



MASVIDA

lectura para crecer con Sentido

La **paz interior**
es el resultado
de reentrenar tu mente
para que procese
la vida como es,
no como te gustaría
que fuera

: Wayne Dyer :


**GRAN
DÍA**

**VIERNES 14
DE OCTUBRE**

¡PEDÍ BIG MAC Y AYUDÁ!



PAGÁ CON  **mercado
pago**
Y DUPLICÁ TU AYUDA
#GranDía

A BENEFICIO DE:



Asociación Casa
Ronald McDonald
Uruguay



El viernes 14 de octubre de 2022 se celebra el Gran Día. Ayudá a ayudar duplicando tu pedido Big Mac en el momento de pagar con Mercado Pago. Tu pedido se duplicará y el dinero se donará a la Asociación Casa Ronald McDonald y al Centro Impulso de Uruguay, para financiar el funcionamiento de ambos programas. Podrás donar a la Asociación Casa Ronald McDonald y al Centro Impulso de Uruguay duplicando tu pedido Big Mac con Mercado Pago. El viernes 14 de octubre de 2022 en todos los locales McDonald's de Uruguay.

- 04 Calma profunda** • Luis Benia
- 06 Paz interior: una fuerza dormida en el corazón** • Klaudio Maturana
- 12 Círculo del 99** • Mariana Álvez
- 18 Paz interior** • Antonio Farré
- 26 La paz es nuestro verdadero poder** • Silvio Rajj
- 34 Más tiempo para compartir** • Patricia de Ávila
- 38 La paz interior** • Lauro Alonso
- 44 Paz interior en frases**
- 46 Gran Día 2022** • Publinota Mc Donald's



Director y editor responsable: Luis Benia · **Producción general:** *eleB Contenidos & Gráfica* · **Columnistas:** Lauro Alonso, Mariana Álvez, Patricia de Ávila, Antonio Farré, Klaudio Maturana, Silvio Rajj · **Director de arte y diseño gráfico:** Luis Benia · **Fotografías:** Pexels · **Depósito Legal:** 369.888 *revistamasvida.com* · **Suscripciones:** *masvida@revistamasvida.com*

Todos los derechos de marca y logotipo registrados en el Ministerio de Industria, Energía y Minería, Departamento Nacional de la Propiedad Intelectual. *Más Vida* no se hace responsable por las opiniones vertidas por columnistas o entrevistados. Se permite la transcripción de artículos o pasajes solamente con autorización previa y la indicación de la fuente respectiva.



calma profunda

: por LUIS BENIA :

De un tiempo a esta parte he venido sintiendo recurrentemente una sensación de paz amplia y duradera que brota indudablemente de mi interior. Difícil de explicar, muy linda de experimentar. Me he preguntando a qué se debe ese estado con la clara intención de no perderla o mantenerla por un período más prolongado.

Con el transcurrir del tiempo he llegado a entender que esa paz duradera está cimentada en la aceptación profunda y sincera de lo que es, de lo que es afuera. Me he dejado de pelear con lo que es, porque Es y nada puedo hacer para modificarlo. En cambio he hecho el movimiento de conciencia necesario para entender que la vida va delineando el camino y que el mismo nos enfrenta a repechos, curvas peligrosas, carteles de pare, ceda el paso y semáforos en rojo.

Muchas veces nos perdemos en calles sin salida o llegamos a un lugar diferente al imaginado y debemos ir marcha atrás para retomar el andar. Por períodos vamos a toda velocidad sin poder mirar ni valorar todo lo que nos rodea; por otros sentimos que el tráfico es muy lento y complicado.

Y en otras tantas cambia el sentido y va en la dirección que más nos entusiasma, nos brinda preferencias, avenidas principales, autopistas y maravillosos paisajes que ahora sí podemos apreciar; y todo está bien, porque Todo es parte del camino de la vida.

Tengo la rutina de salir por momentos del asiento de chofer en el que conduzco mi vida para detenerme a contemplar el camino que estoy recorriendo como un mero espectador. Eso sin duda me ha brindado una gran perspectiva de si el camino que voy andando mantiene la dirección que resuena conmigo.

La única manera para mí, de que la paz interior nos visite, es a través de la aceptación profunda de lo que Es, con sus luces y con sus sombras, desde el corazón y desde la mente, que son dos caminos bien diferentes a la hora de disfrutar del viaje. En el momento que aceptemos nuestro mundo exterior tal y como es, sin la necesidad imperiosa de cambiarlo de acuerdo a nuestras expectativas y deseos, lograremos que eso se integre a nuestro ser en forma de paz. Disfrutable paz.

Tener la flexibilidad inteligente y dispuesta para en la medida que va cambiando nuestra hoja de ruta, poder hacer los ajustes necesarios que nos brinden esa tan anhelada paz en el corazón y en la mente, será determinante para fluir en el tráfico de la vida y hacer más placentero el camino.

Espero puedan chequear su camino, detenerse a mirar el paisaje y aceptar que todos los desafíos que su hoja de ruta les presente son con el objetivo de seguir creciendo, aprendiendo y disfrutando de más y mejores momentos de paz interior. Que así sea.

Luis Benia

Creativo publicitario y diseñador gráfico. Editor de publicaciones propias y para clientes. Trabajó en JWT Thompson y Punto Ogilvy & Mather hasta el año 1996, momento en el que fundó su propia empresa



paz interior

una fuerza dormida en el corazón

: por KLAUDIO MATURANA :



Todos necesitamos poner más atención a nuestra paz interior, eso es una certeza si estamos en búsqueda del bienestar total, pero definitivamente la paz interior no llegará a nosotros solo rezando ni haciendo cualquier práctica espiritual o tomando todos los cursos y terapias que apunten a resolver los conflictos externamente, pues el verdadero problema o destructor de esa paz interior está dentro de nosotros mismos. Sí, nosotros somos el problema, sin embargo, también somos la solución.

Casi desde muy pequeño he tenido la fijación de mirar las cosas de más de un lugar, cuando exploraba el jardín de mi casa me recostaba en el piso para verlo desde la mirada de los insectos y era un universo, luego me subía a los árboles o al techo de casa para verlo como las aves y así todas las formas posibles. Eso me llevó a ver los problemas y las soluciones desde diferentes miradas sin que esa paz que experimentaba fuese alterada por completo, pero a medida que fui creciendo y creando mi personalidad sentía que esa paz interna se sentía amenazada por factores externos mucho más que cuando era niño. Había una gran diferencia y era que antes las circunstancias externas que cambiaban a mi alrededor y que me sacaban de lo que en esos momentos disfrutaba, no lograban generar emociones ni sentimientos negativos a diferencia de cuando ya era adulto, entonces definitivamente la pérdida de esa calma no era por factores externos sino por las emociones negativas que deja salir.

Les comparto esto porque luego con los años y todo este viaje de búsqueda, encuentros mágicos, espirituales y de crecimiento personal, escuchando una conferencia de Su santidad Dalai Lama donde decía con certeza y vehemencia que **ciertos tipos de emoción eran responsables de perturbar nuestra paz interior**. Debíamos saber reconocer cuales son y también cultivar aquellas que nos traen paz interior. Para mí fue tan clara esta observación que pude ver que en muchísimas oportunidades sentí que esa pérdida de paz se debía a factores externos, pero vi que en realidad eran por los sentimientos y emociones que creaba a partir de esa experiencia externa, no era el hecho sino más bien la percepción del hecho, y que si ésta era negativa creaba una ola de emociones negativas y me dejaban a merced de ellas con toda las consecuencias que dejaba esa “pérdida de mi paz interior”.



Pero ¿qué es esa paz interior ?, ¿qué la produce?, ¿qué la perturba o la destruye? son preguntas casi obvias que surgen y habrá tantas respuestas como personas que se las pregunten, todas formando parte de este gran puzzle que es la verdad sobre algo.

Para mí, la paz interior es una cualidad propia del Ser, no es algo que esté fuera de uno y que haya que salir en su búsqueda; aunque puede ser también, pero ese camino nos llevará a un tramposo viaje sin destino.

Por lo tanto sí es algo que no debemos buscar, vuelco la reflexión a aquello que la alimenta y también a lo que la altera y es ahí que me viene nuevamente a la memoria esa plática del Dalai Lama que decía que **debíamos saber que emociones traen esa paz y cuales la destruyen** y de esta manera deberíamos detener estas últimas. Emociones como el enojo, el apego, el miedo y la ansiedad son algunas en las que debemos poner atención y comenzar a eliminar de nuestro vivir, porque no solo perturban nuestra paz interior sino también afectarán

nuestra salud física porque irán creando y acumulando demasiado estrés que nos llevará a la perturbación mental, teniendo nuevamente un efecto perjudicial en nuestra paz interior.

Por otro lado si ponemos atención en cultivar emociones como el amor, la compasión, la honestidad y la alegría, serán la base para una vida transparente y verdadera, brindándonos esa confianza y fuerza interior que sin duda alguna traerá paz interior.

Contempla | Siente | Transformatate

Estas tres acciones son en realidad una sola, son inseparables y nos llevarán a tomar el curso de nuestra vida con inteligencia y conciencia, permitiendo que esa paz interior pueda florecer orgánicamente en nuestro corazón, pues ella está ahí siempre esperando para ser experimentada en la totalidad de nuestro ser.

Tu mayor esfuerzo será **darte la pausa necesaria para “no hacer” y tan solo detenerte para estar en ti en silencio**, para mirar con integridad y calma lo que te gusta, pero por sobre todo también lo que no nos gusta y abrir el espacio interior para sentir la emociones, inhalarla y exhalarla, dejarla venir y también dejarla ir, sin hacer, solo sintiendo todo ese movimiento en nuestro interior observando esas tormentas de emociones como las olas que golpean en las rocas que permanecen quietas, ecuánimes, sin juicio, porque todo cambia.

Y si en un momento hay una tormenta significa que se está también cocreando la calma, son una sola, inseparables, solo debemos cultivar nuestra pausa y silencio para contemplar y sentir lo justo, sin apego. Y dejarnos transformar porque en esta sinergia se manifiesta sin esfuerzo esa tan poderosa fuerza interior que nos llena de paz y libertad.

Un cuento budista

LA PAZ PERFECTA

Una maestra budista convocó un concurso de pintura al que acudieron muchísimos artistas de todos los reinos. La temática del



concurso era ‘La paz perfecta’.

Los pintores comenzaron a plasmar lo que ellos entendían por paz a través de hermosos paisajes: atardeceres cálidos sobre montañas altísimas, o bien rayos de sol acariciando las más bellas flores. Sin embargo, uno de los pintores creó un cuadro muy diferente al resto. Su paisaje mostraba un mar enfurecido, nubes amenazantes y un precipicio sobre el que se alzaba un árbol.

El supervisor de las obras pensó que se había equivocado de temática y decidió no presentarlo para su evaluación final. La maestra comenzó a mirar los cuadros que se habían presentado al concurso, pero no conseguía encontrar la obra perfecta.

– ¿No se ha presentado nadie más?- preguntó.

– Bueno, solo queda un cuadro, pero no tiene nada que ver con la temática que habíamos pedido... – dijo el supervisor del concurso.

– Sea como sea, si se ha presentado, tiene derecho a que su obra esté entre todas estas. Deja que lo vea... Entonces, llevaron el cuadro del mar embravecido hasta la maestra y después de observarlo, sonrió:

– Al fin tenemos un ganador.

– Pero... ¿cómo? ¿Es el cuadro que representa la paz perfecta? ¿No puede ser! - exclamó el supervisor.

– Sí, lo es... si te fijas, sobre el árbol que se asoma al precipicio y bajo la tormenta, un pequeño pájaro descansa en su nido ajeno al viento y al oleaje. Este es sin duda el mejor ejemplo de la paz perfecta.

Nuestro camino nunca estará exento de “dificultades”, pero si ponemos atención a las emociones y no nos dejamos llevar ni dominar por aquellas que nos perturban como el miedo, la frustración; y por el contrario cultivamos y les damos valor a esas emociones que nos hacen bien, podremos permanecer con una tranquilidad en nuestro corazón, pues sabremos que estamos actuando bien, con amor, honestidad, con claridad, entrega y todo eso es imperturbable aunque estemos en medio de un caos externo. Ese es para mi el verdadero significado de la paz interior. 😊❤️☺️


Con amor.
Namasté



Klaudio Maturana

Profesor de Yoga. Un verdadero trotamundos.
www.psicologiapositiva.com.uy





círculo del 99

:: por MARIANA ÁLVEZ ::

Hoy voy a comenzar mi artículo con un cuento que nos ayuda a reflexionar acerca de una de las trampas más letales de las cuales podemos ser víctimas: el enfocarnos en la falta, en lo que no tenemos, en lo que creemos que es necesario para ser realmente felices. Trampa que puede hacernos más difícil el llegar a experimentar la paz interior.

Había una vez un rey muy triste que tenía un sirviente. El sirviente del rey triste, era muy feliz. El rey estaba como loco. No conseguía explicarse como el paje estaba feliz viviendo de prestado, usando ropa usada y alimentándose de sobras de los cortesanos. Cuando se calmó, llamó al más sabio de sus asesores y le contó lo que sucedía.

- ¿Por qué él es feliz?
- Ah, majestad, lo que sucede es que él está fuera del círculo.
- ¿Fuera del círculo?
- Así es.
- ¿Y eso lo hace feliz?
- No, Majestad, eso es lo que no lo hace infeliz.
- A ver si entiendo, estar en el círculo te hace infeliz.
- Así es.
- Y él no está. ¿Y cómo salió?
- Nunca entró.
- ¿Que círculo es ese?
- El círculo del 99.
- Verdaderamente no entiendo nada.
- La única manera para que entiendas, sería mostrártelo en los hechos. Haciendo entrar a tu paje en el círculo.
- Eso, obliguémoslo a entrar.
- No hace falta, Su Majestad. Si le damos la oportunidad, el entrará solito.
- Pero ¿él no se dará cuenta de que eso es su infelicidad?
- Sí, se dará cuenta.
- Entonces no entrará.
- No lo podrá evitar.
- Dices que él se dará cuenta de la infelicidad que le causará entrar en ese ridículo círculo, ¿y de todos modos entrará en él y no podrá salir?
- Tal cual Majestad. ¿Estás dispuesto a perder un excelente sirviente para poder entender la estructura del círculo?
- Sí.
- Bien, esta noche te pasaré a buscar. Debes tener preparada **una bolsa de cuero con 99 monedas de oro, ni una más, ni una menos.**



Esa noche, el sabio pasó a buscar al rey. Juntos se escurrieron hasta los patios del palacio y se ocultaron junto a la casa del paje. Allí esperaron al alba. Cuando dentro de la casa se encendió la primera vela, el hombre sabio agarró la bolsa y le pinchó un papel que decía: “ESTE TESORO ES TUYO. ES EL PREMIO POR SER UN BUEN HOMBRE. DISFRÚTALO Y NO CUENTES A NADIE COMO LO ENCONTRASTE” y la dejó en la puerta del sirviente.

El sirviente agitó la bolsa y al escuchar el sonido metálico se estremeció, apretó la bolsa contra su pecho, miró hacia todos lados y entró a su casa.

Él, que nunca había tocado una de esas monedas, tenía hoy una montaña de ellas solo para él. El paje las tocaba y amontonaba, las acariciaba y hacía brillar la luz de la vela sobre ellas. Las juntaba y desparramaba, hacía pilas de monedas: una pila de diez, dos pilas de diez, tres pilas, cuatro, cinco, seis... mientras sumaba 10, 20, 30, 40, 50 60... hasta que formó la última pila: 9 monedas!!!



Su mirada recorrió la mesa primero, buscando una moneda más. Luego el piso y finalmente la bolsa.

“No puede ser”, pensó.

Me robaron! gritó.

Me robaron, malditos!! “99 monedas. Es mucho dinero”, pensó. “Pero me falta una moneda. Noventa y nueve no es un número completo, cien es un número completo pero noventa y nueve, no”.

El rey y su asesor miraban la escena por la ventana. La cara del paje ya no era la misma, estaba con el ceño fruncido y los rasgos tiesos, los ojos se le habían vuelto pequeños y arrugados y la boca mostraba un horrible rictus, por el que asomaban sus dientes.



Servicios visuales en empresas

- Evaluación de agudeza visual
- Convenios, financiación y descuentos
- Comuníquese a fin de coordinar entrevista presencial y despejar cualquier consulta al 099 640914

***Alcanzará tu plenitud visual,
preservalas y disfrutará las maravillas de la Vida***

OPTICA

Armando de Cesare



El sirviente guardó las monedas en la bolsa, la escondió entre la leña y se sentó a hacer cálculos. ¿Cuanto tiempo tendría que ahorrar el sirviente para comprar su moneda número cien? Todo el tiempo hablaba solo, en voz alta. Estaba dispuesto a trabajar duro para conseguirla. Después quizás no necesitara trabajar más. Con cien monedas un hombre es rico. Con cien monedas se puede vivir tranquilo.

Y así siguió durante horas haciendo sus cálculos. El rey y el sabio volvieron al palacio. El paje había entrado en el círculo del 99.

Durante los siguientes meses, el sirviente siguió sus planes tal como se le ocurrieron aquella noche. Una mañana, el paje entró a la alcoba real golpeando las puertas, refunfuñando y de pocas pulgas.

- ¿Qué te pasa? - preguntó el rey de buen modo.
- Nada me pasa, nada me pasa.
- Antes, no hace mucho, reías y cantabas todo el tiempo.
- Hago mi trabajo, ¿no? Qué querría su Alteza, ¿que fuera su bufón y su juglar también?

No pasó mucho tiempo antes de que el rey despidiera al sirviente. No era agradable tener un paje que estuviera siempre de mal humor.

Hemos sido educados con la tonta idea que siempre nos falta algo para estar completos. Es así que nos enseñaron que la felicidad deberá esperar hasta completar lo que falta. Y como siempre nos falta algo, jamás podemos disfrutar plenamente de la vida.

>



Me pregunto qué sucedería si nos diéramos cuenta de que nuestras 99 monedas son el cien por ciento del tesoro, que ya estamos completos. **Cuántas cosas cambiarían si pudiéramos disfrutar de nuestros tesoros tal como están.** Podemos ser felices aquí y ahora, con paciencia y amor, no hay lugar para la ansiedad ni la ambición en el camino hacia nuestro crecimiento.

Sin embargo, a veces tenemos que detenernos y tomar impulso, aceptar la realidad que nos toca, ser coherentes con el contexto y los nuevos desafíos que nos tocará enfrentar. No nos falta nada para estar en paz.

Miremos a nuestro alrededor, veamos lo afortunados que somos de tener un techo sobre nuestra cabeza, una mano amiga a quien acudir, una familia, una pareja o hasta una mascota tal vez.

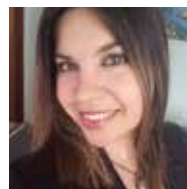
El enfocarnos en lo que no tenemos nos empuja a desvalorizar las cosas hermosas que hemos creado, las experiencias intensas que hemos vivido, los vínculos que hemos generado.

Si estamos esperando el gran día maravilloso para que seamos felices, postergando nuestro momento a cuando termine nuestra carrera, o nos casemos, o tengamos un hijo, o viajemos, estamos viviendo una felicidad ilusoria que vive en el futuro, un futuro que nunca llega, porque cuando lo alcanzamos ya nos enamoramos de un nuevo deseo, un nuevo engaño que nos ciega y nos aleja de la verdad.

Serás feliz estando en paz, en tu paz interior en el aquí y ahora, valorando todo lo que has obtenido. Abraza tus 99 monedas que son suficientes para alcanzar el secreto del bienestar. 😊❤️☺️

Mariana Álvez

Licenciada en Psicología en la UDELAR. Miembro de IPPA (International Positive Psychology Association). Directora en Centro Psicología Positiva Uruguay. www.psicologiapositiva.com.uy





paz interior...

: por ANTONIO FARRÉ :

Todos la buscamos... y no será que la tenemos dentro y no sabemos...
Gente en obra, no moleste...

Podemos usar exactamente lo que dice esta frase tan vista en las obras públicas en esto de buscar nuestra Paz Interior. Gente en obra, no moleste... es decir, siempre tenemos motivos para postergar estar con nosotros y nuestro interior, y es más, como hacemos eso. Al no saber o creer que no sabemos, no nos gusta quedarnos solos sin TENER algo que hacer, de eso vamos a charlar sin prisa hoy en este espacio que ahora estamos compartiendo, tú leyéndome y yo contándote qué experiencia personal tengo en eso de sentir la Paz Interior.

Hoy estamos en un tiempo en donde los astros nos muestran la gestación de un nuevo proceso de desarrollo evolutivo, cultivando la Conciencia de la integración armónica del Yo, el Otro y el Cosmos, que es el único que puede crear Paz!! (Texto de Carolina Goldsman elcielolatierrayyo.com Equinoccio de Primavera, El Sol entrando en Libra, Conciencia vincular).

En lo personal relaciono la paz interior de cada uno de nosotros, con lo que está del otro lado de la manifestación material y dual del Cosmos, que vivimos en nuestra Tierra y Sistema Solar. Por eso cito ese texto de unos pocos días atrás en el equinoccio de primavera 2022, donde se menciona sabiamente para mí, que el Cosmos es el único que puede crear Paz. **Como es arriba es abajo** decía Hermes Trismegisto y es la máxima que siempre me acompaña. Si cada uno de nosotros somos un microcosmos dentro del macrocosmos, y el Cosmos es el único que puede crear la paz, será que nosotros podemos crear nuestra paz interior, averiguando si somos parte del Cosmos manifestado y es más, si SENTIMOS ESO EN NUESTRO CORAZÓN....

Gente en obra, no moleste... (risas)

Varias veces en el caminar de mi vida me pregunté ¿esto que siento es paz interior? Por ejemplo al pasar por una situación de mucho stress, donde seguramente no sabemos que viene después de aquel segundo y allí en ese preciso instante, INSTINTIVAMENTE me invadió una tranquilidad y tomé la decisión que mi instinto me mostró desde mi corazón (todo, en microsegundos, tiempo y espacio juntos en la manifestación mágica del AHORA). Luego de transcurrir el tiempo del desenlace de lo que estaba viviendo, percibí que fue lo mejor que pude hacer. **De dónde sale esa tranquilidad en momentos de desafíos importantes** donde seguramente la vida está en juego. Mi respuesta fue en ese momento y lo es ahora también, de mi paz interior.

En otros momentos de mi vida de alta demanda emocional con un largo desenlace donde el correr de los días presionaban cada vez más, y no tenía otra salida que decidir a diario como seguir con mi vida, recibiendo noticias que me decían esto va mal y las evidencias físicas mostraban que no había una salida como yo sentía, otra vez me refugié en mi interior y mantuve mi sentir seguro y protegido de las señales que recibía. Al final de unos cuantos meses, de alto stress emocional por un posible evento de salud crítico que según las evidencias materiales mi vida se terminaba en poco tiempo, se comprobó mi sentir, contrario al dictamen médico insistente apoyado en placas realizadas que definían que tenía una enfermedad terminal. Por suerte el dictámen no se concretó y todo

quedó en un tema totalmente superficial y sin consecuencias. Mi sentir en ese momento de gran intensidad emocional pero de paz interior, fue, estoy conectado...

¿Con qué? Con mi paz interior, y ¿de dónde viene? ... de mi contacto con el Cosmos más allá de lo material, de donde creo viene la PAZ.

Pienso y siento que todos tenemos esa conexión con la paz de nuestro interior, y que eso viene de nuestra conexión con la paz del Cosmos, más allá de la manifestación material.

¿Cómo puedo fortalecer esa conexión en mí? es la pregunta que me hago casi diariamente. ¿Será que lo puedo hacer? En mi caso he comprobado fehacientemente, que cuando la necesito allí está. Tengo mucha Fe en que así es y también lo alimento día a día. **Me siento cada día más conectado con el Todo manifestado**, con el árbol verde y frondoso de primavera, y también con el árbol de pie y desnudo del invierno, con la mariposa blanca que me visita en verano y con el silencio de una noche de luna nueva estrellada y ventosa de primavera, con el agua de lluvia y con las tormentas potentes, con las olas de la playa y la corriente del río que baña cada roca en vez de apartarla de su cauce; en fin, con todo de lo que siento somos Todos parte, y estamos evolucionando juntos en este pedazo de manifestación material y dual que llamamos vida!



¿Será que la Paz interior la tenemos que buscar afuera de nosotros, en el exterior? La paz interior, en el exterior... Solo de mencionarlo así, me rechina. Claro que no, ¿la Paz interior vendrá de afuera? Otra vez me rechina. **No busquemos afuera, lo que tenemos adentro por descubrir.** Ok si claro, pero ¿cómo la busco? Esa es la pregunta que sale de inmediato. Será que la tenemos que buscar mentalmente, con un raciocinio lineal que si sigo este camino de cosas analizadas mentalmente y programadas, al final del camino la paz interior me espera de brazos abiertos. ¿Les suena que será así? A mí no me parece, no nos puede esperar de brazos abiertos al final del camino, ya que no hay camino que recorrer para sentir lo que nuestro interior nos transmite instantáneamente (el AHORA mágico de espacio y tiempo en que todo acontece) desde nuestro corazón, cuando lo necesitamos, justo allí.

Entonces cómo me puedo ayudar a sentir esa paz interior que tal vez esté en mi interior y aún no la conecté. Vamos a seguir con esto, pero antes, les pregunto, ¿y si por ahí ya la sentimos alguna vez y después se nos fue? *Qué pasa con ese pensamiento lineal que hemos desarrollado y que nos predispone a que una vez obtenido algo que deseamos se debe QUEDAR con nosotros por siempre... mmmmm, ¿será que eso es natural? O vendido por un futuro siempre mejor del presente que estamos viviendo y que por ende, nos pone en carrera detrás de la zanahoria que nunca alcanzamos y otra vez... Gente en obra, no moleste...* (risas)

Creo que nosotros estamos en CAMBIO constante y eso es algo Natural, como nos muestra la sabiduría de la naturaleza viva día tras día, sin prisa pero sin pausa, siempre en cambio... es parte del plan, es parte de la evolución, es parte de nuestro caminar cotidiano. Partiendo de esa premisa podemos decir que nosotros cambiamos y también nuestro sentir y la forma de procesar nuestras emociones y cosas que dábamos por sentadas por las creencias asumidas desde nuestra educación, de pronto nos damos cuenta que no son tan así. Eso gracias a nuestra maduración y mejor entendimiento del AHORA, al estar cada vez más conectados con el instante que estamos viviendo y con el desarrollo que realizamos momento tras momento al procesar

en nuestro Cuerpo Multidimensional los diferentes input que recibimos pero que interpretamos DIFERENTE, en función de nuestro cambio continuo que tenemos solo viviendo, y sintiendo y emocionándonos y amando y enojándonos, perdonándonos y buscándonos e integrándonos, armonizando y sintiéndonos parte del todo que nos rodea.

Así con todo esto en el tablero de nuestra vida, la paz interior no creo que sea algo para obtener y quedarse allí recostado para siempre. Es más, también creo que CAMBIA. Ya que nosotros cambiamos de varias formas en nuestro caminar de sentir y hasta de interpretar lo que vemos, tocamos, escuchamos, degustamos, olfateamos y luego de procesar cada señal, nuestra mente lo piensa y vibramos ese pensamiento y manifestándolo o no, lo generamos y también lo respiramos. Todo esto en segundos o minutos y continuamente.

En ese proceso de cambio continuo, creo que nuestra paz interior también varía, es decir, **lo que en una etapa de nuestra vida nos dio paz interior, hoy podría no hacerlo**; al afinar por así decirlo, nuestros sensores y buscar cada vez más dentro de nosotros esa sensibilidad que deberíamos ir cultivando día tras día, para acercarnos más a nuestra esencia natural y por ende a nuestro corazón y su pureza instantánea.

Desde este punto de vista del CAMBIO continuo, creo que esa paz interior que podemos estar buscando como algo estático a donde llegar y quedarnos, no es así. Me parece que esa paz interior la vamos construyendo en nuestro caminar día a día y que va acompañando nuestro cambios también, de forma tal que cuando la necesitamos está allí!, presente y totalmente actualizada por así decirlo, con lo que somos cada uno de nosotros, cambio a cambio, paso a paso.

Retomando lo antedicho, ¿cómo me puedo ayudar a sentir esa paz interior que tal vez esté en mi interior y aún no la conecté? Vimos que parte del asunto es asumir que cambiamos y que nuestra paz interior para existir como nuestra paz interior, también debe cambiar, es decir estar actualizada con lo que somos y vamos siendo. Si nosotros hayamos una forma de ir procesando nuestros cambios y formando nuestro nuevo Ser, día a día,

SECOM

PRIMER SERVICIO DE COMPAÑÍA DE URUGUAY Y DEL MUNDO



**Consultá por Nuestros Planes a Medida
y comenzá a vivir con el respaldo del Primer
Servicio de Compañía.**

MONTEVIDEO:

Colonia 851 / Tel.: 0800 4584

MONTEVIDEO:

Bv. Artigas 1495 / Tel.: 0800 4584

CANELONES:

Treinta y Tres 329 / Tel.: 4333 2835

CARMELO:

Uruguay 502 / Tel.: 4542 0989

CIUDAD DE LA COSTA:

Av. Giannattasio Km 21.400,
Local 3 / Tel.: 2683 2826

COLONIA:

Alberto Méndez 161 / Tel.: 4522 5257

DURAZNO:

Manuel Oribe 451 / Tel.: 4363 4343

LAS PIEDRAS:

Av. de las Instrucciones del Año XIII 629 /
Tel.: 2365 7599

MALDONADO:

Florida 671, Local 1 / Tel.: 4223 6045

MERCEDES:

Rodó 893 / Tel.: 4533 3186

MINAS:

Domingo Pérez 519 / Tel.: 4443 7169

PANDO:

Av. Artigas 1198 / Tel.: 2292 4584

SAN JOSÉ:

Peatonal Asamblea 649 / Tel.: 4342 2350

0800 4584 | secom.com.uy



noche a noche y además logramos que ese mismo proceso, también nos sirva para sensibilizarnos más y acercarnos más a nuestra esencia y a nuestro corazón, podemos estar en un camino diario hacia el crecer, evolucionar, cambiar y a su vez por así decirlo actualizando nuestra estado de paz interior, para que cuando la necesitemos esté allí LISTA y bien actualizada. Y nos dé **esa Paz interior instantánea que nos abraza y nos dice al oído: estoy contigo, tranquilo, decidí en PAZ, somos todos UNO!, estamos juntos!** Todo esto me lleva a una propuesta de las miles que debe haber para lograr ese PROCESO MÁGICO NUESTRO, de crecimiento, de cambio y a la vez de ACTUALIZACIÓN DE NUESTRA PAZ INTERIOR QUE ACOMPAÑA NUESTRA EVOLUCIÓN BIEN DE CERQUITA.

Tengo que citar a PITÁGORAS, (a quién admiro y estudio hace mucho tiempo) para contarles mi propuesta que por supuesto aplico en mi vida y voy a seguir aplicando cada día y noche más, a medida que voy avanzando en mi camino y cambio evolutivo. Dentro de la obra que nos dejó maravillosa y llena de consejos para una mejor vida, se encuentran los VERSOS de ORO que estudio mucho desde que una amiga muy cercana me consiguió el libro de esos Versos de Oro que yo buscaba y no conseguía, en la *Biblioteca del Fin de Mundo* en Usahia, Argentina.

Dentro de esos versos se encuentran estos que voy a transcribir, sacados del libro “Sentencias y versos de Oro de Pitágoras. No cometas nunca una acción vergonzosa, ni con nadie, ni a solas: por encima de todo respétate a ti mismo”. *Editorial Ingenios Biblok.*



*No cierres los ojos al sueño así que te acuestes,
Sin examinar por tu razón las acciones del día.
¿En qué he faltado? ¿Qué he hecho? ¿Qué he dejado
por hacer que debería haber hecho?
Comenzando por las primeras de tus acciones y
continuando por todas las demás.
Si en ese examen vez que has faltado, repréndete
severamente y si has hecho bien regocíjate de ello.
Practica bien todas estas cosas, medítalas bien; es
menester que las ames con toda tu alma.
Ellas te colocarán en el camino de la virtud divina.*

Esta práctica tal cual describen los versos para mí ha sido la puerta de entrada, cada noche que la he realizado a un mundo mágico del sueño donde contrariamente a lo que se puede pensar, de que no existe actividad en el dormir, para mí si existe y la tenemos disponible cada noche al acostarnos.

Nuestro accionar una vez realizadas estas prácticas las veces que podamos, nos llevan para mí, a ese cruce de procesos mágicos de evolución constante y actualización de nuestro estado de paz interior, en contacto inmaterial con el Cosmos más allá de su manifestación material y dual que genera la verdadera PAZ!!!

Gente en obra, no moleste... (risas)
Me voy a dormir y conectarme con mi esencia...

Abrazote, JAFS. 😊❤️☺️

Antonio Farré


Papá de 4 hijos y abuelo de 3 nietos. Amante de la naturaleza y de la vida. Consultor internacional. Docente de UTU. Ingeniero aeronáutico de profesión, especializado en gestión de calidad ISO. Auditor de procesos ambientales, gestión y mapeo de procesos, estrategia y competitividad de empresas y productividad sistémica.



la paz es nuestro verdadero poder

:: por SILVIO RAIJ ::



A person is shown from the waist down, sitting in a lotus position on a bed. They are wearing a dark olive-green long-sleeved shirt and dark pants. Their hands are resting on their knees in a mudra. The bed has a light-colored sheet and several orange pillows. The background is a bright, slightly out-of-focus room with white walls and a window with sheer curtains.

La paz suele tener un mal marketing en un mundo carente de calma y tranquilidad. Muchos consideran que la paz es un estado de debilidad, rendirse ante los desafíos, dejar que las cosas pasen sin hacer nada o adoptar una posición de víctima ante las circunstancias. Sin embargo, es todo lo contrario; **cuando estamos en paz, vibramos de una manera diferente y la mente está más clara y poderosa,** y cuando hay claridad mental, nos sentimos más seguros y en control. Si por ejemplo, estuvieras en una situación de emergencia o un accidente, ¿A quién le pedirías ayuda?, ¿A una persona que está acelerada, confundida e inestable o a alguien que está calmado y en paz?

Está comprobado que las personas que experimentan paz en sus vidas, vibran a una frecuencia más alta. Sus mentes crean pensamientos positivos y poderosos con los que construyen la realidad que viven. En cambio, cuando los pensamientos que tenemos son negativos e inútiles, cuando hay tormentas en la mente, vemos solo debilidades en los demás, nos enfocamos en sus errores en vez de sus aciertos y perdemos toda esperanza.

En definitiva, nuestra forma de pensar crea la calidad de las relaciones que tenemos y el bienestar que experimentamos. La paz es nuestro verdadero poder interior.

Las vibraciones de paz nos transforman

La primera vez que escuché la expresión **Om Shanti**, fue tan pronto salí del aeropuerto de Delhi en India, cuando un hombre se me acercó para ofrecerme un taxi y mientras sonreía, repetía esas palabras.

Mas tarde averigüé que “Om” significa “Yo soy” y “Shanti”, significa paz. Es decir, **Yo soy un ser de paz**. No es difícil darse cuenta del impacto positivo que generan estas dos palabras, en contraste con un mundo donde las palabras más usadas suelen ser: “estoy estresado”, “no puedo más”, “me siento mal”, “no me agradas”.



Pero, hagamos nosotros mismos un ejercicio para notar las diferentes vibraciones .

1. *Comienza por hacer una pausa y respirar profundo.*
2. *Ahora pronuncia en voz alta estas palabras: “Yo soy un ser de paz”.*
3. *Date unos instantes para notar qué sientes en tu cuerpo y en tu mente.*
4. *Repítelo una vez más.*

Ahora, prueba el siguiente ejercicio:

1. *Has una pausa nuevamente y respira profundo.*
2. *Ahora pronuncia en voz alta estas palabras: “Yo soy un ser estresado”.*

3. Date unos instantes para notar qué sientes en tu cuerpo y en tu mente.
4. Repítelo una vez más.

¿Pudiste sentir alguna diferencia entre los dos ejercicios? Seguramente sí. Lo que experimentaste son las diferentes frecuencias que producen las palabras y el significado de éstas. Las vibraciones de lo que pensamos o hablamos generan un impacto bien distinto en nuestro estado de ánimo y a nivel emocional. Y esto no solo repercute en nosotros, sino también en aquellos que están a nuestro alrededor. Los pensamientos de baja frecuencia crean una atmósfera de baja vibración.

“Yo soy un ser de paz”, es un pensamiento de alta vibración y - como tú lo acabas de comprobar - crea un estado de bienestar y silencio. La mente es capaz de hacer una pausa en presencia de esta vibración y consigue descansar. Cuando generamos el hábito de tener un porcentaje más alto de pensamientos elevados, solemos hablar de forma más pausada, más clara y tranquila. Recuerdo haber tenido algunas conversaciones muy agradables con algunos de mis maestros y notar como entre palabra y palabra ellos hacían pausas largas y espacios de silencio. La experiencia era de sentirme escuchado, comprendido y respetado. Por el contrario, me ha pasado de mantener conversaciones con personas que hablan muy rápido, sin pausas y en un tono de voz muy alto y la experiencia ha sido muy diferente. ¿Te ha pasado? La intención por detrás de esta forma de comunicarse suele ser, “tú me escuchas y no hables.”. ¿Sería esta una forma de cultivar la paz en las relaciones?

Cuando la mente piensa en exceso y no se detiene, las palabras que salen de la boca y los comportamientos asociados son muy confusos y tóxicos. Se genera una atmósfera tan negativa que impacta de forma directa a quienes viven a nuestro alrededor: colegas, amigos, familiares e incluso a nuestros hijos.

¿Cómo hacer un cambio?

Todo lo que existe en nuestras vidas, nuestra casa, el trabajo, la familia, las relaciones, los proyectos, todo ha sido creado por nuestros

pensamientos. Los pensamientos son la semilla que nutre todo lo que hacemos y lo que decidimos.

Si utilizamos la metáfora de un árbol para comprenderlo mejor, nuestros pensamientos son como la semilla, y el resto de las cosas que ocurren en nuestra vida: trabajo, relaciones, rutinas, responsabilidades, conforman el tronco, las ramas, las hojas y los frutos.



Ahora imagina que en tu casa tienes un jardín con un hermoso árbol al que quieres cuidar para que crezca sano. Cada día, te levantas por la mañana y en vez de regar la semilla, solo riegas el resto del árbol. ¿Cuál sería el resultado? De forma similar, si quieres que tu vida y todo lo que está en ella mejore, no puedes perder el tiempo intentando regar cada hoja del árbol, ya que te llevaría mucho tiempo, energía y trabajo. Deberás enfocar tu energía en lo importante, en la semilla, y si ésta recibe el necesario cuidado y nutrición, los frutos que brotarán, serán sanos y fuertes.

Tú eres la semilla de tu vida, así que si deseas que todo lo que te rodea crezca y se desarrolle, si quieres una vida llena de paz, tienes



1937



2022

CUTCSA

SIEMPRE IREMOS CONTIGO



RUMBO A LOS 100 AÑOS...

que comenzar por nutrirte tu mismo cada día. Llevar una vida espiritual y pacífica, implica **aprender a nutrir tu mente cada día**. Es decir, si tú practicas cada mañana hacer pausas, meditar o estar en silencio, estarás creando las vibraciones de paz que impactarán positivamente en ti y en todas tus relaciones. Recuerda, que la salud del árbol depende de la salud de la semilla. Y algunos dirán, “Yo no tengo tiempo de regar la semilla”, “yo debo atender cosas más importantes, etc.” Seguramente es porque ellos están demasiado ocupados y estresados tratando de cuidar el árbol. Pero ahora tu conoces el secreto, así que, ¿que harás diferente?

A continuación te comparto una practica de meditación, para que puedas comenzar a cultivar paz interior en tu vida.

Para comenzar, te invito a que encuentres un lugar cómodo y tranquilo para meditar durante unos minutos, con la intención de descubrir tu paz. Tómate el tiempo necesario. Puedes sentarte sobre una silla o un almohadón. Mantén la espalda recta y relajada. Tu pecho permanece abierto, tus hombros bajos y sueltos. Los brazos descansan cómodos a los lados del cuerpo y las manos se apoyan sobre las piernas. Tus ojos pueden estar suavemente cerrados.

La paz existe dentro de todos nosotros, pero muchos hemos olvidado como encontrarla.

Imagina que estas sentado cómodamente en un precioso lugar, rodeado de aire puro y naturaleza. Se siente el canto de los



pájaros, el sonido de las hojas movidas por el viento, y otros sonidos a tu alrededor.

Delante de ti, hay un pequeño lago. Una superficie de agua que está serena y tranquila. En su quietud, todo se refleja.

Puedes ver en su superficie, el reflejo de las nubes cruzando el sol. Sin embargo, esas nubes como si fueran tus pensamientos, emociones o recuerdos, no te dejan disfrutar plenamente de ese silencioso lugar.

Respira profundo y a continuación, disipa las nubes mentalmente para que pueda revelarse la luz brillante del sol.

Ahora imagina que te inclinas hacia delante y contemplas tu propio reflejo en el agua.

El rostro que ves, parece pertenecer a un desconocido. ¿Tiene una expresión feliz o triste, alerta o cansada, segura o tímida?

Bebe ahora del lago. Espera.

El agua es energía pura y te llenas de la paz que vive dentro de ti.

La paz te transforma. Tu rostro se ilumina y expresas la felicidad de quien eres de verdad. Experimentas tu paz interior.

Te vuelves esa paz. 😊❤️☺



QR Meditación Cultivar la paz interior - Silvio Raij

Silvio Raij

Director de la Escuela Sati, dedicada a la enseñanza del Mindfulness y Yoga. Es Instructor de Mindfulness, Coach Ontológico y autor de 4 libros con Editorial Planeta Argentina: Coaching para el Alma - Descubrí el sentido de tu vida / Full Stop - Hacer una pausa puede cambiar tu vida / Mindfulness. Recupera tu paz interior / Guía práctica de Mindfulness para niños. www.espaciosati.uy / Instagram: @espaciosati



más tiempo para compartir

: por PATRICIA DE ÁVILA :



Más tiempo para compartir con mi familia... Soltar por fin esos “fantasmas” que quedaron rondando después de aquel evento...

Sentir que merezco lo que gano... sentir que merezco utilizar bien mis recursos, administrarme bien. Ser un referente, aprender algo más acerca de mí, crecer como persona, para que mis hijos no esperen mi palabra, sino reflejen mis acciones.

Respaldo & Experiencia en Viajes

¿Con cuántas preguntas estamos parados ante el próximo año, después de todas las expectativas que intentaron que tuviéramos en el año que se va terminando? ¿Qué queremos para nuestro futuro? ¿Sabemos las prioridades, las urgencias, lo impostergable? ¿Alguna de ellas tiene que ver con lo tangible, lo material, lo que generamos estando lejos de nuestros afectos? Y no es necesario estar lejos físicamente: estar sentados en el mismo sofá, pero uno con la laptop, otro con el ipod, otro escuchando desde los auriculares, y otro mirando TV; no es sinónimo de estar cerca, sino más bien, todo lo contrario.

¿Para todo eso corremos? ¿Conozco a mis hijos? ¿Sé qué piensan de mí? ¿Suelo ser su puerto, su consuelo, su calma? ¿Tengo la confianza de mi pareja, aquel ser que elegí para ser su compañero/a de ruta? ¿Le doy lo mejor de mí? ¿Sigue sumando estar juntos?

¿Y yo? ¿Tengo paz, paz interior? ¿Disfruto de la quietud y el silencio en algún momento del día? ¿Trabajo en lo que amo hacer, aquello para lo que elegí formarme?

¿Me alcanza? ¿Puedo crecer desarrollando mi tarea? ¿Me motiva?



NEXTRIP[®]
Viajes & Turismo



**Juncal 1305 Piso 1 • Edificio Tupí •
Montevideo / Uruguay Tel. 1 85 85**

www.nextrip.com.uy

¿Qué quiero para mí?

El trabajo me da dinero que me brinda cosas que me otorgan comodidad y placer... pero el placer de las cosas, como ellas, tiene un tiempo: no puedo medirlo frente al placer de las caricias, frente al tiempo compartido en el silencio, en una noche de luna, en abrazarnos y caminar igual en la playa, aunque esté fresco, aunque el living esté más cómodo, porque allí no aprecio el olor del yodo, los sonidos de la noche, los bichitos de luz que muestran toda la vida que me rodea, aun cuando la oscuridad sea intensa... Prefiero tocar la arena húmeda con los pies a llevarlos cómodos dentro del coche, **prefiero tu abrazo, saber cómo piensas, qué te sucedió hoy, cómo estuvo tu día... a prender mi celular y perseguirte con mensajes inexpresivos, acotados, descartables...**

Me gustaría diseñar mi agenda no por fecha y hora, reuniones, llamadas, compromisos; sino por momentos, por celebraciones, por los dibujos que deja mi hijo en la mesa del desayuno, para que me lleve en el



portafolios, saber que abro un mensaje y es una foto suya riendo al sol, esperándome... Son esos los momentos en que me va a recordar cuando sea un hombre, cuando quiera hacer lo mismo, porque para él, toda la sucesión de desconocidos números, gráficas, éxito, negociación, son la parte que le dejó como premio las cosas... pero su alma llama mi abrazo, mis besos, mi voz, como mi alma reclama el remanso de su juventud, su energía de retoño, con todo el potencial a punto de brotar, su memoria fresca que tiene las fechas verdaderamente importantes para él, sus abuelos, sus amigos, la mascota que ama, esas fechas que tantas veces salteé porque las medía con la misma regla que a la reunión, al socio, al jefe...

Cada momento es diferente, cada momento es enorme en sí mismo, porque el significado que tome se lo va a dar el “cómo” lo vivas, y no el “con qué” lo recuerdes... **si te pierdes la verdadera carcajada por estar cuidando el ángulo con el que va a salir la foto, esa, te la perdiste.**

¿Vamos a diseñar el 2023 a la medida de tus sueños? Te propongo trazar un mapa como si de un tesoro se tratara, en el que anotes tus sueños, dudas, preguntas, tus “cómo” y tus “para qué”... y la motivación va a emerger, para mostrarte el camino. Los valores que nos distinguen como seres humanos nacen en nuestra conciencia: conciencia de quiénes somos, de dónde venimos, hacia dónde vamos... pero nuestro instinto tan necesario para preservar la especie, para procrear, para sobrevivir, está presente, mostrando que hay un orden natural, una fuerza más allá de toda fuerza que nos dirige, y de nosotros depende darle el sentido más precioso al don de la Vida.

Que tus sueños del corazón se alineen con tu mente para construir todo lo que deseas en el futuro, en paz. 😊❤️☺️

Patricia De Avila

Terapeuta sistémica. Consultora de Mapas Mentales,
Asesora Practitioner EFT (Curso Formador de
Formadores en México). PNL Máster, Usui Reiki,
Reflexóloga. Tapping sistémico. Contacto: 099 190088





la paz interior

: por LAURO ALONSO :

Un tercer tipo de paz

Muchos asocian la paz con la quietud, la serenidad con la lentitud, la calma con la inacción. Aunque esos binomios tienen, por supuesto, mucho sentido, no son las únicas combinaciones posibles para estas moléculas de la colorida expresión de la vida. Es posible también combinar otras opciones en el discreto laboratorio interior: paz y consciencia, serenidad y aceptación, calma y entendimiento, e incluso fórmulas mucho más provocativas, como, por ejemplo: **paz y acción inteligente, serenidad y constancia, calma y certeza**. En estos últimos casos tomamos las mismas cualidades, pero además imprimimos acción, para demostrar que es posible intervenir activamente en el mundo, en la realidad, y mantener el estado de paz interior a la vez. Accionar con una modalidad más asertiva, dirigida, puntual y focalizada, lo que seguramente traerá aún mejores resultados, aunque, si hemos practicado el desapego, no es el fin lo que buscamos, sino la perfección gradual del ser, a través de la experiencia.

Paz exterior

Desde una de las muchas formas de abordar este barco, la paz exterior se observa como un paso previo a la paz interior. Un fundamento, un soporte. Un requisito y un medio para alcanzar la segunda. **No es posible experimentar paz exterior -o con lo exterior- cuando encontramos en la mente floridos e insistentes ramos de cuestionamientos, juicios y demandas.** Cuando el observador es agresivo en relación a lo que percibe como ajeno, lejano, distinto o separado. Curiosamente ese tipo de ronquido mental se calma cuando filosofa y medita acerca de su propia existencia, cuando contempla mejor y más completamente su realidad, su singularidad y pequeñez, y se resume en un estado de consciencia en el que se entiende y reconoce como parte integral y viva de un todo infinito e interconectado, vasto y absoluto, omnisciente, omnisapiente, omnipresente; atributos que algunos conocen asociados al concepto de divinidad. Si esto sucede, si tal logro se alcanza, al percibir esa integridad totalitaria, el amor y la comprensión, la empatía y la aceptación florecen plenamente sin necesidad de hacer mucho más. Solo permitir su crecimiento, como la tierra abre paso al brote que despegga con fuerza desde una simple y discreta semilla, para ser, tiempo después, un frondoso árbol cargado de fruta y de nuevas semillas.

Aquí hay paz con todo lo exterior, lo ajeno, lo demás, lo otro.

Paz interior

Quien deja de pelear con lo de afuera, lo externo, lo otro, lo diferente; quien para de defenderse y de atacar, queda ahora en serena quietud, soledad y silencio suficientes para buscar al verdadero (aparente, supuesto) enemigo, al más fuerte y peligroso, al que no debería enfrentar, ni conquistar; ni vencer, mas debe hallar y aprender a amar.

La paz interior, que en esta línea de pensamiento viene después de la exterior, exige que el combate termine. El mismo logro externo debe ahora ser amorosamente desplegado en los foros interiores, dejando

lugar a cada parte desde un reconocimiento inteligente. Si se rechaza la sombra, habrá tensión. Si se juzga como positivo o negativo algún aspecto del ser, habrá tensión. En la dualidad, en la separación y la división hay resta; en la integración hay suma. No significa que la aceptación busque otorgar carta blanca y libertad de expresión descontrolada a esos aspectos, sino que simplemente se les permita existir. Que se deje de interactuar con esas partes como si fueran enemigos, y se comprenda su propósito. A fin de cuentas, la sombra existe gracias a la luz. Es evidencia de la luz. Los peldaños inferiores justifican y sustentan la existencia de los últimos y más altos peldaños.



Lo contrario sería perder la paz, por buscarla: luchar con algo, en nombre de la paz. Pero no se puede lograr paz verdadera desde su opuesto. Algo que, como humanidad, hemos hecho varias veces...

La paz interior es, en parte, el resultado de la asimilación de la agitación. Cuando entendemos el sentido, el motivo de cualquier agitación o movimiento brusco, cuando podemos comprenderlo y se integra correctamente, entonces engendra paz interior, y comienza a

desaparecer. Un poco como sucede con el dolor, que fundamentalmente existe para almar sobre algo que necesita atención, y que puede administrarse mucho más eficientemente cuando se comprende de esa manera. Esto funciona en todos los planos, porque el dolor puede ser tanto físico como emocional, e incluso de otros varios niveles. La paz también puede desarrollarse en esos niveles.

Desde una visión sistémica, la paz interior requiere, además del equilibrio individual, de cierto balance en el sistema, ya que cada elemento trabaja –consciente o inconscientemente– para un bien común, y aportará para la superación de los desafíos del conjunto desde lo que le sea posible contribuir. Colaborará con la cualidad, y en la cantidad y calidad que pueda. Si el sistema no tiene equilibrio, él tampoco podrá disfrutar de un balance total y pleno, ya que el elemento pertenece y forma parte del grupo, y se afectan mutuamente.

Una cadena es en parte tan fuerte como el mejor de sus eslabones, y tan débil como el más frágil.

Desde el ángulo individual, **son los apegos y los deseos los obstáculos más fuertes para lograr un estado de paz interior verdadero, profundo y duradero.** Mientras hay apegos, el temor a la pérdida, al cambio, será un elemento contrario a la bella armonía de la paz completa, que la perturbará desde el fondo más profundo de la psique. Mientras que el deseo –cuanto más intenso, peor– ejercerá el mismo tipo de fuerza con un color brillante y mucho frenesí, nuevamente en dirección opuesta a la armonía y a la paz. La paz interior requiere, por lo tanto, de un fértil ambiente de desapego y aceptación, cualidades que deberán ser cultivadas con esmero antes de la pretensión de paz, ya que son más bien requisitos para ésta última.

Saber cuáles son nuestros propósitos –sí, el plural es totalmente intencional y justo– es fundamental a la hora de la conquista de un estado interior de calma y armonía. Lo es porque, de lo contrario, estaremos buscando siempre un sentido para cada cosa, para la vida misma, y esa necesidad de encontrarlo puede volverse muy obsesiva, muy compulsiva, y para nada pacífica. Puede convertirse en un ferviente

deseo, un anhelo prioritario, capaz incluso de generar apego por la búsqueda en sí misma. Nuevamente, se encuentren indicios o no, tenga la intuición la bondad de guiarnos en ese proceso o no, **la calmada aceptación de lo real, de lo que es, juega un rol estructurante y fundamental para alcanzar la paz.**

Paz Ulterior

Cuando se logra una buena dosis de paz exterior, y entonces también la interior –aunque esta operación también se puede recorrer al revés, desde lo interno a lo externo– es lógico que acontezca un estado diferente, renovado. Superior en calidad. Una paz aún más profunda y misteriosamente bella. Una que va más allá del observador y de su campo interno o externo, una que habilita la comprensión directa de la perfección de todas las cosas, de todo lo que acontece, de la mecánica maravillosa que sustenta la realidad; **aquella que permite sentir que todo está bien, que todo es correcto, que nada sucede que no deba, ni antes, ni después.** Ese tipo trascendente y especial de paz es llamada Paz Ulterior. 😊❤️☺


REGALITO EXTRA Si quieres leer un breve comentario adicional a esta nota, visita ésta página:



Lauro Alonso

Reconocido disertante, docente y consultor de amplia trayectoria internacional. Autor dedicado a provocar e inspirar (libros *Luces* y *Escribo para ti*), columnista de varias revistas y programas radiales. Expositor en eventos como TEDx (Gramado, Brasil, 2013). Con cientos de cursos dictados en forma presencial y a distancia en diferentes países, miles de seguidores y más de 5.000 estudiantes formados en todo el mundo. Fundador de la corriente de Psicogenealogía Evolutiva y su escuela internacional. lauro@lauroalonso.com / www.lauroalonso.com





**ESTÁ DEMOSTRADO
QUE LEER UNA REVISTA
EN PAPEL TE DEJA
MAYOR RECUERDO
DE LO LEÍDO QUE LEERLA
EN DIGITAL**

**NO PERDAMOS LA MAGIA DEL PAPEL
Y SUS TANTOS BENEFICIOS RESPECTO
AL DIGITAL**

 **mosca**
GRÁFICAMOSCA

2408 3049 • Guayabos 1672 • www.graficamosca.com
mosca@graficamosca.com • fb/graficamosca • [@graficamosca](https://twitter.com/graficamosca)

Lao Tzu

**Conténtate con lo que tienes y
regocíjate con las cosas tal como son.
Cuando te des cuenta
que no te falta nada,
el mundo entero te pertenecerá**

**La Paz
no es algo que deseas.
Es algo que creas,
algo que haces,
algo que eres
y algo que regalas**

John Lennon

**Si no encuentras la paz en ti mismo,
no podrás encontrarla fuera**

Marvin Gaye



**la paz interior
solo se consigue
cuando somos
capaces de
comprendernos,
aceptarnos
y perdonarnos**



MASVIDA

En este **Gran Día 2022**, todos seremos las estrellas del partido



El **viernes 14 de octubre** vuelve la jornada solidaria **Gran Día de McDonald's**, pero esta vez será especial porque todos los uruguayos estamos llamados a ser *"las estrellas del partido"*. Atentos que quien nos pide que nos luzcamos es nada más y nada menos que Luis Suárez, el jugador celeste y solidario, que este año es la cara de la campaña por el Gran Día.

Luis Suárez estará el viernes 14 recorriendo los restaurantes de McDonald's, tal vez sirviendo el menú, o no se extrañe si decide pedir una Big Mac y sea el goleador quien se la lleva a su casa. Después de todo, sabemos que Suárez se toma las cosas en serio y puede lucirse en todas las canchas.

"El viernes 14 las estrellas tenemos que ser todos los uruguayos, y confío en que lo seremos porque somos muy solidarios y ese día no dudo que todos los que puedan van a colaborar", expresó Suárez durante el lanzamiento de este Gran Día 2022.

Junto a el director de McDonald's, Ricardo Méndez, el director del Centro Hospitalario Pereira Rosell, Dr. Álvaro Galiana, la directora ejecutiva de la Asociación Casa Ronald McDonald de Uruguay, Dra. Sandra Marcos, y el director del Instituto Educativo Impulso, Fabrizio Patrìtti, el goleador destacó: ***“En mi carrera tuve la suerte y el privilegio de poder hacer muchísimos goles, pero éstos son los goles que uno más festeja: poder colaborar y ser la cara de una iniciativa solidaria y ver cómo se puede ayudar a los niños y sus familias. Sobre todo, celebro que la gente siga por ese camino y que juntos festejemos los goles que hacemos todos los uruguayos. ¡Que el próximo viernes 14 sea un Gran Día para poder celebrar todos!”***, expresó el goleador.

LA GRAN JORNADA SOLIDARIA

Tras sortear la pandemia, este nuevo Gran Día de McDonald's, vuelve recargado. Como ocurre en esta jornada desde hace muchos años, todo lo recaudado ese día por las ventas de Big Mac, McDonald's lo donará a las Casas Ronald McDonald del Hospital Pereira Rosell y del Hospital de Tacuarembó, así como al Instituto Educativo Impulso, ubicado en Casavalle.

Tal como expresó Ricardo Méndez, la idea es que, tal como ha ocurrido siempre, *“Una vez más miles y miles de uruguayos se vuelquen y puedan comprar una Big Mac para transformarla en sonrisas para las familias y los niños de las Casas Ronald McDonald y oportunidades para los jóvenes del Instituto Educativo Impulso, donde más de 1000 alumnos reciben su formación académica. En el caso de las Casas Ronald McDonald del Hospital Pereira Rosell y del Hospital de Tacuarembó, son más de 7000 las personas que reciben contención y apoyo para transitar un momento difícil en el que tienen a sus hijos o algún familiar internado. En esta oportunidad vivimos este Gran Día con una enorme expectativa. Luego de algunos años de pandemia, con aforos y diferentes barreras para poder operar, llegamos hoy a convocar a todos los uruguayos a que se vuelquen para lograr que sea una fiesta para todos. Con mucho orgullo y pasión los más de 2000 colaboradores que formamos parte de McDonald's estamos preparando esta jornada para que sea un éxito”*, afirmó Méndez, y agregó: *“Confiamos en el éxito de este año ya que nos*



acompaña Luis Suárez como cara visible de la campaña. Estamos muy contentos y agradecidos con él por haberse sumado para ayudarnos a amplificar, a convocar y a difundir este Gran Día en el que los beneficiados somos todos los uruguayos”.

Por su parte, Sandra Marcos, recordó que, desde hace nueve años en el Hospital de Tacuarembó y siete años en el Pereira Rosell, se trabaja para ayudar a familias a atravesar situaciones difíciles. *“Sabemos que tocamos el corazón de cada una de estas personas en un momento de fragilidad y de vulnerabilidad, pero nuestro mayor logro es la certeza de que los ayudamos a respirar mejor en esos momento, gracias al cuidado, al apoyo y a la contención que brindamos”.*

Del mismo modo, el director del centro pediátrico, Álvaro Galiana, dijo estar *“Orgulloso y agradecido, porque **es extremadamente trascendente el apoyo de la Casa Ronald McDonald**, donde los padres de los chiquilines, muchas veces provenientes del interior, pueden pernoctar cuando tienen a sus hijos internados. Allí tienen un lugar donde descansar, comer, y estar bien acompañados a la vez que acompañan a sus hijos. Realmente es un apoyo para los padres y también una tranquilidad para los niños”.* Galiana también destacó el aporte de la Sala Educativa ubicada en el 5° piso del Hospital Pereira Rosell, la cual permite a los niños internados salir del entorno intrahospitalario para pasar ratos en un área muy linda y acogedora, donde se sienten bien y pueden

distenderse y también aprender apoyados por profesores. “Un niño que pasa por una internación recuerda esa instancia para toda la vida. En esos momentos de angustia en un hospital, que tengan esa opción de desconectar un poco de la parte asistencial es importante porque los niños no se curan solo con medicamentos, sino también al sentirse mirados, cuidados, entretenidos. Esa es la misión de esta Sala que agradecemos a Casa Ronald y en esta oportunidad también agradecemos a Luis Suárez. Que este Gran Día cuente con su apoyo es muy trascendente por todo lo que él representa. No solo es una persona tocada con una varita mágica, sino que su éxito tiene mucho que ver con el trabajo que ha demostrado que hace para que las cosas salgan bien. No se trata solamente de recibir y hacer, sino de trabajar permanentemente para que las cosas salgan bien y él ha demostrado el esfuerzo que hace para poder mantenerse y para poder seguir. Por eso le agradecemos”, expresó Galiana.

BIEN CELESTE

Para el director del Instituto Educativo Impulso, Fabrizio Patritti, la expresión “bien celeste” o “ponerse la celeste”, es parte de la identidad uruguaya, y así lo destacó: “Para nosotros significa trabajar juntos por un mismo objetivo, y sin excusas perseguir la búsqueda valiente de metas que sentimos valiosas para nuestra sociedad. Bienvenido el Gran Día que poniéndose la celeste trasciende una pandemia que a todos nos dejó aprendizajes, entre ellos, la convicción de que ante la adversidad es necesario seguir adelante con mayor empeño, mayor determinación y mayores expectativas. La educación permite acercar a alumnos con brecha educativa y cultural, es un hermoso desafío en el que día a día trabajamos para que cientos y miles de jóvenes tengan la oportunidad de alcanzar sus sueños. Este año agradecemos tener a mano para muchos de nuestros alumnos, la aplicación educativa MCampus con múltiples cursos disponibles en su plataforma virtual, los que estamos abordando en el Programa Trabajo para Estudiar, así como en el proyecto de Vida y Valores con énfasis en inteligencia emocional en la práctica. **De esto también se trata este Gran Día, de dar oportunidades”.**



No busques la paz.
No busques ningún otro
estado que en el que estás
ahora, de lo contrario,
establecerás un conflicto y
una resistencia inconsciente.
Perdónate por no
estar en paz.

En el momento en
que aceptas por completo
tu falta de paz, ésta se
transmuta en paz.
Cualquier cosa que aceptes
completamente te llevará allí,
te llevará a la paz.

Eckhart Tolle



MASVIDA

Ticket
Alimentación **Edenred**



14%

**AHORRO PARA
TU EMPRESA**

27%

**MAYOR PODER
DE COMPRA**

www.edenred.com.uy - 2408 80 80



EN CURSOS Y TALLERES DE DESARROLLO PERSONAL SIEMPRE SE TRATA DE TI.

Elegí capacitarte con un experto con más de 21 años de trayectoria, y más de 5.000 estudiantes formados presencialmente en Uruguay, Argentina, Brasil, Chile y Perú.

• PSICOGENEALOGÍA y TRANSGENERACIONAL • BIODECODIFICACIÓN • INTERPRETACIÓN de SUEÑOS • DECODIFICACIÓN de NOMBRES *¡y muchos más!*

LAURO ALONSO
Capacitación que inspira

AGENDA:
www.lauroalonso.com



Cambiando un poco, cambiamos mucho

La propuesta de McDonald's para lograr más sustentabilidad, comienza con el foco puesto en las bandejas.

Las nuevas bandejas que llegaron a McDonald's ya no son las clásicas de plástico, ahora son realizadas a partir de UBQTM, un material que genera un impacto medioambiental positivo. De este modo, la marca convoca a todos a seguir dando pasos puntuales para alcanzar grandes cambios. Por cierto, las nuevas bandejas son fáciles de identificar porque su color es verde.



A partir de la iniciativa, **«Cambiando un poco, cambiamos mucho»**, McDonald's comparte acciones concretas para avanzar en la tarea de conseguir un mundo más sostenible, y a la vez, invita a los consumidores a realizar acciones de este tipo, que pueden ser pequeñas, pero que al realizarlas todos juntos, generan cambios profundos en el medio ambiente y en las comunidades.

La propuesta innovadora y enmarcada dentro del concepto

de Economía Circular, integra la Receta del Futuro de Arcos Dorados y se destaca por la presencia del UBQ™, su principal componente que permite fabricar las bandejas a partir de residuos que mediante un proceso tecnológico innovador, fueron transformados en un termoplástico capaz de convertirse en variados artículos.

¿QUÉ ES EL UBQ™?

El UBQ™ como componente representa un avance científico dado que se trata de un material termoplástico positivo en términos ambientales: se hace a partir de desechos destinados a vertederos, que sin embargo no llegan a éstos.

Como habitantes de ciudades sabemos que donde hay gente hay desperdicio y las cifras así lo reflejan: cada año se generan mundialmente 2 mil millones de toneladas de residuos domésticos, y las perspectivas indican que esta cifra se duplicará para 2050. De ahí que UBQ Materials ofrece una solución a esta creciente crisis al desbloquear el valor oculto de los desechos.

UBQ™ se convierte 100% a partir de desechos domésticos sin clasificar que se desvían del vertedero. Se utilizan desde residuos de alimentos y plásticos mezclados, pasando por cartón, papel y plástico. Los metales y minerales se eliminan y reciclan en el proceso de conversión; todo lo que queda se transforma en UBQ™, nada se desperdicia. Así se cierra el ciclo de la eliminación de desechos no sostenibles y a la vez se avanza hacia una economía verdadera y realmente circular, porque otra característica de este material es que deja una huella ambiental positiva, lo que significa que los productos



fabricados con UBQTM pueden promover activamente los objetivos de reducción de carbono.

MC SUSTENTABLE

McDonald's impulsa la bandera de la sustentabilidad en todos los mercados donde está presente. De hecho, en Uruguay recientemente abrió el restaurante más sustentable del país, ubicado en Car One Center.

Ésta no es la única acción en ese sentido, hay cifras que hablan del camino que viene transitando la marca: más del 98% del café que se sirve cuenta con certificación de Rainforest Alliance y todos los empaques de papel tienen certificación de origen sustentable del Consejo de Administración Forestal (FSC) y son 100% reciclables. Además de reciclar el aceite vegetal usado para convertirlo en biodiesel y recolectar agua de lluvia para usarla en baños y limpieza.

Por eso hoy la estrategia socioambiental se presenta desde esta nueva plataforma **«Cambiando un poco, cambiamos mucho»**, cuyo principal objetivo es inspirar a todas las personas a sumarse y realizar pequeñas acciones que en su conjunto permitan generar beneficios para el planeta y las comunidades.

En palabras de David Grinberg, Vicepresidente de Comunicaciones Corporativas de Arcos Dorados, *“Nadie más en la región, aparte de nosotros, se comunica con 4 millones de clientes cada día. Y son pocos los que tienen un equipo de 90.000 personas motivadas y formadas para dar el ejemplo. Así que estamos ante*



una oportunidad sin precedentes para hacer de nuestro planeta un lugar mejor. Pero no con grandes cambios sino estimulando, educando y concientizando a las personas con que cada pequeña acción individual, sumada a la de otros, puede lograr un impacto colectivo altamente positivo”.

El compromiso social y el desarrollo sustentable forman parte del ADN de McDonald’s desde que en el año 2019 se creó la estrategia ESG denominada **Receta del Futuro**, una guía para el trabajo de la compañía a lo largo de todos los países en los que opera.



A partir de sus seis pilares de trabajo: Economía Circular, Abastecimiento Sustentable, Familia y Bienestar, Empleo Joven, Diversidad e inclusión, Cambio Climático; se realizan múltiples iniciativas para cuidar el medioambiente y fomentar el desarrollo de las comunidades de la región.

Ahora McDonald’s invita a la comunidad toda a sumarse con acciones propias. De ahí que David Grinberg no duda al afirmar: *“En el mundo globalizado y conectado en el que vivimos, donde prácticamente nada se hace de forma solitaria o aislada, las individualidades se suman todo el tiempo para que colectivamente podamos garantizar el futuro de nuestras próximas generaciones. Pero para que el colectivo funcione cada parte debe desempeñar su papel. No solo desde su lugar sino también inspirar a otros a que hagan lo mismo, en otras palabras: “dar el ejemplo”. Y este ejemplo debe darse a través de las pequeñas acciones que llevamos a cabo en nuestro día a día”.*

