

Acciones concretas

Son muchas las pequeñas acciones que podemos hacer para contribuir a la estabilidad de nuestra especie y, de ese modo, reducir el riesgo de que se desaten conflictos armados. Estas son algunas propuestas:

- ♣ Sonreír con más frecuencia como gesto de paz
- ♣ Practicar la escucha compasiva y el habla amorosa, especialmente en los conflictos
- ♣ Evitar el apego a los puntos de vista
- ♣ Respetar el derecho de las demás personas a ser diferentes, a elegir sus propias creencias y a tomar sus propias decisiones
- ♣ Mantenerse en contacto con la Tierra como recordatorio de su gran valor
- ♣ Nutrir en nuestro entorno este tipo de acciones

Meditación: Soy paz.

Al inspirar tranquilizo mi cuerpo	Tranquilizo mi cuerpo
Al espirar, sonrío	Sonrío
Al morar en el momento presente, sentado/a aquí, no pienso en otro sitio, en el futuro o en el pasado.	Momento presente
Sé que es un momento maravilloso	Momento maravilloso
Al inspirar, prometo desarrollar mi comprensión	Comprensión
Al espirar, prometo desarrollar mi compasión	Compasión

Para saber más

[Día para la Prevención de la Explotación del Medio Ambiente en la Guerra y los Conflictos Armados ES | Naciones Unidas](#)