



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Campaña por la no violencia

Apuntan hacia un cambio en la mentalidad de los latinoamericanos

30 SEPT 2010 Salud



Marianne Lizana destacó que las cualidades internas se activan por medio del silencio, que a la vez permite recordar lo útil (foto Anel Kenjeeva).

Elige la calma es el nombre de la campaña por la paz y la no violencia que promociona la Universidad Espiritual [Brahma Kumaris](#) en el ámbito latinoamericano. Esta organización no gubernamental está presente en 130 países y posee cerca de siete mil sedes.

La campaña la presentó Marianne Lizana Moreno, coordinadora para Costa Rica de esta institución, en la conferencia organizada por el Programa Liderazgo Universitario con Desarrollo Humano.

De acuerdo con Lizana se **busca entusiasmar al mayor número de personas para que tengan un cambio de mentalidad** empezando desde Argentina y llegando a México. Se desea que las personas sean capaces de manejar el enojo y el miedo, dos emociones que cuando se experimentan son incontrolables y que además producen violencia.

La representante de esta organización dijo que se busca que las personas vuelvan a sentir paz y la clave está en recordar que la persona es la que tiene el control para vivir y actuar en paz.



El público que participó en la actividad practicó algunos ejercicios de relajación dirigidos por la coordinadora de Brahma Kumaris (foto Anel Kenjekeeva).

La campaña busca elegir la calma en la acción, o sea escoger la no violencia, a partir de una decisión consciente. **Se trata de que cada persona sea capaz de cuidar de sí mismo/a a partir del manejo de las emociones.** Estas emociones deben de manejarse antes de que ocurra una situación, o sea practicar el autocontrol con el fin de que la persona pueda permanecer estable.

La campaña busca que las personas se preparen para enfrentar las situaciones de cambio, las dificultades, los problemas, las enfermedades y las confrontaciones. Marianne Lizana Moreno destaca que elegir la calma es posible a partir del pensamiento creativo, pues se trata de que cada persona cambie internamente y no que trate de cambiar su entorno.

El cambio que se requiere parte de acciones que permitan vincular a la persona con su propio ser, que le permitan recordar lo que es capaz de hacer. Según Lizana “la peor enfermedad con uno mismo, es el olvido de quién soy y lastimosamente a todos se nos olvidó”.

La campaña por la paz tiene como eje central elegir la calma, pero ella se aborda a partir del silencio, que a su vez permite recordar al ser humano que es capaz de amar, de tolerar, de perdonar, de tener confianza, de cooperar, de ser humilde, de respetar; virtudes y capacidades con las que puede actuar el ser humano.

Las personas interesadas en encontrar mayor información sobre la campaña pueden ingresar al sitio web <http://www.eligelacalma.org/>.

[Lorena Moreno Salas](#)

Periodista Oficina de Divulgación e Información

lorena.moreno@ucr.ac.cr