

IL TAVOLO DELLA PACE*

I PENSIERI CREANO!
PENSA 'PACE' E FA CHE
LA PACE SIA!

Come ti senti quando la tua mente viene affollata da pensieri negativi? Talvolta sono così forti che si sente il bisogno di alzare la voce, di gridare e di litigare con qualcuno, vero? Ma questo serve a ben poco. Perché arrabbiarsi ci fa sentire solo peggio. La rabbia divora la nostra buona energia e guasta i migliori sentimenti. Può rovinare persino delle buone amicizie perché fare la pace non è sempre facile.



Cuore a cuore

Ecco uno stratagemma che potrà esserti utile! Prepara un 'tavolo della pace' e sistemalo in un angolo della classe o della casa, lontano dai rumori. Il tavolo può essere piccolo, bastano due sedie, e non si usa per nient'altro se non per dialogare. Fabbrica un centrotavola per aiutarti a pensare alla pace, e un fiore, da usare ogni volta che ti sieda a parlare con qualcuno.



Quando vuoi fare pace con qualcuno prendi il fiore in mano e dici: "Ti invito al tavolo della pace". Dopo che vi siete seduti insieme al tavolo, la persona che ha fatto l'invito prende la parola. Si fa a turni, tenendo il fiore in mano mentre si parla.

*La pace può essere realizzata
solo attraverso la pratica
dei valori umani.*

Se permetti al tuo cuore di parlare per te, condividere ciò che provi sarà più semplice. Puoi dire al tuo compagno quello che ti ha ferito nei sentimenti fino al punto di farti arrabbiare, spingendoti a comportarti male nei suoi confronti. Se permetti ai tuoi sentimenti di uscire l'altra persona potrà capirti meglio. E ascoltandoti capirà meglio anche le proprie maniere e le proprie reazioni. Se ascolti poi con attenzione il tuo compagno mentre ti spiega ciò che lui ha sentito e provato, scoprirai molte cose che prima non conoscevi, anche su di te! Quando vi sentite entrambi meglio e siete certi che i buoni sentimenti hanno rimpiazzato quelli cattivi, alzatevi dal tavolo e fatevi un grosso abbraccio!