

CUERPO + MENTE + ESPÍRITU

LA PAZ

La paz es ese estado de ánimo fundamental que aparece con la aceptación y el asentimiento de todo lo que nos sucede -nada tiene que ver con la resignación- y está directamente relacionada a cómo interpretamos lo que nos sucede. La paz interior llega cuando ambas partes que estaban en conflicto se unen, ya sean países, empresas, familias o nuestro propio ser interior, o nuestra perso-



nalidad, por eso a veces nos sentimos divididos y como

excépticos cuando no logramos buscarla dentro.

EL AMOR

¿Y cuál es la relación de la paz y el amor con la felicidad? ¿Se puede lograr? Si, trabajando la aceptación de todooooo! Lo que nos sucede y lo que no nos sucede... lo que nos gusta y lo que no... incrementando los espacios de disfrute y alegría, estando más en contacto con nuestras emociones, y aprendiendo a cambiar aquellas que nos poseen y no nos gustan y que provienen de juicios ne-



gativos que nos limitan... meditando más y estando más en contacto con la naturale-

za, incrementando el silencio y la contemplación... contribuyendo con otros.

Amor y Paz en las etapas de Papá Noel. Alguna vez escuché este refrán: "Hay tres etapas en la vida de un hombre, cuando cree en Papa Noel, cuando no cree en Papa Noel y cuando se transforma en Papa Noel"

DANIEL ELFEMBAUN

¿Cuál es ese día?... ¿esa semana?... ¿Esos 2 minutos?

Es la Semana de las Fiestas... del final del año. Esa semana y ese día tan especial de fin de año... en el que tal vez... mucha gente, sobre todo en las grandes capitales del mundo, trata de conseguir "algo"... no se sabe qué... pero está más apurada... como si lo que no hizo durante todo el año lo pudiera resolver en una semana... Llega esa semana que tal vez, y solo tal vez, nos hace sentir... más reflexivos, más introspectivos... y pensamos aquellas cosas que no hemos logrado... nos hace sentir y pensar en aquellas cosas que deseáramos que ocurriesen el próximo año... Y llega ese día al fin... ese día de fin de año... en el que sentimos que algo se acaba, que algo soltamos...

Y tal vez, solo tal vez, ese día exista en ti... Un umbral de 2 Minutos, 1 minuto antes y minuto después; en el minuto nos sentimos tristes por todo aquello que nos falta, en ese antes nos acordemos de los que no están y sentimos su espacio vacío en nuestra mesa y en Nuestra Alma.



Y llega al fin "esa semana"... "ese día"... "final del año"

El umbral de 2 minutos

Pero también durante esa semana, durante "ese día", y durante el minuto después de sonar las 12, la familia se reúne y los amigos se abrazan... Muchagente en el mundo entero expresa su

amor. Los antiguos antepasados de varias culturas llamaban a esos espacios tan emocionales: "El Umbral", y veneraban esos 2 minutos, uno antes y uno después, y los honraban por ser "Des-

pertadores de Conciencia"... ¿Y qué es esto? simplemente darse cuenta de lo verdaderamente importante.

Queremos en esos dos minutos desearse de corazón, que hayas podido reflexio-

nar para soltar, y valorar más lo que tienes que lo que no hay, que hoy puedas lanzar besos en el aire para despedir a los que se fueron, que puedas confiar en que este año 2014 será maravilloso...

Pero sobre todo que hayas recibido y sigas recibiendo muchos abrazos de familiares y amigos.

El amor. no solo es una declaración de relación que hago sobre otro, sino que el amor define un estado biológico del ser humano que viene de la convivencia y la confianza en la eelación con otro. Es, tal vez, el estado más difícil de explicar... porque no se puede medir ni contar con hechos ni con palabras, simplemente se sienten o no.

Paz y Amor desde la visión ontológica no son solo palabras navideñas, son estados de ánimo... son estados biológicos y esenciales del ser humano y que definen su forma de observar, de ser y estar en este mundo.

En estos primeros días del año, Alas quiere estar contigo y también acompañarte los 525.949 minutos que tiene el 2014 y desearte sobre todo que los vivas con mucha conciencia, como en este umbral que acabo de narrarles, reconociendo lo verdaderamente importante. Sobre todo queremos desearte estos primeros días del año todo nuestro amor contigo y la paz merecedora a todo ser que quiere la tranquilidad espiritual y sanadoral de parte de todo el equipo de ALAS para nuestros lectores.

Info@alavasvenezuela.com/
www.alavasvenezuela.com /
Twitter:@AlasVenezuela /
Facebook: AlasVenezuela