



A H I M S A

No-Violencia Activa

Diciembre 2009, Año V, No. 56

Navidad

Todos los que colaboramos en la confección del boletín AHIMSA, les enviamos nuestros mejores deseos y un caluroso abrazo por la Navidad.

Navidad es para los cristianos un acontecimiento importante. Dios invisible, inaudible, vagamente presente en el Antiguo Testamento se da a conocer a través de su hijo Jesús.

La Encarnación es la puerta abierta al encuentro con el Amor y con la Verdad. Puede ser considerada como un día de fiesta para los no-violentos que luchan por estos dos fines. Nos alegramos con María y José ante este milagro: un Dios que se hace hombre para comunicarse con nosotros e impulsarnos con su ejemplo hacia el amor por la no-violencia vivida por él intensamente; un Dios que nace en la pobreza porque los pobres tienen la capacidad perdida por los otros, de acercarse a Jesús y a través de él a su Padre Dios y llevarnos con él ante su bondad y su misericordia (JMPJ).

Jesucristo, ser no violento

Gran parte de las festividades decembrinas están asociadas al nacimiento de uno de los seres más representativos de la no-violencia de los últimos dos milenios: Jesús, el Cristo. El corazón de su propuesta siempre residió en el

amor, así como en el perdón a otros y a uno mismo.

El otorgar el perdón libera y engrandece a quien lo otorga, además de sanarlo literalmente, se afirma que el coraje y un estado de estrés constante están íntimamente asociados con las enfermedades cardiovasculares, de igual forma el resentimiento y la culpa están asociados con diversas manifestaciones del cáncer.

Así una persona que no guarda en su cuerpo rencores u odios tiene más probabilidades de disfrutar una vida sana y armónica, aún en su vejez venidera.

Podemos elegir este diciembre como el marco para una renovación interior en el amor y la verdad, pilares de la no-violencia. Recordemos una frase popular:

**“Dios perdona
pero el sistema nervioso no”**

En vez de hacer regalos costosos que pueden terminar en un rincón, podemos regalarnos a nosotros mismos y al prójimo un maravilloso perdón, seguro liberará una carga pesada lo que hará más ligero nuestro viaje en esta vida (HVC).



A H I M S A

No-Violencia Activa

Diciembre 2009, Año V, No. 56

El silencio

Cállate mucho para tener algo que decir que valga la pena ser escuchado. Pero, más, cállate para escucharte a ti mismo (Lanza del Vasto, *Éloge de la vie simple*, Mónaco, Rocher, 1996, p. 60).

El círculo virtuoso del amor

La Dra. Irene Comins, escritora de textos relacionados con la Filosofía de cuidar –dentro del contexto de la educación para la paz– nos refiere la importancia de la posibilidad de entrar en el *círculo virtuoso del amor*, aquel que permite iniciar con una pequeña acción amorosa como cuidar una planta, agradecer desde el corazón, expresar un gesto o una frase de aprecio, etc. y ello permitirá desencadenar una serie de reacciones amorosas entre los involucrados (HVC).

Comins menciona: “Al igual que la violencia crea un círculo vicioso, el amor crea un *círculo virtuoso* que revierte en más amor. Por eso podemos considerar el amor como un método de construir una cultura para la paz. La no-violencia dice que podemos romper con la espiral de la violencia apostando por la fuerza del amor... Cuando amamos a alguien, con ese amor que recibe aprende a amarse también a sí mismo y eso facilitará que ame mejor a los demás, por eso hablamos del círculo virtuoso del amor.”

En la época decembrina se crea una atmósfera más amorosa que permite aflorar en nosotros actitudes y sentimientos de ayuda, perdón, generosidad, bondad; pero también se presta a la melancolía y para algunos casos –de este sentimiento– y de manera sutil y casi imperceptible, se puede pasar a la depresión, propiciada por la necesidad de compartir momentos más familiares e íntimos con seres queridos que pueden en ese momento estar distantes. Busquemos estar alertas para conservarnos en el *círculo virtuoso del amor*, en donde la justicia para con nosotros es defendida con el mismo fervor que el respeto a la justicia de nuestro prójimo, llámese humano, ser de la fauna o de la flora o cualquier elemento de nuestro planeta Tierra, o del mismo universo (HVC). (Irene Commins Mingol, *Filosofía del cuidar. Una propuesta coeducativa para la paz*. Icaria Editorial, Barcelona, 2009, p. 85.)

Los grandes momentos de la lucha no-violenta en el siglo XX

1978-1981 China Noviembre. Inmensos carteles en tipos gruesos (DAZIBAOS) Reclaman la libertad y democracia en China totalitaria entera de Mao Tse-tung y la Revolución cultural. “Un muro de la democracia” de 200 metros de largo aparece en la avenida Chang’an de Pequín.

Universidad Autónoma del Estado de México
Paseo Toluca 1402, Col. C.U. Cerro de Coatepec, C.P. 50110
Toluca, Méx. Teléfono y Fax (722) 2.14.53.51 y 283-15-16
e-mail:
no-violencia_1@hotmail.com
juanparent@hotmail.com

Comisión de Derechos Humanos del Estado de México
Dr. Nicolás San Juan No. 113 Col. Ex Rancho Cuauhtémoc, C.P. 50010
Toluca, México. Tel. (01722) 236-05-60.
Dirección de internet:
<http://www.codhem.org.mx>
e-mail: Correo electrónico:
cdhem@netspace.com.mx