

VALORES

PARA UNA NUEVA HUMANIDAD

AÑO 2 NÚMERO 11
ENERO 2021
INSTITUTO
VALORES
HUMANOS
.ORG

VIVOS DE INSTAGRAM COMPARTIENDO NUESTROS DONES

PROGRAMA DE FEBRERO
TODOS LOS LUNES POR LA TARDE

CURSO
DOMINA
LA MENTE
8

RECURSOS EDUCATIVOS

- EL VALOR DE LA HUMILDAD
- LIDERAR LOS PENSAMIENTOS
- CANCIONES

ENTREVISTA

Helio Borges

QUE LATINOAMÉRICA SE LEVANTE
CON SU PROPIA FUERZA

ÍNDICE

EDITORIAL

POR ELENA PEIX

COMUNIDAD

EN VOZ POÉTICA: ERVIN LASZLO

PIZARRA DEL ILAVH

TENDENCIA

PERLAS DE MADHUSUDAN SAI

ENTREVISTA: HELIO BORGES. QUE LATINOAMÉRICA SE LEVANTE CON SU PROPIA FUERZA

CURSO: DOMINA LA MENTE - PARTE 8
LA PRÁCTICA DEL SILENCIO

AGENDA

COMPARTIENDO NUESTROS DONES:
VIVOS DE INSTAGRAM

PROGRAMA DEL MES DE FEBRERO

CARTUCHERA DOCENTE

LIDERAR LOS PENSAMIENTOS

HAY UNA SEMILLA EN TU CORAZÓN.
CANCIONES ONLINE

LA HUMILDAD
TIPS PARA ACTIVAR VALORES EN TU
VIDA



CÓMO PRACTICAR EL SILENCIO

CURSO DOMINA LA MENTE - PARTE 8

por Sri Madhusudan Sai



HELIO BORGES

QUE LATINOAMÉRICA SE
LEVANTE CON SU PROPIA
FUERZA

SERIE ENTREVISTAS



TIPS

PARA ACTIVAR VALORES
EN TU VIDA: HUMILDAD

Inspiración para la vida cotidiana



LIDERAR NUESTRO PENSAR

EXTRACTOS DE NUESTRAS
PUBLICACIONES

Al servicio de la nueva
humanidad

«La Vida nos requiere y ha utilizado nuestra intención para que sea puesta según su diseño».

Esta mañana llevé mi café matinal al balcón y me disponía a tomarlo recostada en la reposera mientras iba a responder a los whatsapp que recibía en mi teléfono. De pronto advertí que una calandria cantaba detrás de mi y, a mi derecha, hacia abajo, se cerraba el portón del garaje mientras mi vecino sacaba su coche. Una suave brisa hamacaba las plantas del balcón.... Me di cuenta de la variada cantidad de sucesos que tienen lugar fuera de mi voluntad. Mi atención se había expandido en lo que gustaba ocurrir, sobre lo que acontecía más allá de mi propósito; una danza de sucesos que se sucedían uno tras otro amén de que muchos convergían en el mismo tiempo.

Eso... lo que gusta ocurrir... mi conciencia se abría hacia lo que acontecía alrededor, acaso como un ininterrumpido suceder donde podía leer más allá de mi propósito. Así como en esos estereogramas en los cuales podemos advertir otra imagen que había estado escondida dentro de la que se veía a primera vista, pero para poder ver esa otra imagen o mejor aún para que esa otra imagen apareciera, la propia vista debía modificarse.

Para poder ver ese otro mundo, hemos de cambiar lo propio, así se hace visible aquello que habita, vive y respira en otra dimensión. Es igual que los estereogramas que si son mirados de la forma adecuada revelan un paisaje en 3D. Si no aparece en el primer intento, sigue mirando. Ese es el mérito, cambiar la mirada hasta que una imagen nueva aparece detrás.

En este inicio de año es común inaugurar una agenda, tener uno o varios propósitos, voluntades que se cumplirán o no según una fuerza que está escondida como esa imagen en el estereograma, pero si puedes ablandar la vista y conservar el principio de aceptación a lo que gusta suceder, acaso la imagen que aparece se parezca en mucho a la que tenías dibujada en tu plan anual.

Estar abierto a lo que gusta ocurrir, abrirse al mundo de posibilidades que suceden en un expansivo campo de sucesos, estar abierto a lo que quiere suceder, como ese canto del pájaro, como ese auto que sale, como esa estereografía que convierte lo bidimensional en algo tridimensional.

Ya no será la mente consciente la que dirigirá lo que acontezca.

Ella ha de quedar un tiempo dormida y se abrirá otra conciencia que requiere de aceptación, requiere de decir «¡sí!» a lo que sucede, que no se medirá por nuestros gustos, ni nuestras apetencias, no sucederá lo que queremos, hemos fijado un propósito pero ahora está la Vida mostrándose, ahora está ella diciéndonos de qué seremos testigos.

La razón por la cual estamos aquí, el propósito, se funde con lo que es necesario hacer, todo sucede más allá de nuestra idea, más allá de nuestra concepción. La Vida nos requiere y ha utilizado nuestra intención para que sea puesta según su designio. No ocurrirá de la manera en que nosotros queramos, ocurrirá como nosotros necesitamos.

La imagen aparece y puede ser vista, pero no será la que nosotros pensemos. Lo que gusta ocurrir será una imagen que el Universo ya ha dibujado antes y que la ha tenido reservada para que la completemos.

Como no es precisamente lo que nuestra mente consciente había traído en su mochila, bien podemos pensar que hemos fallado, o que la tarea nos sobrepasa, o que no es lo apropiado. ¡Ah, o que estamos haciendo el ridículo! Tantas veces lo hemos pensado...

Pero lo que gusta ocurrir, es deshacerse de lo propio, abandonando realmente el propósito individual. Increíblemente al abandonarlo es que comienza a suceder, ¡vaya paradoja! Pero no ya desde la propia autoría, sino siendo instrumentos para llevar a cabo el sueño más grande de la Voluntad de Dios.

Elena Peix

Navega conmigo



Ven, navega conmigo por un lago tranquilo. Las orillas están veladas, la superficie está en calma. Somos naves en el lago y somos uno con el lago.

Vamos dejando una fina estela, navegando por las aguas neblinosas. Sus sutiles olas señalan nuestro paso. Tu estela y la mía se funden, y forman un dibujo que refleja tu movimiento y el mío.

Según otras naves, que también somos nosotros, navegan por el lago, que también es nosotros, sus olas se cortan con las nuestras.

La superficie del lago cobra vida ola sobre ola, estela sobre estela. Son la memoria de nuestros movimientos, las trazas de nuestra existencia.

Las aguas susurran, de ti hacia mí, de mí hacia ti, y desde nosotros hacia todos los que navegan en el lago: nuestra separación es solo una ilusión; somos partes conectadas de un todo somos un lago con movimiento y memoria.

Nuestra realidad es más grande que tú y yo, y que todas las naves que surcan las aguas, y que todas las aguas en que navegamos.

Ervin Laszlo

Venha, navega comigo

Venha,
Navega comigo por um lago tranquilo.
As margens estão encobertas, a superfície está calma. Somos barcos no lago e somos um com o lago .

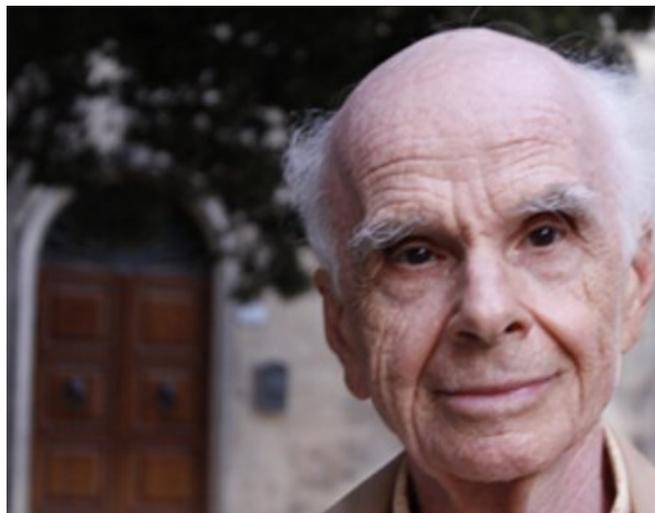
Vamos deixando um fino rastro, navegando pelas águas enevoadas. Suas ondas sutis registram nossa passagem. Teu rastro e o meu se fundem, e formam um desenho que reflete teu movimento e o meu.

Quando outros barcos, que também somos nós, navegam pelo lago, que também é nós, suas ondas cruzam as nossas.

A superfície do lago ganha vida onda sobre onda, ondulação a ondulação. São as memórias dos nossos caminhos, os vestígios de nossa existência.

As águas sussurram, de você para mim, de mim para você, e de nós para todos que navegam no lago: nossa separação é apenas uma ilusão; somos partes conectados do todo, somos uma lago com movimento e memória.

Nossa realidade é maior do que você e eu,
E do que todos os barcos que navegam nas águas,
E do que todas as águas em que navegamos.



Ervin Laszlo, nacido en Hungría en 1932 es un filósofo de la ciencia, teorista de sistemas, teorista integral, y pianista clásico. Ha publicado alrededor de 75 libros y más de 400 ensayos, y es editor del periódico World Futures: The Journal of General Evolution.

Pizarra

del INSTITUTO LATINOAMERICANO
DE VALORES HUMANOS

ESTAMOS SOÑANDO UN
2021 MARAVILLOSO



*¡sumate como
colaborador!*

LA VIDA ES UN JUEGO, ¡JUÉGALO!

Por Sri Madhusudan Sai



EXTRACTOS
DE SUS DISCURSOS

“La misma felicidad se experimenta al desenvolverse en el mundo como un directivo, un maestro, un portero, un estudiante, un padre o cualquier otro trabajo que sea que uno haga.

Se realiza el trabajo como un juego y se lo disfruta. Y cuando no se está jugando afuera, uno se vuelca hacia adentro y juega atmaratih.

Se vuelve uno con el verdadero Ser y se es feliz de nuevo.

Es la misma felicidad. Es un estado de realización muy activo.

Uno no va a sentarse a un rincón a meditar diciendo: no tengo nada que hacer con el mundo, no quiero trabajar en absoluto.

¿Pero en qué modo se está activo?

Entendiendo que todo el mundo es un juego.

La vida es un juego, ¡juégalo!

Esta es la más elevada enseñanza de los Vedas en una sola oración.”

«He decidido dar lo que el futuro quiera de mí»

dialogando con Helio Borges



Agente de Cambio

Facilitador

Mentor Teoría U de MIT

Coach Ontológico ICF

Director Proyecto Híkola

Miembro de Gaia en español del Presencing Institute

Co-Host Caracas U.Lab Hub

Orador, Escritor.

CONTACTOS

Twitter: @hborgesg

Instagram: @heboga

FB: helio.borges.35

hborgesg@gmail.com

—En nombre del Instituto Latinoamericano de Valores Humanos le doy una cálida y agradecida bienvenida a Helio Borges, escritor, coach, practicante de la teoría de la U, venezolano. Helio, muchas gracias por estar aquí, ¿podrías presentarte por favor?

—Muchas gracias, para mí es un honor ser invitado a este espacio. Tengo setenta años actualmente y podría llevar una hora presentarme pero intentaré ser sucinto. He dado una vuelta tremenda en mi búsqueda de valores internos. Cuando yo era niño, siete años, yo estaba muy claro. Cuál era la concepción del mundo. Yo manejaba unos conceptos tan abstractos que nadie los entendía y no me entendía con nadie.

Total que me fui condicionando a la sociedad y me fui por el campo de las finanzas corporativas, hice un master de administración en los Estados Unidos e hice treinta y cinco años de carrera que terminó en, tu sabes como esos fuegos artificiales de fin de año, así terminó mi carrera corporativa, en un tremendo burn-out, en una quema. Porque cuando uno no está alineado con sus valores, con su yo superior, con su *internalidad* (si es que esa palabra existe); en algún momento eso va a causar una tensión que revienta por algún lado, por ejemplo: enfermedades. En el caso mío fue afortunado porque fue un burn-out y una profunda depresión que me sirvió para reflexionar profundamente. Eso me permitió redescubrirme a los cincuenta y cinco años en un nuevo propósito de vida.

«Que latinoamérica se levante con su propia fuerza».



«Soy como un políglota de religiones».

Básicamente empezó por espiritualidad, me di cuenta de que mi formación judeo-cristiana no llenaba lo que yo necesitaba saber y me fui por todas las religiones investigando. Al final soy como un políglota de religiones. ¡Toda mi vida buscando aquello que yo ya sabía a los seis, siete años! Esa vuelta a la vida es mi experiencia. Hoy en día valoro esa experiencia y la amo, después de un período de rechazo.

Cuando uno actúa desde el no saber, desde la humildad, desde el confiar en los demás... Todo aquello que le enseñan a uno que no debe hacer y los padres le dicen: «mucho cuidado con esto, mucho cuidado con aquello», he desaprendido todo ese condicionamiento social para transitar un camino menos transitado, desconocido. Total que eso me ha traído por ejemplo aquí, a este espacio. Me llevó a la teoría U, donde ahora soy escritor invitado en el campo del futuro, en el blog del Presencing Institute.

Yo soy escritor de este año, empecé a escribir en enero 2020. Yo no sabía que era escritor. O sea, a los setenta años me convertí en escritor y la gente me lee que es lo mejor de todo. ¡Porque uno puede creerse escritor y...! (se ríe). Pero eso vino desde adentro. Desde algo que salió, no me expliques qué fue lo que pasó allí. Pero es desde este mismo proceso que favorece la teoría de la U que es desde la búsqueda interna y el dejarse ser un instrumento del campo social. Porque el campo social es la energía que está allí y que con la fuerza de la intención lo lleva a uno a reunirse con personas como ustedes. Esto que estamos haciendo aquí podría pensarse como una casualidad, pero de casual no tiene nada, hay una intención detrás.

—Te escucho hablar del hacer desde el no saber. Hubo algo en vos que sí sabía, que podríamos llamar la información que está en el campo, o también una conciencia superior, o este concepto de espiritualidad que estás trayendo más allá de las institucionalizaciones religiosas. Sos políglota, hay un solo lenguaje que es el lenguaje del corazón. Pudiste escuchar esa información que te empezó a guiar diciéndote: «traducí al español lo que se habla en la teoría de la U». Y también te dijo: «publicá artículos en inglés». Te animaste a hacerlo, pero una persona te escribió: «tu escrito en inglés es como el garabato de un niño de cinco años». Y eso fue doloroso,... ¿Qué pasó en ese momento?

—Wow, eso fue... Déjame explicar algo. La teoría de la U es un proceso de cambio de sistemas basado en la conciencia. Y metodología de cambio de sistemas, hasta sistemas se entiende bastante bien. Todos tenemos alguna concepción de lo que es un sistema y cambiarlo tiene mayor o menor dificultad. Pero cuando es basado en la conciencia ya tu penetras un ámbito que es desconocido.

¿Qué es la conciencia? Te vas a Karl Jung, te vas a los filósofos, a los grandes investigadores religiosos. Uno se puede perder allí. Pero esta metodología está tan bien estructurada, que a pesar que es un camino escabroso, y lo más escabroso de todo es que no se trata de un cambio basado en lo que tu observas allá afuera. En el cambio de conciencia tu tienes que cambiar tu foco de observación y dejar de ver allí afuera y empezar a ver aquí adentro. Entonces: «¿quién soy yo?. ¿para qué estoy aquí?». Esa es la pregunta que me moviliza cada día. Allí empezó un proceso, que no es pasar un switch, on-off. Sino que es un proceso de revisión interna que te lleva a momentos duros, momentos de encontrarte contigo mismo, ver que tu tienes unos conceptos de la realidad y de la sociedad que debes cambiar porque tu mismo no estás siendo coherente con lo que piensas y lo que haces. Allí empieza un viaje interno que a mí me ha tomado diez años sin tener una estructura y luego cinco años hasta ahora con la teoría de la U que brinda una estructura para hacer eso. Y es un trabajo de por vida.

Cuando uno adopta esto como una forma de vivir uno se da cuenta que no hay un destino a donde llegar sino que el viaje es el destino. Entonces, mi esposa me decía esta mañana: «tú estás disfrutando lo que haces». Y yo le respondí: ¡Sí, lo estoy disfrutando!! ¡Por primera vez en mi vida disfruto lo que hago!

Es algo que me lleva por caminos inexplorados. Pero es eso, es el cambio de conciencia. Y lo primero que tu aprendes al mirarte a tí mismo, es aprender de aquellas opiniones y conceptos que no son tús, que no son propios, que no son la idea que tienes de tí mismo. Puedes tener la idea: «soy un gran escritor». Pero cuando una persona te da ese feedback contundente, tu dices... Mira, estuve a punto de agarrar el bolígrafo, la computadora y decir: «yo me olvido de esto».

—Claro, eso hubiera sido una reacción muy a mano.

—Es lo que hacemos el 99% de los seres humanos. Reaccionar y dejar. Primero acusar a esa persona, diciéndole: «estás loca, no sabes lo que estás hablando». Viene la culpa, el resentimiento... Hay una serie de emociones negativas que se conjugan, pero lo más duro es aceptar y decir: «si ella está diciendo esto es por algo». Eso me llevó a una búsqueda interna y yo no estaba haciendo las cosas bien. Exploré una nueva forma de hacer las cosas, que era tener pensamientos originales en inglés y ese es el camino menos transitado. Cuando tienes pensamientos originales que vienen del corazón directamente, que no tienen traducción, sencillamente los expresas, la gente no es que te lee, es que siente lo que está leyendo. Ahí es que me di cuenta. Yo no escribo por escribir. Lo que yo escribo sale del corazón.

—Siento que es una inspiración para que todos podamos atrevernos a dejarnos llevar por caminos que no han sido explorados todavía.

Si seguimos reaccionando como hemos aprendido en el pasado, vamos a continuar tomando la goma de mascar del ayer. Como si lo dejáramos en la mesita de luz y al volvernos a levantar volvemos a rumiar el pasado proyectándolo en las futuras experiencias. Algo te dijo desde adentro: «hacelo al revés, empezá escribiendo en inglés». Hiciste suficiente espacio en el presente para que esa sabiduría te pudiera guiar.

—¿Sabes? Tomar conciencia, es una de las frases más utilizada al dar consejos. «Oye, toma conciencia, sé consciente, aquel individuo es un inconciente». Pero nadie nos dice cómo tomar conciencia. El gran regalo de Otto Scharmer es que él se puso a investigar. Él es un gran armador, es un ingeniero social. Tomó a Brian Arthur y después el personaje clave de toda la historia: Francisco Varela. ¡Qué genio! Es uno de los latinoamericanos más trascendentes que han existido y no mucha gente lo conoce.

Otto Scharmer tuvo la suerte de entrevistarlo un año antes de que Varela muriera y dice con mucha sinceridad: «cuando salí de esa entrevista sentí que me había dado un regalo». Y ese regalo se lo dio no solo a Otto sino a la humanidad. Y ese regalo consiste en tres pasos que son: suspender la reacción. Esa reacción que mencionas que es el chicle que te pega de atrás. Esa reacción que te viene de abajo, como esa señora que me dijo que yo escribía como un niño. Yo sentí esa reacción. En ese momento, te das cuenta de lo que estás haciendo y te dices: no puedo seguir. Suspendes eso. Hay técnicas para suspender eso como la respiración. En cuanto la reacción queda suspendida, milagros empiezan a pasar.

Redireccionas tu atención hacia lo que realmente es importante, hacia qué es lo que me quiere decir el otro. Tu atención está puesta entonces en el origen de lo que pasó, en la reacción de esa persona, porque por algo te lo dijo.

Y lo más importante: te lo dijo para algo. Ese «para algo», es para que tú cambies. Esa persona está siendo una mensajera de un todo más grande que quiere, que desea, que tu seas lo mejor que tú puedas ser.

Cuando lo ves desde esa globalidad, dices: «esta persona me está haciendo un favor».

Al revisarlo te das cuenta que dejando ir tu reacción y tus juicios queda un espacio vacío, que es lo que en la teoría de la U se llama la brecha, que es ese puntico azul que está debajo partiendo la flecha en dos y que Jesucristo llamó el ojo de la aguja.

Allí en ese espacio vacío es que reside el hecho de dejar venir lo que realmente importa. Allí es como milagroso, una revelación, una epifanía, se muestra solo. Cuando tú quitas toda esa basura de arriba es como una burbuja que sale de las profundidades. ¡Blup! Sale.

Cuando estás en ese proceso de toma de conciencia y te das cuenta que sólo no puedes hacer nada. Yo quería transformar el mundo una persona a la vez y me certifiqué como coach. Tengo setenta años, ¡no iba a terminar nunca! Entonces te das cuenta que necesitas a los demás para lograr lo que quieres.

«Los tres pasos para tomar conciencia son: suspender la reacción, redireccionas la atención y en ese espacio vacío dejas que llegue a tí lo que realmente importa».



Es más, como estás trabajando con un campo de energía que es inteligente, cuando tu necesitas a la otra persona ese campo hace que, de alguna manera, instituciones y otras personas te contacten a ti. Por una sencilla razón: porque ellos también te necesitan para complementar un proyecto más grande. Que en ese momento no tenías muy claro pero que cuando empiezas a juntarte con otras personas, se ve claro y prístino. Es un proceso de transformación colectiva.

—Como en el proyecto Híkola.**

—Lo que te estaba explicando sucedió en la realidad en este proyecto. Híkola es una palabra de origen yanomami, los aborígenes que están en la selva amazónica en Colombia, Brasil y Venezuela. Híkola es la energía vital, el alma, por eso lo llamamos así. Mis compañeras en este proceso son María Antonieta Angarita, Marieta Perroni y yo. Hicimos el programa de teoría U en el año 2015. Nos fuimos encontrando en las comunidades de práctica y acordamos empezar a dar esto académicamente para formar agentes de cambio en teoría U.

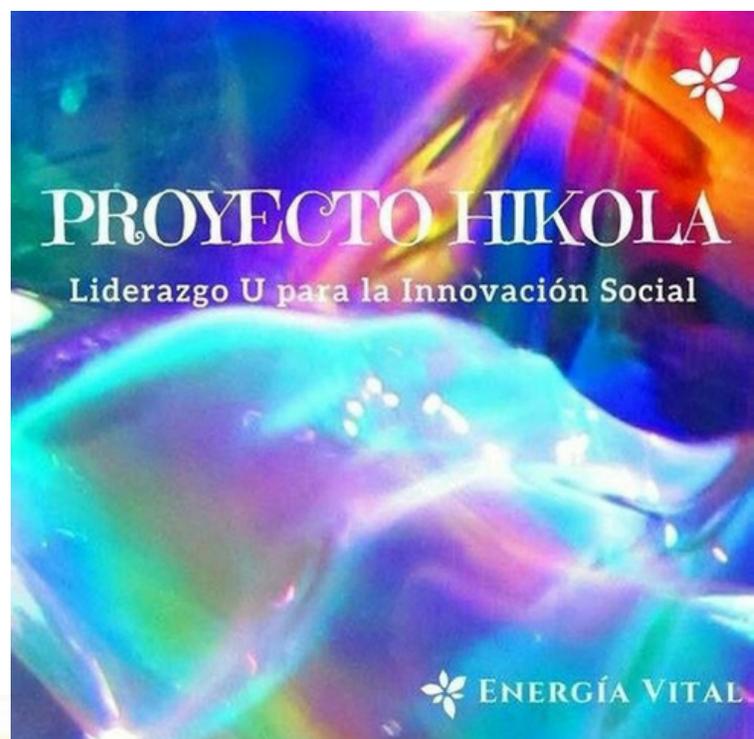
«En cuanto la reacción queda suspendida, milagros empiezan a pasar».

En un suceso que no tiene nada que ver con esto, el señor Richard Barret, un inglés que trabaja valores humanos, me comenta que ha hecho un estudio de valores en Venezuela en 2010 y ese estudio explica por qué estamos en el estado que estamos. Eso me dejó patitieso. Había una parte del estudio que hablaba de la entropía cultural. La entropía es un término de la física que significa pérdida de energía.

Barret clasifica los valores como aquello que nos mueve. Lo que nos mueve puede ser un valor valioso o potencialmente limitante, lo que nosotros conocemos como emociones negativas. Cuando los valores potencialmente limitantes a nivel de la sociedad llegan a un grado muy alto, que superan con creces a los valores positivos, las comunidades y las organizaciones caen en un nivel de autodestrucción.

El problema del mundo, pero en Venezuela en particular, que es tan grave, es un problema de valores, de conciencia ciudadana. En ese momento dijimos: «¿Qué tal si llevamos el programa de cambio de conciencia de lo individual al cambio de conciencia colectiva? Ese momento de reflexión fue mágico. A partir de allí empezaron a suceder una serie de cosas que todavía no tienen explicación. Barret fundó un fondo para apoyar el desarrollo de valores y de una forma increíble nos entregó diez mil dólares para que implementáramos esta transformación cultural. No lo podíamos creer. Nos pusimos de acuerdo con la Universidad Metropolitana que entendió nuestro caso.

Que éramos tres locos que teníamos diez mil dólares y empezamos a convocar gente, buscando que hubiera una variedad increíble. Gente de todas las clases sociales, de todos los ámbitos de la sociedad. Logramos convocar ciento veinte agentes de cambio. No eran agentes de cambio en ese momento, estaban haciendo otras cosas: maestros, profesores, alumnos de colegios muy exclusivos y de instituciones de las barriadas de Caracas más violentas, gente del mundo corporativo, la junta directiva de la federación venezolana de coaches estaba allí.



Los convocamos en una formación masiva y salieron ciento veinte agentes de cambio que hoy día están haciendo milagros en sus campos de trabajo, en los lugares donde viven. Han formado una comunidad que llamamos la comunidad Híkola. Las historias de cambio que hay allí es una cosa que no se puede creer. ¡Esto funciona de verdad!

Quisimos repetirlo, pedimos otra vez al fondo de Barret y nos volvieron a dar diez mil dólares. Total que el 2018 completo lo pasamos formando agentes de cambio con la metodología de la teoría de la U. Formamos en total unas doscientas cincuenta personas.

No se volvió a repetir pero nos sirvió como prototipo para saber qué éramos capaces de hacer.

Otto Scharmer cita a Margaret Mead quien ha dicho: «nunca dudes que un pequeño grupo de ciudadanos reflexivos, comprometidos, pueden cambiar el mundo. De hecho, es lo único que lo ha hecho jamás». Otto Scharmer dice: que alcanza la energía de cinco personas. ¡Nosotros éramos tres!

—¡Solo tres! Esto es tan relevante para afrontar los enormes desafíos a los que se enfrenta la sociedad. Hay pasos a seguir. Esta metodología que estás mencionando, acerca de cómo entrar en contacto con la conciencia.

—Una vez que entras a ese espacio te das cuenta de lo que Jesucristo dijo: «no se dan cuenta que ustedes son dioses». Lo dijo de manera tan casual que nadie lo ha escuchado. Y lo llamo un espacio sagrado y de creatividad pura. Pero no de lo que tu necesitas para ser rico, ser famoso... No. Se trata de lo que el futuro necesita de ti.



«Hay un espacio sagrado y de creatividad pura, pero no de lo que tu necesitas para ser rico, ser famoso... ¡No! Se trata de lo que el futuro necesita de ti».



@HBORGESPICS

—Comenzamos esta conversación hablando sobre cómo vos en tu infancia tenías esa memoria despierta y nos entrenan para olvidarnos y ausentarnos de nosotros mismos. ¿Podrías comentarnos tu concepto tan original respecto a que «el prototipo eres tú»?

—Sí, de eso me he dado cuenta, cuando tú tienes esa revelación sales, tratas de hacerlo y descubres que no tienes los medios, que no tienes nada para hacerlo. Lo más fácil es descorazonarse. Te dices: «esto es para los elegidos, fulano o sultano, pero yo no lo tengo». Pues sí, todos lo tenemos. Hay que armarse de persistencia, paciencia, perseverancia.

Mira, la palabra descorazonar es clave, porque es la energía del corazón la que nos mueve. Podemos tener una idea clara en la mente, muy clara, pero no nos movemos. La que hace que demos ese paso, que nos atrevamos, que nos armemos de coraje es la energía del corazón, no es otra. Entonces cuando estás conectado con la energía de tu corazón, no importa lo que pase, tu sigues perseverando, tu sigues intentando, tratando. Allí está la clave.



Sigues buscando, tratando de que esas condiciones se den, y como ya lo hemos conversado: se dan en algún momento. No en tu tiempo, sino en el tiempo que le conviene al campo social, a la comunidad, a la sociedad en general.

Cuando uno empieza a conectarse con qué será lo que quiere emerger, que de eso es justamente que se trata y me ha costado cinco años comprenderlo, es liderar desde el futuro emergente. El 99% de los líderes lideran desde esa liga del pasado, desde esos hábitos y certidumbre de que esto funcionó una vez y va a volver a funcionar. No. Aquí la capacidad que desarrollas es de percibir qué es lo que está por emerger y liderar desde allí. Es decir, lanzarte a la piscina así la veas vacía, porque en algún momento, mientras tu estás bajando por la gravedad, eso se va a llenar de agua.

«Es la
energía del
corazón la
que nos
mueve».

—La sensación de saltar de espaldas al vacío, hacia donde el corazón te está llamando, sin tener certezas. ¿Cómo podría Latinoamérica realizar estas exploraciones para dar respuesta a los llamados que sentimos desde el corazón?

—Todas las personas del proyecto Híkola y todas las personas con las que he tenido la oportunidad de interactuar en Gaia en español, una vez que están familiarizados y han experimentado este cambio profundo de transformación, todo el mundo actúa desde ese lugar porque está capacitado para hacerlo.

Hasta antes del covid había unas competencias: la gente estudiaba, se graduaba en la universidad y podía ejercer una carrera en una corporación. Covid ha borrado todo eso. El gran ecualizador es el covid-19 en el sentido que borró con el pasado, como si una tormenta hubiese pasado y arrasado con todo.

Estamos entrando en el mundo de la complejidad. En complejidad cualquier cosa puede pasar y cualquier cosa pasa.

«El gran
ecualizador
es el covid-19
en el sentido
que borró
con el
pasado».

No estamos preparados para lo que está pasando, sencillamente reaccionamos como comunidades, como personas, como organizaciones. Reaccionando no vamos a llegar a ningún lado, estamos siempre a la defensiva. Lo que ahora se revela es que seguir practicando ese chicle que mencionaste no funciona porque nos mantiene en la época pre-covid-19 y no nos permite navegar en esta nueva era. Se vuelve una competencia obligatoria tener una percepción clara de lo que quiere emerger, de lo que está emergiendo. Tendas cuenta entonces de que como humanidad estamos desnudos, en el desierto. Creemos que lo estamos haciendo bien, seguimos como en una dinámica, en un impulso de lo que traíamos de las corporaciones, instituciones, gobiernos, etc. Pero estamos trabajando sobre una ilusión, sobre un espejismo. Juras que hay un pozo de agua con un oasis allí y no hay nada, es arena. Así estamos en este momento en la humanidad.

Cambió todo tan de repente que nos quitaron la alfombra debajo del piso y estamos en el vacío.

No sabemos cómo reaccionar. Se ve en las instituciones, en los liderazgos, en los países. Lo puedes observar. Tu dices: «¿a dónde vamos?». Ves alrededor preguntándote: «¿con quién cuento?». Al final te das cuenta: ¡soy yo! Soy yo y unos cuantos que estamos viendo lo que hay más allá, percibiendo porque en realidad no se puede ver. Sabes que esto funciona, y funciona el 100% del tiempo. Claro, no en tus términos por lo cual tienes que abandonar la necesidad de control que es lo más difícil de dejar ir.

—Estamos entrenados para sentirnos a salvo con una identidad individual creyendo esa alucinación colectiva de que estamos al mando de las circunstancias. El reconocimiento de nuestra inserción, entrelazamiento e interdependencia ilimitados como seres sistémicos conectados desde el nivel celular hasta el nivel cósmico nos podría dar la posibilidad de confiar, como bien dijiste, en hacer desde el no saber.

—Hay otra parte que no te he contado. Esto tiene sus riesgos. El de equivocarte, de salir herido. Porque tu corazón está expuesto, cuando lo llevas así estás arriesgando también. Por ejemplo, en la situación que vive Venezuela hoy día.

El lunes fue el aniversario de Martin Luther King, estoy muy conectado con su energía desde que era adolescente. Ese día tuve una reunión con Otto Scharmer y el equipo nuclear de Gaia* que somos unas veinticinco personas en todo el mundo. En la dinámica de pequeños grupos yo comencé a narrar mi conexión con el Dr. King y me vine hasta lo que estoy sufriendo hoy día en Venezuela.



Podía sentir la energía del Dr. King porque me siento como el Dr. King. Me siento oprimido, me siento discriminado, me siento en peligro de que en cualquier momento puedo desaparecer, como otras personas han desaparecido en Venezuela, por lo que escribo, por lo que expreso y entonces puedo sentirme realmente identificado con él. No ya desde un punto de vista de empatía con lo que siente la población de color en los Estados Unidos, sino que soy uno más de ellos. No a nivel local en los Estados Unidos sino a nivel universal porque el Dr. King es una energía universal. De regreso al grupo grande, la representante de Rusia que tradujo el libro de Otto Scharmer contó lo que está sucediendo allí y de pronto se puso a llorar diciendo que ella podía ir presa por lo que está haciendo. Entonces pedí permiso para hablar y le dije: «sé lo que sientes, porque yo siento lo mismo, estoy viviendo lo mismo aquí también».

Allí lo que surgió fue un silencio total, como una reflexión colectiva en profundidad.

Estamos conectados en un campo de posibilidades y de amenazas. Si te pones a estudiar la historia, toda la historia de la humanidad ha sido así. No es en qué bando estás, sino qué es lo que te nace hacer, qué es lo que te coloca en ese campo de posibilidades o en ese campo de amenazas. Y tomas una decisión y te responsabilizas por ella.

No es una decisión fácil, es difícil porque te pones en riesgo. Pero ya no es exclusividad de un solo país. Allí en esa reunión es una comunidad mundial, de todos los países porque Gaia se habla en nueve idiomas, había gente de Francia, de Italia, de Japón, de China, en fin.

Lo que todavía me impacta es que Gaia es una especie de muestra global de posibilidades. Estábamos todos reunidos allí tratando de cambiar el mundo, al mismo tiempo era el día de Martin Luther King, estaba esa energía allí y se mostró, emergió como algo que necesitaba salir a la luz y no ya como un fenómeno local de los Estados Unidos sino como algo mundial.

—Creo que esto último que estás diciendo es la clave de todo lo otro. Somos uno y hay un mismo sentir en el mundo. El tremendo coraje que requiere salir del ausentamiento... Es que siento, es que veo, es que percibo y esto nos devuelve la coherencia, esta palabra que mencionaste al principio, entre mi cabeza, mi corazón y mi accionar.

—Es la oportunidad de un cambio de conciencia masivo. Lo que ha mostrado el covid es la posibilidad de ser Uno, como raza humana, y no como localistas en un sitio determinado. De ahora en adelante tenemos un campo de posibilidades impresionante porque tenemos la misma conciencia y está al alcance de cada quién. Cuando decides exponerte, arriesgarte, no me queda más que reflexionar que a lo que te estás exponiendo es a vivir. Esa es la vida. ¿Qué es la vida? ¡Es eso! Poner tu corazón y que la vida haga lo que tiene que hacer.

Hay momentos de sufrir, momentos de alegrarse, momentos de éxito, momentos del llamado fracaso que no es si no una forma de aprender. Entonces al final, en esta especie de segunda infancia que estoy viviendo, estoy aprendiendo a vivir. Así es como lo resumo.

«¿Qué es la vida?
¡Es eso! Poner tu
corazón y que la
vida haga lo que
tiene que hacer».



ILUSTRACIÓN DE JAYCE PEI YU LEE



«Nos definimos como un equipo de alto desempeño que ha sido un medio muy efectivo para llevar la Teoría U a los países de habla hispana. Ahora bien, sentimos que nuestra comunidad espera más, mucho más. Por consiguiente, somos inclusivos y participativos, con nuestra atención dirigida hacia lo que está emergiendo. En ese sentido, el estilo de liderazgo inclusivo que hemos desarrollado fomenta la atención generativa hacia lo que emerge, permitiéndonos funcionar como una banda de Jazz en la que cada músico domina un instrumento y todos tocamos en armonía, lo que permite una improvisación co-creativa orgánica».

*Gaia Español es una invitación gratuita a participar de un viaje de conexión colectiva con la Conciencia liderado por Otto Scharmer. Es online.
[+ información click aquí](#)

gaiaenespanol@gmail.com

**Proyecto Híkola:
 caracasulabhub@gmail.com

VIVOS EN DIRECTO POR INSTAGRAM COMPARTIENDO NUESTROS DONES



Accede a
nuestro
INSTAGRAM
[aquí](#)

TODOS LOS LUNES



HORARIOS

15 hs. Chihuahua

16 hs. México DF, Guatemala, El Salvador

17 hs. Colombia, Ecuador, Perú

18 hs. Bolivia, Venezuela

19 hs. Argentina, Brasil, Chile, Uruguay



aurora_taller Me encanta, yo amo todo este mundo textil soy de Venezuela y hago Muñecas de trapo , desde hace varios años , me encantaría conocerlas personalmente



@VALORESHUMANOSINST

@VALORESHUMANOSINST

VIVOS EN DIRECTO POR INSTAGRAM

FEBRERO 2021 PROGRAMA



01/02 Mindfulness para una Vida Plena y Humana
con Cynthia Tapia (MÉXICO)

08/02 Chi-Kung y Kundalini Yoga
con Rameshdeep Kaur (ARGENTINA)

15/02 Cuencos Tibetanos: una Caricia para el Alma
con Laura Hernández (MÉXICO)

22/02 El Cuento como Alimento para el Alma
con Teresita Zuluaga (COLOMBIA)



TODOS LOS LUNES



Accede a
nuestro
INSTAGRAM
click aquí

CURSO DOMINA LA MENTE - PARTE 8

LA PRÁCTICA DEL SILENCIO



Basado en el curso Master the Mind brindado por Sri Madhusudan Sai en Mayo 2020

El silencio y la repetición mental son necesarios para poder enfocarse en la divinidad, para recordar y repetir el nombre de Dios. Éstos sólo son posibles si hay silencio. Si hablan todo el tiempo, y van de aquí para allá haciendo cosas, pensando en mil cosas, ¿cómo podrían hacer ese repaso y concentrar el pensamiento en la divinidad?

Por eso, tienen que observar silencio, junto con la repetición de este pensamiento. Mientras beben agua, la mente debe estar en esto. Mientras comen, la mente debe estar allí. Caminando, aunque vayan charlando, la mente debe estar allí.

Si la mente tiene que estar activa, que esté activa pensando en la divinidad. Entonces, la mente no tiene tiempo de hablar con nadie más. Supongan que estoy hablando con uno de ustedes. ¿Puedo al mismo tiempo estar hablando con otro de ustedes? No es posible. Cuando mi mente está ocupada, hablando conmigo mismo acerca de Dios, ¿cómo podría hablar con alguien más, durante ese tiempo?

Primero tendría que detener esto, y solo después hablar. Pero, ¿por qué querría detenerlo, si esto es mejor que aquello?

La persona que está en un camino espiritual se hace naturalmente menos locuaz, porque comprende la futilidad de hablar innecesariamente. No tiene sentido, no agrega valor a nada. «¿Para qué hablar y malgastar mi energía?» No desea malgastar energía en nada. Esa es la idea del silencio.

El silencio no es solamente el silencio exterior; lo que están haciendo es tratar de acallar sus órganos interiores. Los órganos exteriores son físicos. Los órganos interiores están sustentando a los exteriores, y a los interiores son los que hay que controlar. Pueden ser controlados, controlando la mente: las tentaciones de hablar, charlar... Alguien se aproxima caminando... y: «¡Oh, quiero hablar!». ¡No es necesario! Eviten hacerlo. La mente tiene que ser controlada por la inteligencia que discierne: «¿Es necesario hablar o no es necesario hablar?» esa inteligencia dice «no es necesario», por lo que, no debo hablar.

De modo que están aprendiendo la primera lección de espiritualidad: cómo controlar la lengua, mediante el control de la mente. Si no hablan físicamente, también deben aprender a no hablar mentalmente.

¿Cómo reducir lo que hablo? Pensando lo que van a decir. Tienen que pensar antes de hablar. De ese modo, no dirán nada innecesario. Dirán sólo un par de frases importantes, que transmitan el significado. Si no fuera así, hablarían quince minutos, comenzando por un tema, yendo a otro, y a otro, y a otro, y al cabo de los quince minutos se darían cuenta de que no mencionaron el tema real, aunque hablaron de todo lo que hay bajo el sol. Esto significa que están haciendo las cosas a fuerza de hábitos, no conscientemente. No está presente el intelecto completo. Están simplemente parloteando.

Practicar el silencio significa hablar con moderación. Hablar no solamente quiere decir que estoy usando mi lengua. El hablar incluye textear, mensajear, mandar e-mails, whatsappear y cualquier otro medio. Todo este tipo de lenguaje debe reducirse y no se preocupen, nadie se va a morir porque no responder a sus mensajes. Respondan cualquier mensaje que esté ligado a sus deberes y obligaciones.

Los innecesarios, como: «Hola, ¿cómo estás? ¿Te va bien, te va mal? ¿Aprendiste algo sobre la consciencia? ¿Ya realizaste a Dios?» ¡Ninguna conversación por el estilo!

Intenten mantener la actividad de la mente y de los sentidos lo más limitado posible. Silenciando la boca, silenciando los dedos, silenciando la mente. Cualquier pensamiento que venga, descártenlo. En el nivel del pensamiento, no hablo. En el nivel de mi boca, no hablo. En el textear y la escritura con los dedos, los e-mails, el tipear, tampoco lo hago. Limiten todo.

**Comiencen el día pensando: «no inicio conversaciones innecesarias»...
...Podrán disfrutar de su propia paz.**





No inicien charlas innecesarias. Comiencen por esto: «No inicio conversaciones innecesarias»; ya sea en el hogar, en la oficina, o en la escuela, o incluso dentro de ustedes mismos. Terminen el día pensando: «¿Qué cosas dije hoy, sin necesidad, pudiendo haberlas evitado?».

Finalmente, cuando lo acallan aún más: silencio... Podrán ir más hacia dentro, podrán disfrutar de su propio silencio, de su propia paz. Después de un tiempo de práctica, pensarán: «¿Cómo hablaba yo tanto? Es ridículo cómo era un charlatán, es ridículo que pensara tantas cosas. Es ridículo, cómo era tan activo en tantas cosas indeseadas».

Tienen que llegar a un silencio completo, pero cuando quieren frenar, nada se detiene de repente; toma unos momentos. Si apagan el ventilador, no se detiene de inmediato; gira lentamente, y por fin llega a estar quieto. De la misma manera, su mente y sus sentidos han estado sumamente activos desde que nacieron y súbitamente les digo en medio de su vida, o incluso en la segunda mitad de su vida, o incluso hacia el fin de su vida, que deben controlarlos y hacer que se detengan. Obviamente, no pueden aplicar los frenos de golpe para detenerlos. Su boca está muy acostumbrada a hablar todo el tiempo. Los ojos están muy acostumbrados a ver todo el tiempo. Los oídos están muy acostumbrados a oír todo el tiempo. La lengua está muy acostumbrada a saborear todo el tiempo. Las manos están muy acostumbradas a tocar todo el tiempo, desde que nacieron.

¿Cómo aplicar los frenos? Reduciendo el número de frases. ¿Qué significa esto? Hablar conscientemente. Vivimos de manera inconsciente la mayor parte de la vida. Hacemos las cosas a medida que nos llegan, por fuerza de los hábitos. Las hacemos sin saber, sin tener conciencia de lo que decimos, pensamos, escribimos, leemos, comemos, dormimos, sin estar en absoluto conscientes.

«¿Por qué debo o no debo hablar?». No se trata de que deban o no deban hablar. Se trata de si es necesario o no es necesario hacerlo. Si no es necesario, no hablen. ¿Por qué deberían comer, si su estómago estuviera lleno, y estuviera diciendo «no comas más, creo que no podré digerirlo, estoy recargado».

Mantener el silencio físico es el primer paso. Lo más importante es mantener el silencio mental. Dejen de hablar consigo mismos en la mente. Porque solo entonces serán de verdad practicantes del silencio. El silencio es una práctica muy, muy importante para el aspirante espiritual. Si ustedes aprenden a guardar silencio ahora, cuando haya situaciones difíciles en la vida, por ejemplo, si los elogian o los calumnian, en ambas situaciones guardarán silencio. Dirán menos mentiras, no dirán nada innecesario, no lastimarán a nadie con sus palabras. Incluso si algo no anda bien, manténganlo para sí, que no salga a hacer daño. Hay muchos beneficios con el silencio.



Practiquen ese silencio. Al menos reduzcan el habla. De manera espontánea, natural. No con un esfuerzo enorme, ni dolor. No debe ser un proceso doloroso.

Siempre se dice «el habla es plata, el silencio es oro». ¿Por qué? Porque el silencio tiene mayor demanda. Y tiene mayor demanda porque realmente es la experiencia más hermosa. Vendrán muchas, muchas intuiciones. Llegarán a ustedes muchísimas instancias de comprensión inimaginable acerca de la vida. Están esperando para revelarse.

Están viniendo tiempos hermosos, más hermosos que cualquiera que hayan experimentado jamás. Tiempos donde no se habla, no se escucha, no se oye. Nada. Hay un silencio hermoso, absoluto, sereno, sagrado, puro e impoluto. En ese silencio todo el mundo aprende, todo el mundo gana, todo el mundo camina y todo el mundo se libera, no se dice nada, no se hace nada.

«En ese silencio todo el mundo aprende, todo el mundo gana, todo el mundo camina y todo el mundo se libera».



DISPONIBLE GRATIS EN LA SECCIÓN
PUBLICACIONES DE NUESTRO CAMPUS

LIDERANDO NUESTROS PENSAMIENTOS

EXTRACTO DEL LIBRO:
EL AMOR EN EL ENTENDIMIENTO
ES EL UNIVERSO DE LA NO VIOLENCIA

«Todo lo que somos es el resultado de lo que hemos pensado; está fundado en nuestros pensamientos y está hecho de nuestros pensamientos».

Buda

El camino hacia una vida saludable no termina solo con el alimento que nutre nuestro organismo, también tenemos una parte de nuestro cuerpo que debemos nutrir y son nuestros pensamientos. Así como debemos evitar contaminarnos con alimentos tóxicos, del mismo modo es de suma importancia cuidar nuestros pensamientos para que no se contamine la mente.

Cuando hablamos de los pensamientos y de cómo los nutrimos, el primer alimento lo recibimos en el vientre de nuestra madre que con su voz cual melodía va endulzando nuestros oídos. Al nacer, ella junto a nuestro padre nos seguirán nutriendo y guiando por el camino del Amor, la Verdad, la Rectitud, la Paz y la No Violencia. Luego siguen los maestros, los cuales tienen gran importancia y son uno de los eslabones más significativos en esta cadena.

El maestro es como un tanque para almacenar agua. Si hay agua limpia y buena en el tanque, tendrán agua buena en los grifos. Nosotros somos como los grifos y resultaremos buenos solo si los maestros son buenos. Debe haber armonía entre los pensamientos, las palabras y las acciones. Cuando hay unidad entre estos tres aspectos, habrá pureza.

En una oportunidad, una persona que pretendía ser un renunciante llegó hasta una casa a mendigar comida. La dueña de casa le dijo:

—Por favor, vaya hasta el río, dese un baño y regrese. Entretanto, le prepararé comida.

El «renunciante» era un perezoso por naturaleza. Le respondió a la mujer:

—¡Madre! Para los mendigos errantes como nosotros, cantar el divino nombre de Dios equivale a darse un baño.

La mujer era inteligente y decidió darle una lección. Le dijo:

—¡Querido hijo! El divino nombre de Dios es verdadero alimento para ti. Puedes marcharte.

Si los pensamientos emanan de una mente purificada por el Amor, el resultado será la Rectitud. Cuando el amor se vuelve parte de nuestra experiencia, el pensamiento y la acción, obtienen Paz. Cuando se entiende claramente el Amor, como lo entendió, vivió y manifestó la Madre Teresa de Calcuta, cuya pasión por el servicio refleja un amor puro y desinteresado; la No Violencia se manifiesta automáticamente.

Así, el Amor es la corriente subyacente invisible que une los cuatro valores. Se puede resumir de la siguiente manera: Amor como pensamiento es Verdad; Amor como emoción es Paz; Amor como acción es Rectitud y Amor como comprensión es No Violencia. El Amor es el denominador común para todos estos valores.

Una hermosa metáfora que nos puede ilustrar cómo actúan los pensamientos sobre nosotros: Si la lluvia cae sobre la arena, será absorbida por completo. Si la lluvia cae sobre la roca, las gotas se acumularán y no serán absorbidas. Por otro lado, si las gotas de lluvia caen dentro de una ostra, serán convertidas en perlas. Dependerá de nosotros si somos arena, roca o si lo que absorbemos lo transformamos en bellos pensamientos cual perlas. Las ondas de pensamiento irradian en forma muy similar a las ondas de calor y a las ondas luminosas. Las ondas de pensamientos son la causa de la alegría o la pena, de la salud o la enfermedad, del nacimiento o de nuestra muerte.

Al comprender la potencia de esas ondas nuestra conducta, automáticamente, se basa en esa conciencia. La máxima victoria es la que se obtiene sobre uno mismo. Para ello es necesario que tomemos autoridad sobre nuestros pensamientos y así dejar de deambular como olas en el mar. Podríamos creer que no podemos controlar los pensamientos ya que aparecen por sí solos. Hay una respuesta para eso: no podemos prohibirle a un ave que vuele sobre nosotros, pero sin duda podemos evitar que haga un nido en nuestra cabeza. Es decir, no podemos evitar que aparezcan pensamientos, pero podemos observarlos y dejarlos pasar sin apegarnos a ellos.

CARTUCHERA

DOCENTE

HAY UNA SEMILLA EN TU CORAZÓN...



[ACCEDE HACIENDO CLICK AQUÍ A NUESTRO CANTONERO COMPLETO EN NUESTRO CAMPUS ONLINE](#)

REGÍSTRESE EN LA WEB PARA ACCEDER A LOS RECURSOS DEL ILAVH
WWW.CAMPUS.INSTITUTOVALORESHUMANOS.ORG
[ACCEDA AQUÍ A LOS RECURSOS ONLINE Y GRATUITOS](#)

HUMILDAD

VALORES PARA UNA NUEVA HUMANIDAD

NÚMERO 11
ENERO 2021
INSTITUTO
VALORES
HUMANOS
.ORG



TIPS
DE AUTO-
CONOCIMIENTO

«SI CONQUISTAS EL TRIUNFO
O CAES EN LA DERROTA, Y A
ESOS DOS IMPOSTORES LOS
TRATAS DE IGUAL FORMA. SI
CUANDO HABLES EN PÚBLICO
SIGUES SIENDO TÚ MISMO, O
AÚN ESTANDO CON REYES, EN
LA HUMILDAD ENCUENTRAS
TU GRANDEZA».

RUDYARD KIPLING

**PUBLICACIÓN COLECCIONABLE
DISTRIBUCIÓN GRATUITA**