

CÁPSULAS DE ECOLOGIA EMOCIONAL

Emociones, Patrimonio Inmaterial de la Humanidad

Las emociones...

No se eligen, se sienten.

Son valiosas e importantes.

Nos cuentan quienes somos.

Las emociones van y vienen, llenan nuestra vida, las respiramos,

las palpamos, las sentimos y las vivimos;

las valoramos, las apreciamos, las integramos y las dejamos partir;

las ignoramos, las escondemos, las desatendemos,

no las entendemos, nos peleamos con ellas,

nos avergonzamos de ellas.

Hay quien las considera una interferencia

y piensa que viviría mucho mejor sólo con una mente científica y fría.

Hay quien permite que asuman el control y las deja a su albedrío.

Y, no obstante, en el complejo mundo actual no debemos

ni podemos prescindir de ellas, ya que nos indican si nuestras acciones,

dictadas por nuestro instinto o nuestra mente,

nos equilibran, nos desequilibran o enriquecen

con sus tonalidades nuestros paisajes vitales.

Si nos permitimos sentir las, si las atendemos,

si las traducimos e incorporamos su información

a nuestro mapa de realidad, sabremos qué caminos

nos convienen y cuáles debemos evitar.



Ecología emocional para el nuevo milenio. Zenith

Mercè Conangla y Jaume Soler

Buda se encontraba sentado junto a unos niños bajo la sombra de una inmensa higuera. Uno de ellos le preguntó:

-¿Cuando tenga tu edad, alcanzaré la Iluminación y seré inmensamente feliz?

Buda sonriéndole le miró fijamente a los ojos, lleno de ternura y compasión. Quedó en silencio. El niño, tras un largo rato, no pudo contenerse más, se incorporó diciéndole:

-Maestro, ¿por qué no me contestas?

-Ya te he respondido -le contestó Buda. La Luz te colmaba hasta el momento en que impaciente esperabas una respuesta

Noviembre 2011

Autores: Jaume Soler y Maria Mercè Conangla

www.ecologiaemocional.com

ESPECIES EMOCIONALES A PROTEGER

La ecología emocional propone crear *espacios protegidos* donde algunas especies emocionales delicadas puedan ser y crecer. Así evitaremos su extinción. Debemos crear territorios de respeto, intimidad, calma, lentitud, silencio, soledad y creación. Allí, libres de la contaminación externa, podrán crecer. ¿Qué nos aportan estas especies emocionales?

- La **amistad** nos invita a compartir una relación especial.
- El **amor** es la fuerza más creativa, el sentimiento más difícil de construir y el mejor camino para el equilibrio y felicidad.
- La **confianza** es la llave de todas las relaciones personales.
- La **compasión** nos permite ser solidarios y compartir el sufrimiento con otro ser vivo, nos mueve a aliviarlo y a emprender acciones para mejorar nuestro mundo.
- La **esperanza**, una luz potente que nos permite proyectarnos en un futuro mejor.
- La **felicidad**, felicidad-plenitud, felicidad-armonía, felicidad-bienestar, felicidad-equilibrio, felicidad... fruto del equilibrio interior.
- La **generosidad** nutre las relaciones y se debe aplicar en uno mismo para que no sea destructiva.
- La **gratitud** surge de nuestra capacidad de tomar conciencia y valorar la vida.
- La **serenidad**, fruto de la coherencia entre el ser y el hacer.
- La **ternura** extrae lo mejor de nosotros mismos, respeta los ritmos de los demás y da calidez a nuestro mundo.



La UNESCO aprobó, el 17 de octubre del 2003, la **Convención para la Salvaguarda del Patrimonio Cultural Inmaterial** que definió que: *Se entiende por patrimonio cultural inmaterial los usos, representaciones, expresiones, conocimientos y técnicas -junto con los instrumentos, objetos, artefactos y espacios culturales que les son inherentes- que las comunidades, los grupos y, en algunos casos, los individuos reconozcan como parte integrante de su patrimonio cultural. Este patrimonio cultural inmaterial, que se transmite de generación en generación, es recreado constantemente por las comunidades y grupos en función de su entorno, su interacción con la naturaleza y su historia, infundiéndoles un sentimiento de identidad y continuidad y contribuyendo así a promover el respeto de la diversidad cultural y la creatividad humana.*



EL INSTITUTO DE ECOLOGÍA EMOCIONAL Os propone una acción concreta

ADHESIÓN A LA PETICIÓN DE **PROTEGER ESTAS ESPECIES EMOCIONALES COMO PATRIMONIO INMATERIAL DE LA HUMANIDAD**

Nombre y apellidos

Profesión

Entidad u organización a la que pertenece

Mail de contacto

Población. País.

Fecha de adhesión

**** Porque son especies necesarias y es urgente evitar su extinción y estimular su crecimiento en nuestras vidas... Estoy dispuesto a adherirme y a colaborar en la iniciativa de proponer la protección de estas especies emocionales como PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL DE LA HUMANIDAD.**

Podéis enviar-nos las adhesiones al correo: ecologiaemocional@yahoo.es. También podéis colaborar recogiendo adhesiones vosotros mismos y enviándolas. **MUCHAS GRACIAS!**

Maria Mercè Conangla y Jaume Soler

Noviembre 2011

Autores: Jaume Soler y Maria Mercè Conangla

www.ecologiaemocional.com