

# VALORES

PARA UNA NUEVA HUMANIDAD

AÑO 1 NÚMERO 9  
OCTUBRE 2020  
INSTITUTO  
VALORES  
HUMANOS  
.ORG

## CAFÉ DE VALORES ¿EDUCACIÓN 2021? CRISIS DE OPORTUNIDAD

PRIMER ENCUENTRO 31/10  
INSCRIPCIÓN EN NUESTRO  
CAMPUS

TEORÍA DE LA U.  
LIDERAR DESDE LA PRESENCIA

# El Futuro emergente

CO-SENTIR EL POTENCIAL  
DEL MOMENTO PRESENTE

curso  
DOMINA  
LA MENTE  
6

RECURSOS EDUCATIVOS

- EL VALOR DEL DESAPEGO
- EXTRACTOS DE NUESTRAS PUBLICACIONES

# ÍNDICE

## EDITORIAL

POR ROSANA MOLHO

## COMUNIDAD

PIZARRA DEL ILAVH

## TENDENCIA

PERLAS DE MADHUSUDAN SAI

FUTURO EMERGENTE  
TEORÍA DE LA U, DE OTTO SCHARMER

CURSO: DOMINA LA MENTE - PARTE 6  
EL DISCERNIMIENTO

## AGENDA

CAFÉ DE VALORES  
DESAYUNAMOS JUNTOS PARA  
DIALOGAR Y COMPARTIR RECURSOS

## CARTUCHERA DOCENTE

EXTRACTOS DE NUESTRAS  
PUBLICACIONES GRATUITAS ONLINE

LA AUTORREALIZACIÓN COMO VALOR  
TIPS DE DESAPEGO



## DISCERNIMIENTO

por Sri Madhusudan Sai

CURSO DOMINA LA MENTE - PARTE 6



## FUTURO EMERGENTE

TEORÍA DE LA U,  
DE OTTO SCHARMER

liderazgo en tiempos extraordinarios



## TIPS

PARA ACTIVAR VALORES  
EN TU VIDA:  
DESAPEGO

Inspiración para la vida cotidiana



## EL DESAPEGO TAMBIÉN ES AMOR

EXTRACTOS DE NUESTRAS  
PUBLICACIONES

Al servicio de la nueva  
humanidad

**«En una gran red de energía,  
que nos une a todos,  
están nuestros pensamientos,  
nuestras emociones,  
creando mundo,  
creando oportunidades,  
creando puertas  
y soluciones».**

## Este es el momento

En estos momentos tan especiales que estamos atravesando es imprescindible tener una mirada que apoye la vida y para eso tenemos que cambiar la cabeza, desestructurar nuestros condicionamientos, nuestras maneras de pensar. No quiere decir hacernos irreales o expresar un positivismo vacío y superficial, donde todo está bien, todo es maravilloso. No, no es eso. Son momentos con datos de la realidad muy duros. Me refiero más bien a conocer lo que está pasando y al mismo tiempo poder preguntarnos: ¿cómo se sale de todo esto?

Para esto es imprescindible que cambiemos nuestra mirada. Cuando decimos: «estoy lejos de eso que está pasando, a mí no me toca», en realidad estamos muy cerca y según como miremos, aunque esa mirada no hable, aunque no accione, vamos a contribuir o no a que la situación que observamos y sobre la que pensamos cambie de dirección en un sentido positivo.

Hemos de tener cuidado con nuestros pensamientos. Este es el momento de cambiar. La vida nos está dando a cada uno de nosotros, desde el lugar que tenemos, una oportunidad para poner conciencia en nuestros pensamientos y acciones. Un cambio interior que es el mayor cambio que podemos hacer.

Y la meditación es un camino para ello ya que su objetivo fundamental es conectarnos con las verdades más esenciales que cada uno de nosotros podemos tener y, al mismo tiempo, con una verdad universal que nos nuclea como raza, como humanidad.

Para eso es necesario poder deslindarse de todo el bagaje que llevamos cada uno de nosotros, tanto histórico como generacional. La oportunidad que nos da la meditación es justamente poder observar cómo, a través de nuestros pensamientos, se manifiesta la historicidad que traemos.

La meditación es ese espacio que se da entre una inspiración y una exhalación, ese espacio de silencio profundo que se da entre un pensamiento y otro pensamiento. Es siempre “ese espacio”, ese gap, ese vacío. La única diferencia que existe para que sea o no meditativo es que podemos o no ser conscientes de ese silencio.

Podemos vivirlos de manera automática o bien penetrar conscientemente en esos espacios. Está en nuestra naturaleza la habilidad, la capacidad de encontrarnos conscientemente con esos espacios de silencio.

Es ahí entonces, a través del encendido de nuestra conciencia, que podemos atestiguar nuestra mente y observar si actúa de manera automática generando pensamientos, emociones. Y qué pensamientos y emociones genera. Podemos lograr ese pequeño o gran distanciamiento y observarnos en nuestra totalidad, observar nuestro cuerpo, acciones, pensamientos. Nuestro consciente cree no juzgar, pero al observarnos en el silencio a través del crisol de la conciencia, aparecen infinidad de prejuicios judicativos, de tendencias de aversión y rechazo, en fin cantidad de formas de abordar la realidad que se manifiestan sin alineación con nuestros valores y nuestras metas.

Y como ustedes saben, desde todas las medicinas tradicionales, y también desde la filosofía, lo que es más sutil tiene mayor poder sobre la materia, sobre el mundo denso.

Entonces, aquello que nosotros creemos que es solo un pensamiento, ¿es solo un pensamiento realmente? Un pensamiento es sutil y tiene mayor poder que la pastilla que tomamos para bajar la presión. La meditación es una práctica milenaria que imbrica y permea a todas las grandes tradiciones del mundo. Es así que podemos decir con total certeza que no se está inventando nada, sino que se está trayendo algo que estuvo y sigue estando transmitido a través de distintos linajes, verdaderas antorchas que fueron pasando de una generación a otra este saber milenario.

Hace unos sesenta, setenta años, se ha revitalizado en Occidente la práctica de la meditación y durante ese tiempo se han producido miles de estudios que certifican la utilidad y eficacia de la Meditación en tan variados temas como son los relativos a la salud física en general, al mejoramiento de las patologías del estrés, en la atenuación de fenómenos de violencia social, en todo lo relativo al aprendizaje a nivel curricular e informal, en el desarrollo de la creatividad, etc.etc.

Los efectos positivos se multiplican en cada estudio de laboratorio y hoy podemos decir que la Meditación es una práctica que nos permite, especialmente en esta posmodernidad en la cual estamos, «seguir vivos». Cuando digo: «seguir vivos», no me refiero a que no muramos por el Covid, sino a «vivos de adentro», a que estemos realmente vivos, entendiendo la vida como la posibilidad de seguir los objetivos más profundos que tenemos como seres humanos.

Todo lo sutil es lo que va generando la materia misma, es parte del sistema de creación de este Universo, no solo de este planeta sino del Universo entero. Lo sutil genera materia, entonces desde nosotros, que somos un pequeño planeta, un pequeño universo, tenemos la posibilidad de acceder a eso sutil y al mismo tiempo ir observándolo y a través de esa observación dar lugar a algo nuevo.

Hacer aparecer lo nuevo y lo nuevo es aquello que nos habita, aquello que está esperando ese momento para decir: «acá estoy, esto Soy». Y para que «esto sea», todas esas tramas que se fueron generando a través de la vida, a través de las generaciones anteriores, van soltando su fuerza y van soltándose sin ningún tipo de acción violenta, de una manera amable y al mismo tiempo, en ese espacio

que queda no hay otra cosa que la luz pura que nos habita que se va a ir reflejando e iluminando.

Entonces, este momento de cobijo es muy apropiado para la práctica de la meditación. Pareciera, desde las grandes escrituras, que este momento ya estaba pensado, que esto se diera en la raza humana, en la humanidad toda. Este momento de despertar estaba ya previsto. Como parte de esta previsión se muestra una restricción que nos hace ir a lo profundo y así tener la oportunidad de realinear nuestra brújula e ir a lo más importante de cada uno a nivel personal y también a nivel global, como familia humana.

Entonces ahí es donde entendemos que no es inocuo lo que pensamos, tener esa conciencia provoca un cambio en nuestras vidas.

Pero no es solamente el cambio de: «¡Ah! Yo quería hacer tal cosa... y ahora sí lo puedo hacer». No, es el cambio que tiene que ver con lo imprevisto, que tiene que ver con: «yo no sabía qué era eso... no sabía que podía habitar en un espacio de paz y de serenidad como en el que estoy sintiendo en este momento, que podía ayudar a mis hijos o a mi marido o a mi tía simplemente cambiando mi mirada».

**«...ayudando a los otros nos ayudamos entre todos».**

¿Qué cambió a raíz de haber podido observar nuestros pensamientos y haber podido identificar nuestros prejuicios, las formas más arcaicas y también endurecidas de ver la realidad? El cambio, la verdadera revolución se da en el momento en que abordamos las situaciones que se necesitan cambiar tanto en lo inmediato y cercano, como en lo más lejano, con nuestro cambio interior a través de una mirada mucho más amorosa y nueva. Dejando que se revele algo diferente a lo habitual, a los hábitos muertos en cada uno de nosotros.

Todo el Universo está permeado de una energía que nos interconecta —situación que la física de hoy ha probado—. En esa gran red de energía, que nos une a todos, están nuestros pensamientos, nuestras emociones, etc. creando mundo, creando oportunidades, creando puertas y soluciones.

Entonces, en la medida en que nuestras emociones y nuestros pensamientos sean cada vez más altruistas, más altos, más compasivos, más amorosos, de mayor cuidado, vamos a estar nutriendo el campo sutil que va a alimentar a la Tierra toda y a la Humanidad toda.

Esto es lo que tenemos que hacer en este momento, esto es lo que estamos llamados a realizar y es una convocatoria hermosa, es como si nos estuvieran llamando a una fiesta.

¿Qué es esa fiesta? La fiesta es ese llamado a algo nuevo, algo que se inicia. Como un año nuevo, como la fiesta de dos personas que se unen, una inauguración lo que sea que se festeje, siempre es una conmemoración. ¿Qué vamos a conmemorar en esta fiesta? El despertar de la humanidad. A eso estamos siendo convocados.

A veces el llamado es un poco especial, puede ser a través de algo no tan grato como puede ser una enfermedad, la muerte de un ser querido, la pérdida de un trabajo. Otras veces no, no necesariamente será así.

Esta festividad a la cual estamos siendo convocados es para el despertar de la humanidad entera. Y digo esto con mucha fuerza porque no es para algunos, es para todos. Es para todos los que sentimos el llamado. Porque tenemos la invitación, pero hay que ir a la fiesta. no dejemos la invitación debajo de la puerta de casa o en un cajón. Recordemos que como toda fiesta tiene un tiempo, tiene un lugar y un tiempo. ¿Cuál es ese lugar y ese tiempo?

Es este. Exactamente este. Este es el tiempo.

Lic. Rosana Molho  
Secretaria ILAVH

# Pizarra

del INSTITUTO LATINOAMERICANO  
DE VALORES HUMANOS



## Algunas tareas que realizan los voluntarios

⇒ **Publicaciones:** redacción de textos, búsqueda de información, transcripciones de audio a texto, correcciones, traducción (español, portugués e inglés).

**Desarrollo de Recursos:** diseño y creación de videos, cuentos, meditaciones, material educativo, canciones.

☆ **Eventuales:** mirar videos de nuestros oradores destacados y seleccionar las partes más relevantes, dar soporte técnico durante nuestros eventos online ¡y más!

Si sientes este llamado al servicio voluntario apoyando nuestra misión humanitaria por favor completa [el siguiente formulario haciendo click aquí >>](#)

Elena  
Relaciones con la Comunidad  
Instituto Latinoamericano de Valores  
Humanos



# EL SUPREMO ESTADO DE EXISTENCIA

Por Sri Madhusudan Sai

---



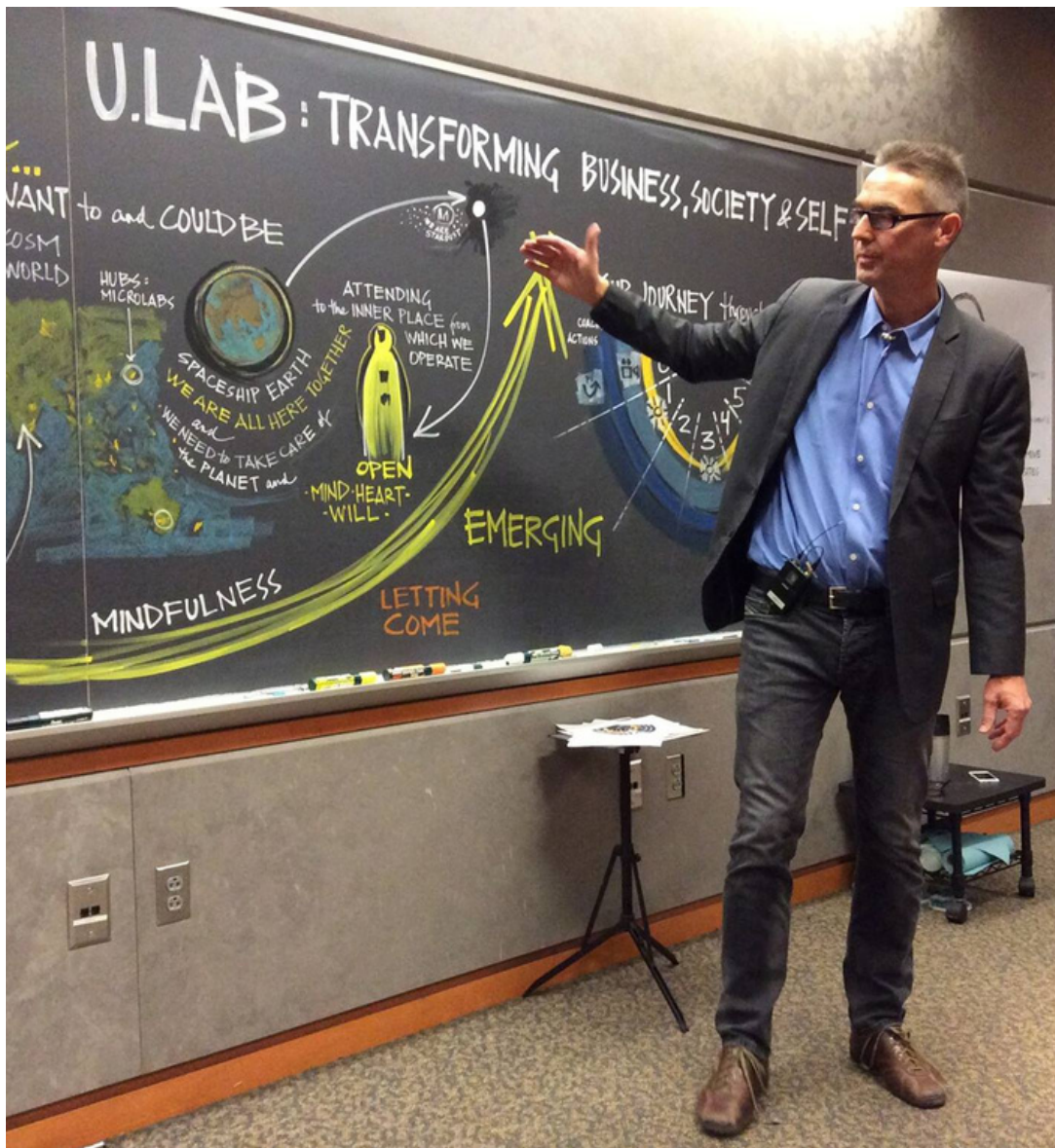
**CUANDO LOS SENTIDOS Y LA MENTE SE AQUJETAN EN LA CONTEMPLACION DE LA DIVINIDAD, Y EL INTELLECTO SE HALLA EN PAZ, ESTA SITUACION ES EL SUPREMO ESTADO DE LA EXISTENCIA.**

**ESTA POSIBILIDAD SOLO OCURRE POR LA GRACIA DE DIOS ”.**

EXTRACTOS  
DE SUS DISCURSOS



# El Futuro emergente



## LIDERAR DESDE LA PRESENCIA

ACERCA DE LA TEORÍA DE LA U, DE OTTO SCHARMER

# Futuro emergente

Estamos ante un momento de disrupción. Vivimos en una era individualista con un ego aumentado a través del consumo desmedido y tomas de decisiones basadas en intereses personales, obteniendo resultados que nadie desea. En este momento atravesamos una brecha, un instante de disrupción, donde existe una posibilidad cierta de profunda renovación, tanto a nivel personal como social y global, para recabar en un sentido profundo y cierto de conciencia que nos lleve hacia un futuro más equitativo. Es una nueva manera de vida que nos está pidiendo expandir nuestra mente, nuestro corazón y nuestra voluntad. Es una conciencia que según Otto Scharmer va desde el “ego sistema” hacia el “eco sistema”, donde el interés es el bienestar de todos.



Por cierto esto nos está pidiendo urgentemente un cambio de hábitos colectivos de pensamiento y consecuentemente un cambio en las acciones que ellos producen. Nos encontramos en este 2020 ante la urgente necesidad de cambiar nuestro modus operandi.

# El Futuro emergente

La Teoría de la U, de Otto Scharmer, profesor del MIT y co-fundador del Presencing Institute, se escucha más y más en entornos de transformación social y personal.

Considerada como una estructura para el aprendizaje, el liderazgo, la innovación y una profunda renovación sistémica y llamada así por la forma del gráfico usado para representarla. Con ella se ejemplifica cómo responder a la situación actual desde un espacio profundo que nos conecte al futuro emergente. Esto es cambiar el espacio interior desde donde operamos, para ello hemos de eliminar los juicios, soltar el pasado y cambiar la dirección de nuestra atención hacia ese futuro que es posible que emerja cuando nosotros cambiamos nuestra intención.

La teoría de Scharmer es una técnica social transformadora —de presencia plena— concebida para ayudar a los líderes y a las organizaciones a que afronten los retos de un mundo cada vez más complejo e impredecible.

El punto ciego de nuestro tiempo es que tomamos por dado el pensamiento económico y social convencional como si fuera una ley natural. Pero en realidad, todo nuestro sistema de vida convencional empieza a diluirse y a transformarse en el momento en que empiezas a cambiar la variable más importante: la calidad del estado de consciencia de los participantes de un sistema. Un liderazgo de éxito dependerá de la calidad de atención, así como de la intención que el líder concede a cada situación, y por lo tanto, del espacio interior desde el que ejerce su liderazgo.

La esencia de esta estructura es simple: la calidad de los resultados producidos por cualquier sistema depende de la calidad de consciencia desde la que opera la gente en el sistema. La fórmula para un proceso de cambio exitoso no es «la forma sigue a la función», sino «la forma sigue a la consciencia». La estructura de consciencia y atención determina el camino a lo largo del cual se desarrolla una situación.

# TEORÍA U

LÍDERANDO DESDE EL FUTURO QUE EMERGE



**DESCARGAR**  
DOWNLOADING  
PATRONES DEL PASADO  
*"¿y, eso ya lo sé"*

SUSPENDER



**VER**  
SEEING  
HECHOS DATOS  
CON OJOS NUEVOS  
OBSERVAR  
*"¡Oh!, ¡mira, eso!"*

REDIRIGIR

**PERCIBIR**  
SENSING  
DESDE EL CAMPO  
EMPATÍA  
SENTIR  
*"¡Ni, ni, exactamente cómo te sientes!"*



OPEN MIND  
**MENTE ABIERTA**



OPEN HEART  
**CORAZÓN ABIERTO**



OPEN WILL  
**VOLUNTAD ABIERTA**

**ESTAR PRESENTE**  
PRESENCING  
CONECTADO CON LA FUENTE  
ESCUCHA GENERATIVA  
WHAT IS MY SELF?  
¿QUIÉN SOY YO?

WHAT IS MY WORK?  
¿CUAL ES MI TAREA

*"No puedo expresar lo que siento en palabras. Solo mi ser al ha aprehendido. Me siento más tranquilo y presente y más como yo soy en realidad"*



**DESPLIEGAR**  
PERFORMING  
OPERAR, TOSSE LA TONANDO  
DEL CUERPO

MATERIALIZAR



**PROTOTIPAR**  
PROTOTYPING  
LO NUEVO USANDO  
CABEZA, CORAZÓN Y MANOS

REPRESENTAR

**CRISTALIZAR**  
CRYSTALLIZING  
VISIÓN E INTENCIÓN



DETAR LLEGAR

teoría U  
GRAFICADA POR  
@ALVAREZCASTELLI

# El Futuro emergente

Entonces el éxito de nuestras acciones como promotores de cambio no depende de qué hagamos o de cómo lo hagamos, sino del lugar interior desde el cual operamos. Explorando este territorio con más profundidad, surge que la mayoría de las metodologías de aprendizaje se apoyan en el aprendizaje a partir del pasado, mientras los desafíos reales de liderazgo en las organizaciones requieren dejar ir el pasado a fin de conectarse con las posibilidades del futuro emergente y aprender de ellas. Este aprendizaje, aprender del futuro emergente, no tiene metodología. Otto se refiere a esto como *presenciar*, una palabra combinada que mezcla sentir con presencia. Actuar desde la presencia de lo que está queriendo surgir. Eso es indudablemente hoy la más importante capacidad de liderazgo, es un «crear haciendo», un reinventarnos a nosotros mismos.

Hemos de «caminar» la «U» descargando lo conocido y observar, observar, observar.

Observar abriendo nuestras mentes, corazones y voluntades. y sumergiéndonos en los lugares que más importan a la situación para llegar al punto de transformación (en la base de la U).

En el punto más profundo de cada recorrido U, cruzarlo es como pasar por el «ojo de una aguja». Esta metáfora refiere a una puerta en la antigua Jerusalén, donde para pasar el camello había que quitar todas las bolsas de su lomo.

Así, si queremos pasar por la base de la U, tenemos que dejar ir todo y descargar aquello que no es esencial para encontrarnos con: «¿quién soy yo?». Y: «¿cuál es mi misión?». Luego solo resta subir por la U (por el lado derecho).

Se trata de actuar en un instante, es el momento en que nos comprometemos con nosotros mismos superando a tres enemigos: la voz de duda y juicio (que cierra la mente), la voz del cinismo (que cierra el corazón) y la voz del miedo (que cierra la voluntad).

# El Futuro emergente

Desarrollar un prototipo permite hacer algo pequeño, rápido y espontáneo que genera retroalimentación entre todos los involucrados para convertir lo nuevo en realidad.

Empezar siempre «prestando atención al quiebre», que es prestar atención a las oportunidades, a los desafíos y a los trastornos en los que sentimos el futuro que quiere emerger. El futuro se muestra primero en nuestros sentimientos y a través de nuestras manos, no en el análisis abstracto. La situación del coronavirus nos brinda la oportunidad para que todos podamos pausar, reiniciar y progresar. COVID-19, como cualquier disrupción, esencialmente nos enfrenta a cada uno de nosotros con la opción de cerrarnos, alejarnos de los demás y preocuparnos solo por nosotros mismos, o avanzar hacia los demás para apoyar y consolar a quienes necesitan ayuda. Esa elección entre actuar desde el egosistema o desde el ecosistema es una situación que enfrentamos en cada momento.

Cuanto más se hunde el mundo en el caos, la desesperación y la confusión, mayor es nuestra responsabilidad de irradiar presencia, compasión y confianza basada en la acción.

Cuando eso sucede, nosotros, los actores clave en los sistemas que co-promulgamos, necesitamos unirnos para co-percibir y co-crear el futuro a medida que éste emerge. En otras palabras, nuestra atención e intención deben alinearse rápidamente con lo que realmente está sucediendo en el momento. Aprender a conectarse de una manera más consciente y también más amorosa. Para ello es necesario tener:

- Información precisa sobre lo que está sucediendo en el momento.
- Un espacio sostenido que ayude a las personas a actuar por el bienestar del conjunto, permitiéndoles pasar del ego al eco.

# El Futuro emergente

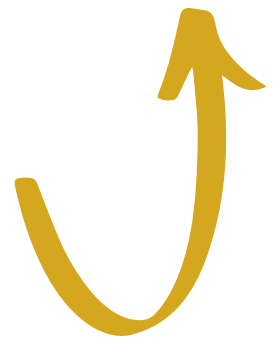
¿Qué pasaría si usáramos esta disrupción como una oportunidad para dejar ir todo lo que no es esencial en nuestra vida?

¿Cómo podemos reimaginar nuestros sistemas económicos, democráticos y de aprendizaje de manera que superen las brechas ecológicas, sociales y espirituales de nuestro tiempo?

Lo que nos lleva de regreso a las raíces confucionistas que los cambios externos necesarios hoy en día requieren que sintonicemos y activemos nuestras fuentes internas, los niveles más profundos de nuestra humanidad que son inherentes a todas nuestras culturas, y están latentes en todos y cada uno de los seres humanos. ¿Cómo podríamos usar nuestra situación actual para reducir la velocidad, hacer una pausa y conectarnos con nuestras fuentes más profundas de calma?

Quizás lo que se requiere ahora es un momento global en el que todo y todos se detengan para un momento de calma, para un momento de conexión a la fuente.

Muchos de nosotros sentimos que vivimos en una época de cambios profundos: no sólo en términos de cosas que terminan, sino también en términos de sembrar, cultivar y desarrollar una nueva civilización en las décadas y siglos venideros. Eso fue cierto antes de la pandemia de COVID-19, y lo será después. La pregunta es cómo responder a la situación actual de manera que ayude a manifestar este enorme potencial de cambio positivo.



# CURSO DOMINA LA MENTE - PARTE 6

# DISCERNIMIENTO

Basado en el curso brindado por  
Sri Madhusudan Sai en Mayo 2020

Adi Shankara dice que el primer paso para alcanzar a Dios es el discernimiento. Discernir todo el tiempo: «¿me conduce esto a mi más elevada meta?».

Supongamos que quieren ir a Bangalore. ¿Qué hacen? Van a la parada de buses y preguntan cuál va a Bangalore. Les dirán que el número tal va a Bangalore. ¿Qué hacen? Escogen el bus con el número que los llevará a Bangalore. Es simple. Eso es discernimiento. Cuando piensan «esto es rojo, esto es azul», es discernir. El discernimiento está disponible para todos; hasta una hormiga lo tiene. Pero lo utiliza sólo para sus necesidades físicas y biológicas. No lo usa más allá. No puede pensar: «¿Es real o irreal? ¿Es divino o mundano? ¿Me lleva a la espiritualidad o me arroja al mundo de vuelta?».

Los animales no han recibido esa clase de discernimiento superior. El discernimiento inferior está disponible para todos.

Incluso un bebé recién nacido sabe lo que es agradable o doloroso; si tiene hambre sabe que necesita alimento. Instintivamente, todos tenemos discernimiento; no es nuevo para nadie. Pero hay que utilizar el discernimiento superior. Éste se le da solo al hombre.

Muchos dicen: «los animales se matan y se comen mutuamente, dañan a otras criaturas. ¿No incurren en pecado?».

No, porque no tienen el discernimiento superior. No se les ha dado, porque viven según los instintos de la naturaleza.

Los animales tienen su momento para dormir, para comer. Tienen una razón y una estación para todo. Pero el ser humano duerme a cualquier hora, come a cualquier hora, hace lo que quiere a cualquier hora. Tiene la capacidad de controlar su pensamiento y su inteligencia, tiene la inteligencia superior, que los animales no tienen. Estos solo siguen los instintos.



El discernimiento está mucho más desarrollado en los humanos. El cerebro humano ha desarrollado la capacidad de hablar, de caminar, y otras muchas capacidades en comparación con los animales. Por lo tanto, el ser humano puede discernir entre lo correcto y lo incorrecto. Utilizarlo o no, eso depende de ustedes.

Shankaracharya dice que el discernimiento «es lo que nos lleva a la meta espiritual, o lo que nos lleva de regreso al camino de la ignorancia, al camino de la ilusión».

El discernir es el primer paso. Piensen todo el tiempo: si estoy hablando, ¿me conduce este hablar a la toma de consciencia, me acerca más a mi ser más elevado? ¿Va este bus a Bangalore? Si alguien dice: «sí, va», entonces vayan y siéntense en ese bus. Disciernan. Porque su meta es Dios.

**«El discernir es el primer paso. Piensen todo el tiempo: si estoy hablando, ¿me conduce este hablar a la toma de consciencia, me acerca más a mi ser más elevado?».**

Si quieren tomar consciencia de Dios tienen que continuar planteándose esta pregunta todos los días, en todo momento: «Lo que estoy haciendo, ¿Me ayuda a controlar la mente? ¿Me ayuda a acercarme a Dios?».

El segundo paso es el desapego. El Discernimiento y el Desapego son sus dos mejores amigos. ¿Qué hace Desapego? Nos ayuda a librarnos de aquello que el Discernimiento nos informa. Discernimiento dice, «esto no es bueno». Inmediatamente, nuestro amigo Desapego lo arroja por la ventana. Estos dos amigos deben estar a izquierda y derecha de ustedes todo el tiempo.

Discernimiento, «¿qué sugieres, qué me aconsejas? ¿Debo decir esto, o no debo decirlo? ¿Debo hacer esto, o no debo hacerlo? ¿Debo ir allí, o no debo ir?». Y Discernimiento inmediatamente responderá: «No, no, no hagas eso». O bien: «Haz esto». En el momento en que Discernimiento lo diga, utilicen la ayuda de Desapego. ¿Qué hará Desapego? Se librará de la cosa que no debe estar allí. Los ayudará a no apegarse a cosas que Discernimiento no aconseja. Se ocupa de eso. Son como el médico y la enfermera.

El médico diagnostica: «este hombre tiene tal problema, necesita una tableta o una inyección». ¿Qué hace la enfermera? Inmediatamente toma una inyección y la administra, administra la medicación.

La enfermera sigue inmediatamente el consejo del médico. Por sí sola, la enfermera no hace nada. Hace algo cuando el médico se lo solicita. El médico se llama Discernimiento, hace el diagnóstico: «Éste es el problema, ésta es la solución». ¿Y qué hace Desapego? Como una buena enfermera, una buena asistente de Discernimiento, inmediatamente lo hace. Pero ustedes son los que toman las decisiones. Supongan que el médico dice:

—Tú tienes tal problema, necesitas tal medicación, te la dará la enfermera, te pondrá una inyección.


—No, no la quiero —dicen ustedes y se retiran.

¿Qué puede hacer la enfermera? No correrá tras de ustedes con una inyección. Dirá: «El paciente se fue, ¿qué puedo hacer?». Entonces el médico dirá, «¿Cómo podrá curarse? Tendrá que sufrir de dolor de estómago». Esa es exactamente nuestra situación.

Discernimiento dice cuál es el problema; y si ésto debe o no debe hacerse. Inmediatamente, Desapego debe proseguir y terminar el trabajo. Si no permiten que la orden de Discernimiento sea obedecida por Desapego, nada se puede hacer. Los consejos de Desapego se desperdician. Uno sin el otro, no sirven de nada. Si Discernimiento dice algo y Desapego no lo hace, de nada sirve. O si Desapego hace algo sin Discernimiento, tampoco sirve.

Algunos entienden a Desapego de una manera inadecuada, no lo comprenden. Muchos piensan: «¡Abandonaré estas cosas mundanas!» Y lo primero que hacen es renunciar al empleo, divorciarse de la esposa, abandonar a los hijos. ¡Eso no es Desapego! Eso es Desapego sin nada de Discernimiento. Lo que Discernimiento diría es: «Acepta todo como el plan de Dios para tu evolución. Comprende cómo lidiar con ello de manera desprendida. Ellos te pertenecen. Debes cuidarlos. En la gran obra teatral de Dios, Él te ha dado este rol de esposo, padre o hijo».

**«El Discernimiento y el Desapego son tus dos mejores amigos».**

An aerial photograph of a mountain valley during sunset. The scene is bathed in warm, golden light. In the foreground, a winding road leads through a forested valley towards a small cluster of buildings. The middle ground shows a large, rugged mountain peak with rocky outcrops and patches of snow. The background consists of layers of hazy, distant mountain ranges under a clear, orange sky. A large, semi-transparent circular graphic is overlaid on the lower half of the image, containing the text.

**«Para alcanzar a Dios  
pregúntate todo el  
tiempo: ¿me conduce  
esto a mi más elevada  
meta?».**

EL SER HUMANO ES LA ENCARNACIÓN DEL AMOR

# EL DESAPEGO TAMBIÉN ES AMOR

DISPONIBLE GRATIS EN LA SECCIÓN  
PUBLICACIONES DE NUESTRO CAMPUS

«El Amor verdadero no muere. Es el cuerpo físico el que muere.

El Amor genuino y auténtico no tiene expectativas en absoluto; ni siquiera necesita la presencia física de una persona...

Incluso cuando está muerta... esa parte de Ti que ama a la persona siempre vivirá».

**Elisabeth Kübler-Ross**



## Dejar ir, revivir y gestar proyectos

De alguna manera u otra todos sabemos gestar, ya que todos damos a luz nuestros proyectos. Cada cosa que uno emprende es como un pequeño hijo que debemos cuidar, alimentar y guiar para que se manifieste. Cuando las ideas no se culminan y los proyectos quedan abandonados y a medias, la persona puede que sienta un duelo interior, como algo que podría haber nacido que no nació. Como un vacío.

Observa todos los proyectos que comenzaste y terminaste y agradéclo. Observa todos los proyectos, que quisiste comenzar o comenzaste y abandonaste y agradéclo también. Observa cual de estos últimos aún puede ser revivido y qué proyecto está esperando a nacer y entrégale tu energía, proyección y cuidado.

## Soltar con Gracia

Cuando se habla de soltar, a todos nos toca practicarlo. Desde soltar a los hijos cuando crecen y van en busca de su destino, a soltar los padres cuando ya cumplieron su visita por este divino planeta y les toca partir... Soltar los dientes de leche y soltar la sangre en cada luna. Soltar viejas creencias limitantes. Todo vuelve a la Madre Tierra... liberar lo que ya no se necesita. El desapego es una forma sublime del amor.

El hábito de dar vuelta la página es un arte. Agradecer al pasado por lo aprendido, sonreír y seguir adelante. Cuando es necesaria la actitud de dejar el pasado atrás, soltando algún acontecimiento que ya no favorece seguir cargando, ¡es muy saludable hacerlo! Para amar es importante no perder en el pasado el tiempo tan precioso que es el presente y recordar que aquello pendiente que uno no suelte puede que se lo pase a sus hijos. Es preciso remover las viejas hierbas así algo nuevo nacerá.



El buscador espiritual también necesita aprender a soltar como lo ilustra la siguiente historia...

«Érase una vez, dos monjes zen que caminaban por el bosque de regreso a su monasterio. En su camino debían de cruzar un río en el que se encontraron llorando una mujer muy joven y hermosa que también quería cruzar, pero tenía miedo.

—¿Qué sucede? —le preguntó el monje más anciano.

—Señor, mi madre se muere. Está sola en su casa, al otro lado del río y no puedo cruzar. Lo he intentado —siguió la mujer— pero me arrastra la corriente y nunca podré llegar al otro lado sin ayuda. Ya pensaba que no volvería a verla con vida, pero aparecisteis vosotros y podéis ayudarme a cruzar...

—Ojalá pudiéramos ayudarte —se lamentó el más joven—. Pero el único modo posible sería cargarte sobre nuestros hombros a través del río y nuestros votos de castidad nos prohíben todo contacto con el sexo opuesto. Lo lamento, créame.

—Yo también lo siento —dijo la mujer llorando desconsolada.

El monje más viejo se puso de rodillas, y dijo a la mujer:

—Sube.

La mujer no podía creerlo, pero inmediatamente cogió su hatillo de ropa y montó sobre los hombros del monje.

Monje y mujer cruzaron el río con bastante dificultad, seguidos por el monje joven. Al llegar a la otra orilla, la mujer descendió y se acercó con la intención de besar las manos del anciano monje en señal de agradecimiento.

—Está bien, está bien —dijo el anciano retirando las manos—. Por favor, sigue tu camino.

La mujer se inclinó con humildad y gratitud, tomó sus ropas y se apresuró por el camino del pueblo. Los monjes, sin decir palabra, continuaron su marcha al monasterio... aún tenían por delante diez horas de camino.

El monje joven estaba furioso. No dijo nada, pero hervía por dentro.

Un monje zen no debía tocar una mujer y el anciano no sólo la había tocado, sino que la había llevado sobre los hombros.

Al llegar al monasterio, mientras entraban, el monje joven se giró hacia el otro y le dijo:

—Tendré que decírselo al maestro. Tendré que informar acerca de lo sucedido. Está prohibido.

—¿De qué estás hablando? ¿Qué está prohibido?

—¿Ya te has olvidado? Llevaste a esa hermosa mujer sobre tus hombros —dijo aún más enojado.

El viejo monje se rio y luego le respondió:

—Es cierto, yo la llevé. Pero la dejé en la orilla del río, muchas leguas atrás. Sin embargo, parece que tú todavía estás cargando con ella...».

31 DE OCTUBRE 11HS

# CAFÉ DE VALORES

INSCRIPCIÓN  
EN EL  
CAMPUS



## ¿EDUCACIÓN 2021? CRISIS DE OPORTUNIDAD

**ABIERTA LA INSCRIPCIÓN CLICK AQUÍ >>**

[CAMPUS.INSTITUTOVALORESHUMANOS.ORG](https://campus.institutovaloreshumanos.org)

# CARTUCHERA

## DOCENTE

«¿Qué sucedería si imagináramos que nuestro corazón es un terreno que puede convertirse en un bellissimo jardín? Tomemos el corazón como un vasto campo. Tratemos a la mente como un arado. Usemos nuestras cualidades como los bueyes y la inteligencia como la vara que los hace avanzar. Con todas estas ayudas, cultivaremos el campo de nuestro corazón. ¿Cuál ha de ser la cosecha que vamos a cultivar en él? La Verdad, la Rectitud, la Paz, la No Violencia y el Amor son las semillas, la devoción es la lluvia, la meditación es el abono y la bienaventuranza es la cosecha. Las herramientas que utilizaremos para lograr este objetivo son nuestros cinco sentidos orientados hacia la fuerza de lo bueno:

«No vean el mal; vean lo bueno. No hablen el mal; hablen lo bueno. No escuchen el mal; oigan lo que es bueno. No piensen mal; piensen lo bueno. No hagan el mal; hagan lo que es bueno».

Sathya Sai Baba

Debemos aprender a discernir entre el bien y el mal. Ejercer el discernimiento con respecto a todos nuestros pensamientos. La conciencia dice la verdad, entonces sabremos en forma natural cuando estamos haciendo algo incorrecto. Si llegamos a saberlo, entonces, ¿para qué seguir haciéndolo? No cometamos errores, no hagamos lo que no está de acuerdo con nuestra conciencia ni aquello que no sea aceptable para ella. Sigamos el sendero de la Verdad».

FUENTE:

**VALORES: EL JARDÍN DEL CORAZÓN**

REGÍSTRESE EN LA WEB PARA ACCEDER A LOS RECURSOS DEL ILAVH  
[WWW.CAMPUS.INSTITUTOVALORESHUMANOS.ORG](http://WWW.CAMPUS.INSTITUTOVALORESHUMANOS.ORG)  
ACCEDA AQUÍ A LAS PUBLICACIONES ONLINE Y GRATUITAS



# DESAPEGO

VALORES PARA UNA NUEVA HUMANIDAD

NÚMERO 9  
OCTUBRE 2020  
INSTITUTO  
VALORES  
HUMANOS  
.ORG

TIPS  
DE AUTO-  
CONOCIMIENTO

«SALTA  
Y LA RED  
APARECERÁ».

GOETHE

PUBLICACIÓN COLECCIONABLE  
DISTRIBUCIÓN GRATUITA

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