

# VALORES

PARA UNA NUEVA HUMANIDAD



curso  
**DOMINA**  
LA MENTE  
2

Inti Raymi  
abuelo Sol

LA ESPIRITUALIDAD  
EN LAS  
TRADICIONES  
ANDINAS

RECURSOS EDUCATIVOS

- AGENDA CURSOS
- EXPERIENCIAS DE SERVICIO Y ALIMENTACIÓN
- RESILIENCIA

# ÍNDICE

## EDITORIAL

POR MARIA RAITI

## COMUNIDAD

PIZARRA DEL ILAVH

## TENDENCIA

PERLAS DE MADHUSUDAN SAI

INTI RAYMI. ABUELO SOL.  
ESPIRITUALIDAD EN COMUNIDADES  
ORIGINARIAS

SERVICIO COMUNITARIO Y EDUCACIÓN  
EN VALORES HUMANOS.

DE NORTE A SUR: EXPERIENCIAS  
INSPIRADORAS EN TIEMPOS  
EXTRAORDINARIOS.

## AGENDA

CURSO: DOMINA LA MENTE - PARTE 2

UN POCO LOCOS, TESTIMONIO DE VIDA  
DE UNA MAESTRA

CAPACITACIONES ONLINE

## CARTUCHERA DOCENTE

*LIBRO: LAS AVENTURAS DE FRANCO.  
NUEVOS AIRES DE VERDAD*

*LA RESILIENCIA COMO VALOR  
TIPS DE AUTO-CONOCIMIENTO*



## LOS TRES PASOS

por Sri Madhusudan Sai

*CURSO DOMINA LA MENTE - PARTE 2*



## SERVICIO, EDUCACIÓN Y VALORES HUMANOS

*EXPERIENCIAS INSPIRADORAS*

en tiempos extraordinarios



## TIPS

*PARA ACTIVAR VALORES  
EN TU VIDA:  
RESILIENCIA*

Qué es y cómo puede ser de ayuda  
en estos tiempos



## UN POCO LOCOS

*TESTIMONIO DE UNA  
MAESTRA DEL CURSO DE  
VALORES HUMANOS*

Al servicio de la innovación  
Educativa

## "No habrá nada de qué arrepentirse si ante las dificultades respondemos con autoconocimiento".

No queríamos una pandemia. No queríamos estar en cuarentena. No queríamos ver sobrecargados a los trabajadores de la salud, a los educadores, a los emprendedores, a las economías locales, a las familias... Y puede que nos duela el alma cuando nuestros niños piden salir a jugar con quien sea, ¡incluso con el mismísimo coronavirus!

¿Qué hacer ante una disrupción extraordinaria?

¿Desde dónde responder ante lo imprevisto?

¿Cómo hallar nuevos equilibrios y acompañar a otros a hacer lo mismo?

Tengo buenas noticias. La respuesta a estas preguntas está mucho más cerca de lo que imaginamos: tu eres tu propia respuesta. Aquello que respondas puede crear mayores obstáculos o liberar el mejor potencial en la situación actual.

¿A qué me refiero?

No le prestamos mayor atención a la planta de diente de león hasta que nos enteramos que condensa un sorprendente botiquín herbario en sí mismo (además, claro está, de regalarnos los pompones para soplar y ser felices). La "mala hierba" resulta ser la mejor medicina. Para el cuerpo. Para la mente. Para el alma.

Este tiempo puede ser una pesadilla o un regalo. Nada ni nadie puede impedir que tomemos la decisión de elegir la última opción.

Puede que estas líneas encarnen un optimismo aumentado, pero no habrá nada de qué arrepentirse si ante las dificultades respondemos con autoconocimiento, con servicio desinteresado, con el reconocimiento de los valores humanos inherentes gracias al tesoro de la educación. Podremos así remover la cáscara de la amargura y saborear la delicia de la fruta, jugosa y dulce, que aguarda en el interior. ¡A plena conciencia, resulta delicioso!

"Si no puedo cruzar una puerta, cruzaré otra o haré otra puerta. Algo maravilloso vendrá, no importa lo oscuro que esté el presente".

Rabindranath Tagore

Ha llegado el tiempo de dejar a un lado la repetición. Esta vez abriré la puerta y entraré a mi verdadero hogar. Al cruzar el umbral me despabilaré de una vez y para siempre. Y será divino.

María Raiti

# Pizarra

del INSTITUTO LATINOAMERICANO  
DE VALORES HUMANOS



## Algunas tareas que realizan los voluntarios

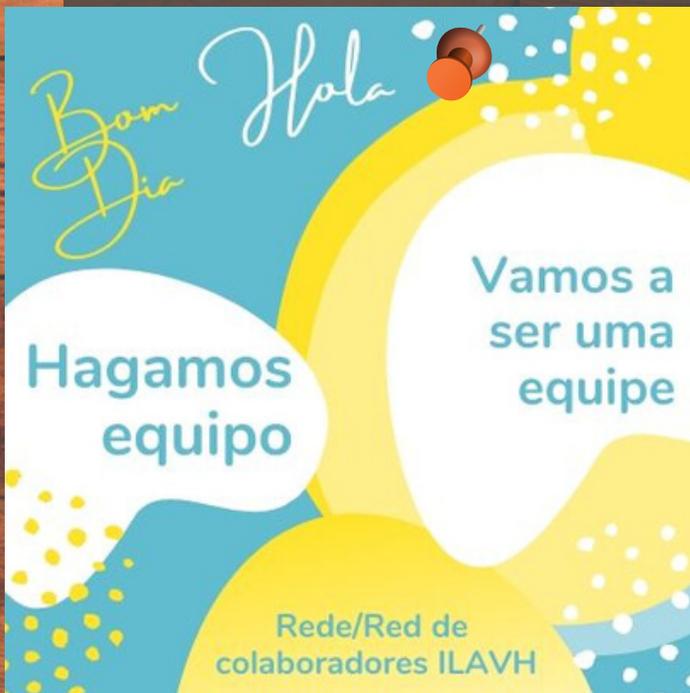
⇒ **Publicaciones:** redacción de textos, búsqueda de información, transcripciones de audio a texto, correcciones, traducción (español, portugués e inglés),

□ **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



# EN MEDIO DE LA ADVERSIDAD, NO TEMAN

Por Sri Madhusudan Sai

**“NO TEMAN, NO ENTREN EN PANICO, TENGAN FE Y ENTREGA, MANTENGAN SU MENTE POSITIVA Y SUS HABITOS LIMPIOS Y PUROS.”**

Por sobre todas las cosas dependan de Dios.

Usen este tiempo para dirigir su atención hacia su interior y no hacia lo externo. Aprendan más sobre sí mismos.

Encuentren dónde son débiles o incorrectos y aprendan cómo corregirse, cómo superarse. Esto definitivamente cambiará el mundo, una persona a la vez, un país a la vez y definitivamente el futuro será mejor.

En ocasiones las calamidades o las dificultades sacan lo mejor de cada uno de nosotros, nos enseñan cómo convertirnos en mejores seres humanos.



EXTRACTO  
DEL DISCURSO DEL  
26 DE MARZO 2020

# Inti Raymi abuelo Sol

LA ESPIRITUALIDAD EN LAS  
TRADICIONES ANDINAS



El solsticio de invierno es el momento en el que el sol llega a su punto más alejado de la Tierra y desde allí emprende un camino de regreso hasta el solsticio de verano. Es el día más corto... la noche más larga. Los abuelos y abuelas de la cultura andina celebran el solsticio de invierno, o Inti Raymi, durante cuatro días en los que desde el 21 al 24 de junio se va honrando a la Tierra, al Aire, luego al Fuego y el último día a las Aguas.

21 de Junio, HONRAMOS LA TIERRA

Para entrar en comunión con ella podemos caminar sobre la tierra descalzos, cuidar la huerta, nuestras plantas o hacer algún objeto cerámico.

22 de Junio, HONRAMOS EL AIRE

Podemos conectarnos con el aire tomando conciencia de nuestra respiración, cantando, conectando con las plantas y árboles, honrándolos como parte del ciclo que permite la purificación de nuestros pulmones.

23 de Junio, HONRAMOS EL FUEGO

Para entrar en contacto con él, podemos encender un fuego o una vela.

24 de Junio, HONRAMOS EL AGUA

Podemos darnos un baño en el río. O juntar agua el día anterior, dejarla a la intemperie a la luz de la luna y las estrellas y usarla para bañarnos ese día. También puedo simplemente tomar un vaso de agua con conciencia, reconociéndola parte de mí, honrándola, agradeciéndole.

# Mi abuelo era un Sol

NANDITA, NIETA DE UN NATIVO  
COMECHINGÓN



**Este es un relato oral, por eso su estilo refleja el modo en que nuestros originarios usan la palabra viva para encender y honrar la propia historia.**

Mi abuelo venía de los comechingones. Mi abuela era hija de italianos y por esa razón su familia no estaba de acuerdo con este matrimonio, con esta unión. Todo lo que él hacía estaba muy mal visto por la familia italiana y también por mi abuela.

Para mí fue muy curioso ver cómo, más o menos una semana antes de la llegada del invierno, el abuelo comenzaba a comprar cosas. Armaba, si el día estaba lindo, un fueguito con carbón en el fondo y hacía una gran humareda. Sobre una chapa ponía carbones con las cosas compradas (que después aprendí los nombres): mirra, incienso, sangre de drago, ruda... y otras cosas que con el tiempo me fui acordando, como azúcar y cascarita de ajo. Con todo eso "sahumereaba" la casa, empezando desde la entrada y siempre en un mismo sentido, no recuerdo si a favor o en contra de las agujas del reloj, mientras decía una oración.

Durante la semana anterior al inicio del invierno nos hacía tomar a todos agua caliente con ruda para limpiarnos. Unos días antes del 21 de junio comenzaba a prepararse para ese día. En una olla muy grande hacía un guiso tipo "puchero", que es una comida nuestra típica de invierno.

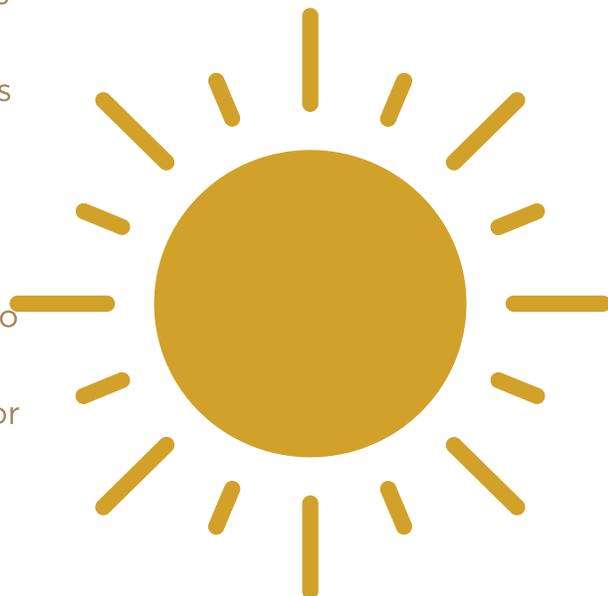
El mismo día del solsticio mi abuelo salía a repartir a los vecinos de la cuadra esa comida que había preparado y esa era la celebración. Yo creía que todo el mundo hacía en sus casas la celebración del solsticio de la misma manera, pero no. No preparaban ni compartían comida, no hacían el guiso, ni el fueguito, ni pasaban por toda la casa con el humo sagrado para limpiarla.

Mi abuelo era muy feliz de ser nativo, era un señor que estaba muy contento, muy orgulloso de sus raíces, de su color de piel.

Mi abuela, por su parte, negaba todo. En esa época no era un orgullo venir de los pueblos originarios. Era el tiempo en que se daba la bienvenida el extranjero, al transatlántico y no al que era originario de esta tierra.

Aunque vivo en la ciudad, como puedo, siempre hago los rituales, aunque sea con la tierra de las macetas y con las hierbas sagradas que mi abuelo usaba.

Tengo un primo hermano que es sacerdote y tuvo que preparar para el Vaticano el árbol genealógico. Ahí nos enteramos que venimos de los comechingones y para mí fue y es un orgullo".



# AMOR DIVINO, LA ESCUELITA DE LA BOCA



## ESCUELA COMPLEMENTARIA EN VALORES HUMANOS

Asociación Civil  
La Boca - Argentina

### VISIÓN

Promover la excelencia humana de los niños por medio de una educación integral y complementaria a través de actividades que favorezcan la expansión de su Ser; asumiendo en la cotidianeidad la práctica de los valores humanos, estimulando el desarrollo de personas ejemplares dentro de la comunidad.

### MISIÓN

Impulsar un cambio en la sociedad mediante la práctica de los cinco valores humanos: Verdad, Rectitud, Paz, Amor y No-Violencia. Favoreciendo el desarrollo de seres humanos ejemplares capaces de mantener unidad de pensamiento, palabra y acción, actuando siempre desde el Alma y no desde los diferentes aspectos de la personalidad.



Con 23 años de servicio sostenido, en la actualidad asisten 30 niños y jóvenes entre 6 y 18 años de edad. La permanencia en el tiempo de los niños es muy importante debido a que se pueden ver cambios muy favorables en ellos. El trabajo que se va realizando hace que ellos se puedan valorar como personas, descubran sus talentos y conozcan que existe otro mundo donde se los escucha, se los estimula, se los valora, se los reconoce. Esto hace que tomen más confianza en sí mismos y sepan que puede existir un mundo sin violencia y con Amor.

La escuela cuenta con una trayectoria de 23 años, trabajando con mucho esfuerzo y dedicación en el área de educación en Valores Humanos. Esta es una escuela complementaria creada con el compromiso de llevar a la comunidad el programa "EDUCARE", a través de las distintas actividades que se desarrollan durante la semana.

### Para Niños

Se realiza tres veces a la semana de 17:00 a 20:00, durante el ciclo lectivo, con las siguientes actividades:

- Taller de Manualidades
- Taller de Valores Humanos
- Taller de Yoga y Cocina
- Danza Clásica de la India estilo Kuchipudi
- Apoyo Escolar

### Para Adolescentes

Se realiza los días sábados de 11:00 a 13:00 durante el ciclo lectivo con las siguientes actividades:

- Yoga
- Autoconocimiento
- Autoindagación
- Autovaloración

### Para Padres

Se realiza una vez por mes los días sábados de 14:00 a 16:00 durante el ciclo lectivo con las siguientes actividades:

- Taller de Familia: orientado a los padres y familia de los chicos
- Clases de yoga





Hoy, la "Escuelita de la Boca", como es cariñosamente conocida en la comunidad, se ha convertido en una verdadera Escuela de Autotransformación, en la cual no solo los Niños van logrando el objetivo del autoconocimiento, sino que también se da este aprendizaje en los Padres y Servidores en forma personal, grupal, familiar y social.

Es un espacio en donde todos aprendemos a amarnos, aceptarnos, cuidarnos, respetarnos y valorarnos, para que podamos llegar a ser verdaderos faros de luz que iluminen la vida de todos los seres.

Esta experiencia nos permite convertir nuestras vidas y nuestros hogares en un bellissimo jardín en el cual todos juntos podemos crecer y realizarnos plenamente, vivenciando así que: ¡UN MUNDO MEJOR ES POSIBLE!



# DE NORTE A SUR, DE ESTE A OESTE: ALIMENTAR ES LA FORMA MÁS FÁCIL DE AMAR

## RESPONDIENDO A LA PANDEMA CON EL CORAZÓN Y LA VOLUNTAD ABIERTOS

### CHIHUAHUA, MÉXICO

Fundación para el Desarrollo de la Excelencia Humana



“

Cada sábado vamos a ofrecer un plato de comida a la colonia Vistas Cerro Grande, ubicada al sur de la ciudad de Chihuahua. Nos adornamos el corazón para servir honorablemente a nuestros invitados, que ya son poco más de 200 personas. Ellos nos entregan su tiempo y comienza un diálogo sin palabras, ojos sonrientes y pies cansados que confían su hambre a un grupo de personas entusiastas.

Alimentar es la forma más fácil de amar.

Ni siquiera tenemos que expresarlo; ellos prueban la comida y perciben la dedicación, el amor y la creatividad que hemos puesto en cada alimento.

Hemos aprendido que no se necesita mucho para ayudar. Agradecemos la gran oportunidad de pulir el espejo del corazón a través del servicio de comida, y también ejercitamos la disciplina porque nos ajustamos a un menú y a una manera de realizarlo. Cada persona del grupo de alimentación tiene algo que dar además de la comida: hemos aprendido a trabajar en equipo, a ser pacientes y a comprender que mediante el servicio podemos transformar nuestra vida.

Lo más duro es ver las condiciones de pobreza del lugar donde viven nuestros invitados; hay pocos servicios y las calles están sin pavimentar, muchas personas solo cuentan con un techo de cartón, en Chihuahua el clima es extremoso por lo que hace mucho frío o mucho calor, según la temporada.

Es una sensación de tristeza saber que vivimos en la misma ciudad, que la luz interior de las personas brilla y, aunque no alcanzamos a verlos, parpadean como estrellas a las faldas del Cerro Grande en sus casas de cartón".

Gisela





Es una experiencia de vida donde todo el grupo hemos enlazado almas para un servicio desinteresado, lleno de Amor y Comprensión, dándonos la **oportunidad de convivir y sentir sus fibras más sensibles**".

Irma

"He aprendido a ver de cerca y estar dentro de la película de otra realidad que no es la mía y a abrir el corazón a ella".

Laura

"Tener la oportunidad de compartir con un asentamiento Tarahumara ha sido sumamente enriquecedor. Aquí constatamos que gana más el que sirve porque cada vez que vamos y vemos a las personas que con tanta confianza se acercan a nosotros, la risa de los niños... cómo aceptan lo que les llevamos y de una forma u otra nos agradecen. El estar ahí es muy gratificante. El amor con el que llegamos a compartir los alimentos, el respeto a cada uno de ellos, la alegría que sentimos al estar sirviéndoles: esto ha sido también enriquecedor. Ese es el mensaje que nosotros de una forma callada les hemos estado mandando: el mensaje del valor que tienen como seres humanos y todo el respeto que se merecen. Que su condición económica sea difícil no significa que no tengan valor, que son grandes seres humanos.

Lupita

Aprendí lo que es el trabajo en equipo y también cómo nos ha unido como grupo, la humildad de cada uno y la alegría de servir.

Salimos cansados físicamente pero con el espíritu pleno de amor y satisfacción.

Toño

Fundación para el Desarrollo de la Excelencia Humana



# LA BOCA, ARGENTINA

Escuela Complementaria  
Prema Sai



“

Al comenzar la cuarentena, con el impedimento de no poder tener las clases nos llegó la idea de hacer viandas de alimentos para las familias de los chicos que concurren a la escuela y así fue. Comenzamos el 13 de abril. En principio, se dispuso entregar una vez cada 15 días y luego pasamos a una vez por semana. La idea es seguir mientras dure la cuarentena.

Lo maravilloso que nos ocurrió en este proceso fue cuando se pensó en realizar este hermoso servicio, dijimos: ¿cómo vamos hacerlo si tenemos que pagar el alquiler del lugar donde está la escuela y no tenemos tanto de reserva? Dios intervino y cuando se habló con los dueños del lugar nos dijeron que pagáramos el 50%. Entonces pensamos: ¿por qué temer si Él nos va a ayudar?

Así fue, a medida que la gente se iba enterando del servicio comenzaron a donar y no hubo ni una sola semana hasta ahora que las familias no reciban sus bolsas de alimentos y artículos de limpieza.

Pero el otro desafío fue cómo armar todo, siendo que no podíamos salir. Necesitábamos alguna mamá que se ofreciera para poder recibir los alimentos que se envían por medio de un remis y ahí aparecieron dos ángeles: Renata (la mamá de una alumna) y Milagros (una alumna que es una de las más antiguas, comenzó a los 6 y hoy tiene 18 años). Ellas son las encargadas de organizar los artículos de limpieza y de coordinar su distribución junto con las bolsas de alimentos, que se arman en forma balanceada: no perezcos, verduras y frutas. En promedio cada familia reciben 11 Kgrs. semanales."

Hasta el momento se entregaron 1.345 kilos de alimentos y artículos de limpieza a las trece familias que forman la escuela Prema Sai.



**¡Las mamás aprendieron a cocinar verduras, hacer pan, hacer canelones. Una vez se les dio berenjenas y aprendieron a hacerlas en milanesas y al escabeche!**

A photograph of a woman in a red jacket and a man in a white shirt, both wearing face masks, standing on a street. They are surrounded by several large bags of food, including bags of rice and other supplies. The background shows a street scene with buildings and signs, including one that says "EL HAMBRE QUELLE".

# testimonios

Prema Sai,  
Escuela complementaria  
Valores Humanos, La Boca

"Sai Baba dice: Ama a todos, Sirve a todos. Personalmente creo que salir a comprar, preparar los alimentos, esperar el remis, etc., es amor en acción. ¡Gracias mil por hacernos llegar cada viernes los alimentos!".

**Renata mamá de Tatiana**

"Gracias, esto es una bendición, una gran ayuda. Mil gracias a todos los que hacen realidad esto por nosotros".

**Noelia mamá de Malani y Brandon**

"Muy lindas las verduras y muy fresquitas, gracias por todo lo que hacen por nuestras familias".

**Liliana mamá de Milagros, Karla y Camila**

# BARILOCHE, ARGENTINA

servicio de una familia

“

Entre ayer y hoy fuimos conscientes en pequeña medida de la trama que Dios va tejiendo con nosotros, entre nosotros y nuestros semejantes.

Ayer uno de nuestros hijos llevó una cantidad de verduras y demás a dos lugares donde unas señoras reparten viandas a viejitos y gente muy vulnerable. Esta vez, por su cuenta, siguiendo un dato que le había dado nuestra nuera, llevó la mitad a un lugar diferente.

Una de las señoras me mandó esa misma noche un agradecimiento muy amoroso que comparto acá:

*"Hola buenas noches, mi nombre es Raquel. Le escribo para agradecerle todo lo que nos han podido donar. Muy agradecidos por encontrarnos con gente con tanta bondad en sus corazones. Dios les bendiga y les multiplique todo lo que han invertido. Jamás alguien nos donó así, con tanta bondad. Un abrazo grande, que Dios siempre los guarde".*

Cuando le dije que yo le agradecía a ella por su servicio de amor, me contestó esto:



*"Tanto que Dios ha hecho con mi vida, no tengo cómo pagar. Soy tan agradecida, que así le devuelvo. Buenas noches. Gracias. Una y otra vez gracias. ¿Sabe? Como me crié en la basura y en el Centro pidiendo, sufro mucho. Hoy en día mis hijitos viven otra vida, digna, de un techo, abrigo y alimento. Y cuando lo veo ahí afuera... recuerdo tal cual lo pase yo, ¿vio? Lo comprendo y hago lo que puedo, ahí. Gracias a Dios, que Él nos respalda a través de personas como ustedes, instrumentos en las manos de Dios".*

# LA PLATA, ARGENTINA

Grupo de Servicio

“ Con la gracia de Dios compartimos la actividad de servicio que se realiza en la ciudad de La Plata, asistiendo a comedores y merenderos ubicados en zonas desfavorables.

Las donaciones recibidas se entregan siguiendo las normas de higiene requeridas por la situación de público conocimiento.

Estas consisten en frutas, verduras, legumbres, pastas secas, aceite, condimentos, artículos de limpieza etc.

Bendecidas manos elaboran amorosamente hamburguesas vegetarianas, y deliciosas galletitas y panes.

También llegan coloridas mantas tejidas con amor, ropa, útiles y juguetes.



Esta asistencia se realiza una vez a la semana. Compartimos esta experiencia con amor en el corazón".

# ANZOÁTEGUI, VENEZUELA

Grupo de Servicio

“

Barquicimeto tiene una forma diferente de trabajar, no hay planificación. El servicio surge de manera espontánea, mágica, como solo Dios lo sabe hacer y nos da señales con la contundencia de que es Él quien está detrás de todo esto.

A modo de ejemplo, les contamos que en estos días de cuarentena varios de nuestros familiares y amigos, que saben que hacemos servicio entregando alimentos, nos contactaron diciendo que sentían el llamado de imitar nuestra acción, pero no tenían recursos. Nosotros teníamos estrictamente lo necesario para cubrir nuestro servicio y dejamos la inquietud abierta para más adelante. Nos dijimos: "vamos a ver".



Sorprendentemente, no había pasado una semana cuando una persona que no conocíamos escribió presentándose y diciendo: "hermana, me dieron dinero para servicio en Venezuela, por favor envíeme un número de cuenta".

Inmediatamente reconocí la mano de Dios en ese acto y fue tan grande la donación que no solo pudimos cubrir esa semana la alimentación de 300 niños sino que se pudieron hacer cuatro servicios más en varios lugares, gracias también a que se administró muy bien el dinero donado. Y así siguieron pasando milagros. Los instrumentos de Dios están por todos lados. Amar esa incertidumbre es amar la voluntad de Dios".



## CURSO DOMINA LA MENTE - PARTE 2

# TRES PASOS PARA LOGRAR CONCENTRACIÓN, CONTEMPLACIÓN, MEDITACIÓN

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

En este episodio hablaremos de las etapas de la realización del Ser, comparándolas con el acto de pretender peinarse frente a un espejo.

Primero, puede suceder que el espejo está sucio, lleno de polvo, con la suciedad del tiempo y es debido a esta suciedad que es muy difícil verse reflejado en él. Entonces hay que limpiarlo. Eso lleva un trabajo. Limpiar el espejo es quitarse las impurezas. Para ello debemos trabajar en las cinco abstinencias de nuestra conducta dentro del aspecto social (no dañar, no robar, no mentir, no apegarse, no gastar innecesariamente, controlar los sentidos) y las cinco observancias en el aspecto personal (limpieza, contentamiento, pasión por Dios, estudios de las escrituras, actividades espirituales y rendición, entrega). Este es el camino para limpiar las impurezas.

El segundo aspecto es deshacernos de la volubilidad. Si el espejo está limpio podríamos peinarnos, siempre y cuando podamos quedarnos quietos. En caso contrario, si nos movemos incesantemente o si temblamos, nuestra imagen no estará fija y no podremos peinarnos. ¿Cómo fijar esa imagen? Debemos permanecer estables, debemos ser capaces de quedarnos quietos. Esto nos lleva a tener la firmeza necesaria: un cuerpo saludable para atravesar todas las etapas hacia la realización.

Ahora bien, el espejo también debe estar inmóvil. Si se gira, si se mueve como un péndulo, si salta de un lado a otro como un mono loco, hará imposible la acción de peinarse. ¿Cómo dejar la mente quieta cuando su naturaleza es fijarse en cada cosa a la que la llevan los sentidos? Con el control de la respiración, porque está asociada a la mente. Si se controla la respiración, la mente se calma.

Para ello debemos lentificarla y percibir ese momento, ese instante entre dos respiraciones, el momento en el que el aire vital está ausente. En ese instante, al igual que una hoja que flotaba en el aire cae al suelo cuando el viento se detiene, la mente puede quedarse quieta cuando se retiene la respiración unos segundos al inhalar y al exhalar.

Bien, una vez que logramos permanecer quietos frente al espejo también fijo puedo ver mi imagen reflejada estable. Pero ese espejo no solo refleja mi imagen. refleja un montón de cosas más. Refleja todo mi entorno y el fondo detrás de mí. Para peinarme no puedo estar viendo mi blusa, o mi oreja, o el fondo en el espejo, ¿verdad? Tengo que quitar todas esas distracciones, calmar la mente, verla como algo fuera de mí. Yo no soy la mente. La mente, como mi mano, están en mí pero no soy yo. Debo ponerla a una cierta distancia para verla en perspectiva.

**"Aquel que sabe que todo lo que ve es Sí MISMO no puede odiar a nadie.**

**¿Puedes odiar a tu reflejo que está frente a ti en el espejo?"**

El tercer aspecto que he de encarar es el velo que no nos deja ver la realidad de nuestro ser, esta conciencia del cuerpo que está sobrepuesta a la conciencia del ser.

Para quitar el velo es necesaria la concentración. Continuando con la analogía del peinado, ahora que puedo observar a mi mente estoy en condición de llevarla hacia el cabello, puedo enfocarme en él y en sus detalles. Puedo enfocarme en cómo peinar el cabello. Para ello he de mover mi mano de acuerdo al reflejo en el espejo, toda mi atención está allí, todo mi ser está ahí, todo mi corazón, todo mi espíritu.

Entonces ese estado se vuelve un estado natural. Siempre consciente de la pantalla en la cual la película se está proyectando. Veo el sustrato real. No veo una mesa, veo la madera, no veo vasijas, veo arcilla, no veo su forma, sino su verdadera realidad. Veo la materia con lo que todo está hecho y sé que todos son yo mismo. Por lo tanto, aquel que sabe que todo lo que ve es SÍ MISMO no puede odiar a nadie. ¿Puedes odiar a tu reflejo que está frente a ti en el espejo?

Lo mejor es realizar las acciones con desapego, trabajo desinteresado. Eso purificará la mente de toda negatividad. En el corazón debe haber tremenda devoción hacia Dios y en la mente continuo discernimiento: ¿Esto me lleva hacia mi realización o me aleja de ella? Entonces con estas tres cosas, podremos recibir nuestro derecho de nacimiento: el de la autorrealización.

# CURSO DOMINAR A MENTE TRÊS PASSOS PARA CONSEGUIR A CONCENTRAÇÃO, CONTEMPLAÇÃO, MEDITAÇÃO



Baseado no Curso de Sri Madhusudan Sai

Neste episódio, falaremos sobre os estágios para a realização do Ser, comparando-os com o ato de almejar pentear o cabelo na frente de um espelho.

Primeiro, pode acontecer que o espelho esteja sujo, empoeirado, e, devido à esta sujeira acumulada, é muito difícil ver-se refletido nele. Então você tem que limpá-lo. Isso exige um trabalho. Limpar o espelho é remover as impurezas. Para fazer isso, devemos trabalhar as cinco abstinências de nosso comportamento no aspecto social (não provocar sofrimento, não roubar, não mentir, não se apegar, não gastar desnecessariamente), controlando os sentidos, e as cinco observâncias no aspecto pessoal (limpeza, contentamento, Amor intenso por Deus,

estudos das escrituras, atividades espirituais), entregando-se a Deus. Esta é a maneira de limpar impurezas.

O segundo aspecto é livrar-nos da inconstância.

Se o espelho estiver limpo, poderemos pentear o cabelo sempre e quando pudermos ficar imóveis. Caso contrário, se nos movermos incessantemente ou tremermos, nossa imagem não ficará fixa e não seremos capazes de nos pentear. Como fixar nossa imagem? Devemos permanecer estáveis, devemos ser capazes de permanecer quietos. Isso nos leva a ter a firmeza necessária: um corpo saudável para passar por todas as etapas para a Realização.

Agora bem, o espelho também deve estar imóvel. Se ele girar e se mover como um pêndulo, se ele pular de um lado para o outro como um macaco louco, será impossível alguém fazer a ação de pentear-se tendo-o como referencia. Como deixar a mente quieta quando sua natureza é se fixar em cada coisa a que os sentidos a levam? Controlando a respiração, porque ela está associada à mente. Se a respiração é controlada, a mente se acalma. Para isso, precisamos desacelerá-la e perceber o momento em que, entre duas respirações (inalação e exalação), o ar vital está ausente. Nesse momento, assim como uma folha que flutua no ar cai no chão quando o vento para, a mente pode ficar parada quando a

**"Aquele que sabe  
que tudo o que vê é  
SI-MESMO não pode  
odiar a ninguém.  
Você pode odiar o  
seu reflexo, à sua  
frente, no  
espelho?"**

respiração é retida por alguns segundos ao inspirarmos e expirarmos.

Bem, uma vez que conseguirmos ficar parados, diante de um espelho também imóvel, posso ver minha imagem refletida de forma estável. Mas esse espelho não apenas reflete minha imagem, reflete muitas coisas mais. Ele reflete o meu entorno e tudo que está atrás de mim. Para pentear meu cabelo, não posso ficar prestando atenção em minha blusa, em minha orelha ou no que está atrás do espelho, certo?

Eu tenho que remover todas essas distrações, acalmar a mente, ver-la como algo fora de mim. Eu não sou a mente. A mente, como a minha mão, está em mim, mas não sou eu. Devo colocá-la a uma certa distância para vê-la em perspectiva.

O terceiro aspecto que tenho de enfrentar é o véu que não nos permite ver a realidade do nosso Ser: a consciência corporal que se sobrepõe à consciência do Ser.



## PORTUGUÊS

Para remover este véu, é necessário concentração. Continuando com a analogia do penteado, ao poder observar minha mente, serei capaz de trazê-la para o meu cabelo, poderei me concentrar nele e nos seus detalhes. Poderei me concentrar em como pentear o cabelo. Para isso, tenho que mover minha mão de acordo com o reflexo no espelho, com toda a minha atenção lá, todo o meu ser lá, todo o meu coração, todo o meu espírito.

Então esse estado de atenção, onde estamos sempre atentos à tela na qual o filme está sendo projetado se torna uma condição natural. Eu vejo o substrato real. Não vejo uma mesa, vejo a madeira, não vejo panelas (de barro), vejo a argila, não vejo a forma, mas sua verdadeira realidade. Eu vejo a matéria com que tudo é feito e sei que todos são eu. Portanto, quem sabe que tudo o que vê é ele próprio- o Si Mesmo- não pode odiar ninguém. Você pode odiar o seu reflexo, na sua frente, no espelho?

Portanto o melhor é realizar as ações com desapego e trabalho desinteressado. Isso purificará a mente de toda negatividade. No coração, deve haver tremenda devoção a Deus e na mente, contínuo discernimento: isso me leva à minha Realização ou me afasta dela?

Então, com essas três coisas, podemos receber nosso direito de nascença: o da Auto-Realização.



## EDUCACIÓN EN VALORES HUMANOS

# UN POCO LOCOS

MARISA DE LA FUENTE

Marisa de la Fuente tiene 51 años. Se recibió de maestra en 1989, ejerciendo hasta la fecha 31 años de docencia. Es mamá de Nahuel y Zoé, además de transitar estos senderos de sol junto a su compañero Gustavo.

Quienes amamos la docencia estamos un poco locos. Soñamos con la seguridad interior de que no existen imposibles, porque Ser docente luego de algunos años resulta ser el camino hacia uno mismo. Es allí, en ese templo interior, donde guardamos nuestros tesoros: caricias de manos chiquitas barnizadas de barro, guardapolvos sembrados de dulce, marcadores y resfriados de invierno, dibujitos que son la llave a otros mundos, llantos porque sí, risas interminables, disfraces de los disfraces... Las “seños”, nos perdemos a nosotras mismas para encontrarnos luego en la sensación de un cierto “calorcito”

que suele aparecer como las hadas. Una brisa de siesta nace desde dentro cuando vemos llegar a nuestros niños el primer día de clases, o descubrimos a los que fueron “nuestros” con su nueva maestra o los vemos escribir solitos su primer palabra... esos son “calorcitos” que limpian el alma. Aquellos niños una vez nos eligieron para andar juntos y luego se van, ya más fuertes, más amados, a recorrer el cosmos de la bendecida vida; entonces hace su entrada la Bandera de Ceremonias, la que preside el Acto más sublime que es el de saber que tienen todo para ser felices.

Amo mi profesión, pero es loco, no tuve suerte con mis maestras. Viví unos años en otro país donde no fue precisamente un buen recuerdo el que dejaron en mí, por lo que difícilmente pude luego crear vínculos con alguna en mi país. Solo recuerdo a Noemí, quien supo quedarse callada y esperar a que pudiera reponerme de aquella experiencia y me esperó, me repuse y amé ser alumna. Creo al fin, que amo ser docente porque disfruto ser alumna, y tanto Noemí, como mi madre, también docente de profesión, rescataron esa magia que se desata dentro de mí cuando me dispongo a aprender o estoy cerca de otros aprendices. Feliz.

Mi biografía dirá que fui la primer maestra de una escuelita rodeada de primeros y esperanzados inmigrantes del hermano país de Bolivia. Sentí sus tristezas lejos de su amada tierra, porque alguna vez yo también había vivido en otro lugar, alguna vez también no pude hablar o comunicarme porque no se comprendían mis palabras. Alguna vez, por esa razón, yo también callé.

Fuimos al poco tiempo dos maestras en dos aulas en medio de un patio embarrado y de cielo abierto. Nos dejaban en la puerta los niños sin asentar sus nombres ni su edad. A veces de 4 años, sin que ellos pudieran comunicarse para decirnos quiénes eran, porque el quichua no estaba bien visto y tenían miedo. Más de una vez, nuestra directora, nuevita, tuvo que ir con el niño al hospital para que nos dijeran su edad mirando sus dientes, más de una vez algún niño conoció lo que era un baño allí en la escuela, y

más de una vez nos sentamos en el patio en interminables filas para sacarnos los piojos entre todos, alborotados de risas, comparando sus tamaños. ¡Qué maravillosos recuerdos! El problema era que yo era la última, ¡y me llevaba los pequeños bichitos a mi casa!

Quiero honrar a mi familia toda, siempre acompañó con decidida alegría todos estos caminos de tiza.

Agradecida. Feliz.

Allí en la escuela 28 estos niños que hablaban algún castellano con quichua, me enseñaron palabras que finalmente no hacían falta, porque nos comunicábamos con el alma. Una tarde de septiembre dejaron a Anita en la puerta a las doce y cuarto. La vi parada mientras pasaba por ahí esperando que comenzara el nuevo turno. Me acerqué. Ella tenía luz en los ojos, una enorme sonrisa blanca, era delgada como las trencitas de su pelo, larga, frágil y fuerte también.

Cuando pregunté su nombre y quién la había dejado, me explicó suavemente que su papá quería que aprenda a leer y que ella venía de Bolivia. Mi enorme sorpresa hizo que corriera a la calle esperanzada de alcanzar a su papá, pero ya no estaba.

Anita confió en mí y aceptó mi mano justo cuando yo respiré profundo pidiendo luces para saber qué hacer.

Compartimos algunas cositas para almorzar y traté de no asustarla mientras le pedía algunos datos:

—¿Anita, cómo te llamas? digo, tu nombre completo.

—Sí. Anita.

—¡Qué lindo nombre! Pero, ¿cuál es tu apellido?

Anita me miró perdida, pensó y pensó. Para que no se extendiera ese silencio, interrumpí:

—Por ejemplo: yo me llamo Marisa, Marisa de la Fuente. ¿Entendés?

—¡Ah!! —contestó ella feliz— ¡Si! yo soy Anita, Anita de las Frutillas.

Una feliz coincidencia salpicó mi corazón: por fin otro “de la” pero ¡más lindo!

—¡Qué lindo Anita ! —y la anoté en el registro—

¿Cuántos años tenés Anita de las Frutillas?

—No sé... creo que tengo cinco —señaló toda su mano, lo cual era imposible porque Anita era de un tamaño mucho mayor.

—No puede ser Anita. ¿Estás segura?

Los sucesos posteriores dieron luz cuando su papá vino a buscarla una hora después del horario de salida, porque él venía caminando desde la quinta. Con profundo respeto nos compartió no recordar cuándo había nacido su hija y nos confesó que no tenían apellido. Anita trabajaba con él recolectando frutillas. En ese instante comprendí todo: claro, Anita seguramente pensó que yo vivía junto a alguna fuente de agua por eso ella era de las Frutillas y yo de la Fuente; la pequeña por cierto, sí, era de las Frutillas, pero de las cosechas.

Por esos tiempos había muchos indocumentados que venían viviendo situaciones de mucha pobreza.

Cuando la llevamos al hospital nos enteramos que la pequeña tenía 9 años y cuando una mañana de diciembre ya no volvió, supimos que se había ido con su familia golondrina. Como tantas otras.

La vida me fue mostrando con estos sucesos la importancia de tener un nombre y llegó así la hermosa oportunidad de protagonizar el concurso para elegir nombre a esta escuelita, y la nombramos “Juan José Castelli”, en honor al prócer que “le puso voz a quienes no la tenían”.

Maravillada. Agradecida. Feliz.

Los tiempos traen nuevas cosechas, terminó el tiempo de los cuartos crecientes en aquella escuelita y fue la misma luna llena la que indicó el tiempo de partir. Es que había crecido demasiado, ya no se veían los campos sembrados alrededor entonces solté y partí. Seguí los senderos señalados de semillas y llegué a la bella escuelita 8, rodeada de verdes acelgas y violáceas remolachas, transitada por bonitos chanchitos que nos seducían para correr con mis niños hasta el alambrado y poder contarlos: “uno... dos ... tres... cien... ¡ciento-mucho! ¡Hay muchos, ‘zeño!’”

"Un día conocí a Anita de las Frutillas..."

"Maravillada.  
Agradecida.  
Feliz.  
Nueva.  
Maestra".

Ocho horas. Ocho horas cada día durante los que ahora son 13 años de estar allí, 13 años de mis 31 como maestra. La profesión que no me hace quién soy, sino que me mejora, la que me da permiso para soñar más allá de la estratosfera, junto a las maestras que transitan su patio con cuidado de no pisar el "opi" de las bolitas, o la comidita de barro de algunas niñas que ríen sin dientes.

Maestras de diversas filosofías, y maestras un poco locas, porque quien ama la docencia es un poco loco, por eso se atreve a todo.

Maravillada. Agradecida. Feliz. Nueva.

Caminos de barro durante años y ahora un asfalto casi nuevo, donde para llegar a su puerta "tenés que pensar que estas perdido y seguir un poco más". Un lugar que tuvimos que soltar debido a esta pandemia. Lo más maravilloso es que cuando lo soltamos, locamente poseídas por la desolación de no ver a nuestros niños, comenzamos a tejer puentes sutiles: puentes jamás vistos, puentes que llegan más allá del mismo cielo. El cuaderno, que ya no tiene sentido, se convirtió en anotador. El pizarrón, en celular, los brazos de la seño se volvieron los de mamá y los videos ahora nos tienen a nosotras de protagonistas entrando todos a nuestras casas a toda hora, celebrando la vida de otras maneras, porque el patio de la escuela ahora está en el alma de cada uno y la escuela ya no toma lista porque sabe que todos estamos ahí.

Finalmente, la escuela es la vida y nos delata la medida del amor que tenemos por lo que hacemos. Maravillada. Agradecida. Feliz. Nueva. Maestra.



# CURSO

VACANTES  
LIMITADAS

## VALORES HUMANOS: Respuestas a los Desafíos Docentes

exclusivo para  
educadores de  
todos los niveles

ONLINE  
GRATUITO  
INICIO 4 JULIO

INSCRIPCIÓN E INFORMES:  
CAMPUS.INSTITUTOVALORESHUMANOS.ORG

**ABIERTA LA INSCRIPCIÓN CLICK AQUÍ >>**

[CAMPUS.INSTITUTOVALORESHUMANOS.ORG](http://CAMPUS.INSTITUTOVALORESHUMANOS.ORG)

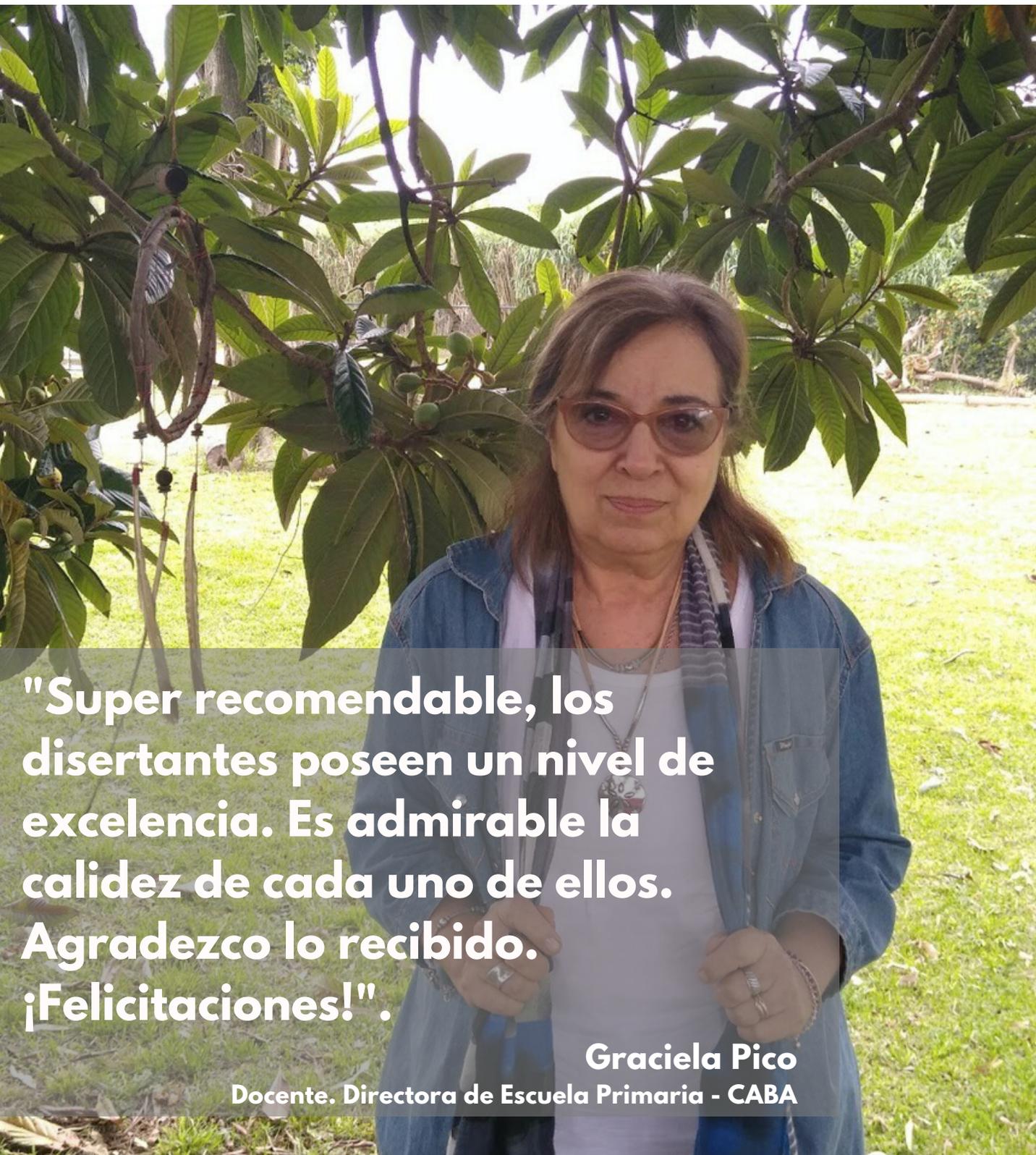
TESTIMONIOS DEL CURSO VALORES HUMANOS

# RESPUESTAS A LOS DESAFÍOS DOCENTES

ONLINE

GRATIS

CONSULTA POR PUNTAJE



**"Super recomendable, los disertantes poseen un nivel de excelencia. Es admirable la calidez de cada uno de ellos. Agradezco lo recibido. ¡Felicitaciones!"**

**Graciela Pico**

Docente. Directora de Escuela Primaria - CABA

# CARTUCHERA

## DOCENTE

RECURSOS  
PARA PROPICIAR LOS VALORES HUMANOS  
EN LA EDUCACIÓN

Desde la perspectiva de este libro, los 5 elementos: la tierra, el agua, el fuego, el aire y el éter, están presentes en todos los seres vivos. La tierra es el elemento que contiene, da sostén y alimenta; el agua hidrata, da fluidez y movimiento; el fuego da luz, calor y energía; el aire contiene el oxígeno necesario para los procesos celulares y el éter es la chispa de la vida o el espíritu.

**La Verdad tiene correspondencia con el elemento aire. El amor en el pensamiento es la Verdad.**

La palabra inspiración tiene un doble significado, por un lado creatividad, creación, ocurrencia y por el otro el momento del ciclo respiratorio en el que tomamos el aire. Una herramienta para suscitar la inspiración en el pensar es una profunda inspiración. Tú que eres un adulto y quieres acompañar a tu hijo, estudiante o niño interior a través de los valores humanos, es necesario que comiences a responder a preguntas difíciles porque los niños y los adultos mayores hacen preguntas difíciles. O más bien, preguntas que no se conforman con la superficie sino que indagan: ¿qué es la Verdad?

EXTRACTO DEL LIBRO  
LAS AVENTURAS DE  
**FRANCO**  
NUEVOS AIRES DE VERDAD



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**

# EL VALOR DE LA RESILIENCIA

Quizás has escuchado decir que la resiliencia es la capacidad que tenemos para sobrellevar situaciones de estrés, duelos, guerras, enfermedades, etcétera. Pero, ¿cómo favorecer su desarrollo?

Estamos viviendo tiempos de grandes cambios y transformación ante lo cual, estudiosos y profesionales de la salud recomiendan una tarea simple, que requiere tan solo unos nueve minutos al día. Consiste en sentarse en silencio al levantarse y acostarse, en un lugar tranquilo y observar la respiración: como entra y sale el aire suavemente.

Es un ejercicio muy simple, pero si es realizado con constancia podemos llegar a descubrir en nosotros esa fuerza interna que nos da confianza, que yace en el interior de cada uno y en variadas oportunidades nos ha ayudado a salir adelante cuando nuestra fortaleza e integridad han sido requeridas.

Gracias a esta sencilla práctica puedes llegar a comprender que el autocuidado depende en gran medida de como te relacionas con tu entorno, de lo que escuchas, de como te relacionas con tus pares y con las personas que tratas. También puedes darte cuenta que tienes habilidades que no conocías y que puedes ayudar a quien lo necesite manteniendo la calma, sabiendo escuchar al otro cuando sea requerido. Descubrir estos recursos latentes en tu interior serán de gran ayuda para períodos o tiempos de exigencias y presión.

Para favorecer la resiliencia es importante trabajar tanto en el ámbito educativo como con padres y estudiantes utilizando ejercicios de autodesarrollo y autoconocimiento, propiciando el respeto del uno por el otro y fomentando la tolerancia, para avanzar con seguridad, entrega y confianza en los tiempos actuales.



# RESILIENCIA

VALORES PARA UNA NUEVA HUMANIDAD

NÚMERO 5  
JUNIO 2020  
INSTITUTO  
VALORES  
HUMANOS  
.ORG

“CUANDO TODO PAREZCA IR  
CONTRA TI, RECUERDA QUE EL  
AVIÓN DESPEGA CONTRA EL  
VIENTO, NO A FAVOR DE ÉL”.

HENRY FORD

TIPS  
DE AUTO-  
CONOCIMIENTO

PUBLICACIÓN COLECCIONABLE  
DISTRIBUCIÓN GRATUITA

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