

UNIVERSI@RT DE VIURE



Un dia serem tot el que estimem



Contingut:

<i>Algun dia serem...</i>	1
<i>Quan dos cors s'allunyen</i>	2
<i>Les frases inspiradores</i>	2
Entrevista a : Cecilia Benavides	3

El poder de l'**amor**: *Estimeu-vos els uns als altres*, de Jesús.

El poder de la **voluntat i l'autoestima**; *Yes, we can !*, d'Obama.

El poder de l'**humilitat i la compassió**: Teresa de Calcuta.

El poder del **compromís** amb els pobres: Vicenç Ferrer.

El poder de la **coherència i la no-violència**: Gandhi.

El poder de la **dignitat**: Rosa Parks.

El poder del **despreniment i la llibertat interior**: Krishnamurti.

El poder d'un somni de **justícia social**: *I have a dream*, de Martin Luther King.

El poder de la **poesia**: *Perquè tot està per fer i tot és possible*, de Miquel Martí i Pol.

El poder de l'**humanisme**: Erich Fromm.

El poder de la **resiliència**: Viktor Frankl.

El poder de la **reconciliació**: Nelson Mandela.

Ecologia Emocional pel al nou mil·leni, M. Conangla – J. Soler



Quins són els poders més preuats a la teva vida?

Quins d'aquests poders comparteixes?

Amb qui?

Quines són les accions que portes a terme?

Quan dos cors s'allunyen

Un dia, Meher Bava va preguntar el següent als seus deixebles:

- Per què la gent crida quan s'enfada?.

Els homes hi van reflexionar una estona.

- Perquè perden la calma -va dir un- per això criden.

-Però per què s'ha de cridar quan l'altra persona és al teu costat?- va preguntar Bava-. No se li podria parlar en veu baixa? Per què crides quan estàs enfadat?.

Els homes van proposar altres respostes, però cap no satisfia Bava. Finalment, ell va explicar:

Quan dues persones estan enfadades, el seus cors s'allunyen molt. Per cobrir aquesta distància han de cridar, per poder sentir-se. Com més enfadats estiguin, més fort hauran de cridar per sentir-se l'un a l'altre a través d'aquesta gran distància.

A continuació, Bava va preguntar:

- Què passa quan dues persones s'enamoren? Doncs que no es criden sinó que es parlen suau-ment. Per què? Perquè tenen els cors molt a prop. La distància entre elles és molt curta.

Els deixebles se l'escoltaven atents, i Bava va continuar:

- Quan s'enamoren encara més, què passa? No parlen, només murmuren i se senten encara més a prop que abans. Més tard ja no necessiten ni murmurar, en tenen prou amb mirar-se, i això és tot. És així: observeu com n'estan d'a prop dues persones que s'estimen. Així doncs, quan discutiu no deixeu que els vostres cors s'allunyin, no digueu paraules que els distanciïn més. Arribarà un dia que la distància serà tanta que ja no trobareu el camí de tornada.

Emocions: les raons que la raó ignora, J. Soler – M. Conangla – L. Soler



Les frases inspiradores

Són amics el qui en la bonança vénen quan són cridats, i en l'adversitat, vénen sense ser-ho.



Demetri de Falèron

Part de la curació rau en la voluntat de curar-se.

Luci Anneu Sèneca



Honradesa, laboriositat, prudència i economia, Heus aquí les quatre xifres de la clau del secret de l'èxit.



Abraham Lincoln

Coneixem als Amics de la Fundació Àmbit :



Cecília Benavides Segura

Membre del Grup de Creixement Personal de Granollers.
Administrativa de dues escoles públiques i mare de tres fills.

Com vas conèixer la Fundació Àmbit?

Per la meva amiga Mari Creu, fa uns anys que ens coneixem, i que compartim l'aventura de la vida.

Quan?

Fa dos anys, quan em va proposar participar en algun curs que es feia, taller o grup de creixement.

Quan es va obrir a Granollers un grup, m'ho va dir de seguida, i de seguida m'hi vaig apuntar.

Què t'aporta el Grup de Creixement Personal?

M'aporta eines per veure el món des d'un altra perspectiva, una perspectiva més positiva, sobretot davant de les adversitats de la vida.

Una frase que t'hagi ajudat en els moments difícils...

Sigues com l'au Fènix, em dona coratge per tornar a néixer a partir de les cendres...

Un símbol...

La llum. M'aporta esperança, claror...

Una paraula...

Pau. Aquesta paraula em dóna tranquil·litat, esperança, plenitud, tendresa, solidaritat...

Una persona de referència universal...

La mare Teresa de Calcuta. Una dona valenta, amb coratge. La vida entesa com un repte diari.

Un color...

El groc. Per mi, el groc és sinònim d'alegria, d'optimisme.

Un arbre...

El pi. Arriba fins l'infinit...

Un cantant...

José Luís Perales. És un cantautor molt humà, les seves cançons les trobo molt tendres, dolces i plenes de significat.

Un paisatge...

La sortida del sol. Ens recorda que comença el dia, i amb ell una nova oportunitat per posar la teva llavor al món.

Una frase per a cadascú i cadascuna de nosaltres que formem el món...

Ànim, continua lluitant!

Un desig per tu...

Emprar eines de bones intencions.

Un desig pels altres...

Que veiem en cada dia noves oportunitats.

Un desig pel món...

Que de la senzillesa de cadascú de nosaltres sumem forces per fer coses grans, mitjançant les accions creadores que tots som capaços de portar a terme, si ens entrellacem amb amor.