

# VALORES

PARA UNA NUEVA HUMANIDAD

AÑO 1 NÚMERO 4  
MAYO 2020  
INSTITUTO  
VALORES  
HUMANOS  
.ORG

SRI MADHUSUDAN SAI

## DOMINAR LA MENTE

LOS 4 PASOS DEL  
AUTOCONOCIMIENTO

CURSO LIBRE Y GRATUITO  
DISPONIBLE EN NUESTRO CAMPUS

TAMBEM EM PORTUGUÊS 

## un himno a la COMPASIÓN

ENCUENTRO CON LOS  
EDUCADORES  
AUSTRALIANOS  
SUWANTI Y RON FARMER

VALORES Y NEGOCIOS

## Vamos por más

RSE. VALORES HUMANOS EN LA  
RESPONSABILIDAD SOCIAL  
EMPRESARIA

IR POR MÁS PARA HACER  
NEGOCIOS BUENOS PARA  
TODOS

RECURSOS DE VALORES HUMANOS

JUNIO: URGENTLATINA  
INNOVACIÓN EN VALORES  
EN TIEMPOS  
EXTRAORDINARIOS

LIBRO: LAS AVENTURAS DE  
SOL Y LA LÁMPARA  
SAGRADA

# ÍNDICE

## EDITORIAL

POR VIKAS VARMA

## COMUNIDAD

PIZARRA DEL ILAVH

## TENDENCIA

RSE. VALORES HUMANOS EN LA RESPONSABILIDAD SOCIAL EMPRESARIA. SILVIA KONCKE

EL CORAJE DE HACER NEGOCIOS BUENOS PARA TODOS. RICARDO DEEB

## AGENDA

UN HIMNO A LA COMPASIÓN: LA EDUCACIÓN BASADA EN VALORES  
MAESTRO DE LA MENTE. CUATRO PASOS PARA LA AUTORREALIZACIÓN  
CAPACITACIONES ONLINE

## CARTUCHERA DOCENTE

*LIBRO: LAS AVENTURAS DE SOL Y LA LÁMPARA SAGRADA.*

*LA RESPONSABILIDAD COMO VALOR  
TIPS DE AUTO-CONOCIMIENTO*



**MAESTRO DE LA MENTE** por Sri Madhusudan Sai  
*VIVIR ACORDE A LA POTENCIALIDAD HUMANA DEL AMOR*



## NEGOCIOS Y VALORES HUMANOS

*CADENAS DE VALOR Y RSE  
PARA LA INNOVACIÓN DESDE  
LOS VALORES*

en tiempos extraordinarios



## TIPS

*PARA ACTIVAR VALORES  
EN TU VIDA:  
RESPONSABILIDAD*

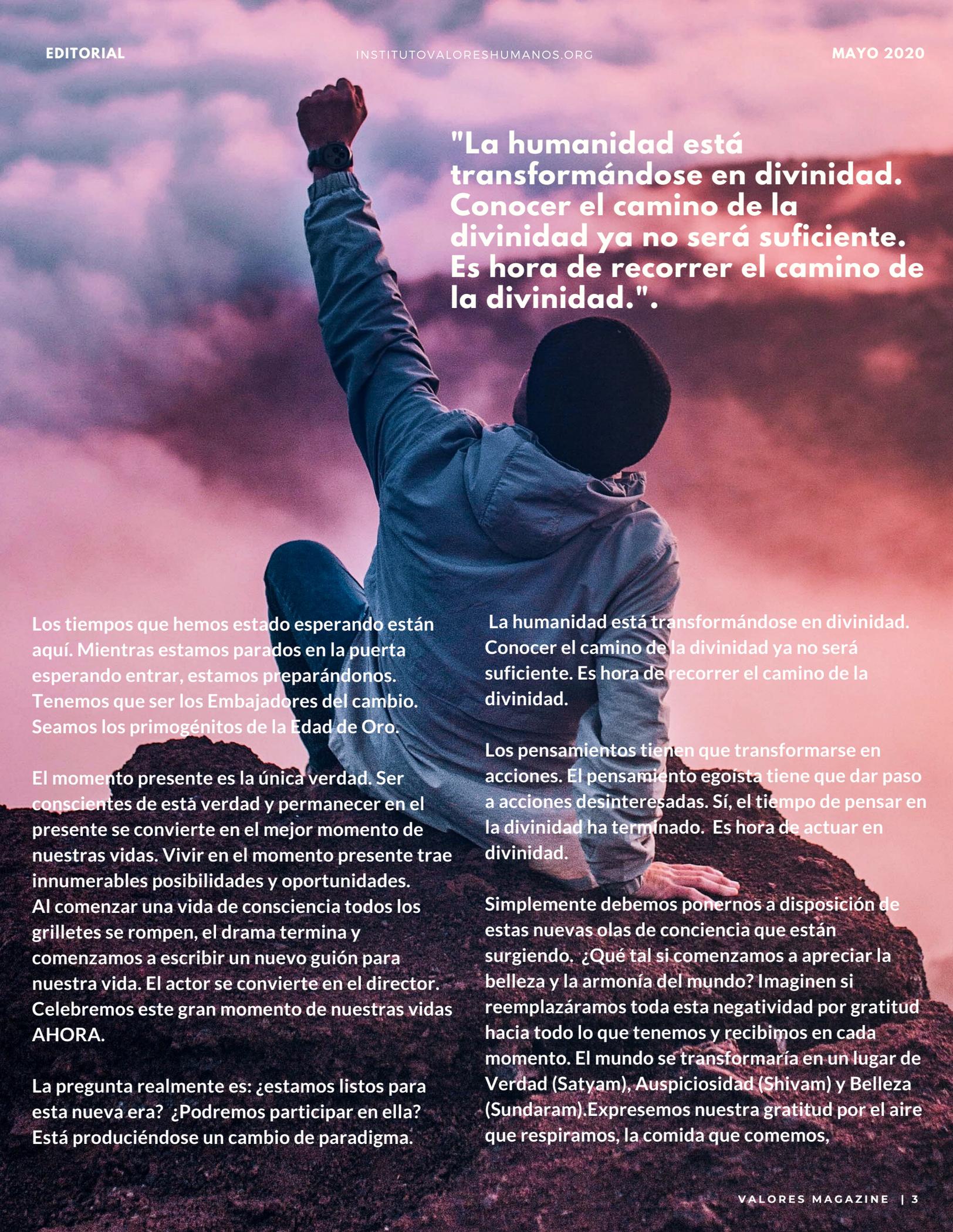
El coraje es el valor humano que nos permite actuar desde la fuerza del corazón



## TESTIMONIOS

*DEL CURSO DE VALORES  
HUMANOS, RESPUESTAS A  
LOS DESAFÍOS DOCENTES.*

Al servicio de la innovación  
Educativa



**"La humanidad está transformándose en divinidad. Conocer el camino de la divinidad ya no será suficiente. Es hora de recorrer el camino de la divinidad.".**

Los tiempos que hemos estado esperando están aquí. Mientras estamos parados en la puerta esperando entrar, estamos preparándonos. Tenemos que ser los Embajadores del cambio. Seamos los primogénitos de la Edad de Oro.

El momento presente es la única verdad. Ser conscientes de esta verdad y permanecer en el presente se convierte en el mejor momento de nuestras vidas. Vivir en el momento presente trae innumerables posibilidades y oportunidades. Al comenzar una vida de consciencia todos los grilletes se rompen, el drama termina y comenzamos a escribir un nuevo guión para nuestra vida. El actor se convierte en el director. Celebremos este gran momento de nuestras vidas **AHORA.**

La pregunta realmente es: ¿estamos listos para esta nueva era? ¿Podremos participar en ella? Está produciéndose un cambio de paradigma.

La humanidad está transformándose en divinidad. Conocer el camino de la divinidad ya no será suficiente. Es hora de recorrer el camino de la divinidad.

Los pensamientos tienen que transformarse en acciones. El pensamiento egoísta tiene que dar paso a acciones desinteresadas. Sí, el tiempo de pensar en la divinidad ha terminado. Es hora de actuar en divinidad.

Simplemente debemos ponernos a disposición de estas nuevas olas de consciencia que están surgiendo. ¿Qué tal si comenzamos a apreciar la belleza y la armonía del mundo? Imaginen si reemplazáramos toda esta negatividad por gratitud hacia todo lo que tenemos y recibimos en cada momento. El mundo se transformaría en un lugar de Verdad (Satyam), Auspiciosidad (Shivam) y Belleza (Sundaram). Expresemos nuestra gratitud por el aire que respiramos, la comida que comemos,

el suelo en el que nos paramos, nos sentamos y dormimos, la casa en la que vivimos, el trabajo que nos da nuestro sustento, la ropa que usamos, los libros que leemos, etc, etc. Agradecimiento a todas las plantas, animales, insectos, flores, árboles, nubes, cielo y agua. Agradecimiento al agricultor, panadero, cocinero, médico, autor, constructor, sastre, etc. Agradecimiento a todos los gobiernos, naciones y personas por estar juntos. Agradecimiento a nuestros padres, maestros y a Dios por darnos este nacimiento y la comprensión de que somos divinos. Agradecimiento a todos los amigos que hacen la vida hermosa.

Si nuestras vidas se llenan de gratitud y agradecemos todo lo que está allí para nosotros y agradecemos a todos los que brindan todo lo que tenemos, siempre experimentaremos abundancia, armonía y alegría.

Entonces, ¿por qué esperar a liberarnos de los pensamientos en lugar de cambiar los pensamientos para estar lleno de gratitud?

**"En la sabiduría de los Upanishads hay un dicho famoso que dice que para quitar una espina de tu cuerpo debes usar otra espina y luego tirarlas a la basura".**

En la sabiduría de los Upanishads hay un dicho famoso que dice que para quitar una espina de tu cuerpo debes usar otra espina y luego tirarlas a la basura. Esta sabiduría ha resistido la prueba del tiempo.

La oscuridad está expulsando la oscuridad de los recovecos internos de los corazones humanos. Una vez que haya completado su tarea asignada, la luz ocupará naturalmente el corazón y ya no se necesitaran agentes oscuros.

Sabed que esto también pasará.

Amor, Luz y Oraciones

Vikas Varma.

Contador Público con más de 30 años de experiencia en corporaciones multinacionales y consultoría líderes y Gobierno Corporativo, Valores y Ética.

Es profesor en la Universidad Sathya Sai para la Excelencia Humana en Gulbarga,, India, a cargo del área de Auto Desarrollo..

Es autor del popular blog: *I am I - Love, Light and Joy* acerca de los aspectos del viaje interior.

Lleva a cabo meditaciones y retiros espirituales para experimentar el Ser.

[vikasnirvana.wordpress.com](http://vikasnirvana.wordpress.com)

YouTube: Kailasa la morada del amor



# Pizanna

del INSTITUTO LATINOAMERICANO  
DE VALORES HUMANOS

Bolsa de oportunidades de Servicio Solidario  
#AyudoQuedándomeEnCasa"

**Queridos todos:**



En nombre del Instituto Latinoamericano de Valores Humanos reciban un cordial saludo. ¡Esperamos que todos estén bien! En estos tiempos extraordinarios en los que muchos de nosotros nos preguntamos cómo podemos ser de ayuda. Sumarse a nuestro equipo de voluntarios puede convertirse en una oportunidad para dar respuesta a esta necesidad.

La totalidad de las acciones y servicios que brinda el ILAVH son gratuitas, libres y se basan en el trabajo voluntario de sus miembros. Son muchas y muy inspiradoras las tareas que cada voluntario puede realizar desde casa haciendo que las necesidades y las soluciones se encuentren. Todos podemos ayudar, sólo se requiere tener la disposición para hacerlo. Puede tratarse de desgrabar audios, componer canciones, corregir o traducir textos, mirar videos de nuestros oradores destacados y seleccionar las partes ¡y más!

Si siente este llamado al servicio voluntario apoyando nuestra misión humanitaria por favor envíe un correo a [info@insitutovaloreshumanos.org](mailto:info@insitutovaloreshumanos.org)

¡Hay muchas formas de #QuedarseEnCasa, sumemos fuerzas cada uno desde nuestro hogar! Muchísimas gracias,

Elena  
Relaciones con la Comunidad  
[@valoreshumanosinst](https://twitter.com/valoreshumanosinst)

# LA AUTO REALIZACIÓN

Por Sri Madhusudan Sai

**LA REALIZACIÓN ES NUESTRA RELIGIÓN. HAS NACIDO PARA LA REALIZACIÓN. TODO EL RESTO DEBE ENTRAR EN ESTE ESQUEMA DE COSAS. ESTA ES LA MANERA EN QUE DEBEN PENSAR DE AQUÍ EN ADELANTE.**

¿Y qué será lo que experimenten con la realización?

Desde ya les digo que no será ningún show de audio y video; solamente una muy profunda sensación de paz. Ustedes sabrán lo que es.

¿Cómo puedo explicarle la dulzura a alguien que nunca ha experimentado la dulzura? Le puedo decir: bueno, es una sensación muy, muy linda, cuando como dulce. Es mejor que comer una cosa amarga, es mejor que comer una cosa salada, es mejor que comer una cosa picante. Es algo que tienes que experimentarlo por ti mismo.

Esa es la clave".



EXTRACTO  
DEL DISCURSO de UGADI  
1 DE MAYO 2020

# VALORES EN LOS NEGOCIOS IR POR MÁS CONSCIENCIA

Por Ingeniero Richard Deeb. Fundador y CEO de Deeb Asociados, una empresa de construcción en Colombia. En la actualidad tienen cuatro proyectos de vivienda donde trabajan más 150 obreros y en las oficinas hay 35 personas de tiempo completo.. La empresa ha decidido apygar a sus trabajadores en la cuarentena.

Los valores humanos son una forma de ver la vida: de ellos depende si nos sentimos separados o unidos con nuestro entorno, si podemos ver a los demás más allá de la posición, del prestigio, del sexo, de la edad y de los intereses. Habiéndonos despojado de estos limitantes, nos es permitido ver el mundo y a nuestro alrededor con otros ojos. Se trata de un lugar más apacible, más observable y quizás más cálido y amable y por lo tanto más cercano a la realidad, por no estar matizado por nuestros deseos o caprichos.

Con esta nueva envoltura nos tratamos todos por igual, somos capaces de escuchar, de tener tiempo para reflexionar y ver otros puntos de vista, permitiendo que nuestras decisiones sean más asertivas, al contemplar un panorama más amplio.

Sin duda en muchos momentos, se puede interpretar que los empresarios somos ruines y aprovechadores al tener en las manos el poder. Para mí, en ese momento se presenta la evaluación del entorno con una perspectiva más amplia, donde no solo están los intereses de otros, sino también el correcto actuar de mi propia perspectiva, todavía sin estar alejada de los intereses de muchos, entonces la balanza de un momento a otro cambia de lugar. Se trata de un desafío donde hay que tomar partido y dar a cada cual lo que cada uno merece, sin apasionamiento y con el corazón dispuesto a repartir lo justo.

En la vida empresarial, llena de asesores contables, financieros y estrategas, se hace cada día más difícil de acertar a favor de los valores humanos y de un instante a otro los valores pasan a un segundo plano. Lo que antes era prioritario hoy pasa a ser secundario... Entran en la carrera de nuestra mente para tomar decisiones otros puntos cargados de "lo conveniente", "lo razonable" y "lo mejor". ¡No a largo plazo, sino en la decisión inmediata, la del día a día! ¡Es en este momento cuando la coherencia pierde su rumbo y nuestras convicciones por el bien común están en la cuerda floja, sintiendo que la fuerza de nuestra inspiración ha perdido su lugar, para dar paso a lo aparentemente "necesario"! En este pasar de un lugar a otro los empresarios toman el corazón y lo aprisionan para hacerlo pensar que así es el mundo; convenciéndose de que esta triste realidad es el común denominador del mundo empresarial... el llamado capitalismo salvaje.

En mi experiencia como empresario, romper con este ciclo continuo de priorizar "lo conveniente" por sobre lo justo solo es posible mediante la meditación; el contacto con el alma y su influencia en el día a día, es el camino de la luz para encontrar el correcto actuar.



# LIDERAZGO AMOR INTEGRAL: EN ACCIÓN

RSE

Lic. Silvia Koncke  
 Contadora Pública. Capacitadora en Valores Humanos y Liderazgo. Ciudadana Ilustre de Posadas, Misiones, Argentina en reconocimiento por su labor al servicio del desarrollo humano en las empresas e instituciones de su localidad.

Veloces y muy profundos son los cambios que a nivel planetario se están experimentando. Su impacto sistémico, moviliza todo y a todos. No obstante ello, la fe y la esperanza continúan. Nos esforzamos en mantenernos con la necesaria autoconfianza para evolucionar hacia esa realidad que tanto anhelamos, sanadora y unificadora.

Todos los sistemas están en un grado de máxima vulnerabilidad, en consecuencia, los que interactuamos en y con ellos, debemos aunar esfuerzos, acompasando el que hace nuestra amada Tierra. En este escenario, el sistema económico tiene sus enormes desafíos. Uno de ellos involucra a las empresas con fines de lucro, porque deben resurgir con una responsabilidad social transparente, concreta, sentida y asumida por todos sus integrantes. Sólo podrán lograrlo a través de la conducción de personas con capacidad de liderar con sabiduría práctica, es decir con un Carácter formado en el marco de los Valores Humanos, que se refleja en las cualidades puntualizadas en el libro: El Líder Resonante Crea Más, de Daniel Goleman, Richard Boyatzis y Annie McKee. 2010.

A continuación cito algunas de ellas:

*“...Los grandes líderes son personas muy movilizadora, personas que despiertan nuestro entusiasmo y alientan lo mejor que hay en nosotros. Cuando tratamos de explicar su especial habilidad apelamos a nociones como la planificación, la previsión o el poder de las ideas, pero la realidad es mucho más sencilla: los grandes líderes son personas que saben manejar las emociones...”*

*“...La función emocional del líder es primal en las dos acepciones del término, es decir, como acto original y como el acto más importante del liderazgo. Los líderes siempre han cumplido con una función esencialmente emocional. No cabe la menor duda de que fue su capacidad de persuasión la que llevó a los chamanes y a los caciques tribales a asumir su papel como primeros guías de la humanidad. El líder es -y siempre ha sido, en todo momento y lugar- a quien los demás recurren en busca de la convicción y claridad necesaria para hacer frente a una amenaza, superar un reto...”*

# DOMINAR LA MENTE

## LOS 4 PASOS DEL AUTOCONOCIMIENTO

Por Sri Madhusudan Sai

La autorrealización es libre de costo, totalmente gratis, no tienes ni siquiera que moverte del lugar en donde estás, la autorrealización está allí dónde estés en ese momento. No tienes que poner ningún tipo de presión psicológica, financiera, ningún tipo de presión sobre ti. No tienes que moverte del lugar donde estás, está donde estás. Está allí dentro de ti.

Es como el ejemplo ese que doy: tienes el dinero en el bolsillo y tienes que pagar la cuenta y te has olvidado que tienes el dinero y estas preocupado allí en el negocio ¿cómo hago para pagar la cuenta?

De repente, por casualidad metes las mano en el bolsillo y te das cuentas que tienes el dinero y te sientes aliviado. El alivio estaba allí siempre, en tu bolsillo, pero tú no estabas consciente de ello, en el momento en que lo realizas y te das cuenta, entonces se produce el alivio.

El alma está siempre dentro de ti y te aliviará de todos tus sufrimientos y de la dualidad, es como la moneda en el bolsillo que no tenías conciencia de que estaba allí. Solo cuando pones la mano en el bolsillo te das cuenta de cuánto dinero tenías y de lo que puedes hacer con ello.

Entonces lo que yo estoy diciendo para estas cuatro semanas es hacer ese esfuerzo que tienes que hacer de meter la mano en tu bolsillo, es algo muy simple, pero hace falta perseverancia.

Así que la primera semana consiste en observar a la mente para conocer qué cualidad tiene. Tienes que sentarte unos minutos en silencio y anotar lo que tu mente piensa. No estoy diciendo que observen su respiración, ni nada de eso. Observar simplemente a la mente. Observa tu mente. Dedícate a tu mente. Solo una semana.

En la segunda semana observa tu respiración. Observa cómo tu mente y tus pensamientos están enlazados con tu respiración. La mente y la respiración están asociados como una hoja que flota en el aire con el viento. Si el viento se calma (la respiración) la hoja se asienta en el suelo (la mente se aquieta).

Consiste entonces en controlar los caprichos de tu mente a través de controlar la respiración. No te ahogues hasta morir y que tengamos que ponerte un respirador. No es esa clase de retención del aliento. Solo calmarlo. Si quieres cantar y te estás perdiendo una o dos estrofas, lo que tienes que hacer es tocar la música más despacio. De esa manera, más lentamente, puedes ir estrofa por estrofa.

Así que, calma tu respiración y observa tu mente. Trata de que tu mente no se vaya a ningún lado. Sigue observando tu mente, pero en este caso, combinado con tu respiración. Porque prana (aire vital) y mana (mente) están conectados. Y también observa los pensamientos y compáralos con la semana anterior y ve si se han incrementado, si se volvieron peores.

En la tercera semana, ¿qué es lo que vamos a hacer, entonces? Remover todas las otras distracciones del espejo, y concentrarnos en nuestro entrecejo.

Esa es la razón por que les digo: si se miran al espejo para poner un "bindi" en el entrecejo, los ojos también se reflejan. Tus orejas, tu nariz, también se reflejan, tu cara toda se refleja. ¿Pero dónde tienes que concentrarte? En el entrecejo. Sólo miras allí donde vas a colocar el bindi. Del mismo modo, trata de descartar todos los otros pensamientos, y de enfocarte solamente en un pensamiento. Ese es el esfuerzo de la tercera semana. Vendrá y se irá, vendrá y se irá. Así verás que de observar tu cara entera, después pasarás a observar tu nariz, finalmente podrás ir concentrándote y poner toda tu atención en el entrecejo. Lentamente llegarás a poner toda tu atención en el lugar donde debes colocar el bindi. Así que en esa semana vas a descartar todos los demás pensamientos y reflejos, tratar de mantener tu mente enfocada en ese punto. Elige un pensamiento y enfócate sólo en ese pensamiento.

**"Observa cómo tu mente y tus pensamientos están enlazados con tu respiración".**

La cultura india se trata de ser; la cultura occidental se trata de hacer. El pensamiento occidental está muy, muy centrado en lo externo: en cuándo sucedió esto, por qué, fechas, todo ese tipo de cosas. La manera de la India es la experiencia. No importa de dónde vino. La experiencia es lo importante. Quién recibió este mensaje, de dónde lo recibió... la cultura india no está interesados en esto sino que el interés está en experimentarlo. Mucha gente me dice "dame un mantra", y Yo les digo: "tú eres divino", "yo soy divino". Eso es lo que en sánscrito conocemos como Aham Brahmasmi, Tat Twam Asi, Prajnanam Brahma. No importa en qué idioma lo estés diciendo, eso es suficiente.

Entonces, la tercera semana se trata de Aham Brahmasmi, o "yo soy Dios", o el que sea que ustedes elijan. Ese es el esfuerzo de la tercera semana. Por una semana, entonces, sostén ese esfuerzo.

En la cuarta semana, entonces, tu mente estará subyugada, subordinada, no estará yendo de aquí para allá. Rápidamente entonces podrás controlar tu respiración y podrás calmarla. En el momento en que puedas calmar tu mente, entonces, esto sonará en tu mente "yo soy Dios, yo soy Dios". Ahora este pensamiento de "yo soy divino" o "yo soy Dios" se tiene que revelar a ti.

Los Rishis tuvieron esta revelación, tuvieron esta experiencia y la experiencia fue documentada, puesta en palabras como Aham Brahmasmi. La experiencia vino primero y después vino la palabra. En esta época, para nosotros, la palabra viene primero y eso nos lleva a la experiencia. Es exactamente lo mismo. La ruta que te lleva de aquí a Chikkaballapur, es la misma que te trae de Chikkaballapur a aquí de vuelta. Es la misma ruta.

**"Si la mente se agita, retén el aliento por un instante. Verás que la mente se va asentando como una hoja de papel que está flotando en el viento, y de repente se asienta cuando el viento deja de soplar."**

Los Rishis (renunciantes y buscadores espirituales) tuvieron esta experiencia y trataron de describirla, la describieron diciendo "todo es divino", "yo soy divino" o como sea que lo dijeron. Así que esa es lo que fue la experiencia, pero también el secreto yace allí, si tú tomas este mantra y lo repites para ti mismo, te enfocas y te concentras con mucho sadhana en ello, debes creer, debes creer, este es el mayor problema, debes creer, debes creer que esto es verdad.

También en la ciencia, tú tomas una hipótesis y luego haces el experimento, experimentas y experimentas muchas veces, bajo diferentes circunstancias y cuando la hipótesis es probada se convierte en una ley.

Pero el primer paso es la hipótesis, así que también puedes pensar que el rishi en su momento planteo como una hipótesis: yo soy divino, yo soy divino. Tomaré esa hipótesis y permanentemente la repetiré para mí mismo, hasta que lentamente comience a revelarse. Esta verdad se revela por sí misma, tu solamente tienes que estar allí y poner mucha determinación en la práctica espiritual y repetirlo para ti mismo. De repente, un día u otro se te revelará. Se abrirá repentinamente y se revelará a sí mismo, tal como es.

Ese es el poder de cada mantra y de cada pensamiento, porque el mantra no es otra cosa que pensamiento, si te mantienes pensando en la misma cosa, ese es tu mantra.

Así que si haces un esfuerzo serio en la cuarta semana, después de un mes verás los cambios en ti. Habrá un momento o dos en tu meditación en que puedas tocar las costas de la inmortalidad y haber regresado. Al menos habrás expiado en ello y sabrás de qué se trata. Y todos los placeres del mundo se volverán insípidos. Más allá de los placeres, más allá de la felicidad, de la gente, de las cosas, de las formas, de todo lo que ofrece este mundo, relaciones y fama. Se verá todo tan esfumado, no tendrá ningún sabor para ti, no tendrá ningún tipo de atracción. Todo será tan insípido en comparación con aquello de lo que los Rishis han venido hablando por tanto tiempo.

**"...Habrá un momento o dos en tu meditación en que puedas tocar las costas de la inmortalidad y haber regresado".**

## PORTUGUÊS

Já a auto-realização é livre de custos, totalmente grátis, você nem precisa sair de onde está. Para a Auto Realização, você não precisa colocar nenhum tipo de pressão emocional, financeira, psicológica ou qualquer tipo de pressão sobre você. Você sequer precisa sair do lugar onde você está, porque a Auto Realização está dentro de você, como você é, onde você estiver. É como o exemplo de que demos antes, de alguém que tem um dinheiro no bolso, se esquece disto, e na hora de pagar se pergunta: como vou pagar a conta? Fica muito preocupado... Então por acaso coloca a mão no bolso, descobre que o dinheiro necessário para pagar está ali e sente um grande alívio. O alívio sempre esteve no mesmo lugar- o dinheiro guardado no bolso- mas você não estava consciente. Por isto o alívio só acontece quando a pessoa se dá conta do dinheiro guardado. Da mesma forma, tudo isto que digo aqui, é assim. Se não for com esta consciência e esforço, toda esta minha fala não terá sentido. A alma está sempre dentro de você e te aliviará de todos os teus sofrimentos e dualidade. É como o dinheiro no seu bolso, e você não sabe. Só quando você colocar a mão no bolso, percebe quanto dinheiro você tem e o que pode fazer com ele. Este é o esforço que peço a você, nestas quatro semanas. Fazer o esforço de colocar a mão no bolso por quatro semanas. É algo muito simples, mas é necessário ter perseverança.

Vamos usar uma semana para observar a mente. Não é para ficar observando a sua respiração não...nem a respiração do vizinho. Na primeira semana, apenas observe sua mente. Mind your mind – Observa, dedique-se a sua mente.

Na segunda semana, vamos focar a atenção na respiração. Observa como a mente, como teus pensamentos, estão relacionados com a respiração. Observe se você pode controlar os devaneios da sua mente, controlando a sua respiração. Não exagere, e nem fique sem respirar, para não termos que colocar um ventilador em você! Não é reter o alento, é só tranquilizar a respiração, como quando fazem uma escala musical, e vão diminuindo devagarzinho, estrofe por estrofe .... Continue a observar a mente, para que ela não escape, agora em combinação com a respiração, que também vai sendo tranquilizada. Prana e manas estão conectados. Observe que pensamentos surgem. Observe a diferença dos pensamentos em relação a semana passada. Você agora tem menos pensamentos, ou mais? E o que vamos fazer na terceira semana? Para remover todas as distrações, vamos nos concentrar na testa. Descartando todos os reflexos, como ao nos olhar em um espelho, vamos remover a percepção das orelhas, a boca, etc...e concentrar-nos no terceiro olho, entre as sobrancelhas, no local onde colocamos o vibhuti, onde pomos o bindi. Descarte todos os pensamentos e tente se concentrar em apenas um pensamento. Este é o esforço da terceira semana. Os pensamentos irão e virão, irão e virão, isto vai ficar se repetindo uma e outra vez, mas você vai tentar ficar focado ali, no terceiro olho, onde colocamos o bindi. Então na terceira semana você vai descartar todos os demais pensamentos e reflexos, e tentar manter a mente concentrada num só ponto. É neste momento que você pode reter o alento, e não estou dizendo para se sufocar...apenas reter a respiração por pequenos espaços de tempo, não digo que fique sem alento, mas retenha por breves momentos e em seguida a mente se tranquiliza e a respiração vai diminuindo de velocidade e se normaliza.

# PORTUGUÊS

A mente se calmará como um papel que flutua com o vento, e em seguida, cai quando o vento diminui. Este é o tipo de esforço a ser feito na terceira semana. Descartar todas as distrações e pensamentos, e focar apenas em um pensamento. Qualquer pensamento. Um único pensamento.

Algumas pessoas me pediram um mantra, e lhes digo: "Eu sou Divino", que em sânscrito é Aham Brahmasmi. Ou Tat Twam Asi ou Pragnama Brahma. Não importa o idioma, o importante é o pensamento em seu idioma. Isto é o que os rishis faziam antigamente. Os mantras eram revelados para eles. Alguém me perguntou: Como os Vedas e os Upanishads foram escritos? Esta foi a pergunta de uma criança curiosa. Na verdade, eles não foram escritos por ninguém, eles foram vistos pelos rishis, revelados para eles. A cultura da Índia é a cultura do Ser, e a cultura ocidental, a cultura do fazer. O pensamento ocidental está muito interessado no externo. Quando, porque, em que data, como foi transmitido, etc...esta é a via do Ocidente. Mas a maneira da Índia não é assim, é a experiência. Para ela, não interessa de onde isto tudo veio. A experiência é que importa. As pessoas da Índia se interessam em experimentar a mensagem, e não tanto, em documentá-la. Quem recebeu a mensagem, de onde recebeu, isto não é o que lhes interessa

Na terceira semana, devem se concentrar no pensamento: Aham Brahmasmi, ou Eu sou Deus. Ou outro que vocês escolham. Este é o esforço da terceira semana. Por uma semana, mantenham este esforço.

Na quarta semana a mente deve estar submetida e não deve estar correndo de um lado para outro, porque vocês já terão aprendido como controlar sua respiração, ela estará mais tranquila. E no momento em que possa tranquilizar sua mente, este pensamento será revelado em sua mente: Eu sou Deus, eu sou Deus. Ele será revelado por si mesmo a vocês. Os rishis tiveram esta revelação, tiveram esta experiência, e a experiência foi documentada com as palavras: Aham Brahmasmi. A experiência veio primeiro, e depois, a palavra. E o que acontece no Ocidente? Primeiro vem a palavra, depois a experiência. Mas é igual, os dois levam ao mesmo lugar. Os rishis tiveram esta experiência e tentaram descrever esta experiência. Eles descreveram que tudo é divino, e exclamaram: Eu sou Deus, eu sou Deus... Isto é a experiência. O segredo reside em que, quando vocês resolverem praticar e repetir este mantra, devem se concentrar com shraddha, com foco, com concentração, com confiança, devem crer. Então a revelação acontecerá. Inclusive na Ciência, vocês começam com uma hipótese, e depois fazem o experimento. Experimentam, experimentam, muitas vezes, sob diferentes circunstâncias, até que a hipótese seja confirmada e se converta numa lei. Mas o primeiro passo é uma hipótese, que eu repito para mim mesmo, até que me seja revelada. Os rishis, num momento, tomaram esta hipótese, Eu sou Divino, Eu sou Divino, repetindo o mantra para si mesmos até que esta Verdade fosse revelada a eles. Esta Verdade se revela por si própria, vocês não têm que fazer esforço. Vocês só tem que estar presente, repetindo, com muito shraddha- Fé, Confiança- até que um dia, esta verdade lhes será revelada, por si própria.

# PORTUGUÊS

Portanto, observem esse hábito, durante estas quatro semanas. Mas não estou dizendo que todos vão obter o mesmo nível de experiência da mesma maneira, porque o nível de esforço, e também cada um, são diferentes. Mas ao menos no final definitivamente terão uma melhor compreensão do que eu lhes digo, e terão este sentimento do qual lhes falo sempre: Façam introspecção, introspecção. Como a tartaruga que sempre entra dentro do seu casco, esta habilidade será cada vez mais forte em vocês. Vocês terão menos inquietudes, porque terão praticado todo este tempo com mais diligência. Isto é o que acontecerá com vocês. Vocês serão melhores meditadores, melhores contempladores, pessoas com maior capacidade para controlar e fazer introspecção da mente. Isto é bom, se quiserem que a mente não lhes cause problemas. Esta capacidade sucederá provavelmente depois de vários meses, e talvez anos. É bastante simples. A melhor parte é que vocês não terão que ir a nenhum lugar específico, não precisarão se inscrever num curso e ficar numa classe, não terão que gastar dinheiro para isto. Onde vocês estiverem poderão fazer a prática, onde vocês estiverem, em seu quarto, na sua casa, no hostel. Imagine quantos anos que uma pessoa leva comendo, procurando prazeres, fazendo todo tipo de coisa como seres humanos... E não consegue encontrar esses 12 minutos e meio para poder manter sua mente firme nesse sentimento, nesse pensamento: "Eu sou divino".

Na primeira semana, se você puder observar seus pensamentos, tudo bem. Na segunda semana, você deve tentar manter a mente firme por esses nove segundos, controlando a respiração. Na terceira semana, tente levar um minuto e meio, concentrando-se em um pensamento. Como eu disse, não precisa ser "Aham Brahmasmi", qualquer pensamento é bom. Mantenha isso e, no futuro, você o substituirá por outro. E o último estado é quando você se torna esse pensamento, percebe esse pensamento. Então, ver, experimentar, essa é a chave. E isso virá muito lentamente. Então, eu estou lhe dizendo para fazer esse esforço. Seu coração está sendo purificado. Bem, deixo vocês com esses pensamentos e vamos ver quanto esforço vocês colocam nele. Como eu disse, vocês se esforçam e podem experimentar a Graça. Quanto maior o esforço, ele abrirá as portas de uma Graça maior, e é assim que as coisas serão. E vocês verão como a Graça está multiplicando seus esforços. Porque, não importa quão pequenos sejam, o que receberão será muito maior, imenso, devido a Graça que está ao seu lado. Isso não acontecerá se, pelo menos, vocês não tiverem feito algum nível de esforço. Isso é tudo.

Sri Madhusudan Sai



EXTRACTOS DE LA VIDEO-CONFERENCIA  
BRINDADA POR LOS EDUCADORES SUWANTI Y RON FARMER

# UN HIMNO A LA COMPASIÓN

## ORADORES



SUWANTI Y RON FARMER

Ron y Suwanti Farmer son psicoterapeutas clínicos. Han desarrollado una destacada tarea en el área de la Investigación y la implementación práctica de una Educación basada en Valores en su país: Australia.

Sus aportes teóricos y sus descubrimientos prácticos acerca de la educación basada en valores son avalados por las mejores investigaciones de neuro-educación.

La escuela que dirigen se llama Toogoolawa, que en el idioma aborigen australiano significa: Un Lugar en el Corazón.

Toogoolawa recibe jóvenes descartados del sistema educativo

por su comportamiento anti-social y gracias a la educación que reciben basada en Valores Humanos los muchachos se transforman, "salvándoles la vida", en palabras de uno de sus egresados.

El gobierno australiano financia actualmente la escuela que dirigen donde brindan educación a jóvenes que ninguna otra escuela quiere admitir por su comportamiento anti-social. Y les ha ofrecido los fondos para que en el año 2021 se replique este modelo en cientos de escuelas.

El 8 de mayo los educadores Suwanti y Ron Farmer brindaron una conmovedora video-conferencia para la comunidad hispanoparlante alrededor de todo el mundo. Su historia, su compromiso y su compasión por los jóvenes más desventajados brindaron profunda inspiración a los participantes. Puede ver la grabación haciendo click aquí: <https://www.facebook.com/AmaaTodosArg/videos/827664667643586/>



# PERLAS DE COMPASIÓN

## LA RESPONSABILIDAD DE LAS ESCUELAS EN LA CIRSIS ACTUAL

Cuando miramos a las escuelas hoy en día podemos ver que no están preparando a los jóvenes para un buen mundo. Casi todas las escuelas están preocupadas exclusivamente en cómo preparar a los niños para que consigan un trabajo. Les enseñan a los niños a ser competitivos en tiempos en los que necesitamos escuelas que enseñen a los niños a ser amorosos y que se interesen por los demás y sepan cuidarse unos a otros. Las escuelas se están convirtiendo en lugares peligrosos para los niños. Esto no debería ser así. Las escuelas son responsables.

## UNA TRANSFORMACIÓN RADICAL

Podemos educar para una nueva humanidad promoviendo el desarrollo del bienestar intelectual, social, emocional y espiritual de nuestros estudiantes. Es la Educación en Valores Humanos la que puede propiciar una transformación así de radical, en la que haya más compasión, más caridad, más armonía y serenidad en la sociedad.

## INVESTIGACIÓN

Entre 2004 y 2009 se realizó una investigación en Australia con más de 300 escuelas, 1000 maestros y 17.000 estudiantes. Los resultados de este estudio de muestran que la Educación basada en Valores resulta esencial para mejorar el éxito académico y reducir la violencia.

## EL DIAMANTE DE LOS VALORES

El principio guía que rige la educación basada en valores es que los mismos son inherentes al ser humano y están presentes como un diamante en su interior desde el nacimiento. Si los acontecimientos de la vida recubren ese diamante con "barro" el amor y confianza, la fé y entrega del educador puede remover esa cobertura y revelar el diamante.

**CARTA DE MICHAEL, UN ESTUDIANTE EGRESADO DE LA ESCUELA "TOOGOLAWA"\* QUE HABÍA SUFRIDO ABUSO DESDE LOS 2 HASTA LOS 10 AÑOS DE EDAD**

*"Todos hemos nacido buenos. Todos nacemos con todo lo que podemos llegar a necesitar para la vida adentro nuestro. Cuando nacemos estamos todos llenos de Amor, No-Violencia, Verdad, Rectitud y Paz.*

*El problema es que no mucha gente entiende esto. Piensan que deben obtener todo lo que necesitan de otras personas y de los comercios.*

*Aquí es donde comienzan los problemas.*

*Entonces comenzamos a creer que es el mundo externo el que nos brinda todo aquello que necesitamos. Nos olvidamos que lo que necesitamos por siempre está en nuestro interior y que hemos nacido con ellos.*

*Si sientes que no eres una buena persona es a causa de esos malos hábitos que has aprendido.*

*Libérate de esos malos hábitos y regresa a ser la persona que eras cuando naciste. Entonces serás esa persona amorosa que eras cuando naciste y tendrás paz".*

*Michael, 12 años de edad  
egresado de Toogoolawa*

## UN RECREO PARA CONTACTAR CON LA ESENCIA DE LA

# VERDAD

## EDUCACIÓN EN VALORES HUMANOS

Por la Profesora Teresita Zuluaga Tirado, miembro del equipo de profesores de nuestros cursos y representante nacional del ILAVH para Colombia.

Todos los seres humanos, desde que nacemos, somos seres curiosos, seres que siempre estamos anhelantes de buscar y encontrar la Verdad, es un deseo interno. Cada vez que conocemos cierta cantidad de cosas, en un área o en varias áreas de la vida, estamos parados en un círculo. Imaginemos que es un círculo pequeño y por lo tanto aquello que no conocemos, aquello que está por fuera de nuestro círculo de conocimiento, pareciera ser pequeño también.

Pero cuando nuestro círculo de conocimiento crece vemos que, por

fuera de nosotros, se forma un nuevo círculo mayor y crece así lo desconocido en igual medida. Hay un espacio grandísimo que no conocemos. Es así como aparece la paradoja de que cuanto más conocemos, más somos conscientes de todo lo que nos falta por conocer. A través de esta paradoja, los científicos han conquistado una gran cantidad de conocimientos y han descubierto muchísimas cosas; pero son verdades que van cambiando o se van ampliando porque siempre pueden entrar a nuevos y mayores círculos de conocimiento.

Las verdades que aporta la ciencia son provisorias, la ciencia necesita cambiar para subsistir y ampliar su conocimiento. Por el contrario, el Amor no cambia, se mantiene a través del tiempo. Por ello los investigadores de la propia naturaleza de la conciencia humana sostienen que si queremos encontrar una Verdad perdurable, "con V mayúscula", debemos entrar en nosotros y empezar a practicar la esencia de esos Valores Humanos. De este modo, mediante la introspección podemos elevar nuestra consciencia y conectarnos así con nuestro maestro interno, que es nuestra fuente de inspiración y que muchas veces nos habla con la voz de la intuición que cada uno de nosotros tiene dentro.

Esto es muy importante para todos los seres en este planeta, pero es mucho más importante para un educador, porque en la educación debemos aspirar a elevar la consciencia de los niños para que ellos puedan vivir en un estado de libertad, puedan transformar todo su miedo en un estado de Amor y Verdad.

En el proceso educativo el maestro debe siempre inspirar al niño para que, en esa búsqueda de la Verdad, logre controlar su mente y de esa manera pueda sobreponerse a los miedos y se torne así amo de sí mismo. Es decir, que se torne un ser que sea capaz de controlar su vida, que sea el protagonista real de su vida.

Aquí es necesario comprender varias cosas. Una de ellas es que somos iguales por nuestra potencia, no por nuestra apariencia. Por lo tanto debemos entender también que soy diferente cuando reconozco que el otro tiene unas necesidades y unos recursos que son diferentes a los míos. Eso es lo que nos hace diferentes, pero la esencia es la misma. La necesidad de cada uno es diferente, la fuerza de esos recursos y de esas necesidades son diferentes, la potencia es la misma. Los recursos son diferentes y aquí es donde podemos realmente interactuar y compartir.

A través de la educación debemos propiciar el despertar la fuerza interna, esa Verdad interna que cada uno trae para poder ser uno con el otro. En esa unidad sabemos que todo lo que yo pienso, lo que yo amo, lo que yo hago, afecta al otro. Cuando estamos con nuestros alumnos, con nuestros hijos, debemos mostrarles que es muy importante que cada cosita que se hace está afectando su entorno, ya que nuestra vida depende de cómo actuamos, cómo pensamos y cómo sentimos.

Otro aspecto a tener en cuenta es que el niño aprende a través de la imitación y por ello es muy importante que lo que imite sea muy bueno, muy bonito, muy verdadero. ¿Por qué? Porque nosotros como adultos, en vez de entrar en contacto nos "contagiamos", no estamos en la actitud, en el estado de imitación, sino más bien de escoger por contagio (siguiendo modas). Así es como los adultos empezamos a perder la conexión con nuestra verdadera esencia, con nuestro ser interior.

Y la quinta cosa importante que el maestro y que todos debemos aprender y saber es la paciencia. Esa paciencia que es paz-conciencia, la ciencia de la paz para que toda labor dé frutos. Debemos entonces ir a ese lugar sensible del ser que es el diálogo, ese diálogo es el que construye puentes a nivel social. Podemos comunicarnos desde una escucha generativa, que es un nuevo diálogo, una nueva capacidad de acercarnos al ser del otro sin juzgar, sino que estamos con el alma limpia, estamos en un estado de amor, liberándonos de ese protagonista de la vida que ha sido el miedo.

Por ejemplo, en este momento de la vida por la pandemia, y en esta situación que estamos viviendo: ¿qué es lo que está pasando con el ser humano? Que en muchos casos, en vez de buscar la verdad interna, nos estamos contagiando de un miedo colectivo.

Como si fueran fantasmas gigantes este miedo está realmente impidiendo que podamos aprovechar este gran recreo de vida,

¿Por qué? Porque nunca nos habían dado un recreo tan grande y tan bueno como este. ¿Por qué digo tan bueno? Porque nos hicieron parar a todos como humanidad y nos dijeron:

*"Ya han estado todas las lecciones habidas y por haber, en todas las materias que has tenido posibilidad, en unas has aprendido bien, pero en muchas estamos mal o estamos regular".*

¿Por qué? Porque no hemos puesto atención, no hemos querido estudiar, o por lo que sea. Entonces la vida nos sacó a un recreo.

¿Qué es un recreo? Es un momento de conexión interna donde puedo reconectarme con mi verdad y conquistar coraje. ¿Qué es el coraje? Es la fuerza interna, que surge para poder realizar actos plenos de sentido, así como construir mi verdadera identidad y lograr ser un ser confiable. Primero confiable para mí mismo y luego para los demás; si yo soy confiable para mí mismo, soy confiable para todos. Fijense que antes no existía tanto papel, tantos contratos para las cosas, la palabra era el mayor contrato que tenía el hombre, era una fuerza verdadera, ahora las palabras se han vuelto el esqueleto, la parte muerta de la fuerza del amor y de la verdad.

Entonces, el hombre debe recuperar esa confiabilidad a través de pensamientos, palabras y acciones. Es que si yo digo voy, es porque voy y si digo te ayudo, es porque te voy a ayudar.

Eso es lo que los niños en sus casas en este momentos están ayudando a los padres a recuperar. ¿Por qué?

Porque muchos padres se habían desconectado de sus hijos por tantas cosas que estaban haciendo y en este recreo la vida y los niños le están diciendo a los papás y mamás: "¿Dónde está la esencia?, ¿dónde está la verdad?, ¿qué es la verdad?, ¿cuál es el amor que nos une como familia, como seres?"

Se trata de un llamado que dice:  
"Yo quiero volver a la esencia, yo quiero conocer esa Verdad con mayúscula, desde la imitación de esa verdad, de un ser verdadero que es íntegro en pensamiento, palabra y acción".

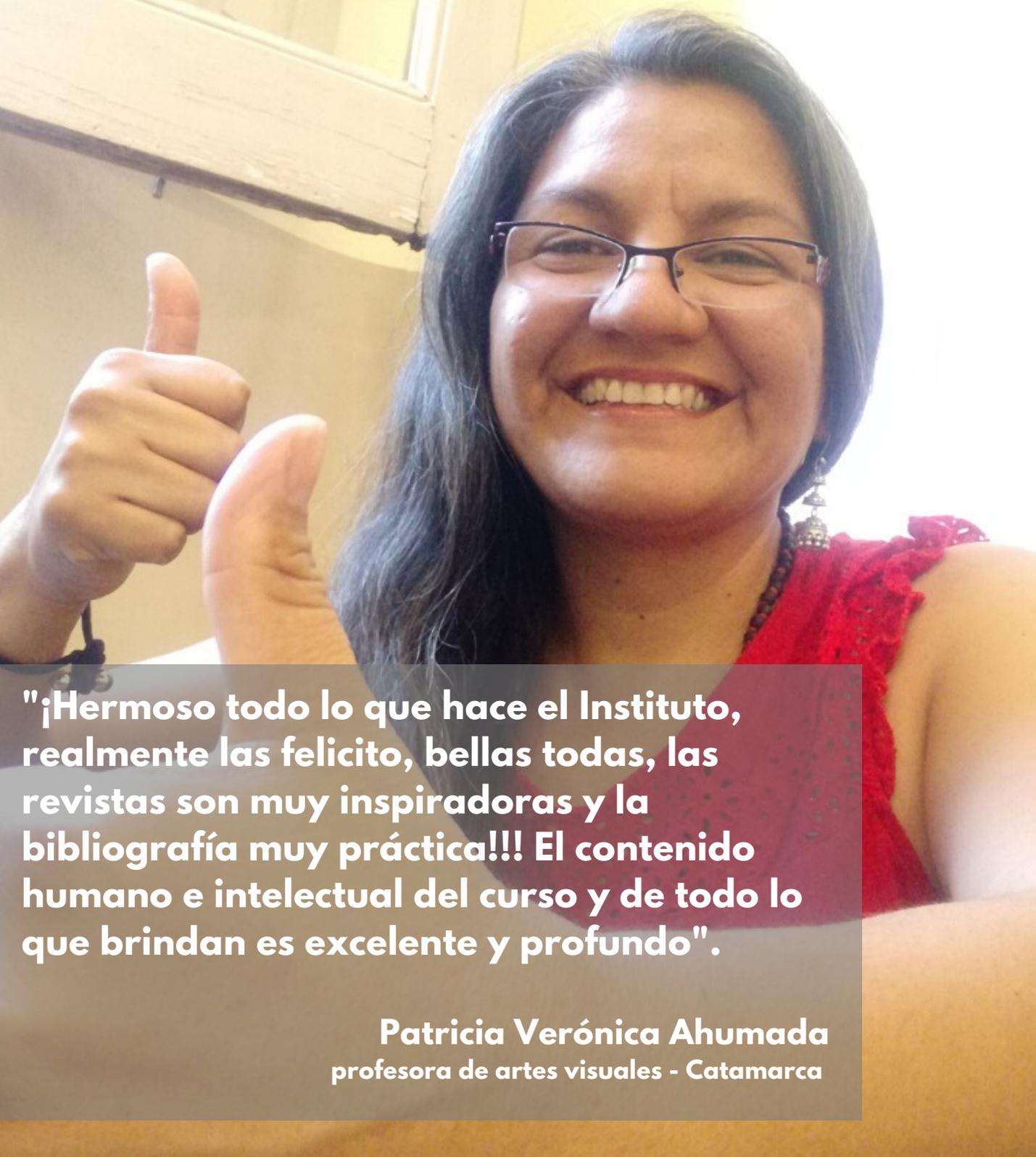
Si en este recreo logramos reconectarnos y reconquistar esa esencia, vamos a poder crear una nueva sociedad formada de hombres libres, con potencia moral. La potencia moral es una fuerza tan grande que la podemos ver como ejemplo en San Francisco de Asís. Él cuidaba a cantidad de enfermos y nunca se contagiaba. Simplemente con su potencia moral era capaz de transformar, de servir para que el otro se transformara, y él, realmente, a través de esa fuerza del servicio, estaba protegido.

En este momento, ese es el otro llamado de este recreo: el llamado a servir. Ese servicio es un acto de amor profundo que invita a que esa energía divina que es el Amor, que es la unidad, que es la fuente, que es la esencia de la que estamos creados, se active en cada uno y nos eleve a un estado de conciencia superior donde todos somos uno y todo lo que pensamos es valioso, es importante y vamos ganando cada vez más la conciencia de que todo lo que hablamos, pensamos, sentimos y hacemos no solo me afecta mí, sino que también afecta a todos, afecta a nuestro entorno, afecta a todo el planeta y a todo el universo.

TESTIMONIOS DEL CURSO VALORES HUMANOS

# RESPUESTAS A LOS DESAFÍOS DOCENTES

ONLINE  
GRATIS  
CONSULTA POR PUNTAJE



"¡Hermoso todo lo que hace el Instituto, realmente las felicito, bellas todas, las revistas son muy inspiradoras y la bibliografía muy práctica!!! El contenido humano e intelectual del curso y de todo lo que brindan es excelente y profundo".

**Patricia Verónica Ahumada**  
profesora de artes visuales - Catamarca

ABIERTA LA INSCRIPCIÓN

# JUNIO

VACANTES  
LIMITADAS



---

# URGENLATINA

---

**TRANSFORMAR EL PRESENTE EN UNA  
OPORTUNIDAD DE INNOVACIÓN  
DESDE LOS VALORES HUMANOS**

**ONLINE - 13 DE JUNIO - 9 a 13 HS. - GRATUITO**  
+ INFO: [WWW.CAMPUS.INSTITUTOVALORESHUMANOS.ORG](http://WWW.CAMPUS.INSTITUTOVALORESHUMANOS.ORG)

# CARTUCHERA

DOCENTE

RECURSOS  
PARA PROPICIAR LOS VALORES HUMANOS  
EN LA EDUCACIÓN

Al igual que el sol, el niño fuego es magnético y aquellos a su alrededor se sienten atraídos con su brillo. La niña fuego se deleita con todo lo que encuentra y le gusta experimentar cosas nuevas y explorar su ambiente con todos sus sentidos. Es muy divertido estar cerca del niño fuego, quien por lo general se siente a gusto en diversos ambientes sociales. Necesita estar con amigos y tener mucha interacción para estar equilibrado.

Dado que el niño fuego es propenso a expresar frustración y enojo, el adulto puede sentirse agotado. Es por ello que te recomendamos que antes de reaccionar ante un niño fuego exaltado recuerdes respirar tres veces y te preguntes: ¿Qué necesita realmente mi niño en este momento? ¿Qué necesito yo? ¿Cuál es la mejor decisión para actuar desde el amor? De este modo estarás ejerciendo en ti mismo el discernimiento y estarás modelando un ejemplo de auto-control para tu fogosa pequeña".

EXTRACTO DEL LIBRO  
LAS AVENTURAS DE  
**SOL**  
Y LA LÁMPARA SAGRADA



REGÍSTRESE EN LA WEB PARA ACCEDER A LOS RECURSOS DEL ILAVH  
[WWW.CAMPUS.INSTITUTOVALORESHUMANOS.ORG](http://WWW.CAMPUS.INSTITUTOVALORESHUMANOS.ORG)  
ACCEDA AQUÍ AL LIBRO - ONLINE Y GRATUITO

[INFO@INSTITUTOVALORES.ORG](mailto:INFO@INSTITUTOVALORES.ORG)

COPYRIGHT INSTITUTO LATINOAMERICANO DE VALORES HUMANOS

# RESPONSABILIDAD

VALORES PARA UNA NUEVA HUMANIDAD

NÚMERO 4  
MAYO 2025  
INSTITUTO  
VALORES  
HUMANOS



**TIPS**  
DE AUTO-  
CONOCIMIENTO

THOMAS HÜBL

**"RESPONSABILIDAD  
ES RESPONDER CON  
HABILIDAD".**

**PUBLICACIÓN COLECCIONABLE  
DISTRIBUCIÓN GRATUITA**

[WWW.INSTITUTOVALORESHUMANOS.ORG](http://WWW.INSTITUTOVALORESHUMANOS.ORG)  
COPYRIGHT INSTITUTO LATINOAMERICANO DE VALORES HUMANOS