



# Idee di Pace

N°87

*“Se il cinque per cento delle persone lavorassero per la Pace, ci sarebbe Pace”*

Una Pubblicazione Trimestrale a cura del *Peace Center*

Theosophical Society in the Philippines, 1 Iba Street, Quezon City, Philippines

E-mail: philtheos@gmail.com; Pagina Web: <http://www.theosophy.ph>

*La Pratica della Pace*

## Sorridi per la Pace

"La pace comincia con un sorriso," disse una volta Madre Teresa di Calcutta. Questa affermazione ha senso. Ma la scienza supporta un'affermazione come questa? La risposta è sì.

Studi recenti dimostrano che:

**1. I sorrisi, compresi quelli “forzati”, ci mette in una condizione di maggiore pace e ci rende più felici.**

In un nuovo studio condotto dai ricercatori scientifici in area psicologica, Tara Kraft e Sarah Pressman della Kansas University, la ricerca ha scoperto che i partecipanti a cui era stato detto di sorridere presentavano inferiori livelli di stress ed erano generalmente più felici di quelli che non sorridevano, dopo che entrambi i gruppi erano stati sottoposti ad una serie di attività e compiti stressanti.

**2. Il Sorriso – con la pace e la felicità da esso generate - è contagioso.** Un nuovo studio, condotto da Adrienne Wood – Studente e ricercatrice in Psicologia - e dalla Psicologa Sociale Paula Niedenthal dell'Università de Wisconsin-Madison, ha dimostrato che "la simulazione senso-motoria" nel nostro cervello è ciò che causa la nostra curiosa ed inconscia mimica del sorriso, e questo ci fa esperire gli stessi benefici del sorriso. Perciò, se vuoi creare Pace nel nostro mondo, non dimenticare di sorridere molto – che tu sia da solo, in compagnia di un'altra persona, o in un gruppo, o in mezzo alla folla.

Dopotutto, non costa molto sorridere per la Pace.

Fonti: Andrew Merle, "The Science of Smiling"

([http://www.huffingtonpost.com/andrew-merle/the-science-of-smiling\\_b\\_8570354.html](http://www.huffingtonpost.com/andrew-merle/the-science-of-smiling_b_8570354.html));

<https://sites.psu.edu/siowfa14/2014/10/21/is-smiling-contagious/>

*Relazioni interpersonali*

## Perché dovremmo amare i nostri nemici

Mentre l'amore genera amore, anche l'odio genera odio, quindi siamo inclini a odiare o non amare coloro che ci attaccano e si considerano nostri nemici. Ma i fondatori e i santi religiosi ci hanno sempre insegnato ad amare i nostri nemici. Mentre l'amore genera amore, anche l'odio genera odio, perciò siamo inclini a odiare o non amare coloro che ci attaccano e si considerano nostri nemici. Ma i fondatori delle religioni e i santi ci hanno sempre insegnato ad amare i nostri nemici. Certo, c'è una grande differenza tra amare i nostri nemici e perdonare le offese, ma è più saggio rispondere alle trasgressioni e all'odio con un atteggiamento più sano. Ecco sette motivi per cui è meglio amare i nostri nemici piuttosto che odiarli:

**1. L'odio fa male.** Non fa bene al nostro corpo, mente e spirito.

**2. Nessuno è eternamente o intrinsecamente qualcosa.** Tutti, e tutto, sono soggetti a modifiche.

**3. Anche noi siamo così.** Quando giudichiamo le altre persone, proiettiamo realmente il nostro lato oscuro su di esse. Se abbiamo bisogno di comprensione, ne hanno bisogno anche loro

**4. Hanno bisogno di compassione, non di punizione.** Quando una persona provoca sofferenza ad un altro, è perché, in un modo o nell'altro, sta soffrendo. Ad esempio, le persone crudeli di solito hanno delle ferite infantili molto profonde.

**5. Non sappiamo con certezza chi ha ragione.** La vera saggezza trascende le idee di giusto e sbagliato, buono e cattivo, e così via.

**6. Non possiamo combattere il karma.** Sebbene il karma sia amorevole e serva solo a guidarci, pensieri e azioni non salutari portano inevitabilmente alla sofferenza perché siamo tutti interconnessi l'uno con l'altro a un livello più profondo dell'essere.

**7. L'odio non si fermerà mai con l'odio, ma con l'amore.** Questa è una verità senza tempo, e la vediamo oggi anche solo dal modo in cui il terrorismo si sta diffondendo attraverso il continuo ciclo di odio e violenza.

Fonte: Dana Winston, "Seven Reasons Why It's Better Not to Hate Them" Tricycle (Fall, 2004)

*In questo numero*

*La nascita dei super-batteri:  
una grave minaccia globale*

*Libri, non bombe*

*"L'uomo più felice del mondo" parla della felicità*

*Gli effetti dei Supereroi sui bambini*

*Trovare la giusta concentrazione*

*Meditazione dietro le sbarre*

*Sei fastidioso abitudini nella conversazione, secondo la  
scienza*

*Aspetta! Non toccare il tuo Smartphone*

*I geni del tuo compagno di stanza possono influenzare la  
tua salute*

*I musicisti "ultra-green" che amiamo*

*La crudele verità sulle carrozze trainate da cavalli*

*Nuovi studi dimostrano quanto sia contagiosa  
la violenza*

*... E molto altro!*

## Libri, non bombe

Kevin Watkins, direttore generale di *Save the Children-UK*, ha denunciato: "La Siria ha subito quella che potrebbe essere la più grande inversione dell'istruzione nella storia". Prima che la guerra siriana divampasse nel 2011 e distruggesse la vita di milioni di persone, i giovani siriani erano tra i più istruiti in Medio Oriente, stando ai seguenti dati:

- 100% di iscrizioni all'istruzione primaria
- tasso di completamento della scuola secondaria pari al 74%.

Oggi, invece:

- 2,1 milioni di bambini in Siria sono stati costretti a lasciare la scuola
- 700.000 bambini siriani rifugiati che vivono nei paesi vicini hanno subito lo stesso destino.

Il futuro della Siria dipende dal ritorno dei suoi figli nelle aule di scuole, perché il paese ha bisogno di una prossima generazione di professionisti. La conoscenza è anche la migliore linea di difesa contro il terrorismo.

Detto questo, i movimenti di Books Not Bombs stanno porgendo un'opportunità di aiuto. Se desideri firmare una petizione, donare o sponsorizzare una borsa di studio, visita questi siti Web:

<http://www.books-not-bombs.com/>

<https://www.karamfoundation.org/books-not-bombs/>

<http://organize4syria.com/books-not-bombs>

Fonti: <http://www.books-not-bombs.com/>

Catherine Shakdam, "Books, Nor Bombs"

## La nascita dei super-batteri: una grave minaccia globale

La minaccia globale della resistenza antimicrobica è diventata così allarmante che i leader di 193 paesi riuniti all'Assemblea generale delle Nazioni Unite lo scorso settembre hanno firmato una dichiarazione fondamentale i cui si afferma che tutti coopereranno per combattere l'ascesa di microbi o "superbatteri" resistenti agli antimicrobici. È solo la quarta volta nella storia delle Nazioni Unite che un problema di salute è stato discusso in assemblea, dopo l'HIV, malattie non trasmissibili come l'obesità e l'Ebola. Ecco le informazioni di base più importanti riferite alla resistenza antimicrobica di cui devi essere a conoscenza per poter agire:

**Che cos'è la resistenza antimicrobica?** La resistenza antimicrobica (AMR) è la resistenza sviluppata dai batteri, virus, funghi e altri parassiti ai farmaci tipicamente utilizzati per ucciderli, per esempio: antibiotici, medicine antivirali, antimicotici, etc.

**Chi è a rischio?** Tutti. Ognuno di noi, di tanto in tanto, sviluppa infezioni microbiche che richiedono farmaci antimicrobici per guarire. Le persone più a rischio, tuttavia, sono quelle immunodepresse come i pazienti chemioterapici, i pazienti con HIV e i pazienti anziani con ictus paralitico, perché hanno un sistema immunitario molto debole.

**Perché si sviluppa la resistenza?** I tassi di replicazione dei microbi sono così rapidi e il loro turnover così elevato che sono in grado di evolvere a seguito della resistenza che incontrano, come quella che potrebbe essere rappresentata da un antibiotico che sta cercando di ucciderli. I microbi sopravvissuti mutano e sviluppano la resistenza all'antibiotico.

**Cosa si può fare?** Sono necessari nuovi antibiotici e altri antimicrobici per sostituire quelli che non funzionano più, ma ciò potrebbe richiedere decenni. Nel frattempo:

- **Lavarsi le mani** più regolarmente per evitare sia la contrazione che la diffusione di infezioni.
- **Assicurati di terminare qualsiasi ciclo di antibiotici** che vi è stato prescritto.
- **Evitare di condividere eventuali farmaci prescritti** o di acquistarli al banco senza prescrizione.
- **Acquistare da allevamenti che non usano antibiotici** sugli animali.
- **Passa parola** e aiuta gli altri a diventare più consapevoli.

**Quali sono le conseguenze se non si fa nulla?** Oggi si stima che i superbatteri causino 700.000 morti ogni anno. Se non viene intrapresa alcuna azione, si prevede che questi numeri saliranno a 10 milioni di morti ogni anno entro il 2050, o una persona ogni tre secondi.

Fonti: : Meera Senthilingam, "5 Things You Need to Know about antimicrobial resistance"

## Peace Ideas

No. 87

Una pubblicazione trimestrale del *Centro di Pace* della Società Teosofica delle Filippine, 1 Iba Street, Quezon City, Filippine. La Società Teosofica è un'organizzazione no-profit e non settaria dedicata alla promozione della fratellanza universale senza distinzione di credo, casta, sesso o colore.

*Peace Ideas* cerca di diffondere idee realizzabili che possano promuovere la pace e la fratellanza universale in modo duraturo. I contributi dei lettori sono benvenuti, siano essi propri o ritagliati dalle loro letture. I materiali pubblicati in precedenza devono includere il nome e l'indirizzo di pubblicazione da dove i materiali erano presi. Le opinioni espresse nel presente documento non esprimono necessariamente quelle dei redattori o dell'editore.

Si riportano di seguito le indicazioni per l'abbonamento alla Rivista in lingua originale:

Subscriptions: Foreign: US\$8.00 per year (postpaid airmail). Single copies: US\$2.00). Bulk orders for redistribution are entitled to substantial discounts. For information please write to: Peace Ideas, 1 Iba Street, Quezon City, Philippines. Tel. No. 741-57-40. Fax No. (63-2) 740-3751.

E-mail address: philtheos@gmail.com

Editor: Joselito B. Cendaña

Editorial Staff: Vicente R. Hao Chin, Jr.,

Estrellita V. Gruenberg, Jenifer Aposaga

© Copy right 2017 by The Theosophical Society in the Philippines. Permission to reprint is granted provided Peace Ideas is acknowledged.

ISSN 0118-9883

## ‘L’uomo più felice del mondo’ parla della Felicità

Matthieu Ricard, un biochimico diventato monaco buddista, è stato definito "l'uomo più felice del mondo". Questo perché, ogni volta che meditava sulla compassione durante lo studio degli effetti che la meditazione e la compassione sortiscono sul cervello – studio durato 12 anni, nel corso dei quali egli partecipava alle sessioni di meditazione oggetto di studio — il suo cervello produceva livelli di onde gamma (onde associate alla massima concentrazione) "mai riportate prima nella letteratura sulle neuroscienze". Ciò gli ha permesso di generare un'enorme attività nella corteccia prefrontale sinistra del suo cervello rispetto alla sua controparte destra, consentendogli una capacità incredibilmente grande di felicità e una propensione marcatamente ridotta verso la negatività.

È interessante che Ricard abbia dato questo consiglio su come essere felici durante un discorso al World Economic Forum in Svizzera:

1. Smetti di pensare "Io, io, io". Concentrarsi sull'interesse personale ci fa vedere gli "altri" come minacce che possono essere stressanti. Sii "benevolo", vale a dire ama sempre e prenditi cura degli altri.
2. Allena la tua mente. Come un corridore che deve allenarsi prima di poter correre una maratona, una persona che vuole essere più felice deve allenare la propria mente attraverso la meditazione. Addestrare la mente a rimanere fermi concentrandosi sul momento presente riduce i pensieri dell'ego.
3. Trascorri 15 minuti al giorno pensando a pensieri felici. Allena la tua mente per rimanere concentrato sulle emozioni positive ed evitare di lasciarti distrarre dalla negatività.

Fonti: Alyson Shontell, "World's Happiest Man"

## Gli effetti dei Supereroi sui bambini

Si potrebbe pensare che, con tutto il loro impegno nel difendere e proteggere i deboli, i supereroi dei fumetti e del cinema rappresentino dei buoni modelli per i bambini. Un nuovo studio pubblicato sul *Journal of Abnormal Child Psychology* ha rivelato, tuttavia, che non è esattamente così.

Lo studio condotto da Sarah M. Coyne della *Brigham Young University*, per comprendere gli effetti sortiti dall'esposizione a questi personaggi della fantasia, sui bambini in età prescolare, ha dimostrato che:

- I bambini, soprattutto in età prescolare, non sono in grado di cogliere il messaggio morale e riescono a vedere solo la violenza.
- non ammirano i supereroi per la loro compassione e il loro coraggio, ma vengono invece attratti dalle loro abilità violente.
- scelgono il loro supereroe preferito principalmente sulla base del suo violento set di abilità.
- aumenta la probabilità che diventino e più

aggressivi, sul piano fisico e relazionale, un anno dopo.

Ma anche se guardare i supereroi può influire sul comportamento di un bambino, Coyne ritiene che questi risultati non debbano necessariamente spingere i genitori ad allontanare completamente i propri figli da questo genere di letteratura e filmografia fantastica. "*Ancora una volta, direi di avere moderazione*", ha detto. "*Coinvolgi i tuoi figli in tutti i tipi di attività e fai in modo che i supereroi siano una delle tante e molte cose in cui ai bambini piace impegnarsi e a cui hanno piacere di dedicare la loro attenzione*".

Fonti: Stacy Liberatore, "Superheroes Can Turn Children into Bullies, Research Says" (<http://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-4110960/Superheroes-turn-children-BULLIES-Researchers-claim-kids-pick-aggressive-traits-characters-follow.html>)

## Trovare la giusta concentrazione

Tutti abbiamo provato quella sensazione di essere "nel flusso", o "*into the zone*" - per utilizzare la tipica espressione anglofona che sta a significare quello stato di concentrazione in cui la percezione del tempo scompare e noi siamo uno con ciò che stiamo facendo, in quei momenti in cui siamo completamente assorbiti da ciò che stiamo facendo, al punto che tutto il resto svanisce, e performiamo al meglio delle nostre possibilità. Il "flusso" non è qualcosa che si può accendere o spegnere a piacimento, ma è possibile ottimizzare le nostre possibilità di accedervi, nel modo seguente:

1. **Scegli il tuo compito più importante.** Dovrebbe essere qualcosa per cui hai davvero interesse, il compito che per te è più importante al momento.
2. **Evita qualunque distrazione creando l'ambiente appropriato.** Ad esempio, chiudendo le porte, disattivando l'audio del telefono e tutti gli allarmi. Se perdi la concentrazione venendo interrotto, perdi la profondità che hai raggiunto.
3. **Focalizza tutta la tua attenzione, con intensità, sul compito.** Immergiti totalmente in quello che stai facendo. Diventa tutt'uno con esso. Perditi.
4. **Trascorri un ragionevole periodo di tempo sulla tua attività.** Il flusso non avviene in un istante. Si costruisce gradualmente e richiede tempo. Una volta entrato, però, perdi tutto il senso del tempo.
5. **Resta focalizzato sull'attività fino alla fine,** anche dopo essere entrato nel "flusso". Questo ti dà una maggiore possibilità di richiamare quella condizione mentale la prossima volta che ti impegnerai nella stessa attività.

Fonti: <http://www.myrkothum.com/flow-into-the-zone/>

<http://www.wisdompill.com/2016/03/30/12627/>

## Peace Ideas Online

Se lo desiderate potete leggere tutti i numeri di *Peace Ideas* online, sulla pagina web indicate di seguito troverete inoltre alcuni interessanti articoli inerenti l'auto-trasformazione

La pagina web della Società Teosofica nelle Filippine è la seguente:

<http://www.theosophy.ph/>



Meditazione

# Meditazione, dietro le sbarre

Le statistiche mostrano che:

- 2,2 milioni di criminali sono in prigione in America
- Il 67% delle persone scarcerate viene nuovamente arrestato entro 3 anni dall'uscita.

Queste statistiche suggeriscono che non si sta facendo abbastanza per garantire ai carcerati una reale riabilitazione, una trasformazione che possa essere in grado di non farli tornare in prigione. Ma la buona notizia è che molti paesi degli Stati Uniti stanno raccogliendo i benefici della "meditazione dietro le sbarre", al punto che i programmi di meditazione della prigione hanno fatto progressi in tutti gli USA.

Uno di questi programmi di meditazione, presentato nel film *The Dhamham Brothers* (2008), è il programma di meditazione *Vipassana* presso la *Donaldson Correctional Facility* in Alabama, dove sono reclusi i peggiori criminali. Dopo 100 ore di meditazione per 10 giorni consecutivi, i detenuti hanno subito profondi cambiamenti e sono diventati molto meno violenti.

I programmi di meditazione in prigione sembrano essere un modo economico ed efficace per creare maggiore pace e meno sofferenza nelle circostanze più difficili, ed è qualcosa di cui tutti noi possiamo beneficiare su scala globale.

Fonte: <http://www.yogaslate.com/meditation-behind-bars-contemplative-practice-in-prison/>

# Copie singole di Peace Ideas

È possibile acquistare singole copie di *Peace Ideas*, in carta di giornale o in carta standard, ad un prezzo decisamente basso.  
È un modo molto economico per promuovere la Pace interiore ed esteriore.

Contattate il *Peace Center*:  
1 Iba St., Quezon City, Philippines,  
Tel. 741-5740; Fax No. (63-2) 740-3751.

Educazione

# Applicazioni Tecnologiche per l'Educazione. Ottimi strumenti per la Scuola

Ci sono molte "App" sul mercato che gli educatori esperti di tecnologia usano come strumenti di insegnamento. Eccone alcuni:

1. **Screencast-O-Matic.** "Uso *Screencast-O-Matic* per registrare video che illustrano competenze e concetti di base. Gli studenti guardano questi video nel loro tempo libero, il che fa guadagnare tempo nelle lezioni che può essere utilizzato per l'analisi e la discussione". Therese Black, insegnante di matematica al *Killester College*
2. **Classkick.** "Uso *Classkick* come uno strumento per il lavoro di gruppo degli studenti, facendo un'attività che li fa muovere, ma ricevendo *feedback* dall'insegnante senza dover parlare direttamente con loro." - Leslie Miller, cattedra di matematica presso la *York School*
3. **Padlet.** "*Padlet* è un ottimo modo per convincere gli studenti a "parlare" e partecipare senza essere al centro dell'attenzione. Aiuta gli studenti che di solito non alzano le mani per essere coinvolti attivamente." - Jennifer Appell, insegnante di giurisprudenza presso la *Bonney Lake High School*
4. **ExitTicket.** "Uso *ExitTicket* perché mi consente di monitorare i progressi di tutti gli studenti, in tempo reale, senza mettere in imbarazzo chiunque stia faticando ..." - Patrick Bonner, insegnante di spagnolo alla *Buck Lodge Middle School*
5. **Showbie.** "Uso *Showbie* ... come strumento a disposizione degli studenti per inviare esercizi di laboratorio, lavori domestici e fogli di lavoro per l'insegnante. È fantastico perché non devo portare a casa una pila di fogli ". - Diane Vrobel, insegnante di scienze presso l'*Archbishop Hoban High School*.

Fonti: Benjamin Levy " The Top 10 Ed-Tech Tools Suggested by Teacher Experts" (<https://marketbrief.edweek.org/the-startup-blog/10-top-edtech-tools-suggested-by-the-pros/>)

# Gene Knudsen Hoffman: La quacchera portatrice di Pace

Nel 1660, la co-fondatrice della *Religious Society of Friends* (Quaccheri) Margaret Fox scrisse una lettera al re Carlo II che divenne una delle prime dichiarazioni della testimonianza di pace dei quaccheri. Un brano della lettera diceva: "Siamo un popolo che professa quanto può portare alla pace, all'amore e all'unità. È nostro desiderio che anche gli altri possano percorrere questo cammino, portando la nostra testimonianza, essendo contro ogni conflitto e guerra". La testimonianza di pace, che deriva in ultima analisi dalla convinzione dei quaccheri secondo cui esiste "una parte di Dio in tutti" è rimasta al centro della credenza dei quaccheri per oltre 350 anni. Quindi, i Quaccheri sono considerati come una delle chiese di pace storiche. Nel 1947, il Premio Nobel per la pace fu assegnato congiuntamente a due organizzazioni quacchere.

Un eccezionale pacificatore quacchero della nostra generazione era la terapeuta, poetessa, scrittrice, insegnante, attivista internazionale per la pace e mistico Gene Knudsen Hoffman. Sviluppando uno strumento unico per la riconciliazione che chiamò *Compassionate Listening* (ascolto compassionevole), fondò il *Compassionate Listening Project*. Il suo potente approccio si basa sull'ascolto profondo di tutte le parti, in modo non giudicante. Gli ascoltatori cercano la sacralità in ogni individuo e convalidano il diritto di ogni persona alla propria percezione. Questo processo aiuta le parti a comprendere meglio i propri pensieri e posizioni e li aiuta a rivedere le loro opinioni in modo da poter prendere decisioni più sagge.

Hoffman aveva già lasciato un segno indelebile nel movimento per la pace quando morì il 19 luglio 2010.

Fonti: <http://leahdgreen.blogspot.com/2010/08/in-praise-of-gene-knudsen-hoffman.html>;  
Celeste Adams, "Compassionate Listening" (<http://www.spiritofmaat.com/archive/nov3/hoffman.htm>)

# Sei fastidiose abitudini nella conversazione, secondo la scienza

Non è solo quello che diciamo, ma come lo diciamo che conta. Qui ci sono 6 fastidiose conversazioni, secondo studi scientifici:

1. **Bassa auto-stima:** Il pessimismo è una profezia che si autoadempie: se ci aspettiamo di non piacere quando incontriamo le persone, la ricerca mostra che probabilmente proiettiamo una fredda negatività, realizzando così la profezia negativa.
2. **Dominare la conversazione.** Secondo uno studio di *Harvard* del 2012, parlare di noi stessi innesca la stessa sensazione di piacere che si innesca nel cervello quando mangiamo del cibo. Quindi, privare la persona con cui stiamo parlando della gioia di rivelarsi è spiacevole.
3. **Correggere le persone troppo spesso.** Questa è un'altra forma di interruzione che priva l'altra persona della gioia di rivelarsi.
4. **Dire "tu" invece di "noi".** Se il pronome che si usa più spesso in una conversazione è "tu", chi riceve il nostro messaggio tenderà a sentirsi dominato, giudicato o in qualche modo accusato, questo è quanto dicono gli studi.
5. **Affermazioni che terminano con l'intonazione crescente tipica di una domanda.** Questo si chiama *uptalk* o *upspeak*. Gli studi dimostrano che la maggior parte delle persone considera l'*uptalk* come un segno di insicurezza e, quindi, può essere fastidioso.
6. **Parlare troppo in fretta.** Uno studio su 1.380 telefonate di venditori telefonici ha scoperto che la velocità di conversazione ideale è di circa 3,5 parole al secondo (non troppo veloce, non troppo lento).

Fonti: Brandon Specktor, "6 Annoying Speaking Hab- its You Have, According to Science"  
(<http://www.readersdigest.ca/health/relationships/annoying-speaking-hab-its-science/>)

## Aspetta! Non toccare il tuo Smartphone

Vi siete mai chiesti quante volte toccate lo *smartphone* in un giorno?

Bene, secondo il *Network World* :

- l'utente medio del telefono arriva fino a 2.617 tocchi al giorno (clic, tocchi e passaggi inclusi)
- gli utenti più incalliti, il 10% degli utenti che lo utilizzano con maggior frequenza, toccano i loro telefoni fino a 5.427 volte al giorno.

Questo tipo di fissazione sullo *smartphone* causa molti problemi, afferma la ricerca. Può danneggiare la nostra connessione con altre persone, danneggiare la nostra capacità di dormire in modo riposante e impedirci di godere di ciò che sta accadendo intorno a noi. La prossima volta che toccate istintivamente il vostro *smartphone* perché avete un momento libero, fermatevi e provate invece a riempire il vostro momento con queste attività:

- Esercitatevi semplicemente concentrandovi sulla respirazione. Questo è il primo passo della meditazione pratica.
- Pregate. Connettetevi con la vostra versione del Divino.
- Esercitatevi semplicemente concentrandovi sul momento

presente. Questo è praticare la consapevolezza.

- Fate una passeggiata, consapevolmente.
- Osservate l'ambiente circostante.
- Ripetete un mantra o un'affermazione positiva come "Tutto ciò di cui ho bisogno è dentro di me adesso".
- Date amorevole cura a una pianta o un animale domestico; o aiutate una persona.
- Parlate con qualcuno e praticate l'ascolto profondo.
- Prendete una posa yoga. (Funziona meglio a casa che in fila al supermercato, vero.)

Fonti: Kathryn Drury Wagner, "Don't Hold the Phone"  
(<http://www.spiritualityhealth.com/articles/dont-hold-phone>)

# Citazioni sulla Pace

Ogni crudeltà nasce da durezza di cuore e debolezza.

SENECA

Potremmo temere che se saremo di buon cuore, saremo ignorati o sfruttati e la crisi politica continuerà incontrastata. Ma c'è una grande differenza tra amare i nostri nemici e lasciarli andare via con le loro malefatte.

DIANA WINSTON

La non violenza porta alla più alta etica, che è l'obiettivo di tutta l'evoluzione. Fino a quando non smetteremo di danneggiare tutti gli altri esseri viventi, saremo ancora dei selvaggi.

THOMAS EDISON

Viviamo in un mondo in cui tutto è connesso. Non possiamo più pensare in termini di "noi" e "loro" quando si parla delle conseguenze del nostro modo di vivere. Oggi tutto riguarda "noi".

GREGG BRADEN

Se impariamo ad aprire il nostro cuore, chiunque, anche chi ci fa diventare matti, può essere il nostro insegnante.

PEMA CHODRON

Ogni atto di amore è un'opera di Pace, per quanto piccolo esso sia.

MADRE TERESA

Perdonare è la più alta e bella forma d'amore. In cambio riceverai un'indicibile pace e felicità.

ROBERT MULLER

Oltre le idee di giusto e sbagliato, c'è un campo. Ti incontrerò lì.

JALALLUDIN RUMI

## I musicisti “ultra-green” che amiamo

I musicisti sono sempre stati noti per aumentare la consapevolezza della necessità di un'azione compassionevole nel nostro mondo travagliato, attraverso le loro canzoni e il supporto per diverse cause. Ecco un breve elenco di popolari band e solisti che sono saliti sul carro verde in grande stile, con alcuni esempi di ciò che hanno fatto per il nostro ambiente:

1. **Justin Timberlake** - ha speso 16 milioni di dollari per aprire il campo da golf eco-compatibile *Mirimichi*, che è il primo del suo genere negli Stati Uniti.

2. **Dave Matthews Band** - ha donato oltre 8,5 milioni di dollari a livello internazionale per sostenere l'ambientalismo.

3. **Jason Mraz** - ha creato la *Jason Mraz Foundation*, che aiuta a sostenere programmi di protezione ambientale come Surfrider (per oceani e spiagge) e il Consiglio per la difesa delle risorse naturali.

4. **Pearl Jam** - hanno donato 100.000 di dollari a 9 organizzazioni che lavorano per cambiamenti climatici, per l'energia rinnovabile e per cause simili.

5. **Green Day**: hanno registrato diversi video di YouTube che esprimono supporto per la protezione ambientale e politiche energetiche più intelligenti e hanno dato consigli ai propri fan su come possono adottare uno stile di vita più rispettoso dell'ecologia.

6. **Sheryl Crow**: durante il tour del 2010 hanno utilizzato catering biodegradabile e compostabile, carburante biodiesel e bottiglie d'acqua riutilizzabili, risparmiando l'equivalente dell'utilizzo annuale di elettricità di 81 abitazioni.

7. **John Legend** : ha collaborato con Reverb per un tour di concerti “super green” nel 2009, dopo aver lanciato la sua campagna *Show Me* nel 2007 per migliorare la vita (fornire acqua pulita, attrezzi agricoli, ecc.) per i residenti colpiti dalla povertà di Mbola, in Tanzania.

Fonti: Jeff Benjamin, "12 Ultra-Green Musicians and the Causes They Support"

(<http://www.fuse.tv/2013/04/earth-day-green-musicians#6>)

## I geni del tuo compagno di stanza possono influenzare la tua salute!

Ritieni che il tuo coniuge influisca sulla tua salute in un modo strano e inspiegabile? Bene, devono essere i geni. Non i tuoi, ma quelli del tuo coinquilino!

I ricercatori hanno scoperto in un nuovo studio (pubblicato sulla rivista *PLOS Genetics*) che:

- la salute di un topo può essere influenzata in molti modi dalla genetica del suo compagno di gabbia.

- I compagni di gabbia fanno questo influenzando i tratti che una volta erano ritenuti controllati solo dai geni propri del singolo animale, come il livello di ansia, il tasso di crescita, la funzione immunitaria, la velocità di guarigione delle ferite, ecc.

"Questo è qualcosa di cui non eravamo a conoscenza. Significa che dobbiamo smettere di guardare gli individui in modo isolato e includere le parti sociali quando guardiamo

alla salute di un individuo", ha affermato Amelie Baud, autrice principale dello studio.

Baud ha presentato l'esempio di una persona mattiniera che vive con un nottambulo. La salute della persona mattiniera potrebbe soffrire a causa della mancanza di sonno derivante dal fatto di stare alzato fino a tardi con il suo partner che ha una naturale inclinazione a rimanere sveglio fino a tardi, un tratto che è determinato dai geni.

Nello studio sui topi, tuttavia, i risultati non erano così evidenti o spiegabili. Ad esempio, i topi neri ospitati con topi grigi sono guariti meglio dei topi neri ospitati con altri topi neri, ma i ricercatori non sono sicuri del motivo per cui questo accada.

Fonti: Christopher Wanjek, "Can a Roommate's Genes Influence Your Health?"

(<http://www.livescience.com/57633-roommates-genes-may-influence-your-health.html>)

## La crudele verità sulle carrozze trainate da cavalli

Apparentemente guidare una carrozza trainata da cavalli sembra un'attività innocua. Ma non lasciamoci ingannare. Il divertimento di cui possiamo godere nel farlo comporta il costo di molte sofferenze per gli animali coinvolti. Nel settore delle carrozze trainate da cavalli:

1. **I cavalli sono costretti a tirare carrozze molto più pesanti di loro** e spesso riportano lesioni, a volte gravi. Ciò nonostante, sono costretti a lavorare ogni giorno, di solito senza interruzioni o cure mediche.

2. **I cavalli sono costretti a lavorare anche in condizioni climatiche estreme**, è noto che molti di loro sono morti a causa di colpi di calore o del freddo gelido.

3. **I cavalli sono facilmente spaventati dai rumori forti a cui sono esposti nel traffico intenso.**

4. **I cavalli soffrono spesso di disturbi respiratori** perché sono esposti ai fumi di scarico e alle condizioni meteorologiche punitive.

5. **I cavalli sviluppano debilitanti problemi alle zampe** dovuti al fatto che camminano su superfici dure. Molte strade sono anche fatte di bitume che si riscalda a una temperatura intollerabile durante l'estate.

6. **I cavalli devono schivare il traffico intenso e pericoloso.** Ci sono stati innumerevoli incidenti in cui le carrozze sono state colpite da conducenti impazienti o negligenti.

7. **Quando i cavalli diventano troppo vecchi, stanchi o malati per continuare a tirare carichi pesanti, vengono massacrati e trasformati in cibo** per gli esseri umani e altri animali.

Fonti: <http://www.peta.org/issues/animals-in-enter-tainment/horse-drawn-carriages/>



## La violenza è contagiosa. Uno studio lo rivela

Un nuovo studio sugli adolescenti americani, condotto da Robert Bond e Brad Bushman della *Ohio State University* (OSU) e pubblicato online nel numero di dicembre 2016 dell'*American Journal of Public Health*, fornisce alcune delle migliori prove ottenute fino ad oggi che rivelano come la violenza si diffonda al pari di un malattia contagiosa.

I dati dello studio provengono da 5.913 studenti adolescenti di 142 scuole negli Stati Uniti. Gli studenti sono stati intervistati in modo approfondito nel 1994-95 e nuovamente nel 1996. Ai partecipanti è stato chiesto di nominare fino a 5 amici e 5 amiche della loro scuola in entrambe le interviste. È stato chiesto loro quanto spesso negli ultimi 12 mesi avevano avuto un combattimento fisico serio, con quale frequenza avevano ferito qualcuno abbastanza gravemente da aver bisogno di bende o cure da un medico o da un infermiere e con quale frequenza avevano tirato fuori un coltello o una pistola con qualcuno.

I ricercatori hanno quindi analizzato se gli amici di ogni studente (e gli amici degli amici e così via) avessero dichiarato di aver commesso gli stessi atti di violenza. Hanno calcolato l'effetto di contagio della violenza verificando se gli amici avevano commesso atti più violenti al momento del secondo colloquio, rispetto a quanto sarebbe potuto accadere stando alla loro storia condivisa al momento del primo colloquio.

I ricercatori hanno scoperto che:

**1. Gli adolescenti avevano maggiori probabilità di compiere atti di violenza se anche solo uno dei loro amici aveva com-**

**nesso lo stesso atto.** I risultati hanno mostrato che:

- Per il campione di ragazzi analizzato nello studio, c'era il **48%** di probabilità in più che avessero combattuto seriamente
- Avevano il **183%** di probabilità in più di aver ferito gravemente qualcuno
- Avevano il **140%** di probabilità in più di aver utilizzato un'arma contro qualcuno, qualora un amico avesse avuto lo stesso comportamento.

**2. La diffusione della violenza non si limita solo agli amici.** I risultati suggeriscono che il contagio della violenza si estende fino a:

- **2 gradi** di relazione (amico di un amico) nei casi di persone che hanno ferito gravemente qualcuno,
- **3 gradi** (amico di un amico di un amico) nei casi di persone che hanno utilizzato un'arma contro qualcuno
- **4 gradi** per combattimenti gravi. In una dichiarazione all'OSU, Bond ha affermato: "Gli atti di violenza possono rimbalzare attraverso una comunità, viaggiando attraverso le reti di amici ... Se abbiamo la possibilità di fermare la violenza in una persona, il nostro gesto si diffonde nelle loro reti sociali. Staremo allora effettivamente prevenendo la violenza, non solo in quella persona, ma potenzialmente in tutte le persone con cui questa persona entra in contatto".

Fonti:

<https://www.sciencedaily.com/releases/2016/12/161220175142.htm>

## Mantenere la calma

Quando qualcuno ci offende, spesso continuiamo a pensare a quanto è accaduto e soccombiamo alla negatività così prodotta, anche molto tempo dopo che l'evento è avvenuto. Ma ciò di cui abbiamo bisogno è di non continuare a soffrire in questo modo. Riportiamo di seguito sei metodi per smettere di essere arrabbiati e angosciati.

**1. Creare un retroscena.** Può essere divertente, se vogliamo. Ad esempio, se iniziamo ad arrabbiarci perché un automobilista ci taglia la strada, proviamo a raccontare una storia a noi stessi: "Sta correndo a casa perché ha paura di sua moglie. Proprio l'altro giorno, è stato sgridato per ore e ha dovuto dormire fuori dalla camera da letto ...". L'empatia e / o l'umorismo sono potenti strumenti calmanti.

**2. Usare le affermazioni.** Potrebbero essere semplici affermazioni come: "Lascio andare la necessità di riprodurre ripetutamente un evento negativo nella mia mente".

**3. Ricordiamoci che non ruota tutto attorno a noi.** La maggior parte delle persone si preoccupa di sé e causa solo sofferenza agli altri a causa di una sofferenza interiore: una brutta giornata, un cattivo umore, una malattia, una ferita infantile, un passato doloroso e così via.

**4. Cerca conforto nel tuo compagno peloso.** Accarezzare i nostri cani, gatti o qualche altro amato animale domestico può ridurre l'ansia e la depressione, rilasciare l'ossitocina dell'ormone del benessere e distrarci dalle ripetizioni mentali negative.

**5. Esercitiamoci ad avere un cuore amorevole.** Respirando delicatamente, trasformiamo la nostra intenzione in gentilezza amorevole. Ritroviamo noi stessi, Dio o un amico nell'altra persona.

**6. Praticare l'equanimità attraverso la consapevolezza speculare.** Gli insegnamenti Zen affermano che la vera natura della Mente Universale, con la quale siamo una cosa sola, nel nostro centro, è una consapevolezza speculare. Uno specchio riceve semplicemente tutto ciò che gli è stato posto davanti senza giudicare, né aggrapparsi né resistere. Santi e saggi sono amorevoli, pacifici e felici perché sono tutt'uno con questa vera natura.

Fonti: Kathryn Drury Wagner, "How Not to Stew"

<http://www.spiritualityhealth.com/articles/how-not-stew/>

<https://zenflash.wordpress.com/2013/11/17/the-perfect-man-employs-his-mind-as-a-mirror/>

### Stai pensando ad un regalo?



Perché non un abbonamento annuale a *Peace Ideas*? Se sottoscrivi un abbonamento per più di 10 amici avrai il 10% di sconto. Il tuo amico riceverà una cartolina che gli annuncerà il tuo abbonamento regalo, insieme al primo numero della Rivista.

Ti basta inviare il tuo nome, insieme alla lista dei tuoi amici, insieme al pagamento dell'abbonamento, a: *Peace Ideas*, 1 Iba Street, Quezon City, Philippines.

## Il comune terreno delle Religioni

Il dialogo interreligioso di Snowmass che si tenne nel 1984, condotto dal monaco trappista Fr. Thomas Keating ha portato ai seguenti nove punti di accordo che sono stati ampiamente adottati dai sostenitori dell'interreligiosità e dell'interspiritualità:

1. **Le religioni del mondo testimoniano l'esperienza della Realtà Ultima** a cui danno vari nomi: *Brahman, Allah, l'Assoluto, Dio, Grande Spirito*.
2. **La realtà ultima non può essere limitata da alcun nome** o concetto.
3. **La Realtà Ultima è un di terreno infinita potenzialità** e realizzazione.
4. **La fede apre, accetta e risponde alla Realtà Ultima.** La fede, in questo senso, precede ogni sistema di credenze.
5. **Il potenziale della piena realizzazione umana - o in altri quadri di riferimento: l'illuminazione, la salvezza, la trasformazione, la beatitudine, il nirvana - è presente in ogni essere umano.**
6. **La Realtà Ultima può essere vissuta non solo attraverso le pratiche religiose,** ma anche attraverso la natura, l'arte, le relazioni umane e il servizio verso gli altri.
7. **Finché la condizione umana è vissuta come separata dalla Realtà Ultima, rimane soggetta a ignoranza, illusione, debolezza e sofferenza.**
8. **La pratica disciplinata è essenziale per la vita spirituale;** tuttavia la conquista spirituale non è il risultato dei propri sforzi, ma il risultato dell'esperienza di Unità con la Realtà Ultima.
9. **La preghiera è comunione con la Realtà Ultima,** sia essa una preghiera personale, impersonale (transpersonale) o al di là di entrambe.

Fonti: <http://multiplex.isdna.org/declaration.htm>

## 10 Fatti scioccanti della Società Umana che accettiamo come normali

L'autore di *Power Of Now*, Eckhart Tolle, una volta scrisse: "Gli esseri umani sono una specie pericolosamente folle e molto malata. Questo non è un giudizio. È un fatto. È anche un dato di fatto che al di là della follia, è possibile tornare alla sanità mentale. Guarigione e redenzione sono disponibili in questo momento. " Ecco 10 fatti scioccanti sulla società umana accettiamo come normali che rendono veritiere le parole di Tolle:

1. **Diamo priorità al denaro e all'economia rispetto a bisogni di base** di base come la qualità dell'aria, dell'acqua e degli alimenti, la nostra comunità e l'ambiente.
2. **Utilizziamo un sistema commerciale economico che provoca la morte di milioni di persone ogni anno.**
3. **Dividiamo il mondo in sezioni e poi combattiamo** per stabilire chi è il proprietario di quelle sezioni.
4. **Chiamiamo alcune persone "soldati", il che rende per loro normale uccidere altre persone.**
5. **Torturiamo e uccidiamo milioni di animali ogni giorno,** per ottenere cibo, vestiti, intrattenimento o per fare esperimenti, **senza che ve ne sia necessità.**
6. **Mandiamo i bambini a scuola per tutta la durata della loro infanzia, per far loro memorizzare fatti e competenze che utilizzeranno raramente.**
7. **L'amore e la compassione, che promuovo-**

**no la vita, vengono facilmente derisi,** mentre la guerra, che danneggia la vita, è vista come onorevole.

8. **Imponiamo pressioni finanziarie ai genitori,** facendo loro perdere le fasi vitali dello sviluppo dei loro bambini.

9. **Abbiamo molte religioni, e ognuna di esse ha la convinzione che la sua "storia di Dio" sia l'unica versione veritiera.**

10. **Chiunque abbia un'invenzione davvero utile può forzatamente impedire ad altri di usarla.**

**La buona notizia:** Tolle sottolinea anche, tuttavia, che nonostante la nostra "follia" nella fase attuale della nostra evoluzione, "la guarigione e la redenzione sono disponibili in questo momento". La follia è caratterizzata dal non vedere le cose per quello che sono realmente. Tolle fa eco agli insegnamenti senza tempo dei fondatori religiosi e dei santi mistici secondo cui, fondamentalmente, la nostra illusione - la causa principale di tutta la nostra sofferenza individuale e collettiva - è che siamo del tutto separati, mentre la verità è che siamo tutti Uno, al livello più profondo del nostro essere. Pertanto, risvegliarsi alla nostra vera natura (o trovare il "Regno di Dio" nel linguaggio cristiano) attraverso la pratica spirituale è il nostro modo di guarire.

Fonti: Outer Peace; Eckhart Tolle, *The Power of Now* (USA: New World Library, 2001)



## Il Centro di Pace

Il Consiglio direttivo del Centro è composto da:

Vicente R. Hao Chin, Jr. (Presidente), Rudy Rodil (Direttore Generale), Flerida Ruth P. Romero, Leticia R. Shahani, Concepcion L. Madarang, Luis Torres, Leonardo Salazar and Patricia G. Muñoz (amministratori del centro).

Il Centro di Pace della Società Teosofica delle Filippine è aperta dal martedì alla domenica, dalle 14.00 alle 19.00.

Il Centro si trova nel quartier generale della Società Teosofica delle Filippine, 1 Iba Street, Quezon City — Filippine. Telefono: 741-57-40.