir. Se trata de saldar cuentas cada día con uno mismo.

2. Simplificar la vida. Existen personas que quisieran que el día tuviese más de 24 horas. No es posible alargar el día, pero sí simplificar la vida, de manera de aprovechar mejor cada hora. Cada cierto tiempo, es conveniente detenerse y preguntarse si lo que se está haciendo es realmente lo adecuado o se está perdiendo el tiempo. Es en este punto donde se debe pensar en cómo simplificar la vida de manera, que sea posible centrarse en las cosas realmente importantes, las que dan verdadera satisfacción.

3. Evitar la crítica y practicar la aceptación. El ser humano tiene la tendencia a comparar, sacar conclusiones y luego, sencillamente criticar. Sin embargo, la crítica negativa es el peor enemigo de la paz interior. Cuando la persona realiza una crítica se coloca en la posición del que combate contra alguien, cuando debería empatizar e intentar comprender. La crítica no solo hace daño a quien es criticado, sino también a quien emite ese juicio de valor. La crítica suele ser expresión de una rigidez mental y de rechazo. Sin embargo, la paz interior no se logra criticando y cerrándose al mundo, sino encontrando la sintonía con este.

4. Aceptar los pensamientos y emociones negativas. Encontrar la paz interior significa mantener el equilibrio. Por tanto, no es posible encontrar la serenidad si se continúa batallando contra los pensamientos y emociones negativos o si se pretende ocultarlos en la mente. Para alcanzar la paz interior es necesario aceptar estos pensamientos y emociones. De hecho, al vivirlos perderán su influencia sobre el individuo logrando liberarse de su carga.

5. Aprender a dejar el resentimiento y el rencor. A lo largo de la vida el ser humano va acumulando mucho resentimiento y rencor. Estos sentimientos terminan haciendo daño e impiden lograr esa paz interior que tanto se ansía. Por eso, es fundamental que aprendamos a dejar esos sentimientos que nos afectan y nos mantienen atados al pasado.

6. Practicar la gratitud. No dejar que pase un solo día sin sentirte agradecido por algún hecho o acontecimiento ocurrido. Dar gracias a Dios por todo lo que nos da. Siempre hay algo por lo cual dar gracias a Dios y a la vida. Sólo hay que aprender a valorar las cosas que tenemos. Cuando se empieza a sentir agradecimiento por lo que se tiene, en vez de quejarse por lo que no se tiene, se logra un nuevo equilibrio interno.

7. Dar sin recibir nada a cambio. El egoísmo se ha asentado en la cultura de las personas. Las personas dan esperando recibir algo a cambio, en una especie de acuerdo tramposo tácito. Sin embargo, para lograr la paz interior debemos despojarnos del egoísmo y reencontrar el placer de dar por el simple hecho de ayudar. El propio acto de dar debe ser satisfactorio, es espiritual. Es salud para la vida. Esa es la meta, no esperar algo a cambio. El propio Universo y nuestro Dios nos lo retribuirá en algún momento de nuestras vidas.



Para conseguir la paz interior primero, es necesario conocerse a sí mismo para después, contribuir a la paz interior de los demás. Para lograrlo pueden utilizarse las siguientes técnicas:

1. Prestar atención solamente a aquellas cosas que le dan energía positiva al cuerpo y al espíritu. Existen muchos estímulos que hacen que el ser humano se distraiga con cosas superficiales. Por ello, es muy importante saber distinguir qué cosas brindan estímulos y dan energía positiva. Es necesario eliminar los estímulos que desgastan y quitan energía porque no aportan nada importante para la vida emocional, social y espiritual de la persona.

2. Vivir sólo el presente, no pensar en lo que pasará mañana. El presente es el momento que existe aquí y ahora. Por eso debe lucharse para conseguirlo y triunfar. Todo lo que está fuera del presente no existe, es producto de la imaginación. Si la persona consigue entrenarse con el objetivo de estar sólo en el momento presente sin dejarse llevar al pasado, ni por los miedos del futuro, podrá tener esa paz interior que tanto necesita,

3. Aprender a mantenerse en el centro de los propósitos de vida. El centro de la vida se encuentra en el corazón de los seres humanos y está representado

por todo aquello que vibra y conecta al individuo con su verdadera esencia. A las personas que han conseguido encontrar su centro, nada ni nadie las puede mover y cuando algo o alguien las mueve, tienen la suficiente fuerza como para darse cuenta, centrarse en su corazón y volver nuevamente a su centro donde nada ni nadie los pueda perturbar.

4. Vencer los miedos. Saber identificar los miedos e inquietudes que sacan de su centro a las personas y saber vencerlos. Si se está verdaderamente en el centro nada ni nadie podrá sacar a las personas de él pero, para conseguirlo es importante identificar los miedos y traspasarlos.

5. Aprender a ser uno mismo. Aprender a ser uno mismo sin importar las consecuencias es un punto muy importante para encontrar la paz interior y aprender a mantenerse en el centro, ya que la persona se conecta consigo misma y vive día a día desde el corazón y en conexión con su verdadera esencia. Así tendrá la oportunidad de vivir en un estado continuo de conexión y paz interior.



El fruto de nuestra realización lo obtenemos directamente de Dios. Dios es el inspirador de nuestras vidas. Dios, es el donador y el receptor de nuestras vidas. Dios nos lleva a él. Dios, es sacrificio cuando vivimos en el mundo y en el reino de la aspiración y la realización. Pero, Dios dice que no hay tal cosa llamada sacrificio. Sólo hay una cosa aquí en la Tierra y allá en el Cielo y esa cosa es la unidad, el diálogo y la comunicación



NECESITAMOS VIVIR EN PAZ CON NOSOTROS MISMOS Y CON LOS DEMÁS. LA PATRIA NOS RECLAMA DAR LO MEJOR DE NOSOTROS MISMOS, DE NUESTRA ENTERESA, DE NUESTRA LEALTAD, DE NUESTRA VOLUNTAD PATRIOTA, PARA VIVIR EN PAZ



CAPÍTULO II

CULTURA DE PAZ

"Puesto que las guerras nacen en la mente de los hombres, es en la mente de los hombres donde deben erigirse los baluartes de la paz"
Declaración de la Constitución de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura

Se trata el tema de la cultura de paz. Esa cultura que está compuesta por valores, actitudes y comportamientos, que rechazan la violencia y previenen los conflictos, atacando sus causas y buscando su solución a través del diálogo entre las personas y las naciones. Se definen, los valores para una cultura de paz, haciendo énfasis en los valores espirituales como aquellos principios, que mediante su práctica permiten a los seres humanos tener una relación con Dios. Se expone el amor para una cultura de paz, no sólo como un sentimiento que se demuestra con palabras y acciones, sino como la fuerza que da vida. Finalmente, se trata la filosofía de ser un guerrero por la paz. Pero, antes de continuar el discurso veamos los siguientes videos:

¿Qué es cultura de paz?

https://www.youtube.com/watch?v=abB_eLf6oaE

Valores en cultura de paz

<https://www.youtube.com/watch?v=amYIYIaNS0>

Cambio Cultural, de Valores y un Nuevo Estilo de Vida

<https://www.youtube.com/watch?v=fHWyu-Gwp90>

Amor Sin Violencia - Canción Por la Paz 2015

<https://www.youtube.com/watch?v=ZuCW5shiv-KE>

Guerreros por la paz

<https://www.youtube.com/watch?v=LmZ55P6t4ts>

La cultura de la paz está compuesta por valores, actitudes y comportamientos, que rechazan la violencia y previenen los conflictos, atacando sus causas y buscando su solución a través del diálogo entre las personas y las naciones. Los valores son universales y pertenecen a todas las personas, por lo que deben respetarse y hacer cumplir para todos por igual. Para lograr una verdadera cultura de paz se requiere concientizar a los ciudadanos de todas las naciones del mundo, de la necesidad de desarrollar la cultura de la no violencia, para forjar un mundo más justo, más solidario, más libre, digno y armonioso, así como prospero para todos. El mundo debe rechazar la guerra, los conflictos y la corrupción, que afectan a las personas y al futuro de las naciones.



No dañemos el futuro, no permitamos que se imponga una cultura la guerra que destruya el país. Para fomentar la cultura de paz se requiere:

- 1. Rechazar la violencia.** Sobre la base de la no violencia oponiéndose a la violencia física, sexual, psicológica, económica y social, particularmente en los más débiles, como las mujeres, los niños y los adolescentes.
- 2. Inculcar a nuestros hijos una cultura de paz.** Que se sustente en la cultura de la no violencia.

3. **Ser generoso.** Compartiendo el tiempo y los recursos materiales para terminar con la exclusión, la injusticia, la opresión política y económica.
4. **Saber escuchar para poder comprender.** Conociendo que escuchar y comprender a los demás constituyen un arte que todos debemos aprender.
5. **Defender la libertad de expresión y la diversidad cultural.** A la que tienen derecho todos los ciudadanos del mundo.
6. **Privilegiar el diálogo.** Sin ceder al fanatismo y al rechazo.
7. **Preservar el medio ambiente y el planeta.** Promoviendo un consumo responsable, destacando la importancia de la vida y el equilibrio de los recursos naturales existentes en el planeta donde vivimos.



La cultura de paz constituye el pilar central sobre el que se desarrolla nuestra vida. Alrededor de este pilar se levantan otros como: el económico, el social, el político y el ambiental. Desde esta perspectiva, la unión de todos los ciudadanos es la clave para transformar la sociedad, en una comunidad culturalmente definida y más justa. El desarrollo de una comunidad está enraizado en sus instituciones, en los valores específicos de su cultura, en sus

propias fuerzas y recursos. Sin embargo, las diferentes manifestaciones de una cultura comunitaria, son las que generan una verdadera cultura de paz. A esto se une la idiosincrasia de cada pueblo y la educación de sus ciudadanos, que conforman los sistemas de significados y comunicación entre la gente, así como las visiones del mundo, que permiten a las personas ocuparse de los desafíos que impone vivir en sociedad. Esto es lo que debe crear una verdadera cultura de paz. El pueblo venezolano no es agresivo, es cálido, humilde, carismático, acogedor y comprensivo, que a lo largo de su historia ha desarrollado su propia cultura de paz.

EL PUEBLO VENEZOLANO ABOGA, EXIGE Y QUIERE LA PAZ

2.1. Valores para una cultura de paz

Hablar de valores para la paz es pensar en la educación para toda la vida. Educar en valores, según los pensamientos del maestro San Agustín, permite referirse en primera instancia al significado de la palabra Educar. Educar, es sacar el corazón del ciudadano de una situación presente para llevarlo más allá, hacia su futuro como persona y como miembro de una comunidad. Educar, es despertar y estimular lo bueno, lo verdadero, lo bello, lo justo y lo noble, que posee el ciudadano. Es encender la luz interior del ser humano, para que descubra la verdad que existe dentro de él. Educar, es ayudar al ciudadano a penetrar en los valores fundamentales que constituyen la meta del individuo y colman de sentido su existencia, liberándola de los espejismos y las apariencias. Educar, es diseñar un proceso de enseñanza y aprendizaje que permita a los ciudadanos, construir de forma racional y autónoma sus conocimientos, así como su propia escala de valores.



Los valores personales, son las normas que se establecen en el interior de cada persona que la impulsa a vivir bien para ser mejor cada día, educarse para ser un buen ciudadano y vivir en paz. Brindando, cordialidad y cercanía, paciencia, creatividad y decisión, apertura y reflexión, seguridad en sí mismo, capacidad de trabajo, facilidad de comunicación, humildad, entereza y autoridad.

Por su parte, los valores profesionales, son los principios que guían las decisiones y acciones de los profesionales en su trabajo diario. Estos valores son: buena preparación, capacidad investigadora, capacidad de organización y planificación, motivación, responsabilidad, observación y orientación, habilidad manual y disposición a la formación continua durante toda la vida. Sin embargo, existen ciertos valores universales que usualmente son practicados en todas las profesiones. Estos valores son: no dañar, ser honesto, mantenerse juntos, balanceados y dispuestos a triunfar. Aunque estos valores parecen ser intuitivos, no adherirse a ellos puede causar un daño importante profesional, económico y social en el ser humano.



Los valores espirituales, son aquellos principios que mediante su práctica permite a los seres humanos tener una relación con Dios, alimentada a partir de la creencia de cada individuo en cuanto a su creación y sus prácticas. Van desarrollando al hombre a lo largo de su vida y le brindan un valor interior, que puede generar o influir en los valores morales, dado que estos significan las buenas costumbres y la moralidad de una cultura.

Los valores espirituales aluden a la importancia que el ser humano le brinda a los aspectos no-materiales de la vida, que forman parte de las necesidades de los individuos y permiten que estos se sientan realizados como personas e influyen en la interacción con las personas de su alrededor, otorgándole fundamento y sentido a la vida. Ayudan al perfeccionamiento del individuo en un nivel superior, en un plano que va más allá de lo natural y de lo humano por lo que se abren una puerta a lo sobrenatural. Entre los valores

espirituales más conocidos se pueden mencionar: la caridad, la esperanza, la fe, la gracia y la santidad.

VALORES ESPIRITUALES

- Estos valores perfeccionan al hombre en un nivel superior, en un plano que está más allá de los moldes naturales de lo humano. Aquí se deja la puerta abierta a lo sobrenatural, a todo lo que provenga de Dios. El estudio de estos valores corresponde a la Teología (ciencia que estudia lo relacionado con Dios). Algunos ejemplos de valores espirituales serían la gracia, la santidad, la caridad, la fe y la esperanza. La gracia: La palabra "gracia" tiene muchos significados.

Los valores espirituales son aquellos que van desarrollando al individuo a lo largo de su vida. Están relacionados entre sí y nos hablan de la paz, la solidaridad, el amor, la alegría y la felicidad. Cuando se ama al prójimo se siente el deseo de dar y compartirlo todo. Enfatizan la tolerancia, como valor moral que implica el respeto íntegro hacia el otro, hacia sus ideas, prácticas o creencias, independientemente que choquen o sean diferentes de las nuestras. El reconocimiento de las diferencias inherentes a la naturaleza humana, a la diversidad de las culturas, las religiones o las maneras de ser o de actuar; el respeto, como la consideración y valoración especial, que se le tiene a alguien al que se le reconoce un valor social; el respeto por las personas, objetos,

costumbres e instituciones sociales; la paz social, como el entendimiento tácito para el mantenimiento de buenas relaciones humanas mutuamente beneficiosas entre los individuos; así como el consenso, entre distintos grupos, clases o estamentos sociales dentro de una sociedad.

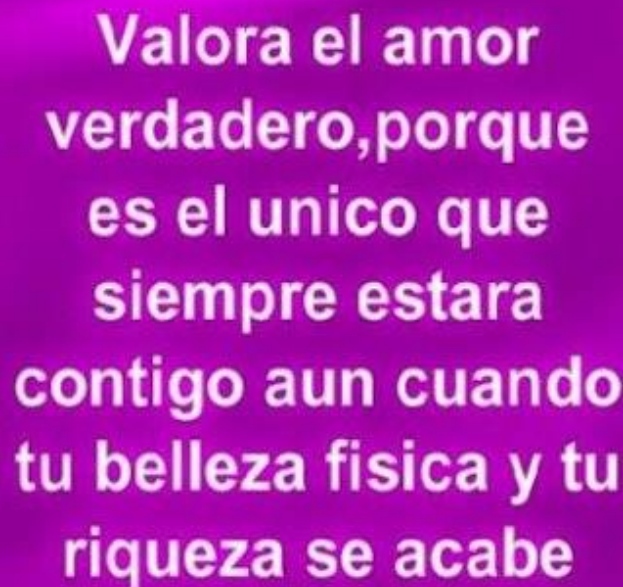


Cuando se pierde la paz, lo perdemos todo. Cuando estamos en paz podemos escuchar con atención, comprender, tolerar, estimular y estar completamente presente. Esto es un acto de amor que los seres humanos agradecen. De la paz nace el amor y se manifiesta en forma de respeto y aceptación.

**EDUQUEMOS A NUESTROS CIUDADANOS PARA
CONSEGUIR LA PAZ. NECESITAMOS ESTAR EN
PAZ CON NOSOTROS MISMOS Y CON EL
PRÓJIMO. EL PUEBLO VENEZOLANO
ACLAMA Y NECESITA LA PAZ**

2.2. Amor para una cultura de paz

El amor, no es sólo un sentimiento que se demuestra en palabras y acciones. Es la fuerza que te da vida. Cuando recibes amor pierdes el miedo y eres capaz de dar lo mejor de ti. La forma práctica del amor es el respeto. Respeto, significa aceptar que cada individuo es único y distinto pero, que a la vez, tiene algo importante y valioso que aportar. Ser feliz, es el fruto de apreciar todo lo que la vida ofrece a cada ser humano en cada momento. Amar, las cosas sencillas es humildad. Que significa, respetar todo aquello que la vida te presenta; apreciar y valorar cada cosa en su medida; así como, permanecer enfocado en la paz interior y no perder el bienestar personal.



**Valora el amor
verdadero, porque
es el unico que
siempre estara
contigo aun cuando
tu belleza fisica y tu
riqueza se acabe**

El amor abarca una gran cantidad de sentimientos diferentes, desde el deseo pasional y de intimidad del amor romántico, pasando por la proximidad emocional del amor familiar y el amor platónico, hasta la profunda devoción o unidad del amor religioso. Este último, trasciende del sentimiento y pasa a considerarse la manifestación de un estado del alma o de la mente, identificada en algunas religiones con Dios o con la fuerza que mantiene unido

el universo. Las emociones asociadas al amor pueden ser extremadamente poderosas, llegando con frecuencia a ser irresistibles.



El amor, en sus diversas formas actúa como un importante facilitador de las relaciones intrapersonales o emocionales y debido a su importancia psicológica, es uno de los temas más frecuentes en las artes creativas. Si una persona puede encontrar la paz directamente la vida se le llenará de amor. Pero, el amor será diferente. No será posesivo, ni estará centrado en torno a la persona. No será dependiente y no hará a nadie dependiente de ella. Se convertirá en un sentimiento afectuoso, en una compasión, así como en una profunda empatía. En ese momento, la persona estará tranquila, sosegada y llena de paz arraigada en el amor. Sentirá amor por ella misma, por el prójimo, por su comunidad y por las cosas bellas de la vida. No se sentirá atada cuando ame y no sentirá un amor dependiente de sus deseos. En este momento sentirá el deseo de dar. Dar al prójimo, a su familia, a su pareja, a sus compañeros de trabajo, a sus vecinos, al ser humano que pase por tu lado.



El amor, será incondicional y sentirá necesidad de dar sin recibir nada a cambio. Sólo compartir lo que tiene y esperar que el amor consolide su paz espiritual. Para obtener esa paz espiritual no necesitará irse lejos, ni recluirse en un monasterio o subirse a una montaña. Podrá experimentar paz espiritual, sosiego, tranquilidad y calma interior, desde donde mismo esté. Pero, tendrá que cumplir con una condición, ir a su encuentro, entregarse a ese nuevo estado dentro de su vida, que vinculará estrechamente su amor y su paz espiritual, con una gran felicidad.





Inteligente y Auto-Luminosa que le permite existir a la forma. El Espíritu dentro del hombre es Uno con Dios, por lo tanto el Fuego Sagrado dentro de nuestros corazones es Amor, es Vida que emana Luz.

"Un hombre revestido de Amor puede abrirse paso a través de la jungla salvaje sin experimentar lesión alguna".

Los sentimientos que producen felicidad, confort, gratitud y paz son los que generan Luz. "Quiero que los labios sonrían, que los corazones canten, que las almas tengan fe renovada. Quiero que las sombras retrocedan, que la luz del sol esté presente, que los temores y todas las terribles agonías que son la herencia de la conciencia humana desaparezcan."

Sanat Kumara

**LLAMEMOS A TODOS LOS CIUDADANOS DEL MUNDO A UNA
GRAN CRUZADA DE AMOR Y PAZ ESPIRITUAL.
BUSQUEMOS A ESA VENEZUELA QUE AMA,
NECESITA Y QUIERE PAZ**



2.3. Aprende a ser un guerrero por la paz

El ser espiritual implica ser guerrero, ser humilde y ser sensible. Porque no sólo se puede morir golpeado sino también envenenado. Si lo que queremos es el bienestar integral de la humanidad debemos aprender a luchar limpiamente y no traicionar. No podemos estar hoy de un parte engañosamente y mañana pasarnos a otra como un vil traidor. En la vida todos estamos buscando crecer y vivir plenamente y para ello debemos ser honestos con nosotros mismos y con los demás. Podemos ser fuertes por dentro y por fuera para lograr la plenitud. De hecho, lo necesitamos. Y la verdadera fortaleza es también sensible, a nuestro cuerpo y nuestra alma.

Desde que es una semilla con todo el potencial de crecer enorme y poderoso, un roble pasa por algunos desafíos, al igual que nosotros. Necesita tierra, agua, luz, tiempo, espacio y cariño. Pero, si confía que dentro tiene todo el poder y el conocimiento divino que necesita para desarrollarse y los atiende permitiéndoles madurar, se convertirá en aquello para lo que nació, ser poderoso, ser un gran roble. Y una vez maduro enfrentará tempestades poderosas, como muchas veces las enfrentamos nosotros.

Necesitamos ser como el roble para hacer crecer nuestro país con todo el potencial que poseemos, sobre todo con la grandeza de nuestro noble pueblo que ama y necesita vivir en paz. Al igual que el roble, veremos sonar los truenos por encima de su copa y la lluvia azotará sus hojas y aún veremos en el invierno, que el clima se ha llevado sin piedad las hojas que lo embellecían. Pero, el roble al igual que nuestro pueblo permanecerá impávido y poderoso y lo reverdecerá. Porque habremos sabido enfrentar el mundo externo. Habrá nacido el guerrero, el guerrero de las mil batallas. La lucha por la paz, por el diálogo, por la razón y por el convencimiento de querer dialogar y vivir en paz.



Sin embargo, existe otro tipo de fortaleza externa. Otra forma de enfrentar el mundo. El bambú no es grueso, no es duro, y no parece imponente. Pero soportará los huracanes como el que más. Porque la otra fortaleza que nos ayuda a pasar tempestades sin quebrarnos se llama flexibilidad. La flexibilidad, es una fortaleza invaluable para la vida del ser humano.



La naturaleza nos habla en todas sus manifestaciones de las virtudes que son buenas para nosotros y que podemos cultivar. Firmeza y flexibilidad para enfrentar el mundo externo. Firmeza y flexibilidad para lograr la paz. Necesitamos de las dos para lograr a través del diálogo, la paz. Entonces, nuestro corazón sabrá elegir sabiamente cuál es el camino más apropiado para hacerlo. Hay algunos robles que se han desarrollado durante cientos de años. Que han visto nacer, crecer, envejecer y morir a multitudes de generaciones humanas. Han permanecido ante las tormentas y las sequías. Han dado cobijo a nidos de gran cantidad de aves. Han presenciado como civilizaciones enteras surgen y desaparecen. La causa no ha sido un rayo ni un hacha, han sido las termitas que se introdujeron en él y se lo comieron por dentro hasta que perdió toda la fortaleza que lo mantenía majestuosamente en pie.



Algo perjudicial lo destruyó por dentro cuando pocas cosas hubieran sido más fuertes que él externamente. ¿Quién sabe cuánto más pudo haber crecido si hubiera mantenido a las termitas fuera de sí? No es únicamente la guerra lo que puede matar un cuerpo. También se puede morir envenenado y mucho más rápidamente. Lo triste de los venenos es que se mezclan con cosas que son necesarias y saludables para mantener la vida, generalmente con

alimentos y bebidas. Y que esos venenos son dados casi siempre por personas cercanas a quien los toma. Esto ha pasado muchas veces a lo largo de la historia. Sin embargo, no habrá termitas que dobleguen la entereza del pueblo venezolano. El camino es el diálogo por la paz.

SEAMOS UN GUERRERO POR LA PAZ DE VENEZUELA



“Los dos guerreros más poderosos son la paciencia y el tiempo”.

Leo Tolstoy

Muchos son los que se muestran como amigos y terminan siendo unos traidores a su pueblo. Lo están haciendo a través de cosas que alegamos como necesarias para nuestra supervivencia, como la comida, la bebida, la diversión, el dinero, el prestigio y el querer prevalecer sobre nuestro adversario. Usamos nuestros pensamientos, sentimientos y palabras para contaminarnos. Alegamos libertad sobre nuestro destino y por falta de sensibilidad elegimos lo que es perjudicial para nosotros. Pureza para cuidar nuestro mundo interno. Elige para alimentarte las acciones, las palabras y los pensamientos más limpios que puedas. Todo esto va hacia el interior del ser humano. Por ello, sé

bueno contigo mismo y con el prójimo. Habla de belleza, de vida, de trabajo, de placer y de bienestar.

Necesitamos esforzarnos por lograr el bienestar de la humanidad. Que la vida tiene problemas, que tiene pruebas, que tiene dolores. Eso no podemos evitarlo pero lo que si podemos hacer es cambiar nosotros. Podemos hacer el bien, ser generosos, compartir lo que tenemos, amar a nuestros semejantes y luchar por vivir a favor del diálogo y de la paz.

Podemos superar todos nuestros problemas y crecer. Podemos estar mejor que antes, desarrollarnos más, construir un futuro luminoso, más fuerte y más puro. Las personas, los problemas y las situaciones difíciles no son verdugos o malos mensajeros, que debemos soportar y mucho menos doblegar. Son maestros que Dios nos envía para que reflexionemos y seamos mejor de lo que somos. Vienen a enseñarnos y cuando aprendemos de ellos nos percatamos que dentro de nuestro ser, se ha formado una felicidad más luminosa y más fuerte. Esa luz, que crea una realidad más segura y dichosa.

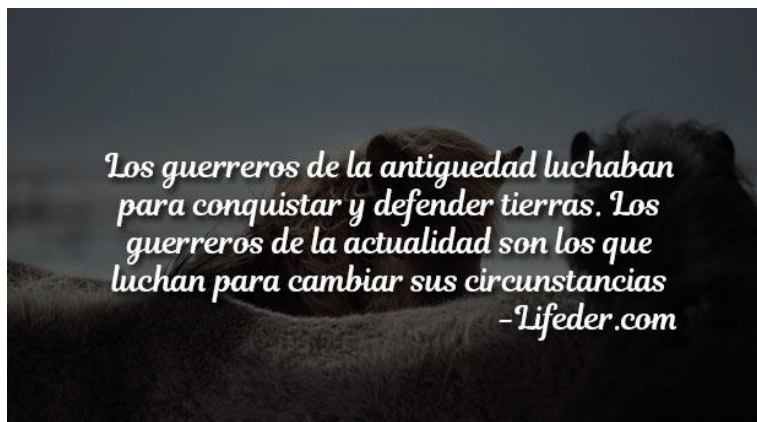
Dentro de nosotros hay épocas de guerra y de paz y en cada una de esas épocas podemos ser mejores o peores personas. Pero estamos en la obligación de superar esos momentos y crecer, para ser mejores cada día y hacer crecer a nuestro país. Lucharemos dentro y fuera. ¿Te has dado cuenta de cuántos libros espirituales tienen pasajes de guerra? Son muy contados porque el ser espiritual quiere paz dentro de su ser. Sin embargo, muchas veces la conseguimos a través de la espada. La espada que corta la mentira, la debilidad y los apegos perjudiciales.

**TENEMOS QUE LUCHAR POR UNA VENEZUELA
MEJOR, UNA VENEZUELA DE DIALOGO
Y LOGRAR QUE AL FINAL, SÓLO
VALGA LA PAZ**



¿Ha valido la pena? Me preguntas.
¿Te gusta en quién te has convertido al final? Te pregunto yo.
Si tu respuesta es “sí”. Ha valido la pena sin duda. Conserva
estas tres cosas cerca de ti: la fortaleza, la flexibilidad
y la pureza. Cuida tu bienestar exterior
e interior. Y que Dios te bendiga,
te abrace y te mantenga amado
y protegido.

**POR TODA LA VIDA
AMEN**



lifeder.com

CAPÍTULO III

VISIÓN Y PROPÓSITO DE VIDA POR LA PAZ

“Cuando no hay visión, la gente perece”
Proverbio 29:18

Se expone el tema de la visión y el propósito de vida por la paz. Se define la visión de vida, como la habilidad para pensar o planificar el futuro con imaginación y sabiduría, incorporando una imagen mental de cómo puede ser y será ese futuro. Igualmente, el propósito de vida queda definido como la intención del individuo de hacer o dejar de hacer algo. Es el sentido que el ser humano otorga a su vida. Se exponen diez preguntas que pueden ayudar a definir un propósito de vida. Pero, antes de continuar el discurso veamos los siguientes videos.

Visión 7: Conferencia por la Paz en Venezuela

<https://www.youtube.com/watch?v=0cua74tNPiQ>

Instalan en Venezuela Comisión por la Verdad para el área económica

<https://www.youtube.com/watch?v=wDxKkLJdlos>

Vladimir Villegas en Reunión por Conferencia de la Paz

<https://www.youtube.com/watch?v=T8MHKdW83iU>

EL PROPÓSITO DE LA VIDA

<https://www.youtube.com/watch?v=bqrWvXN8JIM>

Las 10 Reglas Para El Éxito | Yokoi Kenji | Superación Personal

<https://www.youtube.com/watch?v=XPDGZdEMpF4>

3.1. Visión de vida por la paz

La visión de vida, es la habilidad para pensar o planificar el futuro con imaginación y sabiduría, incorporando una imagen mental de cómo puede ser y será ese futuro. Todo ser humano visionario debe pensar en su propio futuro con imaginación, inteligencia y sabiduría. Debe pensar que su visión de vida

debe ser vivir en paz consigo mismo y con los demás. La visión de vida, es la meta a la que aspira todo individuo y la irradiación que guía su vida. De nada vale aparentar felicidad, poseer mucho dinero y ser exitoso, sino no tenemos una visión en la vida. Es ese sentimiento del ser humano que lo hace pensar que existe algo que lo conduce a evaluarse y cambiar radicalmente su vida.



Es cuando el ser humano comienza a darse cuenta, que la autoconciencia implica ser consciente de la relación con lo trascendente, con cada una de las personas, con la tierra y con todos los seres humanos que la habitan. Es en ese momento, cuando el ser humano interioriza que cuanto más grande es la meta que se propone en la vida, mayor será el impacto que causará en quienes lo rodean y en su historia.

La visión de vida sirve para tener claro las líneas generales de la existencia del ser humano. Lo que es conveniente o no para el desarrollo de su vida. De esta forma, si la persona es capaz de definir su visión de vida puede alinear su misión, áreas, objetivos, proyectos a emprender en la vida, entre otros. Precizando qué quiere conseguir y cómo conseguirlo de la manera más fácil.

La visión de vida es una de las tantas formas que existen para definir lo que el ciudadano quiere para su vida. No tiene un formato ni una forma para realizarla, por lo que no es fácil definir cuáles componente la integran y como ejecutarla. Pero, lo que sí está claro es que tener una visión de vida puede permitirnos saber quiénes somos y qué aspiramos en la vida.



Un ejemplo de visión de vida podría ser. Me propongo:

- Ser día tras día mejor persona.
- Tener una vida de pareja y familiar tranquila.
- Seguir aprendiendo los temas que me motivan.
- Ser un profesional destacado.
- Ayudar a los demás.
- Lograr todas las aspiraciones que me proponga.
- Ser un guerrero constante por la felicidad y la paz del pueblo venezolano.

Ejemplo:

□ **MÍ MISIÓN PERSONAL**

“Soy un ser humano capaz de razonar y definir lo que es mejor para mí. Tengo conciencia de mi forma de actuar y trato de mejorar cada día, sé que puedo lograr grandes metas en mi vida y sobre todo tengo **confianza en mí**”.

□ **MI VISIÓN PERSONAL.**

“**Seré una persona de éxito**, de tal manera que pueda sentirme orgulloso, contribuiré al desarrollo de mi país, como un ciudadano de bien, llegaré a lo mas alto de la cima del triunfo, enfrentaré los problemas que puedan surgir y lucharé por ser lo que quiero ser”.

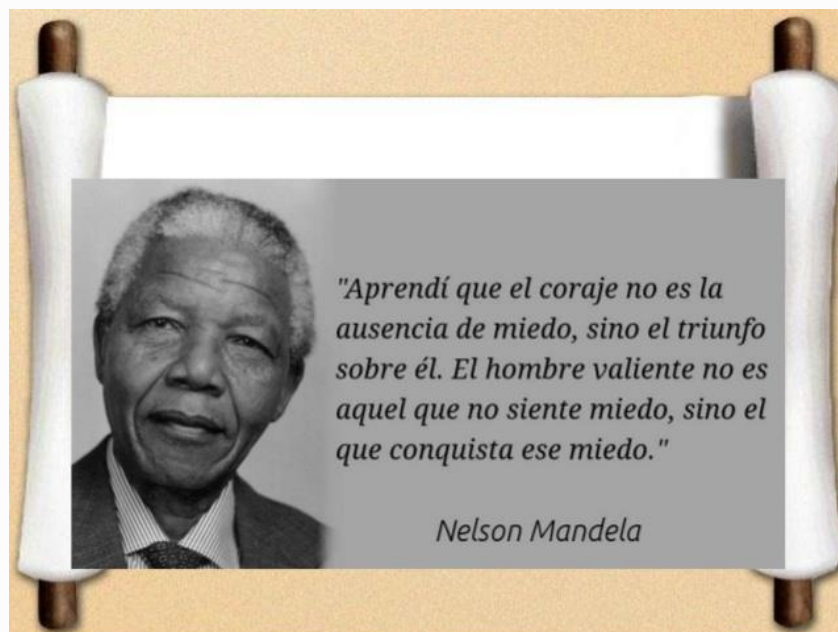
Tener una visión de vida implica tener la madurez, sensatez y fuerza necesaria para poder llevar una vida sana y cada vez mejor. Soñar estar siempre al lado de los seres queridos, tener una profesión, un trabajo regular bien remunerado ganado con nuestro propio esfuerzo, tener salud, ser querido por la persona que amamos, dar sin pensar en recibir, poder tener aspiraciones que hagan la vida cada vez más feliz, cuidar del planeta tierra y de su ecología, vivir en paz y brindar paz a lo demás. Aspirar a que todos los seres humanos que viven en el universo sean felices y vivan en paz.

Cuando una persona piensa acerca de su visión de vida se imagina grandes cosas, lo que le conduce a pensar si realmente puede alcanzarlo. Sin embargo, es necesario tener claro que si la persona se lo propone y lo intenta seguro lo va a conseguir. Al definir la visión de vida no debemos preocuparnos si lo vamos a conseguir o no, sino debemos proponérselo y luchar por alcanzarlo. El miedo es el principal enemigo para alcanzar una visión de vida. El miedo es una sensación desagradable que invade a una

persona cuando percibe un peligro, real o supuesto, presente, futuro o incluso pasado. Es una emoción primaria que se deriva de la aversión natural al riesgo o la amenaza.



No debemos tener miedo de intentar llegar a cualquier parte que nos indique nuestra visión de vida. Cuando algo nos apasiona y estamos convencido que lo podemos lograr, no hay miedo que lo detenga, sólo lo podrá detener nuestra incapacidad para lograrlo. El miedo paraliza y empuja a la persona hacia atrás. De tal modo, que al redactar nuestra visión de vida es necesario olvidarse del miedo y pensar sólo en las aspiraciones escritas en la visión de vida y cómo lograrlas.



Además, resulta importante conocer si la visión de vida que escribimos está bien definida. Algunas características permiten determinarlo:

- Debe ser corta y lo más concisa posible.
- No debe dejar de lado nada que sea realmente importante para la vida.
- No debe verse como algo concreto, sino como una definición general de lo que se quiere conseguir en la vida.
- Debe reflejar los principios básicos que nos guían en la vida.
- Debe contener cómo lograr lo que se aspira en la vida.
- Debe verse como algo que no debe cambiar.
- No debe colocarse cualquier tipo de afirmación que se considere puede cambiar a lo largo de la vida.

Por lo tanto, sabremos que la visión está bien definida siempre y cuando trate todas las cosas imprescindibles que tenga o aspire a tener en la vida, pero que además no pueda cambiar.



VISION

¿Qué deseo lograr?
-Quiero ser un profesional, tener algo propio, sacar adelante a mi familia y especialmente a mi madre.

En cinco años:
¿Cómo se ve?
-me veo como un profesional, y logrando todas mi metas.
¿Cómo se siente?
-me sentiría alegre y tranquilo.
¿Qué palabras utilizaría para describirse?
-utilizaría profesional, capaz, tranquilo, sincero.

3.2. Propósito de vida por la paz

El propósito de vida, es la intención del individuo de hacer o dejar de hacer algo. Es el sentido que el ser humano otorga a su vida. Diez preguntas pueden ayudar a definir un propósito de vida, a saber:

1. ¿Quién soy y para qué estoy aquí?
2. ¿De dónde vengo y hacia dónde voy?
3. ¿Qué me inspira hacer?
4. ¿Qué me gusta y me apasiona hacer?
5. ¿Qué es lo único y original que debo saber?
6. ¿Para quién lo debo hacer?
7. ¿Qué necesitan las personas que yo pueda hacer?
8. ¿Cómo puedo producir un cambio en otras personas?
9. ¿Cómo puedo conseguir mi paz interna?
10. ¿Cómo puedo ayudar a mi país a conseguir la paz?



Estas interrogantes nos impulsan la voluntad de profundizar en nuestras propias raíces, en buscar la propia esencia de la vida, la razón de ser, de encontrar quiénes somos y qué nos motiva a existir. Eso es lo que nos impulsa a cuestionarnos, evaluarnos y cambiar radicalmente la vida.

Tu Propósito



Otras diez preguntas podrían ayudar a buscar un sentido para la vida, a saber:

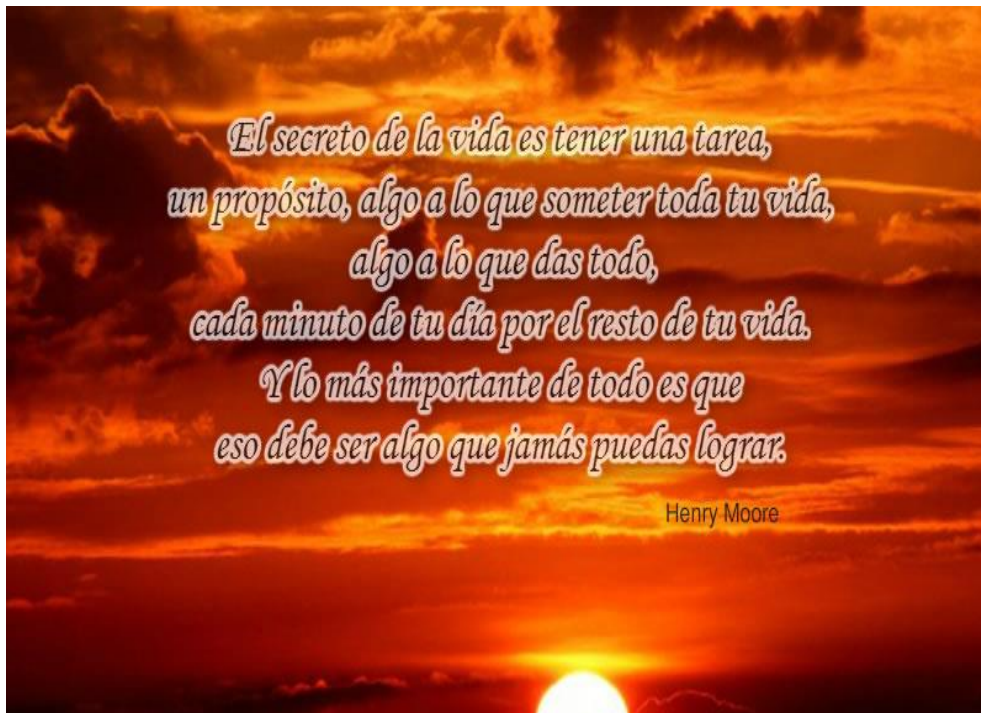
1. ¿Cuál es el sentido de la vida?
2. ¿Cuál es el origen de la vida?
3. ¿Cuál es la naturaleza de la vida?
4. ¿Cuál es la naturaleza de la realidad donde vivo?
5. ¿Cuál es el propósito de la vida?
6. ¿Cuál es el significado de la vida?
7. ¿Cuál es lo significativo y valioso en la vida?
8. ¿Cuál es el valor de la vida?
9. ¿Cuál es la razón para vivir?
10. ¿Cuáles son las razones para vivir?

Sin embargo, no se puede olvidar que la vida de los seres humanos transcurre en un mundo donde impera la prisa, la emoción, el ímpetu, el estrés, acompañado del continuo deseo de hacerlo y obtenerlo todo de inmediato. Se ha perdido el concepto de esperar. Por ello, encontrar el propósito real de la vida requiere de mayor profundidad de análisis, determinar hacia dónde realmente se quiere orientar el destino, requiere sumergirse en un mundo donde prevalezca lo espiritual dentro de la inteligencia humana.



El propósito de vida debe ser apoyar e impulsar una cultura pacífica y solidaria, una cultura de paz, mediante la participación de todos los ciudadanos, y organizaciones del país para fortalecer los valores y principios que rigen la vida ciudadana, en favor de la educación, el trabajo, la cultura, el deporte, la recreación y la espiritualidad, en contra de la violencia y en favor de la paz. Es necesario implementar un nuevo modelo de referencia mundial que apoye el talento humano, la tecnología, la investigación, la lectura, las actividades religiosas y la preservación del medio ambiente. Que se apoye en los valores morales y espirituales del ser humano, para garantizar la

convivencia social, la solidaridad, el buen vivir, la felicidad, el diálogo y la paz.



El autoconocimiento es un medio y una herramienta clave para encontrar el propósito de vida. Si no nos conocemos es imposible que sepamos lo que realmente queremos en la vida. Generamos inseguridad en lo que hacemos, actuamos y decidimos por lo que nos dicen los demás y no por nuestras propias convicciones. Nadie mejor que nosotros mismos para definir con conocimiento nuestro propósito de vida, para saber a dónde queremos llegar y desde dónde debemos comenzar. Para lograrlo se requiere disciplina, visión y asegurarse que lo que se propone es beneficioso para sí mismo y para los demás. Los seres humanos vivimos en sociedad, somos eminentemente sociales y esto hace que nuestro propósito de vida no sea individualista, sino verdaderamente socializador. Lo que hacemos debe ser útil para mucha gente. Pensar en ayudar al prójimo, hacer el bien, desear el bien para los demás, dar

sin pensar en recibir nada a cambio, son principios básicos que nos permiten conseguir la felicidad y alcanzar la paz.

Lo que eres es lo que has sido

Lo que serás es lo que haces a partir de ahora

Conquista al enojado no enojándote

Conquista a los malos con la bondad

Conquista al tacaño con la generosidad

Conquista al mentiroso diciendo verdad

La lengua es como un cuchillo afilado, mata sin que brote la sangre.

Lo que eres es lo que has sido. Lo que serás es lo que haces a partir de ahora. Al igual que una serpiente cambia de piel, debemos arrojar nuestro pasado una y otra vez. La bondad debe convertirse en la forma natural de la vida, no la excepción.

No hay nada más terrible que el hábito de la duda. La duda separa a las personas. Es un veneno que desintegra amistades y rompe las relaciones agradables. Es una espina que irrita y daña; es una espada que mata. Cada mañana nacemos de nuevo. Lo que hacemos hoy es lo que más importa. Nada es para siempre excepto el cambio.

Tu propósito en la vida es encontrar tu propósito, y dar todo tu corazón y alma a él.

Buda

**DECLAREMOS A LA REPUBLICA BOLIVARIANA
DE VENEZUELA TERRITORIO DE DIALOGO Y PAZ**



CAPÍTULO IV

CONÓCETE A TI MISMO PARA VIVIR EN PAZ

“Conocerse a uno mismo es la tarea más difícil porque pone en juego directamente nuestra racionalidad, pero también nuestros miedos y pasiones. Si uno consigue conocerse a fondo a sí mismo, sabrá comprender a los demás y la realidad que lo rodea”.
Alejandro Magno

Se expone la esencia del ser humano como eminentemente espiritual. Se plantean cinco preguntas fundamentales como son: ¿por qué nací?, ¿por qué vivo?, ¿cuál es el significado de mi vida?, ¿por qué debo seguir adelante cuando me siento cansado y deprimido? y ¿qué hace que la vida valga la pena? Se define el autoconocimiento, como conocimiento de sí mismo, que resulta fundamental sobre todo en los tiempos en que Venezuela, se ve inmersa en una grave situación, que atenta contra la paz. Finalmente, se discute como una persona puede llegar a conocerse mejor. Pero, ante de continuar el discurso veamos los siguientes videos.

Conócete a ti Mismo

<https://www.youtube.com/watch?v=qXL3m88pUAA>

CONÓCETE A TÍ MISMO - La paz interior 1

<https://www.youtube.com/watch?v=oe2FNz8UD88>

Cómo conocerte a ti mismo

<https://www.youtube.com/watch?v=wViGsJ5ucCM>

Aprender a vivir en paz | Afirmaciones positivas poderosas |

Motivacion Online

<https://www.youtube.com/watch?v=pGLiVe3cEM4>

**CONOCETE A TI MISMO: El Video más Impactante
del Mundo (1/22) | GNOSIS**

<https://www.youtube.com/watch?v=d3e28xQzD00>

4.1. Ser humano espiritual

Los seres humanos somos esencialmente espirituales porque sentimos la necesidad de preguntarnos cinco cuestiones fundamentales o sustanciales como son:

1. ¿Por qué nací?
2. ¿Por qué vivo?
3. ¿Cuál es el significado de mi vida?
4. ¿Por qué debo seguir adelante cuando me siento cansado y deprimido?
5. ¿Qué hace que la vida valga la pena?

Esto impulsa y define un deseo específicamente humano en las personas de hallar sentido y valor a lo que hacen y experimentan. Ese deseo de ver la vida desde un contexto más amplio y significativo, en familia, en comunidad, en el trabajo, en el marco religioso, en el universo y en la vida cotidiana. Los seres humanos estamos ansiosos por algo a lo que podamos aspirar, algo que nos lleve más allá de sí mismo, más allá del presente, algo que nos proporcione valor como persona y a lo que hacemos.



La necesidad que las cosas tengan un sentido dio paso a la imaginación simbólica, a la evolución del lenguaje y al extraordinario crecimiento del cerebro humano. A través del autoconocimiento las personas aprenden a desenvolverse con eficacia en la vida y a saber afrontar el día a día de manera

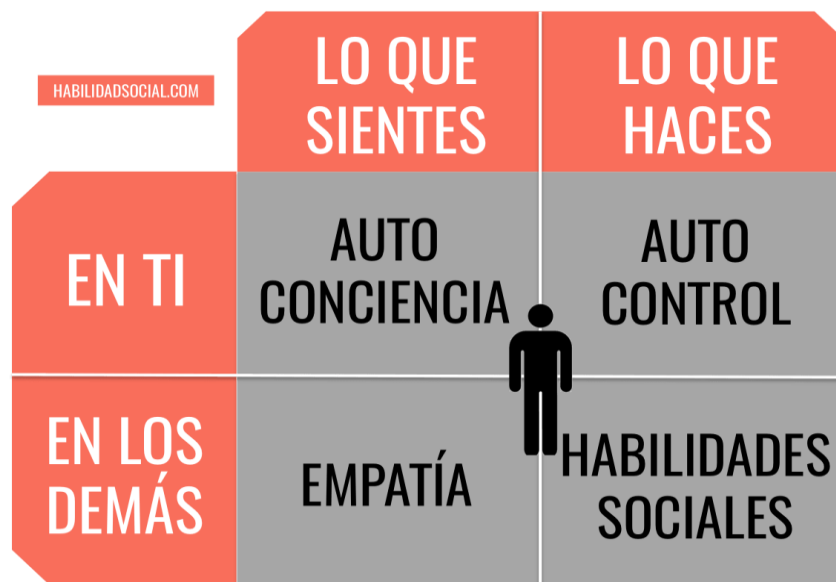
óptima. Saber cómo realmente se es, que se siente, o qué metas se quieren alcanzar son capacidades, que se asocian a la forma de vida de las personas.

Conocerse a sí mismo es entenderse a sí mismo, saber identificar las emociones, es la capacidad de mantener la calma y dominar la impulsividad, de motivarnos a nosotros mismos, perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, diferir las gratificaciones, regular nuestros propios estados de ánimo, así como evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales, en la capacidad de empatizar, confiar en los demás y actuar en consecuencia con ellas. Es vivir una vida eminentemente emocional.



Esto nos permite comprender a los demás y mantener una adecuada comunicación con ellos, teniendo en cuenta sus diferentes estados de ánimo, temperamentos, motivaciones y habilidades. Incluye la capacidad para establecer y mantener relaciones sociales para asumir diversos roles fuera y dentro de grupos. Habilidades que permiten regular el comportamiento humano, resolver problemas de un modo eficaz, creativamente y tomar decisiones. El autoconocimiento, es conocimiento de uno mismo, es aprender

a identificar las capacidades humanas, pero también las limitaciones. Esto ayuda a planificar metas para evitar frustraciones futuras.



Las personas dotadas de inteligencia emocional saben dominar sus emociones, controlarlas y adecuarlas a las circunstancias. Sin embargo, controlar no significa no sentir, sino saber cómo actuar ante cada emoción o sentimiento. También se puede aprender a identificar las emociones negativas para transformarlas en positivas. Lo negativo es tóxico, conduce a la agresión a los demás, a no valorar al otro, a pensar que con la violencia podemos resolver los conflictos. Realmente es todo lo opuesto. La violencia es el tipo de interacción entre sujetos que provoca conductas o situaciones que, de forma deliberada, aprendida o imitada, provocan o amenazan con hacer daño o sometimiento grave, a un individuo o a una colectividad. Se trata de decretar:

**NO A LA VIOLENCIA, NO AL MALTRATO A LOS
SERES HUMANOS, A LAS COSAS Y A LAS
INSTITUCIONES. LOS VENEZOLANOS
QUEREMOS PAZ INTERNA Y PAZ CON
TODOS LOS CIUDADANOS DEL MUNDO**



“La vida es como un eco, si no te gusta lo que recibes,
ten cuidado con lo que emites”

Lair Ribeiro

4.2. Autoconocimiento para conocerse a sí mismo

El autoconocimiento, es conocimiento de sí mismo y la primera aptitud de la inteligencia emocional, que resulta fundamental sobre todo en los tiempos actuales de guerra en que la humanidad y particularmente Venezuela se ve inmersa. Existen algunas herramientas que facilitan el autoconocimiento, a saber:

1. Aprender a escuchar y sentir las emociones. Constituye un arte que permite a las personas conocerse a sí misma. Tener conciencia del estado emocional de una persona en cada minuto de su vida es un vehículo fundamental para saber reaccionar correctamente. Aprender a conocer y sentir las emociones que más nos invaden y como controlarlas espiritualmente para que no afecten la vida emocional y social es un gran reto para las personas.

2. Mantener un comportamiento de vida estable acorde a la personalidad y los sentimientos de cada persona. Los seres humanos somos diametralmente opuestos en el modo de vivir y comportarnos. Sin embargo, todas las personas provienen de un pasado, viven un presente y proyectan un futuro. El pasado se proyecta en el presente y ambos, pasado y presente,

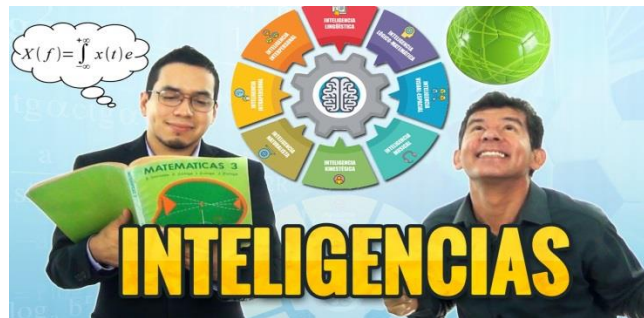
indican el camino a seguir en el futuro. Esa es la ruta para conocerse así mismo, actuar en consecuencia y poder llegar a conocer a los demás,

3. Llegar a saber quién realmente es la persona. Permite saber quién es la persona, de que mundo proviene y permite proyectar cómo será. Este ejercicio nos permite ver por una parte quienes somos y quienes queremos llegar a ser. Lo más importante es decidir cómo vamos a conseguir llegar a ser las personas que deseamos y cuál es nuestra estrategia al respecto. Para llegar a saber quién realmente somos y a dónde queremos llegar, realizaremos un ejercicio que consiste en colocar en una hoja quienes somos, en otra quienes queremos llegar a ser y en una tercera cómo vamos a hacerlo. Podemos complementar este ejercicio con una realimentación por parte de otras personas, que nos permita conocer cómo nos ven los demás.



4. Examinarse continuamente. Para ser exitoso en la vida y conocerse cada vez mejor hay que evaluarse continuamente para saber cómo proyectarse ante cada situación. Por ejemplo, cuando se busca un trabajo, definir una nueva línea de investigación, qué estudiar, en qué invertir el dinero obtenido por las vacaciones anuales o qué hacer para contribuir con la paz de toda la humanidad y en particular de Venezuela. Todo ello depende de en qué medida

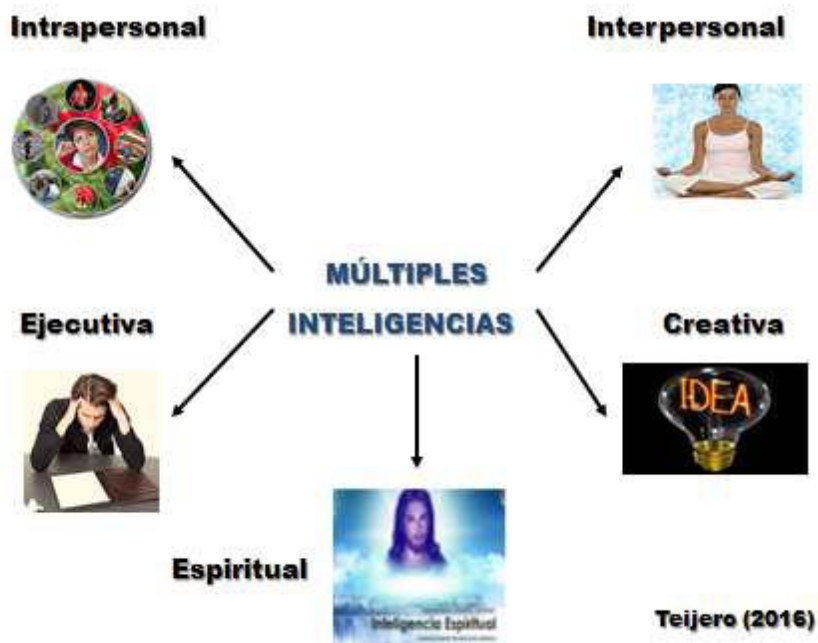
la persona se conoce a sí misma y cuáles son sus verdaderas potencialidades para actuar.



5. Desarrollar cada vez más la inteligencia del ser humano. La inteligencia es capacidad de asimilar, guardar, elaborar información y utilizarla en resolver problemas. Es facilidad para aprender, aprehender o comprender, es percepción, intelecto e intelectualidad. Es calidad o capacidad de comprender y adaptarse fácilmente. Es, simplemente, capacidad para resolver situaciones problemáticas. Pero, Howard Gardner afirma que el concepto de inteligencia como medida singular de competencia debe desaparecer. Los seres humanos tienen una gama de competencias, denominadas inteligencias, que existen en diferentes proporciones en distintas personas. Así, formula su modelo de inteligencias múltiples y define una novena que la denomina la inteligencia de las grandes preguntas. Cuando los niños preguntan el tamaño del universo, cuando los adultos meditan sobre la muerte, el amor, el conflicto, el futuro del planeta, se están ocupando de cuestiones existenciales. Esas cuestiones que le permiten agrandar su comportamiento espiritual.



6. Desarrollar las múltiples inteligencias para comprender mejor el comportamiento humano. El comportamiento humano es el conjunto de actos exhibidos por el ser humano y determinados por su cultura; sus actitudes; sus emociones; sus valores espirituales, personales y profesionales; su ética; su autoridad; su manera de persuadir a los demás; así como, su propia genética. En tal sentido, el Postdoctor y Doctor Sergio Teijero, autor de esta obra, crea su modelo de múltiples inteligencias para la gerencia, el aprendizaje y el comportamiento humano. En dicho modelo define cinco inteligencias, a saber: inteligencia emocional o intrapersonal; social o interpersonal; ejecutiva, para dirigir la acción; la creativa, para hacer las cosas de una manera diferente y con creatividad; así como, la espiritual, como la suprema de las inteligencias, que permite que cuando se funden el cuerpo y el espíritu es posible producir la multiplicación de la mente del ser humano.



“Conocer a bien a los otros es inteligente, conocerse bien así mismo, es sabiduría”.

Einstein



4.3. Aprender a conocerse mejor

Una persona llega a conocerse mejor utilizando diversas estrategias, a saber:

1. Conocer los puntos fuertes, los débiles, los gustos y las pasiones. La fortaleza es la virtud que tiene un ser humano para darle valor a su alma, para afrontar con coraje y vigor los riesgos, así como controlar sus impulsos. El ser humano necesita controlar sus emociones y no dejarse llevar por el momento. Hay momento para todo en la vida y es inteligente hacer las cosas en el momento preciso y de la forma adecuada. La debilidad humana es una característica intrínseca de la personalidad, que indica poca resolución y energía de carácter en el comportamiento o en las acciones que realiza.



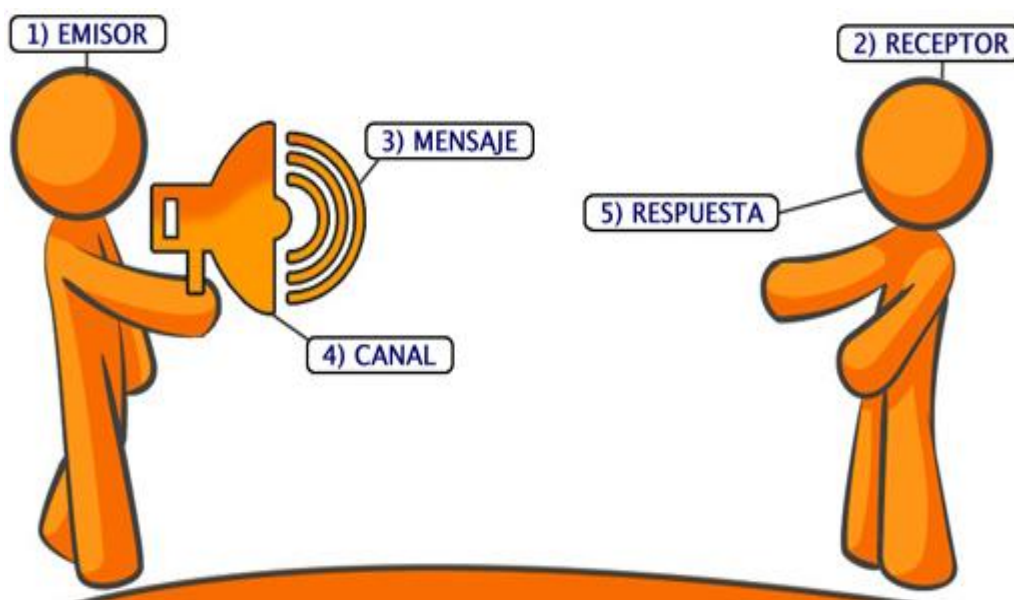
Conocer las debilidades del ser humano es el punto de partida para proceder a su solución. Los gustos en las personas son muy diferentes. Ser una persona de buen gusto es un factor importante para alcanzar el éxito, aunque no sólo se triunfa o se es exitoso por tener buenos gustos, hace falta además, voluntad y deseos de triunfar. Las pasiones son las inclinaciones o tendencias de gran intensidad, que no proceden de la voluntad y que se experimentan desde la pasividad.

2. Arte para conducir una conversación. La comunicación interpersonal forma parte de la vida cotidiana de las personas. Refleja tanto la forma en que las personas se entienden, como el trato que se dispensan unas a otras. Friedemann Schulz Von Thun, aborda en su libro "*El arte de conversar*" el concepto de conversar expresando, que cuando una persona se expresa no envía un solo mensaje, sino cuatro: un primer mensaje, sobre el contenido; un segundo mensaje, que alude a la relación de esa persona con quien le escucha; un tercer mensaje, orientado a influir; así como, un cuarto mensaje que informa acerca de la propia personalidad de quien habla. Todo ello implica, que la persona debe escuchar con atención lo que le dicen los demás "con cuatro oídos" y saber elegir cuál es el mensaje más importante al que debe prestar atención.

En cualquier proceso de comunicación interpersonal existe un emisor que quiere decir algo y en el lado opuesto existe un receptor que es la persona que descodifica el mensaje. Normalmente, el mensaje enviado y el recibido coinciden de forma aceptable, produciéndose así lo que se conoce como entendimiento.

Los factores que intervienen en la comunicación han pasado de la concepción clásica, de verlos sólo dentro de un proceso donde intervienen un

emisor, un receptor y un canal de comunicación a convertirlo en un proceso más amplio que considera los siguientes factores:



1. **Emisor o codificador.** Punto donde se codifica y transmite el mensaje.
2. **Receptor o decodificador.** Punto donde se decodifica y se recibe el mensaje.
3. **Código.** Conjunto de reglas que el emisor utiliza para transmitir el mensaje.
4. **Mensaje.** Contenido de la información que se desea transmitir.
5. **Canal.** Medio por donde se transmite la información.
6. **Referente.** Realidad que se percibe en el receptor producto del mensaje enviado.
7. **Situación.** Tiempo y lugar en que se realiza el acto comunicativo.
8. **Ruido.** Perturbación o distorsión que sufre la señal durante la transmisión.
9. **Realimentación.** Información que recibe el emisor de la llegada del mensaje al receptor.

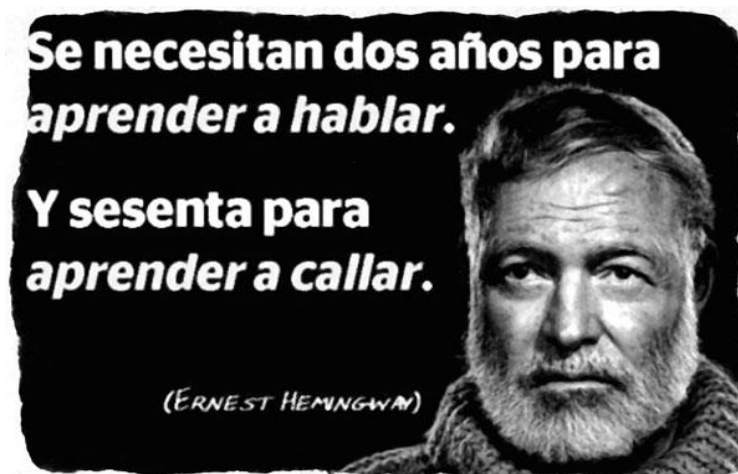
En ocasiones, emisor y receptor comprueban su grado de entendimiento. El emisor, puede conocer el grado de la efectividad lograda en la comunicación con el resultado de lo que recibe la otra persona, a través de los

comentarios que esta hace sobre cómo ha descodificado el mensaje, cómo lo ha recibido y qué le ha provocado. Esto es lo que se conoce como realimentación o feedback.

Sin embargo, al profundizar en el proceso de comunicación es posible percatarse que un mismo mensaje puede contener varios mensajes simultáneos, lo que hace que el proceso de la comunicación interpersonal sea tan complicado y susceptible de distorsiones, pero al mismo tiempo tan misterioso y emocionante.

Para expresar los sentimientos, los conocimientos y la forma de pensar, la persona necesita comunicarse. Se puede sentir una fuerte atracción por una persona, pero si no se sabe transmitir las emociones, compartir lo que se siente, será difícil relacionarse con ella. Igualmente, sucederá cuando se intente conseguir un trabajo o cuando se necesite conseguir algo de los demás.

Comunicarse no sólo es hablar. Para convencer a alguien que hago algo que me interesa, lo más importante no son las palabras, sino el tono de voz y la postura personal que se adopte.



3 Aprender a ser un buen emprendedor. Para ser un buen emprendedor se necesita: tener un buen desempeño, trabajando muy duro para lograr todos los retos que la persona se proponga en su visión de vida; ser creativo, haciendo

las cosas de una manera distinta a la cotidiana; ser un buen innovador; creando algún producto, bien, servicio o proceso nuevo, que se sale de lo normal y que no se repite; ser productivo, calculando bien el tiempo que se invierte en cada actividad que se realiza; trabajar con motivación, sentir cariño y respeto por lo que se hace; ser original, no imitando ni copiando otro producto o proceso; ser un líder y un buen comunicador; desarrollar la empatía y la motivación, tolerar los errores y trabajar para corregirlos, establecer metas, expectativas y ser auténtico; así como, formarse continuamente, interiorizando que en la sociedad del aprendizaje permanente, todo momento y lugar son propicios para aprender y se aprende durante toda la vida;



4. Aprender a influir en el universo. Tener intención de manipular fuerzas intangibles que permitan canalizar con claridad una meta; meditar, para concentrar la atención en alguna cosa, siendo posible proyectarse hacia algún punto con mayor fuerza; trabajar de manera colectiva, para potenciar la intención de sintonizar diversas voluntades en el logro de una determinada meta; tener interferencia constructiva, para saber evaluar socialmente, haciendo énfasis en el principio físico del efecto que se produce cuando la

cresta de una onda se superpone a la cresta de otra, provocando que los efectos individuales se sumen y coloquen a las ondas en fases.



5. Aprender a tener conciencia universal. Es un tipo de conciencia que está libre de prejuicios, de egoísmo y de represión. Permite comprender a la sociedad y a las personas, brindándoles la posibilidad de ser mejores, dando el ejemplo de bondad de abnegación, de hacer el bien, liberándolas de la cotidiana competencia que existe en el quehacer diario.



Es necesario trabajar para elevar la conciencia universal de los ciudadanos del mundo y particularmente de los venezolanos, acerca de la situación actual que vivimos, donde el odio, el rencor, la falta de consideración y respeto, se han apoderado de una parte de la población



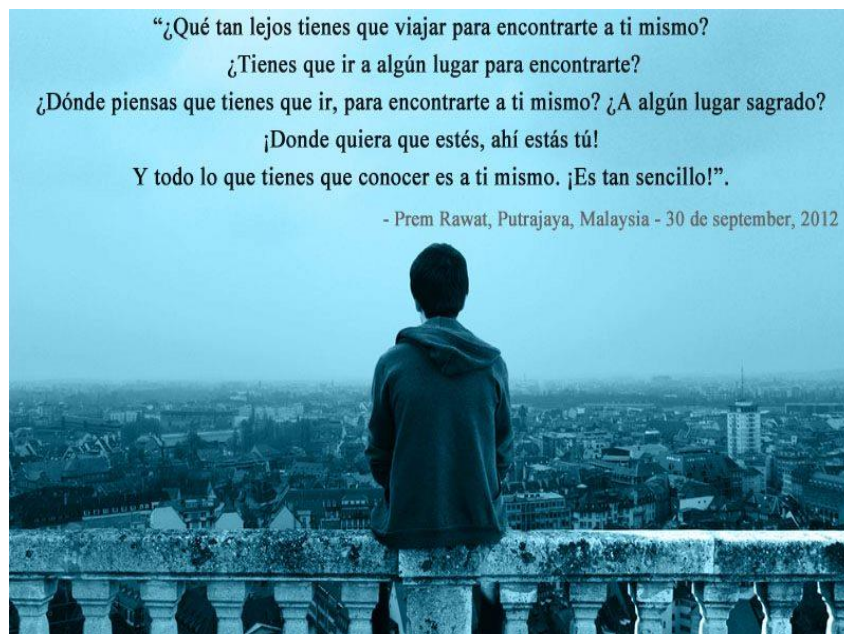
Lancemos una gran cruzada abogando por el incremento de la conciencia universal ciudadana, para que todos entendamos que la única forma de alcanzar la paz es mediante el diálogo y la comunicación entre todos los ciudadanos



Basta de matarnos entre nosotros. Vayamos con alta conciencia universal a construir un nuevo país, donde se respeten los derechos de todos, un país donde podamos vivir en paz

6. Construir una descripción sincera de la persona con conciencia holística. Buscar opiniones de otras personas que permitan construir una descripción holística de nuestra propia personalidad. Una descripción que se apoye en el holismo como filosofía educativa y constructivista, basada en la

premisa que toda persona encuentra su identidad y sentido de vida, a través de nexos con la comunidad donde se desarrolla, el mundo natural, la compasión y la paz. Se trata de lograr una descripción mediante una educación completa e integradora, que busca despertar una devoción intrínseca por la vida y la pasión por el aprendizaje en la persona.



CAPÍTULO V

CONOCE A LOS DEMÁS PARA CONVIVIR EN PAZ

“La paz no puede mantenerse por la fuerza; sólo se puede lograr mediante la comprensión”.
Albert Einstein

Se aborda el tema de conocer a los demás para vivir en paz. Inicialmente, se plantea la necesidad de conocerse a sí mismo, para posteriormente poder conocer a los demás. Finalmente, se trata la convivencia para alcanzar la paz. Pero antes de continuar el discurso veamos los siguientes videos.

APRENDER A CONVIVIR

<https://www.youtube.com/watch?v=iWWfCr8S75M>

NORMAS DE CONVIVENCIA

<https://www.youtube.com/watch?v=5nq80G4Iw7M>

FACILITEMOS LA CONVIVENCIA

<https://www.youtube.com/watch?v=VkBSz2vMqRw>

LOS CINCO VALORES MÁS IMPORTANTES EN LA EDUCACIÓN DE UN NIÑO

<https://www.youtube.com/watch?v=7yVeJbwGdZ8>

CÓMO CORREGIR LA CONDUCTA AGRESIVA DE LOS NIÑOS

<https://www.youtube.com/watch?v=Qlu2PaUd9yw>

5.1. Conóctete a ti mismo

Antes de conocer a alguien conóctete a ti mismo. Si en esta tierra estamos como estamos es porque no nos conocemos completamente y aun así queremos conocer a los demás. Dentro de nosotros hay mucho por conocer, hay cosas que no sabemos que están ahí. Sin embargo, en su momento salen y nos atrapan, nos dejan en problemas y lamentándolo mucho nos preguntamos,

por qué hice o no hice tal cosa. Nadie más conoce mejor el corazón del ser humano que su propio creador. El creador, nuestro Dios si nos entiende, él sí sabe lo que está muy escondido en nosotros. Es por eso que es necesario acercarse a él, que tiene las instrucciones exactas de lo que debemos hacer en cada momento de la vida. Conocerse a sí mismo acercándose al todo poderoso permite, que la única vida que tenemos se convierta en maravillosa, feliz y bendecida por Dios.

Vivir en armonía, feliz consigo mismo y con los demás para alcanzar la paz espiritual es un mandamiento que nos indica e impone Dios. Por ello, es necesario: respetar a los demás, para ser respetado; pensar siempre en positivo, para que se cumplan todos nuestros sueños; rodearse con personas positivas, porque la gente tóxica conduce al mal, a dañar a los demás, a las estructuras y la naturaleza; alimentarse bien, hacer ejercicios diariamente, vivir una vida saludable; quererse a uno mismo, pensar en la mejor forma de vivir, descansar, respirar aire puro; así como, saber perdonar, porque el perdón libera del pasado y permite cumplir con el presente.

“Atreverse a establecer límites se trata de tener el valor de amarnos a nosotros mismos, incluso cuando corremos el riesgo de decepcionar a otros”.

Brene de Brown

Ser agradecido y ayudar a los demás, porque el universo siempre lo devolverá con cosas buenas y agradables que harán la vida más feliz; saber alcanzar la felicidad, porque la felicidad nace del interior del ser humano, permite aceptar que las personas no son perfectas, permite vivir el presente y dejar atrás la carga del pasado, porque la felicidad está en el individuo y en todo lo que él toca; así como, ser eminentemente espiritual, como algo supremo en la vida, para afrontar y resolver problemas de significados y

valores, ver nuestra vida y al mismo tiempo determinar qué acción o camino es más valioso para transitarla.



“La felicidad es interior no exterior, por lo tanto no depende de lo que tenemos, sino de lo que somos”.

Anónimo.

5.2. Conocer a los demás

No hay manera de hacer cambiar a las personas difíciles para que de pronto, sean agradables y receptivas. Ese cambio sólo se produce cuando las personas interesadas lo desean y trabajan para conseguirlo. De modo que, si no puedes cambiarlas, lo único que puedes hacer es cambiar la forma de reaccionar frente a ellas. Por ello, en vez de molestarte ante un acto desagradable, que lastime la integridad del ser humano es necesario que aprendas a comunicarte, transmitiendo buenas reacciones para que las otras personas, las que se comportan de manera toxica, intenten hacer lo mismo.



Toda comunicación se basa en la reacción de alguna persona y en la respuesta a esa reacción. La vida es como un eco, si a la persona no le gusta lo que recibe de los demás, debe prestar atención a lo que emite. La comunicación, es la más básica y vital de todas las necesidades después de la supervivencia física. Ha servido a lo largo de la historia para que los seres humanos se entiendan, conversen consigo mismo y cooperen. Sin embargo, esto no basta para una buena comunicación. Es necesario además de la palabra, para formar una estructura de pensamientos que dé más poder a la comunicación. Además, se requiere del tono de voz y el lenguaje corporal.

Una verdadera comunicación se logra cuando utilizamos la palabra, un adecuado tono de voz y el lenguaje corporal, que se ajusta a lo que queremos transmitir. Si las personas cambian sus propias reacciones, tanto internas como externas, lograrán que las personas tóxicas reaccionen de forma diferente. Gritar y pelear no son formas para manejar situaciones. Cada individuo reacciona de una forma diferente con las personas problemáticas, porque todos parten de puntos de vista distintos. No hay dos personas que se vean a sí

mismas de la misma manera, una puede estar calmada y serena, otra demasiado segura de sí misma. Es necesario que las personas se comuniquen mediante el diálogo, el entendimiento, practicando buenas costumbres que impliquen el respeto y la consideración por los demás.

**TRANSITEMOS POR EL CAMINO DEL DIÁLOGO, EL RESPETO
POR DEMÁS Y BUENAS COSTUMBRES CIUDADANAS
PARA ALCANZAR LA PAZ**



5.3. Convivencia para alcanzar la paz

Alcanzar la paz, es vivir en armonía con uno mismo, con los demás y con todos los seres humanos que habitan el planeta tierra. Alcanzar la paz, implica transitar por procesos internos y externos. La paz interior, se logra cuando la persona está física, mental o espiritualmente en tranquilidad, con suficiente conocimiento y comprensión como para mantenerse fuerte frente a la ansiedad o el desequilibrio emocional. Es cuando la persona está altamente saludable y se siente que ha alcanzado la felicidad. La paz exterior, se logra cuando el ser humano asume una forma de vida donde existe el respeto y el amor por los demás, a pesar de las diferencias culturales, religiosas y políticas. La paz para las personas significa no comportarse de manera violenta, ser

tolerante, sostener puntos de vista moderados y celebrar lo maravillosa que es la vida.



Vivir en paz interior y exterior significa:

- 1. Amar al prójimo igual a como se ama uno mismo.** Amar a pesar de las diferencias; amar a los demás descubriendo en las personas sus principios y diferencia, pensado que ese descubrimiento pasa por el descubrimiento de uno mismo; así como, amar a los demás, sobre la base de la convivencia pacífica, descubriendo los valores y actitudes que hacen del ser humano una persona capaz de amar y convivir en paz.
- 2. Amar valorando los puntos de vista de los demás.** No aferrarse a los propios principios, ser flexible, moderado, observador de todas las actitudes positivas y negativas de las personas, no imponer el cambio, saber persuadir mediante el diálogo y la comunicación.
- 3. Amar utilizando la tolerancia y la comprensión.** Amar con tolerancia, significa respetar las ideas, creencias o prácticas de los demás cuando son diferentes o contrarias a las propias. Amar con comprensión, significa indagar comprendiendo las causas, actos o sentimientos que invaden a las personas; es

respetar a las demás personas independientemente de sus virtudes y defectos, no juzgándolas; es colocarse en el lugar de las otras personas y tratar de comprenderlas; es tratar de ayudarlas a cambiar, no imponiéndose; es aceptar las críticas negativas; así como, escuchar, practicado como un arte, dejando a las personas exponer sus puntos de vista, no agrediendo ni juzgando a priori.

4. Amar aprendiendo a conocer a las personas. Es estimular el espíritu crítico; es despertar el sentido de la curiosidad por las cosas; es investigar; es pensar, en todas las cosas buenas que nos entrega la vida; es experimentar sobre lo nuevo; es desarrollar el deseo de la creatividad, de hacer las cosas de una manera distinta, creativa y ordenadamente; así como, es tomar buenas decisiones de forma autónoma y sin imposición.



5. Amar aprendiendo a hacer. Aprender, investigando, experimentando, manipulando, actuando haciendo cosas; amar, construyendo los conocimientos necesarios para comprender, respetar e inculcar valores espirituales; así como, amar de manera significativa, relacionando la información nueva con la que se posee producto de los conocimientos previos sobre los resultados del amor, reconstruyendo y ajustando para lograr nuevas formas de amar.



6. Amar creando un nuevo futuro de paz. Amar desarrollando la capacidad de construir conocimientos, mediante la habilidad para asimilar y procesar datos, valorando y sistematizando la información a la que se accede a partir de la experiencia, comprensión y la percepción u otras vías; amar de manera reflexiva y creativa, utilizando el pensamiento reflexivo para darle vueltas al amor y posicionarlo sobre la base de los resultados obtenidos, a la vez que estudiarlo creativamente, buscando nuevas formas de creación que lo hagan más atractivo, más duradero y menos difícil de llevar; así como, amar desarrollando la autoestima, como proceso que permite desarrollar, elevando a niveles superiores el concepto que el ser humano tiene sobre sí mismo, de su conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que conforman su personalidad.



7. Amar cuidando y respetando la naturaleza. Todos los seres humanos tenemos el deber, el compromiso y a la vez la obligación de cuidar el medio ambiente. De esto depende la calidad de vida de la persona y la de sus semejantes. El medio ambiente lo constituyen todas las cosas vivas que rodean al ser humano. Del ser humano proviene la materia prima que utilizamos para vivir, los alimentos, el agua, la energía, entre otros. Si se atropella o maltrata a la naturaleza, haciendo un mal uso de los recursos naturales que tenemos a nuestra disposición, se pone en peligro nuestra propia supervivencia sobre el planeta tierra.



CUANDO HACEMOS UN MAL USO DE LOS RECURSOS NATURALES, QUE NOS BRINDA LA NATURALEZA, LA PONEMOS EN RIESGO. EL AIRE Y EL AGUA SON ESENCIALES PARA VIVIR, NO PODEMOS CONTAMINARLOS. DEBEMOS CREAR CONCIENCIA DE LA IMPORTANCIA DE SU PRESERVACIÓN



**ES NECESARIO CONCIENTIZAR A LA FAMILIA, A LOS
COMPAÑEROS DE TRABAJO, A LOS VECINOS, A LOS
NIÑOS Y ADOLESCENTES, AL PUEBLO EN GENERAL,
PARA INCREMENTAR LA COLABORACIÓN
EN DEFENSA DEL MEDIO AMBIENTE,
COMO UN ELEMENTO MÁS QUE
PERMITA VIVIR Y CONVIVIR EN PAZ**



**EL DETERIORO EN QUE SE ENCUENTRA EL MEDIO
AMBIENTE, EXIGE ASUMIR RESPONSABILIDADES
PARA LUCHAR CONTRA LA
CONTAMINACIÓN AMBIENTAL**



DEBEMOS CONCIENTIZAR A LA POBLACIÓN SOBRE EL PELIGRO QUE REPRESENTA PARA LA SOCIEDAD Y LA PAZ DE LA NACIÓN LA CONTAMINACIÓN. DEBEMOS TOMAR MEDIDAS PARA NEUTRALIZAR TODO INTENTO DE DAÑAR LA FLORA, LA FAUNA Y EL MEDIO AMBIENTE



Cuidar el medio ambiente significa: organizarse socialmente para cuidar la flora y la fauna; hacer un uso racional de los recursos naturales, del agua, la energía; desarrollar campañas de divulgación para eliminar de manera apropiada los desechos sólidos, separando adecuadamente la basura orgánica de la inorgánica; así como, colaborar con la limpieza de las áreas verdes



En unas pocas décadas, la relación entre el medio ambiente, los recursos y el conflicto puede parecer casi tan evidente como la conexión que vemos hoy entre los derechos humanos, la democracia y la paz.

–Wangari Maathai

www.frasesgo.com

8. Amar cultivando el dialogo y la paz. La palabra diálogo proviene del latín “dialogus” y se refiere a la ciencia del discurso. Fue utilizado en la antigua Grecia por los sofistas combinándolo con debates retóricos. Sócrates, lo utilizó para enseñar a los jóvenes a través de preguntas, para llegar a la verdad que estaba en su propio interior. Platón, expuso por escrito en sus famosos Diálogos las enseñanzas de Sócrates, su maestro, cuyas lecciones sólo habían sido orales, sobre diferentes temáticas. Se han clasificado los diálogos platónicos, en diálogos de juventud, diálogos de madurez, así como con diálogos más profundos y abstractos.



El diálogo, es una conversación entre dos o más personas que exponen sus ideas y comentarios de forma alternativa. Es una discusión sobre un asunto o problema con la intención de llegar a un acuerdo o de encontrar una solución. El dialogo político, es la discusión o debate que se lleva a cabo entre un grupo de políticos de igual o diferente tendencia, con el propósito de llegar a acuerdos destinados a disminuir o eliminar la contingencia existente alrededor de un tema específico, mediante diferentes líneas de acción. No existe dialogo posible desarrollando la cultura de la violencia. Se requiere de una cultura de paz para que exista un dialogo verdadero.



La paz, se conquista con el diálogo y no con la violencia. La paz proviene del latín pax (paxis), que significa acuerdo o pacto. Es un estado de quietud o tranquilidad y está referido a la ausencia de guerra entre personas y entre estados. En derecho internacional, es considerada como tratado o convenio, que se acuerda entre las partes beligerantes para poner fin a una guerra. A nivel individual y social, la paz es el estado ideal que puede tener o aspirar un ser humano o una sociedad, para alcanzar una situación de total armonía, equilibrio y espiritualidad, entre el corazón y la mente del individuo. Es por tanto, una ausencia de conflictos y luchas.



Hoy día, la paz es indispensable en el mundo. A lo largo de los siglos se han sufrido batallas y guerras entre los pueblos y naciones, algunas de ellas con resultados muy devastadores en lo material y humano. Aún persisten un sinnúmero de enfrentamientos y conflictos locales y regionales. Es por ello, que resulta muy importante alcanzar la paz entre todos. Es una tarea difícil más no imposible.

El símbolo de la paz suele ser una paloma blanca con una rama de olivo en el pico. Esta es de origen bíblico. Después del episodio del arca de Noé, ella es la portadora de la rama de olivo. El pintor español Pablo Picasso la dibujo en una imagen que ha quedado para siempre como muestra de esperanza en un futuro mejor. Asimismo, existe otro símbolo significativo de la paz, el cual es un círculo con cuatro líneas en su interior, una en la parte superior y tres en la parte inferior dando la forma de una huella de ave.



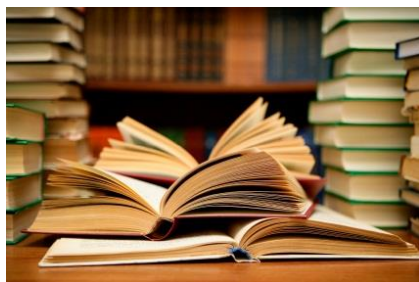
**La única manera de lograr el progreso y el desarrollo
de una persona y de los pueblos es
que todos practiquemos la paz**

**PARA FINALIZAR ESTA OBRA CANTEMOS TODOS
EL HIMNO POR LA PAZ**

https://www.youtube.com/watch?v=ZrK_N-iP1hU

**MIL GRACIAS A TODOS MIS LECTORES. MIS MAYORES
DESEOS, QUE ESTA OBRA CONTRUBUYA A LOGRAR
LA PAZ DE TODO EL MUNDO Y EN PARTICULAR
DEL PUEBLO VENEZOLANO, QUE TANTO
NECESITA DEL DIALOGO Y LA PAZ**

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA



Parte I

Artículos publicados por el PD Dr. Sergio Tejero Páez, Profesor e Investigador de la Universidad Central de Venezuela, sobre Inteligencia Espiritual y la Paz, en el Repositorio Institucional de la Universidad Central de Venezuela, Saber UCV.

1. Espíritu, espiritualidad y paz interior (domingo 28 de mayo de 2017).
2. Cultura de desarrollo y paz (lunes 29 de mayo de 2017).
3. Valores para una cultura de paz (lunes 29 de mayo de 2017).
4. Amor para una cultura de paz (martes 30 de mayo de 2017).
5. Visión y propósito de vida (miércoles 31 de mayo de 2017).
6. Aprende a ser un guerrero por la paz. parte I (jueves 2 de junio de 2017).
7. Aprende a ser un guerrero por la paz. parte II (jueves 2 de junio de 2017).
8. Conócete a ti mismo para conseguir tu paz interior (jueves, 2 de junio de 2017).
9. Conoce a los demás para convivir en paz (viernes 3 de junio de 2017).
10. 10 formas de tratarse a uno mismo para sentirnos mejor con los demás (sábado 4 de junio de 2017).

Parte 2

Artículos publicados por el PD Dr. Sergio Tejero Páez, Profesor e Investigador de la Universidad Central de Venezuela, sobre Inteligencia Espiritual. La Suprema de las Inteligencias, en el Repositorio Institucional de la Universidad Central de Venezuela, Saber UCV. Colocados en el Repositorio en fecha 21 de septiembre de 2015.

1. ¿Es posible multiplicar el poder de la mente? Inteligencia espiritual
2. ¿Es posible multiplicar el poder de la mente? Parte II. Inteligencia espiritual. Espíritu, espiritualidad e inteligencia espiritual

3. ¿Es posible multiplicar el poder de la mente? Parte III. Inteligencia espiritual. En busca de una visión global de la vida.
4. ¿Es posible multiplicar el poder de la mente? Parte IV. Inteligencia espiritual. Los valores espirituales del ser humano
5. ¿Es posible multiplicar el poder de la mente? Parte V. Inteligencia espiritual. Visión y propósito de vida de los seres humanos
6. ¿Es posible multiplicar el poder de la mente? Parte VI. Inteligencia espiritual. Compréndete a ti mismo y a los demás
7. ¿Es posible multiplicar el poder de la mente? Parte VII. Inteligencia espiritual. El poder de la risa y el humor para darle sentido a la vida
8. ¿Es posible multiplicar el poder de la mente? Parte VIII. Inteligencia espiritual. El poder del ritual sobre el cuerpo, el cerebro y la vida
9. ¿Es posible multiplicar el poder de la mente? Parte IX. Inteligencia espiritual. El poder de la paz para liberarse de la ansiedad, la distracción y la aflicción.
10. ¿Es posible multiplicar el poder de la mente? Parte X. Inteligencia espiritual. El poder del amor para fortalecer el espíritu

Parte 3

Libros en versión digital DVD publicados por el PD Dr. Sergio Tejero Páez, Profesor e Investigador de la Universidad Central de Venezuela, sobre Inteligencia Espiritual e Inteligencias Múltiples, liberados en el Repositorio Institucional de la Universidad Central de Venezuela, Saber UCV.

1. Inteligencia Espiritual. La suprema de las inteligencias. Marzo 2016.
2. Múltiples inteligencias para la gerencia organizacional. Una visión empresarial para las organizaciones del siglo XXI. Octubre 2016.