

VALORES

PARA UNA NUEVA HUMANIDAD

EN AGOSTO
**URGEN-
LATINA**

4 EVENTOS
online de
acceso
libre

AÑO 1 NÚMERO 6
JULIO 2020
INSTITUTO
VALORES
HUMANOS
.ORG

Liderar
desde la
Calma
Interior

INSPIRACIONES
SILENCIOSAS
LIDERANDO EN EL
LENGUAJE DE LA
FRAGANCIA



en español y portugués

extractos de

**DOMINA
LA MENTE**

3

RECURSOS EDUCATIVOS

- AGENDA DE CAPACITACIÓN
- NUEVAS PUBLICACIONES GRATIS ONLINE

ÍNDICE

EDITORIAL

POR SILVIA KONCKE

COMUNIDAD

PIZARRA DEL ILAVH

TENDENCIA

PERLAS DE SRI MADHUSUDAN SAI

LIDERAR DESDE LA CALMA INTENA
EXPERIENCIAS DE LIDERAZGO EN
TIEMPOS EXTRAORDINARIOS

AGENDA

CURSO: DOMINA LA MENTE - PARTE 3

CAPACITACIONES ONLINE

EVENTOS URGENLATINA:
AUTOCONOCIMIENTO, EDUCACIÓN Y
SERVICIO

CARTUCHERA DOCENTE

LIBRO: LAS AVENTURAS DE TOM. EL
NIÑO DE LAS ESTRELLAS

LA CALMA COMO VALOR
TIPS DE AUTO-CONOCIMIENTO



LA CONCENTRACIÓN

por Sri Madhusudan Sai

CURSO DOMINA LA MENTE - PARTE 3



LIDERAR DESDE LA CALMA INTERIOR

EXPERIENCIAS INSPIRADORAS

en tiempos extraordinarios



TIPS

PARA ACTIVAR VALORES
EN TU VIDA:
CALMA

Qué es y cómo puede ser de ayuda
en estos tiempos



URGENLATINA

4 EVENTOS ONLINE AL
SERVICIO DE LA
INNOVACIÓN DESDE LOS
VALORES HUMANOS

A partir del sábado 8 de agosto

«El debate acerca de si el líder nace o se hace ya no tiene sentido. En la época de la sabiduría el liderazgo es una decisión».

Múltiples autores agrupan la historia de la humanidad en grandes eras según sus paradigmas, es decir, el conjunto de ideas a través de las cuales se entiende la vida y se organizan las sociedades. En la actualidad estamos dejando atrás la era de la información y del conocimiento y nos adentramos en la época de la sabiduría. En la era del conocimiento se creía que un líder era aquella persona que elegían las organizaciones públicas o privadas, pero esta definición ya no es adecuada, no está vigente porque los tiempos han cambiado drásticamente.

En nuestra época de la sabiduría, lo que se requiere de los humanos es que sean capaces de elevar la conciencia.

¿Qué es la conciencia? En palabras de Jorge Washington es «trabajar para mantener viva esa pequeña llama del fuego celestial».

¿Cómo podríamos elevar nuestra conciencia? En primer lugar tenemos que comprender quiénes realmente somos. Preguntarnos: ¿quién soy yo?

Hemos escuchado que estamos conformados por cuerpo, mente y espíritu. Y cuando queremos referirnos al espíritu tendemos a apuntarnos hacia el corazón, pero no el corazón físico, sino que es algo más profundo, es nuestro corazón espiritual, que es puro amor, pura luz.

El debate acerca de si el líder nace o se hace ya no tiene sentido. En la época de la sabiduría el liderazgo es una decisión.

Tenemos esa libertad y si lo hacemos correctamente, desde nuestro corazón, obraremos sin duda en total coherencia entre lo que pensamos, lo que decimos y lo que hacemos. Actuaremos como una persona íntegra.

Una vez más: para poder actuar con esta integridad necesitamos intentar comprender ¿quién soy yo?

El camino para hallar esta respuesta es un camino estrecho pero muy hermoso. Es el camino del autoconocimiento.

«El origen del liderazgo espiritual está en el autoliderazgo».

Este camino nos lleva al encuentro con nuestro Ser que es nuestra esencia y cuya naturaleza son los Valores Humanos de la Verdad, la Paz, la Rectitud, el Amor y la No Violencia.

Para descubrir y manifestar nuestra esencia mediante el autoconocimiento necesitamos formar nuestro carácter. Pero no como sinónimo de personalidad, sino de integridad.

El impactante contexto de la pandemia que estamos viviendo nos deja lecciones increíbles y nos está llevando a ver y sentir claramente el dolor que hemos causado a nuestro planeta.

Hoy, más que nunca, necesitamos comprender que el liderazgo es una decisión. Podemos recorrer el camino hacia nuestro Ser practicando en primer lugar el autoliderazgo, siendo capaces de influenciar de manera positiva en nuestra propia vida, desarrollando así nuestra integridad y nuestro carácter espiritual.

El modo de lograr este desafío es poniendo en práctica nuestras cualidades innatas, nuestros Valores Humanos esenciales.

Todos somos líderes, todos influimos unos en otros, pero el origen del liderazgo espiritual está en el autoliderazgo. Lidera el jefe de familia, lidera el docente, lideran los empresarios, lideran los consumidores, todos absolutamente todos lideramos.

Podemos avanzar por el camino del autoconocimiento, formando lo que Stephen Covey llama «el octavo hábito» que es escuchar «la Voz», pero no la voz del ego sino la voz del Ser. La Voz de nuestra conciencia. Se trata de esa espiritualidad que nos hace verdaderamente humanos.

Es admirable la capacidad de los niños y jóvenes para relacionarse con la tecnología. Sabemos que muchos jóvenes son considerados «influencers». Ellos están viviendo la nueva era desde el comienzo de la vida y merecen tener desde pequeños la experiencia de escuchar su «Voz». Dependen de nosotros y de nuestra capacidad de autoliderarnos y de liderarlos, influenciando de forma positiva en sus vidas, para que ellos también puedan encarnar una influencia, un liderazgo, de gran valor en la sociedad.

Silvia Koncke

Pizarrina

del INSTITUTO LATINOAMERICANO
DE VALORES HUMANOS



Algunas tareas que realizan los voluntarios

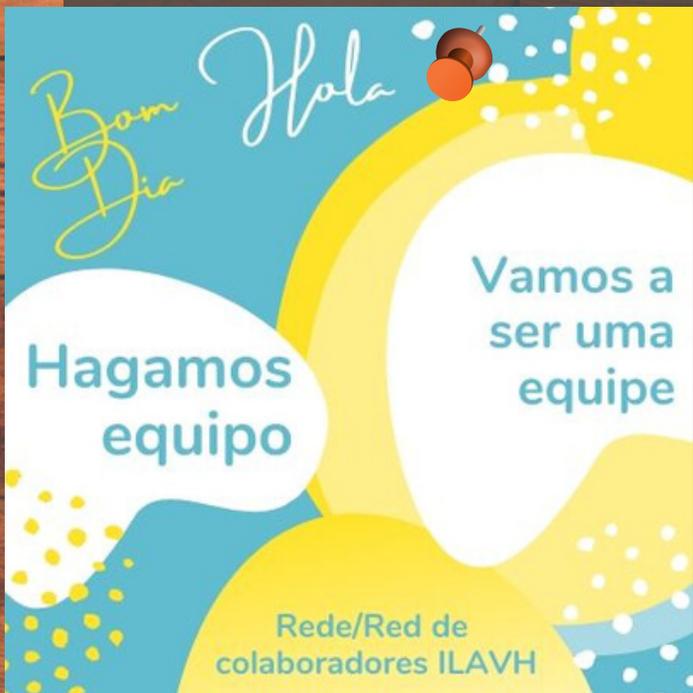
⇒ **Publicaciones:** redacción de textos, búsqueda de información, transcripciones de audio a texto, correcciones, traducción (español, portugués e inglés),

□ **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



SI AYUDO A OTROS, ¿QUÉ ME OCURRIRÁ?

Por Sri Madhusudan Sai

“...VAYAN SIN TEMOR A AYUDAR A OTROS, A SERVIRLES SIN PENSAR EN USTEDES Y VERAN COMO DIOS SE ENCARGA DE USTEDES

Repentinamente, aún con poco en sus vidas serán más felices.

Puede que no coman en vajilla de plata pero su comida será mucho más sabrosa.

Puede que no duerman en camas acolchadas pero su sueño será más reparador.

Puede que no tengan una gran posición ni poder pero de todos modos la gente los adorará».



EXTRAÍDO
DE SUS DISCURSOS

«Este es el tipo de vida que uno debe tratar de vivir».

liderar desde la

CALMA INTERIOR

EXPERIENCIAS DE LIDERAZGO
QUE INSPIRAN HABLANDO
SILENCIOSAMENTE EN EL
LENGUAJE DE LA FRAGANCIA



ANAND KADALI PRESENTÓ ESTE EXTRAORDINARIO PROGRAMA EN EL PRIMER CONGRESO LATINOAMERICANO DE VALORES HUMANOS 2019.

Nunca más un niño con hambre en la escuela

El programa Annapoorna sirve 500.000 desayunos por día a niños en pequeños poblados de India empoderando líderes locales.



Anand Kadali es ingeniero y trabajaba en una compañía informática en la ciudad de Bangalore, en el sur de India.

Un día de diciembre del 2011 visitó una escuela próxima y los maestros le dijeron que muchos niños llegaban con el estómago vacío y a veces sufrían mareos y desmayos.

Se sintió tan conmovido que se comprometió a servir el desayuno a unos 50 niños. Lo hizo todos los días antes de ir a la oficina con el apoyo de su familia.

La iniciativa fue sumando amigos, padres y aldeanos. Se multiplicaron resultados, escuelas y una inspirada organización.

En 2019 se servían 200.000 desayunos diarios totalmente gratuitos en 3.000 escuelas a lo largo y ancho de India.

Miles de personas contribuyen a la transformación y desarrollo sustentable de áreas rurales, haciendo realidad el lema:

«NUNCA MÁS NIÑOS YENDO A LA ESCUELA CON HAMBRE».

ANAND KADALI PRESENTÓ ESTE EXTRAORDINARIO PROGRAMA EN EL PRIMER CONGRESO LATINOAMERICANO DE VALORES HUMANOS 2019.

Tengo 37 años y hoy me siento con tanta energía que espero tener otros 73 años más para hacer algo bueno para el mundo, asumiendo que viva 110 años.

¿Por qué les digo esto? Porque Dios me ha dado la oportunidad desde una temprana edad de hacer algo que todos amamos: hacer servicio para otros.

Quiero hacerles una pregunta, ya que aquí hay personas mayores, madres, padres, jóvenes. ¿Cuántos de nosotros hemos ayudado a nuestros padres en el hogar?

El servicio comienza en la casa. Todos los queridos jóvenes deberían ayudar a sus madres, a sus padres y a sus hermanos primero. Limpiar sus cuartos, ayudar a su madre en la cocina, ayudar a su padre en sus tareas.

Hoy el mundo ha cambiado mucho. Los jóvenes de hoy están absortos en las redes sociales y apegados a sus teléfonos. A veces ni siquiera dan los buenos días, buenas tardes o buenas noches a las propias madres y padres.



ANAND KADALI PRESENTÓ ESTE EXTRAORDINARIO PROGRAMA EN EL PRIMER CONGRESO LATINOAMERICANO DE VALORES HUMANOS 2019.

Estoy aquí hoy hablándoles y lo atesoraré para el resto de mi vida.

El único mensaje que quiero darles es: «no pensemos primero en nosotros».

Hay una hermosa palabra en inglés: JOY (Alegría).

La J representa JESÚS PRIMERO.

La O representa OTROS LUEGO.

La Y representa YO ÚLTIMO. Si hacen todo con ALEGRÍA obtendrán JOY: Jesús primero, Otros luego y Yo último.

¿Cuántos de nosotros pensamos en nosotros como últimos? Queremos ser los primeros siempre.

Quizás ustedes están pensando: ¿por qué Anand está hablando de este tema y no del Programa de Desayuno?

Porque antes de comenzar es necesario saber que para tener JOY (Alegría), primero debemos transformarnos a nosotros mismos. Pensar en nosotros en último lugar.

Siempre hablar suave y amablemente, con una sonrisa.



ANAND KADALI PRESENTÓ ESTE EXTRAORDINARIO PROGRAMA EN EL PRIMER CONGRESO LATINOAMERICANO DE VALORES HUMANOS 2019.

Las intensas oraciones que las madres le hicieron a Dios tuvieron el impacto de dar comienzo a este Programa de Desayuno.

Lo importante para aquellas madres fue que Dios Todopoderoso envió a gente como nosotros a las escuelas con un buen desayuno caliente para los niños.

Mientras ellos tomaban sus desayunos... ¡nosotros estábamos llorando! Yo podía ver a Dios dentro de ellos.

¡Qué lindo es ver a Dios desayunando todas las mañanas!

En ese momento servíamos cada mañana a cincuenta Dioses. No a cincuenta niños: cincuenta Dioses.

Y hoy, con las bendiciones de Dios Todopoderoso, servimos a 200.000 Dioses.

Me siento muy humilde porque no soy yo el que lo está haciendo. Es Dios en mí que lo está haciendo. Es Dios quien sirve a los niños. Yo no soy nadie allí. Sólo un cuerpo más. Pero las manos, la mente, los ojos y los oídos son operados por Dios. Todos nosotros podemos hacer lo mismo. ¡No es ciencia espacial, no es tan difícil hacer esto!

Esto es absolutamente cierto. He visto gente llorar en las escuelas. Y todos los días yo iba a la escuela solo para llorar. ¿Llorar para qué? Llorar de felicidad y gozo de servir a Dios.



ANAND KADALI PRESENTÓ ESTE EXTRAORDINARIO PROGRAMA EN EL PRIMER CONGRESO LATINOAMERICANO DE VALORES HUMANOS 2019.

Entonces, mi único mensaje como instrumento de Dios Todopoderoso es: si lo puede hacer alguien de 37 años, también pueden un chico de 16 o una chica de 20.

Comiencen el día con amor, difundan este mensaje a sus amigos. Invítenlos a participar, a unirse. Es así como comienza la buena compañía.

El problema es que muchos de nuestros jóvenes no están en buena compañía. Siempre están rodeados de vibraciones negativas. La buena compañía lleva a los buenos pensamientos, los buenos pensamientos llevan a buenas palabras y las buenas palabras llevan a buenas acciones. ¡Todo lo que necesitamos hacer es estar en buena compañía!

En India estamos expandiendo el Programa de Desayuno. ¡Vamos a las escuelas y servimos a muchos Dioses más! Oramos a Dios para que a fin de este año 2019 sirvamos a 500.000 Dioses.

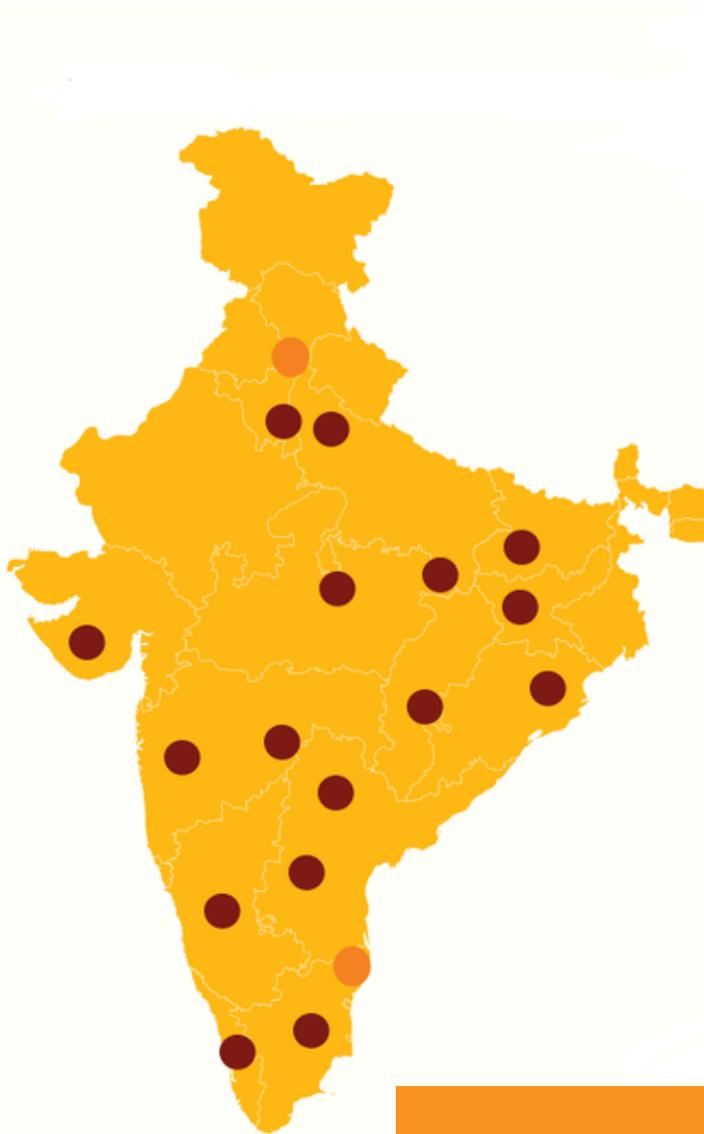
Es apenas el comienzo, una gota en el océano. Un día también debemos hacer algo similar en la Argentina. Tenemos que hacer un Programa similar donde entreguemos desayunos nutritivos a los niños necesitados. Agradezco a los organizadores la oportunidad para expresar mi amor a todos ustedes. Si algunas de las palabras que heredé de Dios marcan una diferencia en ustedes yo definitivamente estaré feliz.

**FOOD FROM YOUR
HANDS TO THEIRS**

BREAKFAST SEVA BY
SRI SATHYA SAAHANNAPOORNA TRUST

Let
**NO
CHILD
GO TO
SCHOOL
HUNGRY EVER!**

ANAND KADALI PRESENTÓ ESTE EXTRAORDINARIO PROGRAMA EN EL PRIMER CONGRESO LATINOAMERICANO DE VALORES HUMANOS 2019.



El Programa Annapoorna alcanza actualmente a más de 500.000 niños en 6000 centros en 17 estados de India brindando desayunos recién preparados todos los días que hay clases en la escuela.

Cuenta con más de 500 voluntarios y 5600 personas del equipo de apoyo. Ha realizado 40.000 chequeos de salud en los niños, ha beneficiado a 300.000 aldeas con el servicio de agua potable y limpia y a 100.000 niños con purificadores de agua. Además ha atendido a 5000 mujeres embarazadas en cada mes de gestación.

El programa también tiene presencia en los Estados Unidos, Sri Lanka, Nigeria y Asia Occidental y ha sido galardonado con múltiples y prestigiosos premios.

Más información en <https://annapoorna.org.in/>



With support from Govt of Andhra Pradesh, Telangana, Kerala, Karnataka, Puducherry and 55 Corporate Companies

7 YEARS of Serving the Nation

ACOMPASANDO «ALMADALES»

La experiencia de Aprendizaje Acompasado

“

El héroe se lanza a la aventura desde su mundo cotidiano a regiones de maravillas sobrenaturales; el héroe tropieza con fuerzas fabulosas y acaba obteniendo una victoria decisiva; el héroe regresa de esta misteriosa aventura con el poder de otorgar favores a sus semejantes”.

Fragmento de ***El héroe de las mil caras*** (1949) – Joseph Campbell

Sin ser héroes, ni pretender serlo, hace un tiempo nos encontramos –o el deseo nacido en el alma del universo nos cruzó– y así nació a la luz del mundo Aprendizaje Acompasado: un grupo de voluntarios, profesionales de diferentes disciplinas vinculadas de una u otra forma al mundo de la educación. Y el deseo firme de transformarlo que palpita en nuestros corazones es lo que asumimos como misión.

Mediación y Cultura de Paz, Coaching Ontológico, Psicología Positiva y Mindfulness, Alimentación Consciente, Ritmos Vitales y diversas pedagogías (Sistémica, de Emergencia y del Presente) conforman el «aceite esencial» de la propuesta pedagógica.

Siendo un grupo heterogéneo, tanto en edades como en perfiles y recorridos disciplinares, el desafío y la aventura fueron —son y seguirán siendo— trascenderlos para lograr ofrecer experiencias vivenciales de aprendizajes holísticos, vitales para generar disponibilidad emocional en las comunidades educativas. Es a cada una de estas comunidades a las que desde Aprendizaje Acompasado denominamos de forma aspiracional «Almadal».*

Acompasar estos Almadales es el camino que elegimos transitar para transformar las instituciones educativas en espacios de desarrollo humano y comunitario, que generen disponibilidad emocional en todos sus integrantes para aprender y evolucionar juntos, desarrollando armónicamente nuestras máximas capacidades humanas:

PENSAR-SENTIR-HACER-TRASCENDER.

“

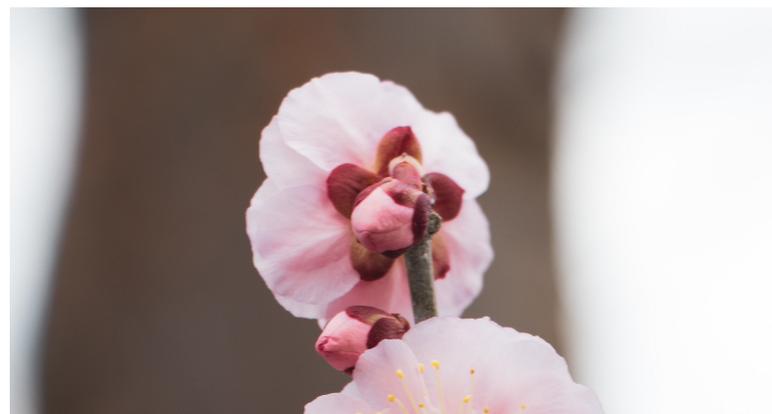
Seas quien fueres o lo que hagas, si deseas algo con firmeza, es porque ese deseo nació antes en el alma del Universo. Y es tu misión en la Tierra”.

Paulo Cohelo - El Alquimista.

Vislumbramos y anhelamos un futuro en el cual los Almadales sean verdaderos centros de despliegue del potencial humano en su máxima expresión, donde sus integrantes se vinculen de alma a alma vivenciando, en palabras del monje vietnamita Thich Nhat Hanh, la unidad del «Interser». Los pilares que sostienen nuestro trabajo son: la transdisciplinariedad, el paradigma sistémico, la co-creación de experiencias lúdico-vivenciales y la apertura al campo fenomenológico.

El amalgamamiento de las disciplinas en el marco de los pilares mencionados abre un mundo de posibilidades infinitas, la creación de nuevos modos de ser y hacer escuela y comunidad. Nuestra tarea se inició impactando en cinco comunidades educativas de gestión pública de Nivel Inicial y Primario, conformadas por población en condiciones de vulnerabilidad socioemocional y económica del Partido de Vicente López.

Es nuestro más profundo deseo que Aprendizaje Acompasado escale su modelo de trabajo al nivel de Políticas Públicas, llevando bienestar emocional a las instituciones educativas y sus comunidades de influencia. Actualmente en tiempos de COVID-19, nuestra labor llevada a cabo desde la virtualidad ha dado un salto inesperado traspasando las fronteras y acogiendo a participantes de Latinoamérica y el mundo.



Aprendizaje Acompasado en números

Inicio: Agosto de 2019

1000 Personas alcanzadas en Comunidades de Aprendizaje, Espacios de Mentoreo, Capacitaciones y Reuniones Abiertas Virtuales a la Comunidad durante el tiempo de la cuarentena del COVID-19.

10 países presentes: Argentina, Brasil, Chile, Colombia, Costa Rica, España, Estados Unidos, México, Nueva Zelanda, Uruguay.

¿Qué transmite Aprendizaje Acompasado?

Creemos que nadie mejor que uno de los tantos testimonios de nuestros participantes podrá reflejar la vivencia de formar parte del Almadal. Este es el testimonio de Armando:

«Somos la abundancia del Universo que fluye aquí, ahora y siempre. Que todos nosotros seamos felices, llenos de alegría verdadera y que toda esta energía amorosa, de sanación y compasión, se expanda hacia todo el Universo. Sin lugar a duda vibrar con ustedes me recuerda que el Amor verdadero nace en nosotros mismos: es dar, aceptar y recibir. Todos somos uno mismo y el complemento de Algo más grande que nosotros».

Atentos al deseo nacido en el alma del Universo, nos encontramos hoy desplegando este sueño colectivo. ¡Están todos invitados a sumarse para co-crear juntos la nueva Educación de la nueva Humanidad!

Somos Aprendizaje Acompasado: Janine Weidemann, Cecilia Ramos Mejía, Delfina Terrado, Claudia Cacciola, Ana Repetto, Jorge Schaffer, Rubén Segal y Pablo Pera.

Fb: <https://www.facebook.com/aprendizajeacompasado>
IG: aprendizaje_acompasado

*Almadal: neologismo creado por Pablo Pera para describir esta nueva realidad emergente.

CURSO DOMINA LA MENTE - PARTE 3

CONCENTRACIÓN: EL TESTIGO QUE LO OBSERVA TODO

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

Quien conoce la diferencia entre lo que lleva al temor y lo que lleva a la ausencia total de temor, entre lo verdadero y lo falso, posee un discernimiento puro. Para conquistar los sentidos y la mente, que nos empujan a cometer errores, y para obtener desapego y ecuanimidad, es imprescindible pedir el apoyo divino. Para obtener Su ayuda en momentos de crisis, necesitamos tener devoción.

El discernimiento y el desapego nos ayudarán a no distraernos y a enfocarnos en la meta. Si no podemos pensar en Dios porque la mente divaga, debemos unirnos a una comunidad de personas con una práctica espiritual.

Cuando las raíces no fueron eliminadas, cuando aún quedan impresiones, impulsos de tendencias pasadas, debemos indagar de dónde vinieron esos pensamientos:

qué fue lo que miramos, qué leímos, con quién nos encontramos. Debemos poner cuidado en lo que dejamos entrar por oídos, ojos, nariz, piel. Luego, debemos desechar y eliminar esos pensamientos. Quien lo logra, se ha vuelto libre, desapegado. El ego es la raíz fundamental de todo. Sólo se elimina realizando la propia divinidad.

Al practicar, es de esperar que debamos enfrentarnos con problemas. Esto no debe preocuparlos. Enfrentar los problemas que se presentan en la práctica es la manera de superarlos.

La belleza de la mente es que también ha sido creada por Dios. Si la entrenamos, se vuelve nuestro sirviente, se puede hacer mucho con ella. Por el contrario, si no dominamos la mente, nos arruinará arrastrándonos de un lado a otro como un mono fuera de control saltando de rama en rama.

Si surge alguna distracción, podemos repetir el nombre de Dios, meditar hasta dormirnos, caminar hasta que la mente se aquiete o tener un libro siempre cerca para aquietar la mente.

Los resultados dependerán de nuestro esfuerzo. Para ayudar a alguien, primero debemos ayudarnos a nosotros mismos. De lo contrario, no podemos enseñar a los demás.

Podemos estar mirando un objeto y pensar: «qué bello es». Eso no es problema. Pero si pensamos: «qué bello es, necesito tenerlo»... ¡Problemas!

Debemos detectar el origen de nuestros deseos y descartarlos de inmediato para que la mente no nos controle. Debemos quemar la semilla, sacarlos de raíz. Al final, solo debe quedar el deseo de conocer la propia realidad. Solo así se destruirán todas las dudas y el sentimiento de ser el hacedor. La redención final solo llega cuando somos Uno con Dios, cuando somos el testigo que lo observa todo.

«La redención final solo llega cuando somos Uno con Dios; cuando somos el testigo que lo observa todo».

Esta es una gran oportunidad que no debemos desaprovechar. Se necesita una pasión entusiasta. El regalo es el equilibrio mental.

Hasta aquí hemos trabajado en el control de la respiración y el retirar los sentidos de los objetos externos. El siguiente paso consistirá en la concentración en un solo pensamiento. La práctica consiste en entrenar la capacidad de hacer foco, pueden elegir cualquier pensamiento que sea de su agrado: ¡incluso su comida favorita! Pero mantengan la determinación y la firmeza de focalizar la mente en un único pensamiento para fortalecer su concentración.

Durante las primeras semanas de práctica habrá mayor perturbación, las siguientes semanas serán más pacíficas. En la cuarta semana evaluaremos los resultados. Pero aún cuando no vean resultados, no desistan. Llegarán a la meta sin dudas, pero siempre y cuando sigan avanzando por la misma senda y no se distraigan.

Es necesario practicar con sinceridad, con mucha claridad en su objetivo y desapegarse del deseo de obtener resultados. De otro modo, el mismo pensamiento de: «deseo la liberación», podría convertirse en un obstáculo para la liberación.

CURSO DOMINE A MENTE- PARTE 3



CONCENTRAÇÃO: A TESTEMUNHA QUE OBSERVA TUDO

Baseado no curso transmitido por
Sri Madhusudan Sai em Maio de 2020

Quem conhece a diferença entre o que nos leva ao temor e o que nos leva à ausência total de temor, entre o verdadeiro e o falso, possui um puro discernimento. Para conquistarmos os sentidos e a mente, que nos levam a cometer erros, e para obtermos desapego e equanimidade, é essencial pedirmos apoio divino. Para obter Sua ajuda em tempos de crise, precisamos ter devoção.

O discernimento e o desapego nos ajudarão a não nos distrair e a focar na meta. Se não podemos pensar em Deus porque a mente divaga, devemos nos unir a uma comunidade de pessoas com uma prática espiritual.

Quando as raízes de registros e impulsos de tendências passadas não foram eliminadas, devemos investigar de onde vieram estes pensamentos: o que olhamos, o que lemos, com quem nos encontramos. Devemos ter cuidado com o que deixamos entrar pelos ouvidos, olhos, nariz e pele. Então devemos descartar e eliminar esses pensamentos. Quem consegue isto, fica livre, desapegado. O ego é a raiz fundamental de tudo. Ele só é eliminado pela realização da própria divindade.

Ao praticar, é de se esperar que tenhamos de enfrentar problemas. Isso não deve preocupá-los. Enfrentar os problemas que surgem na prática é a maneira de superá-los.

A beleza da mente é que ela também foi criada por Deus. Se vocês a treinam, ela se torna nossa servente, muito pode ser feito com ela. Por outro lado, se não dominarmos a mente, ela nos arruinará rastejando de um lado para o outro como um macaco descontrolado pulando de galho em galho.

Se surgir alguma distração, podemos repetir o Nome de Deus, meditar até adormecer, andar até a mente se acalmar ou ter um livro sempre próximo para acalmar a mente.

Os resultados dependerão do nosso esforço. Para ajudar alguém, precisamos primeiro nos ajudar.

«Enfrentar os problemas que surgem na prática é a maneira de superá-los».

Se não nos conhecemos, não podemos ensinar aos outros.

Podemos estar olhando para um objeto e pensar: "Como é bonito!". Isso não é problema. Mas se pensarmos: "como é bonito, preciso tê-lo" ... Problemas!

Devemos detectar a origem de nossos desejos e descartá-los imediatamente, para que a mente não nos controle. Nós devemos queimar a semente, arrancá-la pela raiz. No final, apenas o desejo de conhecer a própria realidade deve permanecer. Somente assim todas as dúvidas e o sentimento de ser o executor serão destruídos. A redenção final só ocorre quando somos Um com Deus, quando somos a testemunha que observa tudo.



PORTUGUÊS

Esta é uma grande oportunidade que não devemos deixar de aproveitar. É necessário uma paixão entusiasta. O presente é o equilíbrio mental.

Até agora, trabalhamos no controle da respiração e na retirada dos sentidos dos objetos externos. O próximo passo consistirá na concentração em um único pensamento. A prática é treinar a capacidade de focar-se, vocês podem escolher qualquer pensamento que desejarem: até sua comida favorita! Mas mantenham a determinação e a firmeza de focar a mente em um único pensamento para fortalecer sua concentração.

Durante as primeiras semanas de prática, haverá mais oscilações, as semanas seguintes serão mais pacíficas. Na quarta semana, avaliaremos os resultados. Mas mesmo quando vocês não virem os resultados, não desistam. Vocês alcançarão a meta, sem dúvida, mas enquanto continuarem avançando no mesmo caminho e não se distraírem.

É necessário praticar sinceramente, com muita clareza em seu objetivo e se desapegar do desejo de obter resultados. Caso contrário, o próprio pensamento "eu desejo a libertação" pode se tornar um obstáculo à libertação.

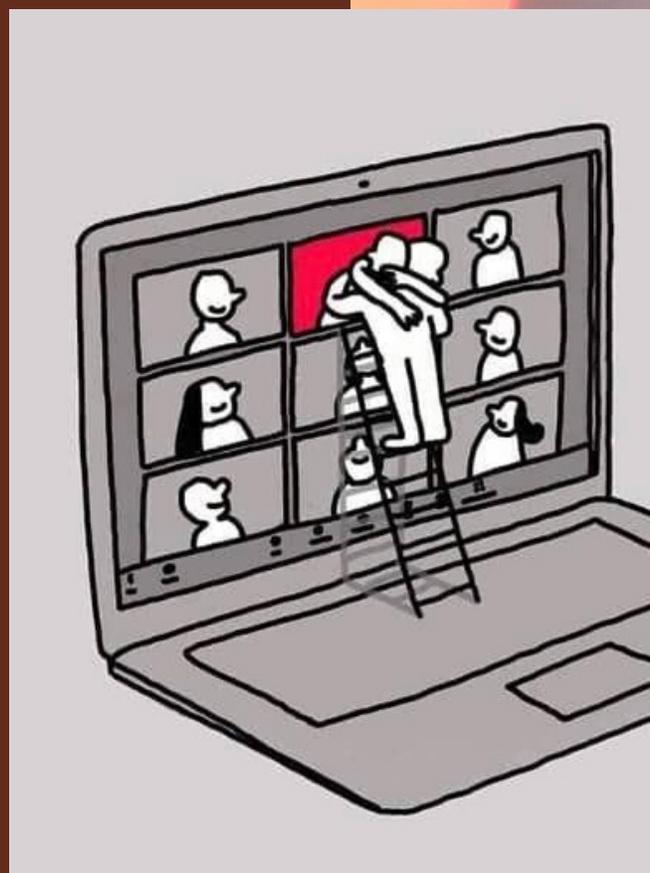
«A redenção final só ocorre quando somos Um com Deus; quando somos a testemunha que observa tudo».

INSCRIPCIÓN ABIERTA AGOSTO 2020

VACANTES
LIMITADAS

URGENLATINA

4 EVENTOS
ONLINE
PARA
ABRAZAR
NUESTRO
PRESENTE
DESDE
LA
CONCIENCIA
DE
LOS
VALORES
HUMANOS



SÁBADOS DE AGOSTO 18HS: [INSCRIPCIÓN CLICK AQUÍ >>](#)

CAMPUS.INSTITUTOVALORESHUMANOS.ORG

TESTIMONIOS DEL CURSO VALORES HUMANOS

RESPUESTAS A LOS DESAFÍOS DOCENTES

ONLINE

GRATIS

CONSULTA POR PUNTAJE

«Ha sido un placer compartir este hermoso recorrido junto a ustedes. Me han dejado extrañando los talleres de los sábados. Sin duda alguna todo lo aprendido me ha servido de mucho tanto en el plano personal como profesional. Seguro estoy que desde el programa de Jornada Extendida podré utilizar los recursos del Instituto y hacerles llegar no solo el proyecto sino las evidencias de su aplicación, con impresiones directas de los estudiantes».

Luis Javier Rodriguez Hernandez
Licenciado en Educación. Área Lengua.
Mención Lengua, Literatura y Latín



CARTUCHERA

DOCENTE

RECURSOS
PARA PROPICIAR LOS VALORES HUMANOS
EN LA EDUCACIÓN

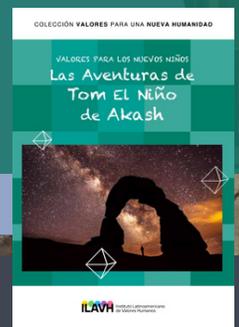
Hay cuatro preguntas que interesan a todo ser humano en algún momento de su desarrollo: «¿Quién soy yo?», «¿De dónde vengo?», «¿A dónde voy?», «¿Cuánto tiempo voy a quedarme?».

Toda investigación espiritual comienza con estas preguntas y con los intentos de cada uno para encontrar sus respuestas. Esta autoindagación necesita llegar a las respuestas correctas y para eso, la disciplina espiritual es esencial. Las respuestas solo pueden surgir de la propia experiencia. Por mucho que alguien te explique lo delicioso que es una determinada fruta hasta que no la tomes en tus manos y la saborees no tendrás la experiencia.

La No Violencia es aquella fruta exquisita que puede brindarte el néctar de la vida. Pero necesitas hacer la tarea de saborearla mediante la práctica consciente del amor incondicional. La estrategia ideal para practicar este Amor es mediante el servicio al prójimo, cuando actuamos sin un interés personal sino que cultivamos el Amor altruista. Así podemos transmutar el sentido del «ego» y el sentimiento de individualidad transitando el camino del «yo» al «nosotros».

EXTRACTO DEL LIBRO
LAS AVENTURAS DE
TOM

EL NIÑO DE LAS ESTRELLAS



REGÍSTRESE EN LA WEB PARA ACCEDER A LOS RECURSOS DEL ILAVH
WWW.CAMPUS.INSTITUTOVALORESHUMANOS.ORG
ACCEDA AQUÍ AL LIBRO - ONLINE Y GRATUITO

CALMA

VALORES PARA UNA NUEVA HUMANIDAD

«SE LLAMA CALMA, LA
DISFRUTO, LA RESPETO Y NO
LA QUIERO SOLTAR».

DALAI LAMA



PUBLICACIÓN COLECCIONABLE
DISTRIBUCIÓN GRATUITA