

La paz como acción permanente desde la No-violencia⁶

La paz es una acción permanente que nos atañe a todos, que no podemos dejarla para el otro. Es importante regresar al concepto de paz, para no caer en un nuevo pacifismo, que sería la no acción, el no tomar riesgos. La paz exige un compromiso, se construye en cada momento a la par de la No-violencia, es producto de la justicia y para la justicia biocéntrica. El diálogo es el inicio. El elemento más importante del diálogo es generar conciencia, cuando ésta no se logra, se pasa a la acción no-violenta —boicot, ayuno, marchas, desobediencia civil, no cooperación, *sit in*, *die in*, etc.—. La acción no-violenta es cíclica, continua, no termina cuando se logra un objetivo, es una filosofía de vida que cocrea una paz activa justa e incluyente.

⁶ Juan María Parent, investigador emérito de la Universidad Autónoma del Estado de México (Uaemex).

La palabra *ahimsa* proviene del sánscrito y se compone de dos sílabas: “a”, que es privativa, e “himsa” que significa destrucción, herida o lo que es negado, para así conformar la expresión “no-violencia”, cuyo significado también es el respeto a la vida, interpretada frecuentemente como defensa de la justicia, símbolo de paz activa y reverencia hacia los seres capaces de sentir.

Ahimsa es una publicación mensual a cargo del Centro de Estudios de la Comisión de Derechos Humanos del Estado de México (Codhem).

Número de autorización del Comité Editorial: CE/PP/05/19.



www.codhem.org.mx

codhem_oficial
jorge_olvera

@CODHEM
@JorgeOlveraG

CODHEM (OFICIAL)
Jorge Olvera García

CODHEM

Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura de la Comisión de Derechos Humanos del Estado de México.



Ahimsa
no-violencia activa



COMISIÓN DE
DERECHOS HUMANOS
DEL ESTADO DE MÉXICO

DÍGASE HOMBRE Y YA
SE HAN DICHO TODOS
LOS DERECHOS.
JOSÉ MARTÍ



El silencio y el estrés

¿Estamos conscientes de cómo educamos?

La paz como acción permanente desde la No-violencia

AÑO XV, NÚM. 167
MARZO, 2019

CRÉDITOS

Jorge Olvera García
Presidente de la Comisión de Derechos
Humanos del Estado de México

Gabriela E. Lara Torres
Directora del Centro de Estudios

Juan Fernando Olguín Galicia
Jefe del Departamento de Publicaciones

Dulce Thalía Bustos Reyes
Corrección de estilo

Aldo Juárez Herrera
Diseño Editorial

Desarrollo de contenido:

Hilda Carmen Vargas Cancino
Coordinadora del Programa de Estudio, Promoción y
Divulgación de la No-Violencia, Uaemex.

**Contacto del Programa de Estudio, Promoción
y Divulgación de la No-Violencia, Uaemex:**
Paseo Tollocan, núm. 1402, Cerro de Coatepec,
c. p. 50110, Toluca, México
no-violencia_1@hotmail.com
facebook.com/noviolenaiuaem
(01 722) 214 53 51

Contacto Codhem:
Av. Dr. Nicolás San Juan, núm. 113,
col. Ex. Rancho Cuauhtémoc,
c. p. 50010, Toluca, México
Lada sin costo 01 800 999 4000

El silencio y el estrés¹

En las culturas orientales, el silencio es necesario para alcanzar la sabiduría. Lao Tse dijo: “El silencio es la gran revelación”.² En la actualidad, la humanidad vive en estrés intenso sostenido. La técnica de reducción del estrés de Jon Kabat-Zinn³ está basada en la atención plena; consiste, en parte, en restablecer el contacto con los sentidos; propone un desafío tanto individual como colectivo: prestar atención a los sentidos no sólo con respecto al mundo externo de las relaciones que se mantienen con otras personas y con el entorno, sino también con el mundo interno de pensamientos, emociones, esperanzas, desasosiegos, ilusiones y sueños.

La mayoría de las personas comparte las mismas aspiraciones: vivir en paz, satisfacer anhelos e impulsos creativos, aportar al logro de un objetivo mayor, pertenecer, ser apreciadas como integrantes de familias y sociedades que se respetan y encauzan hacia el objetivo común de salvaguardar el equilibrio dinámico individual y colectivo, de vivir de manera saludable, de forma que se respeten desacuerdos, de manera que se estimule la creatividad y el bienestar. Ese equilibrio se halla presente cuando se restaura el contacto con el cuerpo, la mente y la fuerza interna de las personas.⁴

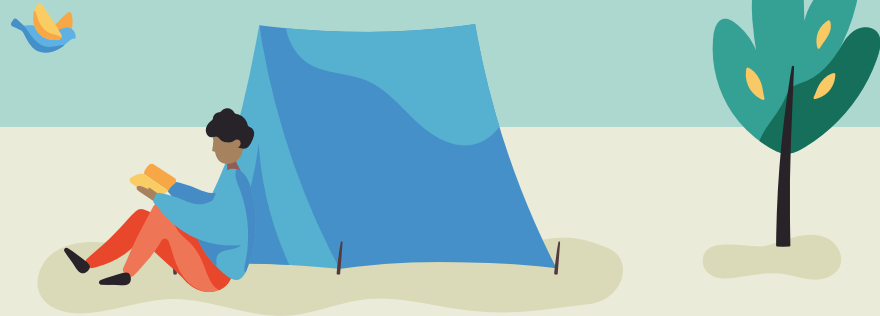
De acuerdo con Kabat-Zinn, la armonía se descubre en los pequeños actos de bondad, que tienen lugar entre extraños, entre los miembros de la misma familia y aun, en períodos de guerra, entre aparentes enemigos; se hallan presentes cada vez que se recicla la basura, se ahorra agua y se colabora con otros en la protección del entorno, en la conservación de las zonas vírgenes o en evitar la exterminación de algunas especies del planeta.

1 David Elí González González, maestro en Humanidades y profesor de música; actualmente es coordinador del Centro de Desarrollo de Inteligencias Múltiples (CEDIM) en Toluca y Metepec.

2 Cfr. A. De Mello, *Sadhana, un camino de oración* (Cantabria: Sal Terrae, 1979).

3 Biólogo molecular y médico; profesor emérito de Medicina en la Massachusetts University Medical School.

4 J. Kabat-Zin, *La práctica de la atención plena* (Barcelona: Kairos, 2005).



Al vivir apartados de la naturaleza, los occidentales pueden olvidarse de que tienen una conexión con ella. Si la comida viene del supermercado y el agua de la llave, las implicaciones ecológicas parecerían muy distantes.

Helen Buss Mitchell

¿Estamos conscientes de cómo educamos?

Las múltiples actividades en las que la humanidad occidental está inmersa son una de las causas principales de que pierda consciencia de su estilo de comportamiento. A menudo el comportamiento se torna autoritario con quien lo permita, particularmente esto puede ser notable con la población estudiantil o la familia misma, lo cual crea los mismos modelos de comportamiento que, a futuro, reproducen hostilidad en la sociedad, tanto a corto como a largo plazo:

...una educación autoritaria [...] actúa como una educación frustrante y punitiva, que limita al infante en su autorealización y en el logro de los objetivos [...] Lo cual no significa que la escuela [sic] así como la familia y cualquier otra organización educativa, no deben poner obstáculos o límites al infante. [...] una educación permisiva impide al infante probarse a sí mismo como un ser activo y capaz de superar obstáculos.⁵

Es posible crear conciencia de las propias posibilidades de equilibrar la balanza en la educación y la crianza de menores; sin embargo, se requiere de un trabajo sistemático de automonitoreo, y en ocasiones, de invertir en procesos terapéuticos. Ser sanos emocionalmente demanda la misma inversión que la salud física. La No-violencia necesita esfuerzos en ambos sentidos, que permitan a futuro mostrar estilos de convivencia más en pro del otro, más de servicio, más de cohesión.

5 S. Bonino, *Bambini e nonviolenza* (Torino: Edizioni Gruppo Abele, 1988), 9.