

Impariamo a Salutarci Guardandoci negli Occhi

CON

con gli Strumenti Utili per Custodire la Pace del Cuore

Ciao, come stai?

Ciao è una parola bellissima. Quando ce la scambiamo ci diciamo anche ti ri-conosco, so che ci sei, ti rispetto. Se poi ci salutiamo guardandoci negli occhi, ci diciamo anche qualcosa di più profondo e più bello ti ri-conosco per quello che sei e ti voglio bene.

Gli occhi sono dei fari che illuminano tutto quello che vedono e uno sguardo può dire più di tutte le parole.

Se non mi saluti, mi ignori, mi escludi e mi fai male.

Anche un saluto mancato può scatenare una guerra.

Un Saluto non è solo un gesto di cortesia o un segno di buona educazione, ma è un gesto di pace.

Per imparare a cantare, suonare o giocare a calcio bisogna fare molti esercizi. Così è per la pace. Per imparare a “fare” la pace bisogna fare diversi esercizi.

Proponiamo alcuni esercizi di Pace, che potremmo fare con queste 15 proposte concrete per realizzare la Pace:

- 1) Impariamo a Salutarci Guardandoci negli Occhi.
- 2) Impariamo a Prenderci cura delle parole che usiamo.
- 3) Impariamo a prenderci cura della vita.
- 4) Impariamo a Vivere e Lavorare insieme.
- 5) Impariamo a fare Pace con gli altri.
- 6) Impariamo a Difendere i Diritti Umani.
- 7) Impariamo a Rifiutare la Violenza.
- 8) Impariamo a Partecipare e Decidere insieme.
- 9) Impariamo a Prenderci cura del Mondo.
- 10) Impariamo a Prenderci cura dell'Ambiente.
- 11) Impariamo a fare cose Difficili.
- 12) Impariamo ad essere Solidali.
- 13) Impariamo a Metterci al Servizio della Comunità.
- 14) Impariamo ad agire insieme per la Pace.
- 15) Impariamo a Ripudiare la Guerra.

Alcuni esercizi sono facili. Altri più difficili. Alcuni sono da fare tutti i giorni. Altri si possono fare di tanto in tanto. Esercizi che insegnano a diventare piccoli artigiani e veri costruttori, di Pace, per Condividere le proprie Esperienze significative.

Strumenti Utili per Custodire la Pace del Cuore

- Coltivare la Spiritualità.
- Scoprire la Preghiera del Cuore.
- Imparare a Meditare.
- Impegnati a Migliorare ogni Giorno.
- Individua le tue Passioni.
- Dedica Tempo agli Affetti e alle Amicizie.
- Liberati dalle Dipendenze.
- Non Preoccuparti, Occupati.
- Rivedi la tua Motivazione di Fondo.
- Sviluppa un Sano Umore.
- Affronta le tue Paure in Contesti Protetti.
- Vivi con Amore il Momento Presente.
- Focalizza le tue Priorità.
- Liberati da Giudizi e Pregiudizi.
- Scopri la Perla Preziosa.
- Scegli di Vivere con Passione ed Entusiasmo.
- Liberati degli stati d'Animo paralizzanti.

Edmondo Bolognini

Assistente di Cultura Teologica & Cercatore di Dio

Conseguito gli studi triennale con esami sostenuti in Scienze Religiose presso la Pontificia Università Lateranense di Roma