



UNA FUERZA

para el cambio positivo del mundo

Por: **Dr. Mario Alonso Puig**, investigador sobre inteligencia y liderazgo

No hay otra alternativa que cuidarnos unos a otros si queremos crear una sociedad más humana y mejor. El altruismo, que significa el amor gratuito global, un amor sin condiciones ni límites, es la solución a todos los problemas del mundo. La supresión que muchas veces hacemos de este amor dentro de nosotros daña nuestro organismo y favorece que aparezcan emociones destructivas como son el resentimiento, el miedo, la ira, la ansiedad, la soledad, la frustración o, la depresión. Es como si buscáramos de una forma activa el desconectar de esa llamada profunda que tenemos todos a cuidarnos y a querernos. Todos necesitamos una ampliación de nuestro nivel de consciencia para llevar luz donde habita la oscuridad y, para llevar compasión en acción y perdón, donde está instalado el rencor. Nuestra naturaleza más profunda es luz y, sin embargo, vivimos muy alejados de ella. En este proceso de ponernos al servicio del amor, es necesario entrenar la mente a través del cultivo del silencio y la quietud y, también es preciso cultivar el corazón a través de la amabilidad, el respeto, la empatía, la compasión y la capacidad de perdón. Todo ello se reflejará en la creación de una sociedad mucho más justa, próspera y feliz.