

educare

para manifestar todo el potencial de los **Valores Humanos**

material de lectura - año: 2 - número: 4 - junio de 2003 ISSN 1666-7891

La Paz

Cuando el Amor nutre las emociones

Por el Dr. Art-ong Jumsai

La armonización en la escuela

Investigación, proyectos y sugerencias

La autoconfianza

Los cimientos de un ser humano pleno

Juegos, bibliografía y estrategias



incluye un póster



educare

año: 2, número: 4
junio de 2003

Editor responsable:
Ricardo Parada

Dirección y
asesoramiento
pedagógico:
Fernanda Raiti

Equipo editorial:
Fernanda Barbuzzi
Diana Blumenfeld
Graciela Busto
Vanesa D'Onofrio

Fotografía:
Julieta Steimberg

Diseño e ilustración:
Alejandro Arce

Colaboradores:
Anita Devi
Tania Holland
Natasha Tristán de Gana
Lia Goren

Traducción:
Mercedes Wesley

Corrección:
Cristina Cambareri
Margarita Rodríguez Acero

Ventas:
publicaciones@issevha.org

Impresión:
Longseller S.A.
San Juan 777
Buenos Aires - Argentina
ventas@longseller.com.ar

Publicación sin fines de lucro.
Reservados todos los derechos
de reproducción total o parcial.

Registro de propiedad intelectual
ISSN 1666-7891

Índice

A libro abierto

Sathya Sai de Educare

(Educación en Valores Humanos)

2 --> **El Valor Humano de la Paz**
Cuando el Amor
se manifiesta en las emociones

Por el Dr. Art-ong Jumsai

10 --> **La armonización
en la escuela**

Una técnica efectiva para favorecer
la introspección y el autoconocimiento

Por Loraine Angela Burrows

Proyectos compartidos

18 --> **Sentarse en silencio:
entrando en calor
para hacer matemática**

Por Anita Devi

Grandes Maestros

26 --> **Educar para la Paz**

Pensamientos de María Montessori

Actualización educativa

27 --> **La emoción pura**

Basado en la noción de inteligencia emocional
de Daniel Goleman

Reflexiones

31 --> **El maestro en Paz**

Por Natasha Tristán de Gana

Baúl de recursos

32 --> **El despliegue
de la autoconfianza**

La Paz y la paz

*"La guerra comienza en la mente de los hombres,
por ello, las estrategias para la paz también
deberían comenzar en la mente de los hombres."*

Sathya Sai Baba

Hay épocas en que la violencia, declarada o encubierta, transita tierras habitadas por niños, mujeres y hombres. Entonces allí, en el mundo material y en los corazones de quienes padecen y compadecen el sufrimiento, todo se cubre con un manto desolador. Cada guerra moviliza profundamente, en un sentido u otro, a quienes llegan a saber de ella... incluyendo a los niños.

Es entonces, frente a una situación así, cuando los educadores nos vemos cara a cara con la inquietante urgencia de responder a sus rostros que preguntan, a veces con palabras, otras tantas en silencio. Preguntan e intentan descifrar los balbuceos de la mayoría de nuestras respuestas. Porque como adultos, también quisiéramos hallar argumentos que explicaran tanto sinsentido.

Una escuela que cierra sus ventanas, persianas y puertas, en el intento de silenciar los acontecimientos de su entorno, se asfixia pronto. Cuando las circunstancias reinantes en el mundo son dolorosas y adversas, se vuelve un verdadero desafío lograr que la escuela no se encierre en sí misma, y pueda mantener la vibrante respiración que le da vida.

¿Cómo lograrlo? Son múltiples las puntas del ovillo que sugieren respuestas. Una de ellas es indagar en la existencia de la Paz, comprender su plenitud y proponerse profundizarla y practicarla día a día.

¿Existe una Paz con mayúsculas, más allá del antónimo de la guerra? ¿Puede la guerra destruir esta Paz? ¿Quién tiene un poder suficiente para impedir, acaso, al corazón de un ser humano, elegir la Paz, vivir la Paz y brindar la Paz ante toda circunstancia?

Más allá de una paz basada en los acuerdos entre los países, en los trazados de las fronteras y en las declaraciones de los gobiernos, es nuestra convicción que la Paz nos pertenece como la expresión prístina de las propias emociones y como Valor Humano, inherente al ser, al corazón y a la mente de quien brega por descubrirla en su interior. Tanto las adversidades como las alegrías se convierten en una oportunidad de reconocer y recordar que la Paz es indestructible y que es posible actuar en consecuencia. Con plena confianza en que ésta es la verdad, es posible conquistar la Paz duradera y auténtica.

Vivir la Paz con cuerpo, inteligencia y alma. Vivir la Paz con las puertas, las mentes y los corazones de toda la escuela abiertos al mar de contingencias que suceden aquí adentro y allá afuera.

El Valor Humano de la Paz

Cuando el Amor se manifiesta en las emociones

"La Paz es lo que todos buscan, pero jamás puede ser obtenida del mundo exterior. La acumulación de riquezas y poder no puede otorgar Paz. La Paz sólo puede provenir de la fuente de Paz de nuestro interior."

Sathya Sai Baba

Por el Dr. Art-ong Jumsai

La sección *A libro abierto* continúa publicando, por capítulos, libros especialmente traducidos para **educare**, en los que se desarrolla la teoría y la práctica del Programa Sathya Sai de Educación en Valores Humanos "Educare". En esta oportunidad, presentamos el siguiente capítulo tomado del libro del Dr. Art-ong Jumsai, *Los cinco Valores Humanos y la Excelencia Humana*.

Había una vez una anciana que buscaba algo en medio de la noche. Estaba bajo un farol tratando de encontrar algo sobre el pavimento, la calle, el cesto de basura y en todo aquel lugar iluminado por el farol, pero no encontraba lo que deseaba. Un grupo de jóvenes pasó caminando y uno de ellos le preguntó: "¡Abuela! ¿Qué está buscando? ¿Podemos ayudarla?". Ella respondió: "Estoy buscando una aguja de coser. La perdí. Por favor, ayúdenme a encontrarla". Los jóvenes la ayudaron a buscar la aguja de coser por todos lados, pero no pudieron hallarla. De modo que uno de ellos se acercó a la anciana y le preguntó: "Abuela, por favor díganos dónde dejó caer la aguja, así sabremos por dónde empezar". Ella respondió: "Estaba cosiendo ropa en mi habitación y dejé caer la aguja. Mi habitación es oscura y no puedo ver con claridad. Aquí hay mucha luz y puedo ver mejor, por eso la estoy buscando aquí". Cuando los jóvenes oyeron esto rieron y le contestaron: "¡Abuela! Tiene que buscar la aguja donde la perdió. No la hallará en ningún otro lado".

Todos buscamos Paz. Pero al igual que la anciana, estamos buscando en los lugares equivocados. Vemos luces que brillan en un lugar de entretenimientos y corremos hacia allá para tratar de hallar Paz. Obtenemos algo de excitación emocional allí, pero no es la Paz que estamos buscando. Entonces, buscamos en otro lugar. Viajamos por aquí y por allá pero no encontramos Paz verdadera en ningún lugar. Por lo tanto, al igual que la anciana, deberíamos preguntarnos: "¿Dónde he perdido mi Paz?". Queda claro que no la hemos perdido en los Estados Unidos o en la India. El país no tiene nada que ver con nuestra Paz. Tampoco la perdimos en esos lugares de entretenimientos. Perdimos la Paz en nosotros, en nuestro propio corazón, en nuestro interior. Así que tenemos que buscarla dentro de nuestro corazón. No encontraremos Paz en ningún otro lado. Todos queremos Paz. No hay nadie que no quiera Paz. Todos dicen: "Yo quiero Paz". ¿Cómo podemos hallar Paz?

2



YO QUIERO PAZ

El secreto para hallar Paz reside en las tres palabras: YO QUIERO PAZ. Si sólo queremos la palabra PAZ, todo lo que tenemos que hacer es librarnos de las otras dos palabras YO y QUIERO y quedará la palabra PAZ.

~~YO~~
~~QUIERO~~
PAZ

Yo es el ego. Cuando alguien nos critica, el sonido llega a nuestros oídos y choca con el Yo; entonces el Yo se enoja. Cuando nos libremos del Yo, el sonido de la crítica no tendrá con qué chocar y permaneceremos en calma y llenos de Paz. Al Yo le gusta compararse con otros. Yo soy mejor o más rico o más hermoso, etc. Esto crea división en lugar de unidad. A veces el Yo se compara de un modo negativo. Yo no soy tan rico o inteligente como él. Entonces el Yo se siente celoso y se enfada. El Yo destruye la Paz y tenemos que librarnos de él para recuperar nuestra Paz.

La segunda palabra de la que nos tenemos que librar es "quiero". La mente es un manojo de deseos. Siempre está concibiendo planes para satisfacer sus "quiero". La mente no descansará debido a estos "quiero". Por lo tanto, no hay Paz a menos que podamos hacer que la mente se tome un descanso. Si logramos calmar la mente, tendremos Paz. De modo que es necesario que nos libremos de los "quiero" o deseos.

Había una vez un mendigo que fue temprano, en la mañana, a una calle muy concurrida para pedir dinero. Ese día no tuvo suerte y nadie le ofreció ningún dinero. Estaba muy hambriento así que decidió ir a la casa de un millonario que vivía cerca. Había oído que el millonario era un buen hombre y jamás se negaba a ayudar a otros. El mendigo llegó a una gran mansión y golpeó la puerta principal. Un sirviente abrió la puerta y le dijo al mendigo que su patrón estaba ocupado rindiendo adoración a Dios en su sala de oraciones. Sin embargo, el sirviente invitó al mendigo a esperar afuera de la sala de oraciones diciendo: "Puede esperar aquí. Pronto el patrón terminará sus oraciones y usted podrá decirle lo que quiere". Mientras el mendigo esperaba a que el millonario saliera, alcanzó a oírlo recitar sus oraciones: "¡Haz que tenga cada vez más dinero! Haz que tenga más propiedades. Haz que ocupe una posición de más autoridad..." Cuando el mendigo oyó esto, decidió irse de la casa. El millonario terminó sus plegarias y salió de la sala de oraciones. Al ver que el visitante salía de la casa, el hombre rico llamó al mendigo: "¿Por qué te vas de mi casa sin siquiera hablarme? ¿Qué quieres? Por favor, dímelo. ¿Quieres algo de dinero?". El mendigo respondió: "Vine aquí para pedirle al millonario algo de dinero. Pero no he visto a un millonario sino a un mendigo más grande que yo. Estabas mendigando un montón de dinero, propiedades y puestos. ¡No puedo mendigarle a otro mendigo!"

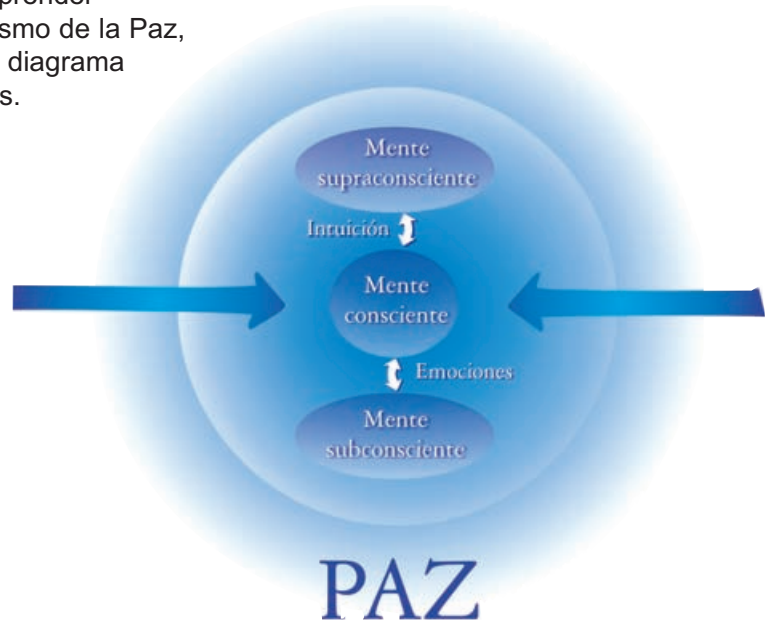


Ser rico no depende de la cantidad de dinero que tenemos en el bolsillo. Si deseamos más, entonces somos como un mendigo: seguimos siendo pobres. El secreto reside en estar satisfechos con lo que tenemos. Así, seremos felices y seremos ricos. Para hallar Paz, tenemos que ponerle un límite a nuestros deseos.

En tiempos antiguos, los aldeanos solían atrapar monos usando un pote con una abertura estrecha. El pote estaba lleno de dulces y nueces, y los aldeanos lo colocaban bajo el árbol que habitaban los monos. Luego de un rato, los simios bajaban del árbol y metían una mano en el pote. Agarraban los dulces y las nueces y trataban de sacar la mano pero ¡estaba atascada dentro del pote! Entonces los aldeanos daban caza a los monos. Estos deseaban tanto los dulces que no los soltaban y tenían que cargar el pote consigo, por lo que no podían correr muy rápido. Intentaban escapar subiéndose a un árbol, pero al no tener la mano libre, no podían trepar con rapidez, y así los aldeanos lograban atraparlos fácilmente.

Nosotros somos como el mono. Cuando vamos a trabajar, quizás tengamos muchos problemas y dificultades. Al regresar a nuestro hogar por la noche, en lugar de dejar todos los problemas en la oficina, los llevamos con nosotros. No podemos relajarnos en casa y quizás nos alteremos con nuestra propia familia. Cuando vamos a descansar, aún llevamos en la cabeza todos los problemas que encontramos durante el día, de modo que no podemos dormirnos con facilidad. Por la mañana, al levantarnos, aún nos sentimos cansados y no estamos frescos porque no dormimos bien y quizá tuvimos una pesadilla. Entonces llevamos de vuelta todos los problemas con nosotros a la oficina. No seamos como el mono. Todo lo que tenemos que hacer es soltar; y seremos libres. Si nos desapegamos de los problemas y dificultades, podremos llevar a cabo nuestras obligaciones de la mejor manera posible. Cuando regresemos al hogar luego de nuestro trabajo, dejemos todo en la oficina y entonces podremos relajarnos y sonreír en casa. Cuando vayamos a dormir, soltemos todo y caeremos dormidos enseguida; y nos levantaremos en la mañana sintiéndonos frescos y fuertes. Este es el secreto de la Paz: el desapego.

Para comprender el mecanismo de la Paz, vean este diagrama de círculos.



Nuestra mente consiste tanto en la mente consciente como en la parte de la cual no somos conscientes. La mente de la cual no somos conscientes se divide en dos partes: la mente subconsciente y la mente supraconsciente. Ahora consideraremos la mente subconsciente.

La mente subconsciente es el asiento de nuestra memoria.

Guardamos todo lo que hayamos visto, oído, tocado, pensado o experimentado en nuestra mente subconsciente.

La mente subconsciente jamás olvida, pero para poder recordar tenemos que traer la información de la mente subconsciente a la mente consciente. La mente subconsciente puede ser comparada con la memoria de la computadora. Podemos tener una gran cantidad de información en la memoria de la computadora, pero no sabremos qué hay dentro de la memoria a menos que sepamos cómo recuperar los datos o la información guardada en ésta. ¿Cómo podemos recuperar información de la mente subconsciente? En

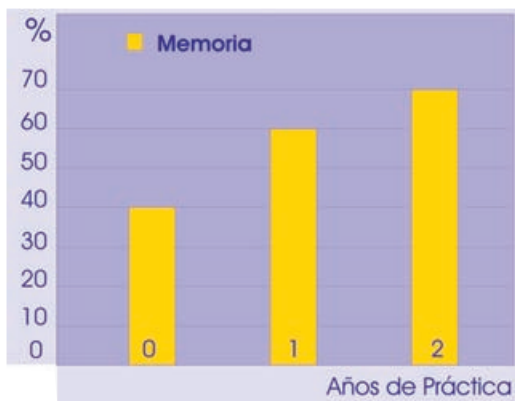
otras palabras, ¿cómo podemos mejorar nuestra memoria?

Abrams llevó a cabo un experimento en la ciudad universitaria de Berkeley, de la Universidad de California. Se realizaron pruebas a tres grupos de estudiantes sobre su capacidad para recordar. El primer grupo jamás había aprendido a controlar la mente usando ningún tipo de meditación. El segundo grupo había practicado meditación por un período de un año y el tercer grupo había practicado meditación durante dos años. Los resultados del experimento han demostrado que la meditación o la práctica de concentración de la mente pueden aumentar en gran medida nuestra capacidad para recordar. El primer grupo de estudiantes fue capaz de recordar un 40% en el experimento. A través del mismo experimento, el segundo grupo tuvo una memoria de 60% y el tercero tuvo una memoria de 70%.



El efecto de la meditación sobre la memoria

Abrams, Universidad de California





Cuando practicamos meditación, aprendemos a calmar la mente, y el resultado es un sentimiento de Paz interior. La práctica de la meditación es extremadamente útil para todos, ya que podremos concentrarnos más y mejorar nuestra memoria. En el caso de los estudiantes, la meditación será de gran beneficio para sus estudios.

Al utilizar una computadora, ingresamos cierta información y luego el procesador busca los datos en la memoria. Entonces la computadora comienza a realizar la función indicada por el programa en la memoria. Si falta el programa o los datos no están en la memoria, la computadora no puede funcionar. Del mismo modo, cuando vemos u oímos algo, antes de que pueda tener lugar la consciencia, buscamos cierta información que haya sido guardada en la mente subconsciente a partir de algunos eventos pasados. Cuando se halla la información de algún dato similar, se la compara con lo que acabamos de recibir y tiene lugar el reconocimiento o la comprensión. Si no se encuentra la información en el subconsciente, entonces la mente consciente no reconocerá lo que ha recibido.

Supongamos que la información que sacamos de la mente subconsciente estaba vinculada con algún hecho pasado en el que sentimos una fuerte emoción. El subconsciente también transferirá esa emoción a la mente consciente. Esa es la razón por la cual a veces vemos algo y nos enfadamos, u oímos algo y nos alteramos. Por lo tanto, tenemos que reconocer que nuestro verdadero enemigo está adentro. Está en la mente subconsciente. Es algo del pasado grabado allí por nuestras acciones y pensamientos pasados.

Nuestros verdaderos enemigos son: la ira, la lujuria, la envidia, la codicia, el orgullo, el odio, el apego, el temor y la ansiedad. Están todos almacenados en el subconsciente y tenemos que aprender a impedir que emerjan a la mente consciente. No sirve tratar de reprimir nuestra emoción. Es como un globo. Si apretamos el globo, habrá más presión de aire adentro. Al apretar cada vez más, la presión se volverá cada vez mayor. Y al apretar más aún, la presión quizás llegue al límite y el globo reviente. Así, si reprimimos nuestras emociones, tendremos mayor presión dentro de nosotros, lo que creará mayor estrés interno. Si continuamos reprimiendo nuestra emoción, es posible que un día suframos un colapso y tengamos que ir a un hospital para enfermos mentales a recibir tratamiento.

¿Cómo podemos controlar nuestras emociones y no permitirles emerger en nuestra mente consciente? Veamos cómo la naturaleza nos enseña una lección.

Al observar el paisaje antes de la salida del sol, todo parece estar oscuro. Pero cuando el sol sale, la oscuridad desaparece. ¿Acaso el sol tuvo que luchar con la oscuridad o echarla? No. Todo lo que el sol tiene que hacer es salir y brillar, y la oscuridad simplemente desaparece. Cuando hay luz, la oscuridad no puede existir.

Nuestro enemigo interno es la oscuridad en nuestro corazón. Todo lo que necesitamos hacer es llenar nuestro corazón de luz (Paz, Amor, pureza, buenos pensamientos, etc.), y entonces la ira, la lujuria, la envidia, la codicia, el orgullo comenzarán a desaparecer. Debemos advertir aquí que las emociones no pueden ser destruidas. Siempre están en el subconsciente. Cuando la luz comienza a desvanecerse, entonces la



oscuridad emerge otra vez. Por lo tanto, debemos estar alertas para estar siempre llenos de Amor, Paz y buenos pensamientos, para que nuestros enemigos no puedan emerger. El poder más grande que confiere Paz es el Amor, el Amor puro y no egoísta.

¡Nos volvemos aquello que pensamos! Somos lo que somos debido a lo que hemos pensado. Observemos de nuevo la analogía de la computadora.

Tenemos que colocar el programa correcto en su memoria para que funcione del modo que queremos. Entonces la computadora funcionará de acuerdo con el software que hayamos puesto. Del mismo modo, podemos instalar un programa en nuestra memoria y comenzaríamos a formar un hábito de acuerdo con el programa que hayamos colocado. El cuerpo y la mente funcionarán automáticamente controlados por el programa.

Por ejemplo, cuando aprendemos a nadar, primero escuchamos a nuestro instructor enseñándonos la teoría. El maestro nos dirá que usemos nuestras manos y pies de diversas maneras. Registramos todo eso en la mente subconsciente. Es el principio del programa. Pero aún no podemos nadar. Ahora saltamos dentro del agua y tratamos de nadar. Aún usamos nuestra mente consciente para controlar las manos y los pies. Procuramos recordar lo que se nos enseñó e intentamos nadar conforme a ello. Todo el tiempo estamos reforzando el programa en la mente subconsciente. Es posible que el programa tenga algunos errores, y al tratar de nadar corrijamos el programa. Luego de mucha práctica, el programa en la mente subconsciente toma el control. Comenzamos a nadar automáticamente. Ya no tenemos que controlar el cuerpo desde la mente consciente.

Los hábitos se forman de la misma manera. Cuando hacemos repetidamente lo mismo, esto se vuelve un programa en la mente subconsciente. El programa toma el control y se forma el hábito.

Los padres y los maestros deberían corregir al niño de inmediato si surge un error en su conducta. No permitan que se repita a menudo, ya que esto se volverá un programa establecido en el subconsciente y afectará al niño durante toda su vida.

Había una vez una madre que llevó a su bebé al mercado. Al pasar por un puesto de frutas notó que el niño tenía una banana en la mano. La madre se mostró complacida y le dijo al niño: "¡Bien! Veo que serás capaz de cuidar de ti mismo en el futuro".

El niño creció, y a menudo iba al mercado a robar muchas cosas. Pasaron algunos años y el niño se convirtió en un joven. Un día decidió robar un banco. Los guardias comenzaron una pelea y el joven mató de un tiro a uno de los guardias. La policía arrestó más tarde al joven y fue llevado a una corte para ser juzgado. Fue hallado culpable y sentenciado a muerte por el juez a cargo.

El día en que iba a ser ejecutado pidió un último deseo. "Quiero ver a mi madre". El carcelero estaba feliz de que este criminal quisiera presentar sus respetos a la madre antes de morir. Así que la mujer fue llamada para que fuera a encontrarse con su hijo.

Cuando llegó a la prisión, el hijo se enfureció. Le gritó a su madre: "Si el día que me llevaste al mercado me hubieras regañado y me hubieras enseñado a no robar, este día jamás habría llegado".



Esta es una gran lección para todos nosotros. Los maestros y padres deberían estar siempre alertas ante cualquier acción errónea del niño y ayudarlo a enmendar su comportamiento antes de que se forme un hábito, porque quizás después sea demasiado tarde. Esto se aplica a nuestras propias acciones. Deberíamos corregirnos a nosotros mismos, lo antes posible, ante cualquier error que cometamos. Si permitimos que éste se repita una y otra vez, entonces habremos permitido que se establezca un programa en la mente subconsciente y no será fácil eliminarlo.

Veamos ahora cómo cambiar un hábito en un niño. Si descubrimos que un niño es perezoso y no estudia en clase, podemos cambiar el hábito del niño mediante plegarias o pensamientos dinámicos. En la asamblea matutina, el maestro puede dirigir una plegaria y hacer que los niños repitan, por ejemplo: "A partir de hoy, trabajaré mucho. Estudiaré en clase y llevaré a cabo mis tareas lo mejor que pueda. Tendré éxito en mi vida". Al repetir tal afirmación positiva durante algunos días, estos pensamientos quedarán almacenados en el subconsciente y notaremos un cambio en el hábito del niño.

El canto reiterado, con palabras positivas en las canciones, ayudará a cambiar el hábito del niño de un modo sumamente eficaz, ya que a los niños les gusta cantar.

Siempre tendríamos que ser positivos en la vida. Si tenemos muchas dificultades, problemas y obstáculos, siempre deberíamos enfrentarlos. ¡La vida es un desafío, enfréntalo! Si al caminar por un sendero nos enfrentamos con una pared, no nos desesperemos como un hombre que piensa que la pared es demasiado alta para poder treparla -"No puedo continuar mi camino. ¡Qué mala suerte!"- comienza a lamentarse, regresando sobre sus pasos. Con este tipo de actitud jamás tendremos éxito en la vida. Por el contrario, cuando veamos la pared que obstruye nuestro camino, pensemos inmediatamente: "¡Qué oportunidad para aprender a trepar una pared! Me volveré más fuerte física y mentalmente".

Al observar el obstáculo en forma positiva, comenzamos a superarlo. En el caso de esta pared, tratemos de hallar rocas, ramas de árboles, etc., y apilarlas contra la ella. Con algún esfuerzo, eventualmente podremos trepar la pared y continuar nuestro viaje. Entonces notaremos que tenemos más confianza en nosotros mismos y estaremos listos para enfrentar una pared aun más grande.

La mente subconsciente también controla las funciones físicas del cuerpo. El corazón que late todo el tiempo, la respiración que continúa incluso cuando dormimos, la digestión de la comida, etc. La mente subconsciente controla todo esto las veinticuatro horas del día. La mente subconsciente jamás duerme. La mente subconsciente nos ayudará a mantener el cuerpo con buena salud siempre que no interfiramos con sus modos de trabajar. Pero a menudo interferimos negativamente. Por ejemplo, si sentimos pereza y no deseamos ir a trabajar, quizás llamemos a nuestro superior en el trabajo y le digamos que tenemos un fuerte dolor de cabeza y necesitamos descansar. Si hacemos esto a menudo, habremos puesto un programa en nuestra mente subconsciente y ésta comenzará a crear un dolor de cabeza físico aunque no le pase nada malo a nuestro cuerpo. Este tipo de síntomas puede ocurrir en hipocondríacos a quienes les gusta pensar que están enfermos: la mente subconsciente creará síntomas de enfermedad de acuerdo con sus pensamientos. Por eso, jamás debemos pensar que estamos enfermos. Cuando haya un problema no digamos: "¡Qué dolor de cabeza!" Recordemos que nos volvemos aquello que pensamos.

En Francia, un médico llamado Coué realizó experimentos con sus pacientes, tratándolos con afirmaciones mentales en lugar de utilizar la medicina normal. Les pedía que repitieran muchas veces por día: "Cada día estoy mejor". Se descubrió que esto tenía un efecto maravilloso en los pacientes. La recuperación era a veces más rápida que en aquellos que recibían medicación normal.

En síntesis, la mente subconsciente tiene un gran poder. Cuando se la entrena correctamente, puede mejorar nuestra memoria, cambiar nuestros hábitos, ayudarnos a alcanzar el éxito en la vida, mantener buena salud, y sobre todo la mente subconsciente puede ayudarnos a hallar Paz en la vida.



La armonización en la escuela

Una técnica efectiva para favorecer la introspección y el autoconocimiento.

De la Paz individual hacia la Paz Mundial

Por Loraine Angela Burrows

A libro abierto presenta un capítulo de su libro:

Descubrir el corazón en la enseñanza, en el que se desarrollan técnicas específicas para la educación en Valores Humanos.

Si alguien realizara una encuesta de opiniones a escala mundial preguntando a personas de todas las edades, razas y religiones: "¿Qué es lo que quiere de la vida?", es muy probable que las respuestas sean muy similares: "¡Felicidad!". Los idiomas quizá sean distintos, así como las formas de expresarse, las imágenes evocadas quizás fueran distintas, pero el sentimiento sería el mismo. Todos buscan cierto grado de paz y felicidad. Un niño tal vez piense que la felicidad es jugar con sus amigos o comer helado; un estudiante quizá piense que la felicidad es pasar exámenes y obtener un buen grado académico; es probable que una joven piense que la felicidad es ser hermosa y vestir a la última moda; un empresario, que la felicidad es llegar al millón... Y así sigue la lista. La tragedia en este caso es que estamos buscando la felicidad afuera. Mientras hagamos esto, siempre habrá lugar para el desengaño. La dificultad estriba en que es mucho más fácil para nosotros descubrir el espacio que nos rodea que tratar de penetrar en nuestro espacio interior.

En esta era de adelantos en la ciencia es muy fácil pensar que la tecnología tiene la respuesta para todo. Si ese fuera el caso, sería posible simplemente presionar un botón y tener paz mundial, o mover un interruptor y erradicar el hambre en el mundo. Obviamente esto no es verdad. Sólo tenemos que observar las sociedades en todo el planeta para ver que hay confusión, violencia y una falta de paz generalizada. Un hermoso relato ilustra esta cuestión:

Una vez el famoso novelista ruso Máximo Gorki estaba dando una charla en una zona rural del país. Gorki era un gran expositor de los adelantos en ciencia y tecnología. Hablaba a un grupo de agricultores y campesinos acerca de la grandeza de la ciencia y la tecnología. Todos estaban fascinados porque era un orador muy bueno.

"¿No es maravilloso", dijo Gorki, "que el hombre se haya desarrollado hasta tal punto que es capaz de volar a través del aire como un pájaro y nadar bajo el mar como un pez?"

Un caballero de aspecto muy rústico levantó la mano. "Señor", dijo, "¿puedo decir algo?". Gorki lo miró y, como ya casi había terminado su alocución, estaba contento de escuchar al hombre. "Por supuesto", dijo Gorki, "por favor haga sus comentarios". El anciano habló con lentitud. "Señor, es cierto lo que usted ha dicho. En verdad es maravilloso que el hombre pueda hacer lo que se supone que hacen los peces y nade bajo el mar. También es maravilloso que el hombre pueda hacer lo que se supone que hacen los pájaros y vuele a través del aire. Pero mi



interrogante, señor, es: ¿cuándo hará el hombre lo que se supone que debe hacer y caminará sobre esta tierra en paz y alegría?".

Desafortunadamente, la historia no relata lo que respondió Gorki.

Esta es la difícil situación en la que se encuentra nuestro mundo hoy en día. Los científicos han hecho adelantos increíbles en el campo de la medicina, por ejemplo, en física nuclear y en el espacio exterior. La pregunta del millón es: ¿estamos más cerca de encontrar la Paz? Sólo tenemos que leer los diarios, mirar televisión o escuchar la radio para hallar la respuesta. ¿Cuántos homicidios se cometen todos los días? ¿Cuántas guerras encarnizadas se están desarrollando al mismo tiempo? ¿Cuántas personas se están iniciando juicios? ¿Cuántas están consumiendo drogas? Y así sucesivamente. Hay una antigua máxima que dice: *Que haya paz en el mundo y que comience en mí.*

**La paz individual conduce a la paz en la familia.
La paz en la familia conduce a la paz en la sociedad.
La paz en la sociedad conduce a la paz en el mundo.
Sathya Sai Baba**

El regalo más grande que les podemos hacer a nuestros niños es el secreto de la Paz interior.

En esta búsqueda de Paz interior y felicidad, primero debemos considerar qué es común a todas las personas. ¿Qué es lo que todos tienen sin importar el color de su piel, o el idioma que hablan, sean jóvenes o viejos, hombres, mujeres o niños?

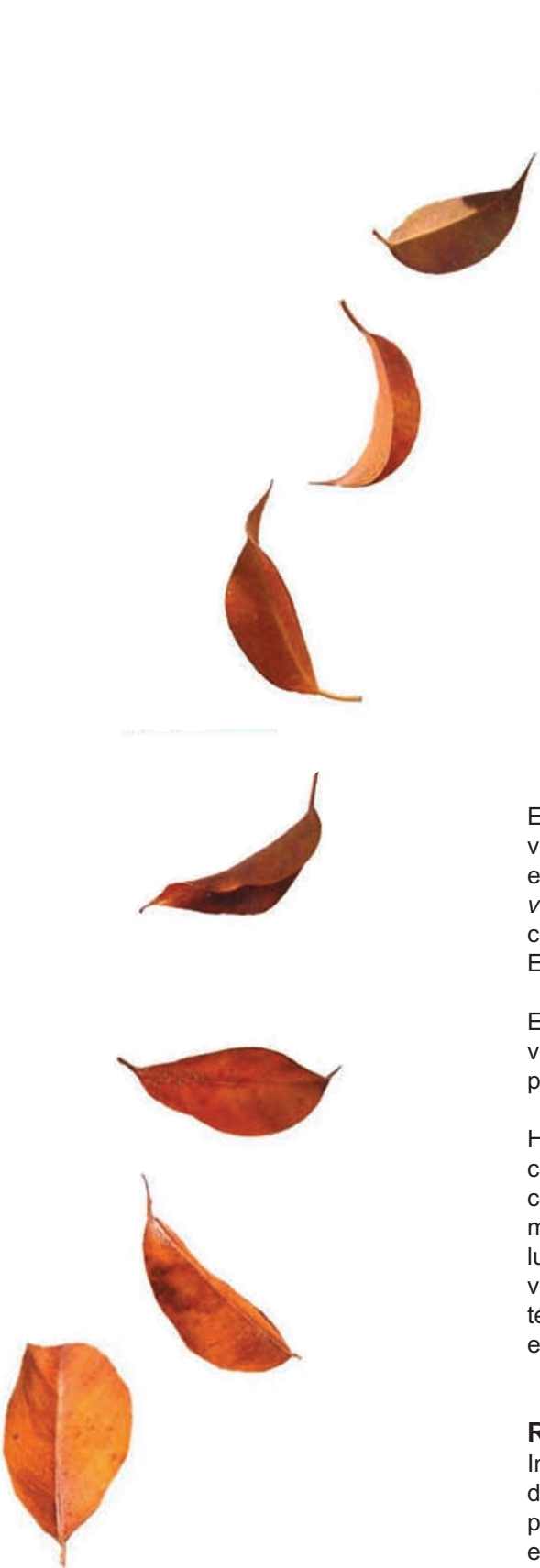
Recursos comunes a todos los Seres Humanos

Todos los seres humanos tienen las tres facultades comunes de pensamiento, respiración y tiempo, y podemos ver cómo pueden ser instrumentos en esta búsqueda de Paz y felicidad.

Pensamientos

Todos los seres humanos tienen pensamientos. En la mayoría de los casos, tenemos demasiados, y un pensamiento es reemplazado instantáneamente por otro. ¡Sería interesante ver cuántos pensamientos tiene la persona común en un día! Hay un famoso dicho: así como piensas, eso te vuelves; por lo tanto, los pensamientos deberían ser útiles, y no correr fuera de control. Deberíamos ser capaces de gobernar nuestros propios pensamientos, y no a la inversa. Debido a nuestra incapacidad de disciplinar los pensamientos, somos incapaces de hallar paz mental. Una de las habilidades más preciosas que podemos darles a nuestros niños es mostrarles desde muy temprana edad cómo pueden dominar sus propios pensamientos.





Se dice que todo el conocimiento reside en nuestro interior. Esto en verdad parece ser así en términos de intuición. Si estudiamos las vidas de grandes inventores, compositores, artistas o poetas, veremos que sus momentos de descubrimiento o genio llegaron en tiempos de quietud o contemplación, y no cuando estudiaban libros o trabajaban en sus laboratorios.

**Con frecuencia cuando me recuesto en mi lecho
Con ánimo vacuo o pensativo,
Ellos destellan en ese ojo interno
Que es la dicha de la soledad;
Y luego mi corazón de placer se llena,
Y danza con los narcisos.**

Este poema "Narcisos" de William Wordsworth muestra claramente que la visión que tuvo el poeta provenía de algún lugar en su interior. El otro punto es que se encontraba en un estado de serena contemplación: *Con ánimo vacuo o pensativo*. Otro ejemplo de esto es Beethoven, que estaba completamente sordo cuando escribió algunas de sus obras más grandes. Escuchaba la música en su cabeza y simplemente la escribía.

Es como la analogía del lago. Mientras haya olas en la superficie, no puede verse el fondo del lago. Del mismo modo, mientras haya demasiados pensamientos fortuitos, es difícil conectarse con esta intuición.

Hay otro tesoro que es esencial que los niños encuentren, y es la joya de la conciencia pura. Una vez que los niños se sintonicen con su propia conciencia sabrán desde su interior lo que está bien para ellos y lo que está mal. Desarrollarán su propia disciplina interna, que les servirá de guía, en lugar de depender de la disciplina externa de los padres y maestros. Una vez que se logra esto, la Paz y la felicidad están aseguradas. Una de las técnicas principales para ayudar a los niños a trabajar para alcanzar este estado es *Sentarse en Silencio*.

Respiración

Incluso antes de los pensamientos, está la respiración; es la misma esencia de la vida. Un bebé recién nacido puede no tener pensamientos conscientes, pero respira. Sin la respiración no podemos existir. La respiración es como el barómetro biológico que mide nuestro estado emocional. Si alguien se siente muy sereno y relajado, tiende a respirar en forma lenta y rítmica. Por otro lado, si alguien está muy enojado, su respiración se volverá rápida e irregular, y así lo dice el antiguo dicho: *cuando te enojas, respira hondo*. Esto no es simplemente un cuento de viejas, sino que tiene ciertas bases científicas. Cuando nos enojamos o nos asustamos, respiramos en forma rápida y superficial y el cuerpo segrega una sustancia química llamada adrenalina. Esta sustancia entra en la corriente sanguínea y nos hace sentir más agitados. Una vez que respiramos profundamente por unos instantes,

comenzamos a sentirnos menos agitados y el flujo de adrenalina se detiene gradualmente y nos sentimos mejor.

Es importante enseñarles a los niños cómo usar su respiración para ayudarlos a desarrollar más Paz interior y felicidad. Esto es parte de la técnica de *Sentarse en Silencio*.

Tiempo

La última facultad en común es el tiempo. Todos tenemos la misma cantidad de tiempo, la cuestión sólo radica en qué hacemos con él. Hay veinticuatro horas en un día, y es lo mismo si vivimos en Australia o Europa, América o Asia.

Lo que varía es cómo lo distribuimos. Hay un famoso dicho: "*Tiempo perdido es vida perdida*", porque una vez que se pierde no se lo puede recuperar. Muchos de nosotros perdemos gran parte de nuestro tiempo dedicándonos a ver televisión, hablar por teléfono, mirar vidrieras y demás. Pero lo irónico es que cuando se trata de hacer cosas que nos proporcionarán felicidad más perdurable, ¡no tenemos tiempo!

Se debe alentar a los niños a pasar algunos minutos, cada día, practicando el *Sentarse en Silencio*. En las escuelas donde ésta es una práctica regular, los estudiantes necesitan menos tiempo para realizar sus tareas porque su concentración es mejor y su capacidad de absorber y recordar lo que se les ha enseñado es mayor. Es como esos relojes antiguos a los que se les da cuerda una vez al día y siguen andando por veinticuatro horas. En la búsqueda de Paz y felicidad, sólo algunos minutos de *Sentarse en Silencio*, cada día, pueden ser de inmenso beneficio.

Armonizaciones: la aplicación práctica

Consideremos ahora la práctica de *Sentarse en Silencio* como se la usa con niños pequeños. En realidad, la práctica varía muy poco con niños o adultos. La diferencia principal reside en el tiempo. Es aconsejable comenzar con pocos minutos con niños pequeños, e ir aumentando el tiempo gradualmente. El factor más importante es que se la practique con regularidad. La razón es que es un proceso gradual de aquietar la mente y aguzar el intelecto. El objetivo es que este estado de Paz y contento que se alcanza a través de *Sentarse en Silencio*, permanezca durante nuestras vidas cotidianas.

El primer cambio que se advierte en los niños que están practicando el *Sentarse en Silencio* es que luego de un tiempo relativamente corto de usar esta técnica, se vuelven serenos y menos inquietos. Los otros signos quizás se muestren un poco más adelante. De manera gradual, se vuelven más confiados en sí mismos y se concentran más en su trabajo, además de mostrar un aumento en sus poderes de concentración. Ocurrió un incidente sorprendente en la Escuela Sathya Sai de Tailandia que ilustra este punto.





Hace algunos años, un pariente de una de las maestras vino a visitar la escuela por un día. Transcurrió aproximadamente un año sin que este caballero volviera a poner un pie en la escuela. Cuando regresó fue bien recibido por los niños que habían estado allí en su última visita. Cuando se fue, una de las niñas le dijo a la maestra: "Su tío se veía distinto esta vez". "¿De veras? ¿Por qué?", preguntó la maestra. "La última vez que vino llevaba pantalones verdes", dijo la niña.

Hay varios métodos de *Sentarse en Silencio* para niños. El método principal recomendado en Satya Sai Educare es usar la luz; esto se describe en detalle a continuación. Hay otras formas tales como visualizaciones guiadas, que también se explican más adelante. La razón por la que se usa la luz es que esta simboliza la sabiduría. Ir de la oscuridad a la luz es como ir de la ignorancia a un conocimiento superior. Debe mencionarse aquí que no se sugiere que la oscuridad misma sea mala o negativa; de hecho si no hubiera oscuridad no seríamos capaces de ver la luz. En la oscuridad de la tierra brota la pequeña semilla. La oscuridad es tan esencial como la luz misma. Sin embargo, en este caso la luz crea una imagen muy poderosa con la que los niños se pueden relacionar. Puede usarse directamente la llama de una vela para ayudar a los niños a concentrarse mejor. Si esto no es apropiado, entonces simplemente pídanles a los niños que imaginen una luz frente a ellos. Otra cosa muy importante es que los niños se sienten derechos. Pueden sentarse en una silla o en el piso, pero deben tener la espalda derecha. No se recomienda que se acuesten, ya que hay una tendencia a que se queden dormidos.



El maestro debe guiar a los estudiantes con una voz melodiosa, suave pero firme, que ayude a los niños a concentrarse más. La voz es muy importante. Un maestro que practica regularmente el *Sentarse en Silencio* tendrá de modo automático más experiencia y esto se reflejará en su voz, que ayudará a los niños a sentir una paz más profunda. La música de fondo también puede ser de gran ayuda, pero se la debe escoger con gran cuidado. Puede usarse música clásica o *new age* suave, en especial música tocada con instrumentos reales en lugar de sintetizadores. Lo mejor es usar música en vivo, ya sea una guitarra o una flauta tocadas suave y dulcemente.

La meditación en la luz. Un ejemplo de armonización para niños a partir de los 6 años

Siéntense derechos y respiren profundamente. Inhalen y exhalen en forma lenta y rítmica. Miren la luz frente a ustedes (o imaginenla).

Imaginen que llevan la luz hacia el centro de la frente. La cabeza se llena con esta hermosa luz dorada. Todos sus pensamientos están llenos de luz; vean lo bueno en sus pensamientos.

Hagan descender la luz a sus corazones. Sientan que sus corazones se llenan de amor y paz. Imaginen que en el centro de sus corazones hay una hermosa flor. Esta flor se abre pétalo por pétalo a medida que la toca la luz dorada.

Ahora lleven la luz a sus ojos para que éstos se llenen de luz. Vean lo bueno a su alrededor, vean la belleza en todo. Vean lo bueno en otras personas.

Lleven la luz a sus oídos; los oídos se llenan de luz. Dejen que sus oídos

moren en sonidos hermosos y melódicos. Escuchen lo que es bueno y útil. Lleven la luz a su lengua y boca, de modo que se llenen de luz. Que la lengua hable con moderación, en forma amorosa y dulce con todos.

Hagan descender la luz a través del cuello y los hombros hasta los brazos y manos. Dejen que las manos se llenen de luz. Dejen que sus manos sirvan a otras personas y los ayuden a cumplir con su deber.

Hagan que la luz descienda más, a través del cuerpo hasta las piernas y los pies. Estos están llenos de luz. Dejen que los pies los conduzcan por un buen camino, a encontrarse con buenos amigos y a dirigirse a lugares buenos. Dejen que los lleven a través del viaje de la vida, hasta alcanzar su meta.

Ahora todo el cuerpo está lleno de esta luz. Sientan la luz y el amor dentro de ustedes. Lleven de vuelta la luz a la cabeza, al centro de la frente. Comprendan que la luz que está dentro de ustedes es la misma luz que se encuentra dentro de cada ser viviente. Todo contiene esta luz, esta verdad.

Ahora pueden compartir esta luz con otros. Imaginen que la luz irradia desde su mismo ser hasta tocar a aquellos que tienen cerca. Primero a sus padres, quienes les han dado la vida y los han cuidado todos estos años. Vean a su madre y a su padre rodeados de esta hermosa luz dorada. Ahora envíenla más allá para que toque a sus maestros. A aquellos que les han enseñado y proporcionado conocimientos. Dejen que todos sus maestros se llenen de luz. Compartan esta luz con sus hermanos y hermanas y con todos sus parientes. Envíenla a sus amigos y compañeros de clase. Que toda nuestra escuela esté llena y rodeada de luz.

Ahora expandan la luz para que abarque al mundo entero y a todas sus criaturas. Que todos los seres de esta tierra estén llenos de amor, paz y alegría.

*Yo estoy en la luz.
La luz está en mí.
Yo soy la luz.*



Cuando estén listos, abran los ojos, pero mantengan la luz y ese sentimiento de paz y tranquilidad con ustedes durante todo el día.

Para finalizar la sesión completa,
es bueno terminar cantando todos juntos.

**Paz Paz Paz
Paz en la Tierra
Paz Paz Paz
En todo el Universo**



Puede haber alguna ligera variación en la secuencia de la meditación en la luz. Lo más importante es que la luz se origine desde la frente, vaya derecho al corazón y finalmente regrese a la cabeza. Desde el corazón puede ir de vuelta a la cabeza y dirigirse a los ojos y oídos, recorriendo todo el cuerpo hasta los pies y luego regresar a la cabeza. De otro modo, puede llevarse desde el corazón a las manos y los pies y después a la cabeza.



Existen otros métodos de *Sentarse en Silencio* para emplear con niños muy pequeños. Un modo muy eficaz es realizar una visualización guiada. Por ejemplo, dar un paseo por el bosque. Esto sería muy apropiado en una clase de Valores Humanos en la que se esté enseñando acerca de la conservación o el aprecio por la naturaleza.

Una vez más, la voz del maestro es la que transmite los sentimientos, las imágenes y las impresiones a los niños. Como los niños pequeños tienen una imaginación tan vívida, todo les parece completamente real, por lo tanto es importante hacerlos sentirse seguros y cómodos. También es una buena idea terminar en el lugar donde comenzaron. Por ejemplo, si el maestro comienza diciéndoles a los niños que se pongan sus abrigos para salir, que abran la puerta y salgan afuera, es una buena idea terminar del mismo modo: "abran la puerta, quítense los abrigos y regresen a sus lugares".

Hay muchas otras visualizaciones que el maestro puede inventar dependiendo del valor de la lección que se está enseñando. Por ejemplo: un viaje al fondo del mar o un viaje en cohete hasta la luna. Los niños pequeños viven en un mundo de imaginación y creatividad, de modo que este tipo de imágenes son perfectamente válidas y creíbles. Si los niños son muy activos, resulta eficaz para que no se dispersen hacer que se tiendan en el piso en un círculo, con los pies apuntando al centro. Si lo hacen al revés, con las cabezas apuntando hacia adentro, estarán demasiado cerca unos de otros y tenderán a jugar y a no concentrarse.

Una caminata por el bosque. Un ejemplo de visualización

Ubíquense en una posición cómoda y relájense. Sientan la relajación extendiéndose desde la cabeza hasta los pies. Cada parte de ustedes se siente relajada y en paz. Ahora haremos una caminata por el bosque. En su imaginación, pónganse de pie y colóquense los zapatos. Pónganse una campera, ya que quizás haga frío afuera, y vayan hacia la puerta. Abran la puerta y salgan. Sientan cuánto más fresco está afuera. Qué fresco se siente el aire; respiren profundamente el aire fresco. Comencemos ahora nuestro trayecto hasta el bosque. Encuentren el sendero y comiencen a caminar.

A medida que caminen miren a su alrededor. Noten cómo los árboles se vuelven más gruesos a medida que se van acercando al bosque. Miren las flores silvestres, lo hermosas que son. Deténganse por un momento y huelan una flor, pero no la corten, es hermosa allí donde está. Escuchen el canto del pájaro, con qué claridad canta. Tengan cuidado al caminar de no pisar ningún insecto. Ahora están llegando al principio del bosque.

Miren a su alrededor todos los árboles altos y rectos. Cuántos años habrán estado allí de este modo, soportando todo tipo de clima, tormentas y nieve, lluvias torrenciales y fuertes vientos, siempre firmes y sin acobardarse jamás. Vean si pueden observar algún animal o algún pájaro. Quizás haya ardillas recolectando nueces o pájaros haciendo sus nidos.

Luego de una caminata tan larga deben sentirse un poco cansados.

Busquen algún árbol que sea especial, su propio árbol.

Acérquense al árbol elegido y rodéenlo con los brazos, denle un abrazo.

Ahora siéntense bajo sus ramas con la espalda contra el tronco. Sientan la fuerza del árbol al apoyarse contra él. Cierren los ojos y sientan la unidad entre ustedes y el árbol. Sepan que la vida que corre por sus venas es la misma vida que hay en el árbol, desde sus raíces profundas hasta sus altas ramas. Siéntanse completamente en paz y recuerden que este es su lugar y

su árbol, al que pueden regresar en cualquier momento.

Prepárense para partir. Echen un último vistazo alrededor. Agradézcanle al árbol por estar allí y ser su amigo. Comiencen a recorrer de vuelta el sendero por el que vinieron. Miren hacia abajo y asegúrense de que no están pisando ninguna criatura diminuta. Aquí están, de regreso frente a la puerta. Respiren profundamente una vez más y abran la puerta. Quítense los abrigos y regresen a su lugar.

Cuando estén listos, abran los ojos, pero mantengan la frescura y el silencio del bosque con ustedes, durante todo el día.

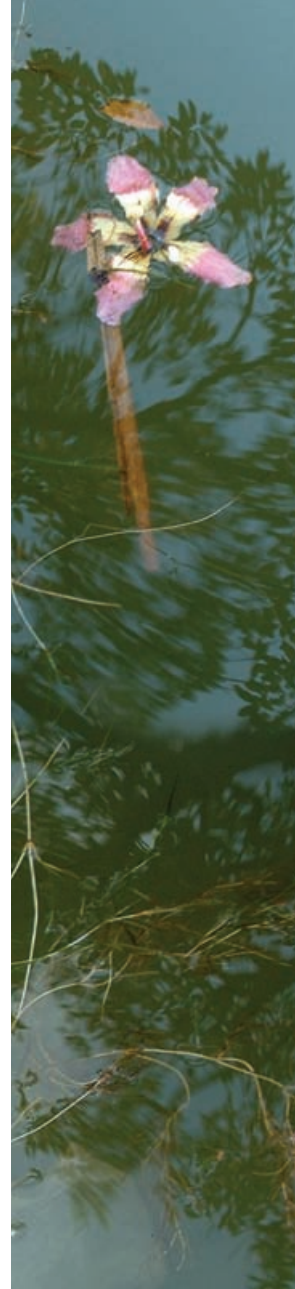
Sugerencias para maestros

Las siguientes son algunas sugerencias sobre cómo incorporar el *Sentarse en Silencio* en la clase.

- *Sentarse en Silencio* desempeña un papel importante en una clase de Valores Humanos. Comenzar la actividad de este modo establece la disposición de ánimo para el resto de la lección y ayuda a los niños a estar más centrados y poder concentrarse más.
- En una situación de clase normal, quizás no sea apropiado realizar la sesión completa de *Sentarse en Silencio*. Comenzar con un minuto o dos de silencio ayuda a establecer la disposición de ánimo y calma a los niños. Del mismo modo, terminar con un minuto de silencio hace que todo se reúna, y da a los niños espacio para asimilar lo que han estado aprendiendo y prepararse para la próxima clase.
- Hacer que los niños dibujen lo que sintieron durante su espacio de *Sentarse en Silencio* es una actividad inspiradora. El arte es verdaderamente el espejo del alma, permite ver lo que en realidad está sucediendo en el interior del niño.


Para concluir este capítulo sobre la técnica de *Sentarse en Silencio* referimos a continuación un pequeño incidente que ocurrió en la Escuela Sathya Sai de Tailandia que muestra lo útil y poderosa que es esta técnica.

Ocurrió hace una par de años durante la semana de exámenes. Durante una asamblea matutina, una de las maestras les dijo a los niños que dentro de cada uno había una poderosa computadora en la que toda la información estaba almacenada, y que todo lo que tenían que saber era cómo extraerla. Les dijo a los niños que, si no podían hacer su examen, debían cerrar los ojos y sentarse en silencio por unos minutos, luego presionar los botones de la computadora y aguardar a que llegaran las respuestas. Más tarde, durante el examen de inglés, un niño se veía ansioso. Lentamente, cerró los ojos y comenzó a presionar su pecho con los dedos. De repente, abrió los ojos y su rostro se iluminó. Comenzó a escribir rápidamente en su papel de examen. Cuando el examen había terminado, la maestra le preguntó qué había pasado. "No podía pensar en la respuesta", dijo. "Presioné los botones de mi computadora y ¿sabe qué? Las respuestas aparecieron en mi pantalla." ¡Además eran las respuestas correctas!





Sentarse en silencio: entrando en calor para hacer matemática



Una investigación realizada en la escuela Welldon Park Middle School, de Inglaterra, pone a prueba los efectos de la técnica de Sentarse en Silencio como una herramienta de Sathya Sai Educare, para el desarrollo de la autoconfianza y de los logros académicos en el área de matemática

¿Cuáles fueron mis objetivos iniciales?

Por Anita Devi.
Docente inglesa, con experiencia en nivel inicial, educación primaria y secundaria. Su investigación sobre la técnica de Sentarse en Silencio contó con financiamiento oficial del gobierno inglés y recibió, recientemente, una renovación de fondos para propagar sus descubrimientos en otras escuelas públicas de su zona.

Proyectos compartidos, una sección que abre nuevos espacios para el intercambio de experiencias educativas basadas en los Valores Humanos.

Los Valores y la educación de la ciudadanía se han vuelto una parte integral del Currículum Nacional en Inglaterra. Los maestros tienen que volverse cada vez más conscientes de los fundamentos y temas contemporáneos sostenidos en los debates sobre educación en Valores, y se percibe una necesidad de guía con respecto al modo de satisfacer los requerimientos y objetivos subyacentes del Currículum Nacional. Sathya Sai Educare (Educación en Valores Humanos) usa la técnica de *Sentarse en Silencio* como una de sus estrategias para enseñar y aprender Valores Humanos, basada principalmente en la *meditación en la luz*, tal como se la describe en el artículo de Angela Loraine Burrows, "La armonización en la escuela" (de este mismo número de *educare*). Se considera que "estos ejercicios aquietan la mente de los niños. Ayudan a desarrollar la intuición y la conciencia de las facultades sensoriales, y dan por resultado un aumento de la Paz, el contento y la felicidad. Al ser en parte un ejercicio de relajación, sentarse en silencio es un modo importante de reducir el estrés, tanto para los niños como para el maestro. Se ha notado que luego de practicar el método de *Sentarse en Silencio* por un período de tiempo, la percepción y el desarrollo verbal, escrito y artístico se vuelven cada vez más expresivos, minuciosos y estimulantes (Sathya Sai EHV Manual Book, 1, 2 y 3 - 1996, 1998, 1999)".

El objetivo del proyecto de investigación era identificar y analizar qué impacto puede tener en los estudiantes de cuarto grado el método de *Sentarse en Silencio*, y en particular el de la meditación en la luz, en el aumento de la autoestima y también en sus logros, en cuanto a su manejo de la noción numérica en sus distintos aspectos.

La autoestima, como parte afectiva e integral de la personalidad humana, está basada en dos factores cruciales:

- sentirse capaz
- sentirse digno de ser amado.

Ambos aspectos son reconocidos como interdependientes y, si se los cultiva en la educación, ayudan a los niños a obtener logros académicos sobresalientes. La investigación evaluó la hipótesis de que la técnica de *Sentarse en Silencio* contribuye a que el niño experimente la autoestima.

Esta investigación también formó parte de un programa de instrucción integrado para niños en una etapa en la que con frecuencia pueden experimentar una interrupción perturbadora de su aprendizaje entre la escuela primaria y la media. Por lo tanto, el proyecto apuntaba a examinar actitudes en los niveles de aprendizaje y concentración en relación con los niveles de autoestima.

¿De qué modo pulí mis objetivos?

Se exploraron las actitudes hacia el aprendizaje mediante diversos cuestionarios, entrevistas e iniciativas que incluían a toda la escuela. No obstante, fue difícil medir niveles de concentración, ya que esto variaba no sólo de una materia a otra sino también de un día a otro. Inicialmente se pidió a los maestros su opinión usando una escala del 1 al 5 (del tipo Likert, donde 1 implica total acuerdo y 5 total desacuerdo). Sin embargo, la información recibida era subjetiva y otros factores tales como los acontecimientos en el hogar, la salud, la cantidad de horas de sueño y la ingestión o no del desayuno, afectaban la concentración en clase. En consecuencia, se suspendió esto y el foco principal de la investigación continuó centrado en la exploración de niveles de autoestima en términos de "sentirse capaz", en relación a la matemática y de "sentirse digno de ser amado".

Metodología de investigación

Al comenzar el año, el cuarto grado contaba con sesenta niños en dos clases de escuela media con igual cantidad de niños y niñas. Se agregó un niño al comenzar el tercer período académico. Los alumnos provenían de diversos ambientes culturales y socioeconómicos, y de los sesenta, cuatro requerían educación especial y un cuarto era supervisado a través de un plan de educación individual. A comienzos del ciclo lectivo (septiembre de 2001), se pidió a todos los niños que rindieran un examen final opcional de tercer grado (este examen es conocido como QCA). Fueron nivelados y el grado fue dividido en tres: alto, medio y bajo. El grupo alto estaba formado por el 40% del grado, el grupo medio por otro 40% y el grupo bajo por el 20% restante. Los tres grupos practicaron de manera diaria el método de *Sentarse en Silencio* antes de la clase de matemática y los maestros llevaron un registro diario de las calificaciones de matemática en cálculo mental para evaluar el progreso durante el año.



Se entregaron cuestionarios y se realizaron entrevistas con los niños y los padres sistemáticamente en el transcurso del año. Al finalizar el cuarto grado, todos los niños (con la excepción de uno) se presentaron al examen QCA de cuarto grado.

Para propósitos de comparación se utilizaron los resultados de las notas de cada examen, que al vincularse con las edades de los estudiantes, permiten determinar notas estandarizadas por niveles. Si el niño había superado la norma esperada, entonces se consideraba que la técnica de *Sentarse en Silencio* era uno de los factores contribuyentes en términos de "valor agregado". Esto fue evidente en más del 50% de la clase.

Procesos de investigación

Tres técnicas principales de investigación que encontré particularmente útiles fueron:

"Antes de estudiar (en casa), hice la meditación en la luz. Me sentí confiado para hacer mi prueba de matemática."

"¡Sentarse en silencio es relajante y aclara tu mente!" (Harish)

"Sentarse en silencio hace sentir muy bien, me ayuda a hacer mi trabajo." (Lavanya)

"Al sentarme en silencio me siento relajada, en paz y serena. El estrés puede arruinar la vida de una persona. Por eso me gusta la relajación." (Shruthi)

"Me gusta sentarme en silencio porque uno se siente relajado, incluso cuando no sabe la respuesta a algo. Uno siente confianza y hace un intento aunque la respuesta sea correcta o incorrecta, y ayuda a pensar." (Nooreldean)

Citas tomadas de los diarios de los niños.

Pequeños grupos de reflexión

Los niños fueron divididos en grupos de seis u ocho y durante el horario de almuerzo se llevaron a cabo una serie de debates abiertos en cada grupo. Los mismos tuvieron lugar principalmente al comienzo del año para evaluar cómo se sentían los niños con respecto a la transición de la escuela primaria a la escuela media. Un asistente de enseñanza apoyó esta iniciativa y pudo escribir, palabra por palabra, lo que los niños dijeron. También se preguntó a los niños cómo se sentían con respecto a sentarse en silencio.

Devolución pictórica

Al finalizar el primer ciclo, se pidió a los niños que dibujaran lo que habían visto mientras estaban sentados en silencio, en particular sus imágenes favoritas. Esto proporcionó una información espléndida sobre qué niños habían sido capaces de seguir los ejercicios y a qué niños les había resultado difícil hacerlo.

Diarios personales

A mitad de año se entregó una cinta de audio a cada niño para que practicaran el método de *Sentarse en Silencio* en el hogar. Se pidieron voluntarios que llevaran un diario sobre esta actividad. Inicialmente quince niños se ofrecieron como voluntarios, aunque al final sólo cinco entregaron un diario completo. Las intuiciones y reflexiones personales volcadas en estos diarios reflejaron no sólo la forma creativa en que los niños adaptaron los ejercicios en el hogar sino incluso de qué modo se involucraron los padres, hermanos y hermanas.





A lo largo del año, los niños expresaron sus preferencias por una variedad de procesos de investigación:

Cuestionarios

La mayoría de los niños disfrutó al llenar los cuestionarios. Muchos comentaron cómo los hizo pensar acerca de temas que normalmente daban por sentados.

Debates reflexivos en clase

Por ejemplo: en una ocasión, los niños preguntaron si podían experimentar cómo se sentían al no sentarse en silencio. Muchos tuvieron calificaciones bajas en su prueba mental de matemática y a lo largo del debate, veintitrés de veintiocho alumnos dijeron: "Fue porque no nos sentamos en silencio". Aquellos que completaron diarios personales lo hicieron diligentemente, aunque las niñas mostraron mayor compromiso en completar la tarea que los niños. Esto no es sorprendente ya que a muchos de los niños el ejercicio les resultó difícil de comprender.

Unos cuantos disfrutaron también escribiendo acerca de sus propias visualizaciones. Se los alentó a conducir lo que visualizaron frente a la clase. Se presentaron variados escenarios: desde sumergirse bajo el agua y visitar Australia, hasta presenciar la Copa Mundial.



Sentirse capaz y digno de ser amado: puntos de aprendizaje de la investigación

La investigación ayudó a definir y aclarar las percepciones de autoestima y las estrategias para aumentarlas.

Sentirse capaz

- Hubo evidencia oral y escrita que demostró que los niños vieron la conexión entre la matemática y otras materias y que creen que ellos son "matemáticos".
- En enero de 2002, aproximadamente, el 20% del grupo obtuvo más de un 80% de calificación en un proyecto de matemática sobre el Tiempo. Los niños realizaron independientemente la investigación y el desarrollo del proyecto en sus hogares.
- A mitad de año, el 50% del grupo comenzó a trabajar hacia objetivos de quinto grado y cubrió temas adicionales en la Estrategia Numérica Nacional (National Numeracy Strategy) tales como aprender todas sus tablas hasta la del 12 (se requiere que el cuarto grado sepa las del 1, 2, 3, 4, 5 y 10), reconociendo y pudiendo calcular números elevados al cuadrado y sus raíces equivalentes, división y multiplicación escribiendo productos parciales, y multiplicar y dividir un decimal por un múltiplo de 10, 100 y 1000.

- En junio de 2002, el 20% del grupo rindió el examen final obligatorio de sexto grado como práctica. La mayoría de los niños se sintió cómoda y confiada al completar el examen dentro del tiempo previsto.
- Se notó que los niños habían mejorado su capacidad de escritura descriptiva. Aunque no se evaluó esto como parte de la investigación, los ejercicios de *Sentarse en Silencio* proporcionaron a los niños una oportunidad y el lenguaje para expresar su imaginación, que a su vez acrecentó la capacidad de pensamiento. Se advirtió una clara evidencia de esto en sus diarios semanales.

Los niños escribieron los siguientes comentarios al responder un cuestionario:

- Me está ayudando en las pruebas. (Emma L.)
- Me siento muy relajada y realmente lo disfruto. (Lavanya)
- Me hace feliz. (Nana)
- Siento como si hubiera entrado en calor para hacer matemática. (Nathasha)
- Tienes que escuchar atentamente y concentrarte. Es un poco duro y tienes que pensar. (Yusuf)
- Me ayuda a calmarme. (Jade L.)
- Me hace sentir bien y feliz. (Divya)
- Me gusta porque estamos logrando buenos resultados en matemática. (Shenika)



Sentirse digno de ser amado

- El lenguaje utilizado en los ejercicios de *Sentarse en Silencio* ayudó a los niños a mejorar su conducta. Esto fue especialmente evidente al resolver conflictos y al alentar a los pares a adoptar una estrategia particular para corregir la conducta. Por ejemplo, un día un niño nuevo estaba fastidiando a una niña. Otro niño se dirigió a ella y dijo: "X, tú no oyes nada, tú no dices nada". Esto reflejó una mayor conciencia acerca de la posibilidad de elegir entre diferentes respuestas.
- Cuando se les preguntó sobre su aspecto favorito de la meditación en la luz, muchos niños comentaron cómo disfrutaban al enviar su amor al mundo, creando un sentimiento de Paz y unidad. He aquí algunos de sus comentarios:

- Me gusta la parte en que todo el mundo está en la luz. (Emma L.)
- Todos son buenos con una luz en el corazón. (Lavanya AD)
- Piensa en el mundo entero como una luz. Coloca a las personas que te gustan y a las que no te gustan mucho en la luz. (Shenika)
- Mi parte favorita es cuando decimos que la flor se abre pétalo por pétalo porque veo una hermosa luz que se eleva. (Shivani)
- Me gusta cuando toda la escuela está en la luz. (Lavanya CM)
- Me gusta la parte cuando decimos: "Pensemos que se extiende tan lejos como hasta África, Norteamérica, Sudamérica, Asia, la Antártida y el Ártico". (Vishaal)
- Mi parte favorita es cuando las luces se unen para formar una luz brillante y hermosa, y que la luz va hasta el mar y lo vuelve amarillo brillante. (Anujan)



Participación de los padres y aprendizaje familiar

Cada niño recibió una cinta de audio con la meditación en la luz en un lado y música para sentarse en silencio en el otro. Se les pidió que practicaran el método de *Sentarse en Silencio* en el hogar con sus padres. Muchos de los padres comentaron que les resultó relajante y que sus niños disfrutaron haciéndolo en casa. Un padre incluso encontró un artículo en un diario sobre la técnica y lo trajo.

Las siguientes citas fueron tomadas de algunos de los diarios que escribieron los chicos:

"Hoy por la mañana hice la meditación en la luz. No estaba de humor porque me encontraba atrasada, pero logré hacerla. A las 5.30 de la tarde hice mi propio sentarme en silencio. Mi hermano lo hizo conmigo. Las palabras para sentarse en silencio eran similares al sentarse en silencio de hoy en la escuela. Era sobre mí navegando en un mar al atardecer y viendo el cielo de un color naranja, rojo y rosado oscuro fluorescente."
(AR 25/04/02)

"Me senté en silencio antes de ir a dormir. Mi mamá lo leyó en voz alta. Lo sentí muy suave y me dio sueño. Era sobre mí caminando en la playa. Se sentía muy real. Hoy me gustó sentarme en silencio." (AR 27/04/02)

"Lo hice al atardecer. Comencé a las 7.13 y terminé a las 7.24, así que me llevó once minutos hacerlo. Lo hice en mi habitación porque ése era el lugar más tranquilo que pude encontrar en nuestra casa. Fue bueno porque me ayudó con la tarea que tenía que entregar al día siguiente. Me sentí muy bien y cambió un poco mis sentimientos, pero sólo por un momento."
(OR 24/04/02)

"Lo hice en la habitación de mi mamá de nuevo porque mi habitación estaba un poco desordenada. Esta vez fue muy bueno porque me estaba concentrando y me sentía completamente relajada. Estuve pensando más acerca de la luz... Cambió mi actitud, mi conducta y me hizo escribir mucho más rápido y hacer todo un poco más velozmente." (OR 9/05/02)

"Hoy hice las dos después de la escuela. La meditación en la luz fue buena. Durante la música de Whitefield imaginé que era una persona pequeña en mi corazón. Estaba quitando todo lo malo y reemplazándolo por bondad."
(SJ 25/04/02)

"Hice la meditación en la luz recién hoy. La hice después de la escuela. ¡Sentí que estaba sucediendo! La mejor parte fue cuando todo el universo está en la luz dorada." (SJ 10/05/02)

"Cuando la probé con mi hermano, él casi obtuvo las mejores calificaciones, pero le quitaron tres puntos por sus errores de ortografía." (R)

Desarrollo profesional para maestros

Todos los maestros de tercer grado usaron la técnica al comenzar las clases de matemática, aunque sólo uno había sido entrenado formalmente en Educación Sathya Sai en Valores Humanos.

Algunos de los comentarios verbales recibidos de los maestros de cuarto grado fueron:

- Me ha hecho pensar en la forma en que les hablo a los niños.
- Los niños realmente disfrutaban de la meditación en la luz. Hasta los menos capaces disfrutaban mirando la vela.
- Me hace sentir bien y relajado al comienzo de una clase.





Preguntas para mi práctica futura

Es interesante notar que a algunos niños les resultó difícil concentrarse al principio. Les resultó mucho más fácil cuando se agregó la vela.

"A mí no me da resultado porque no puedo ver las imágenes en mi cabeza. Pienso que es extraño porque me resulta difícil sentarme y visualizar algo. Se ha vuelto un poco más fácil pero todavía lo considero un desafío." (Nathan E.)

"Cuando llegué a cuarto grado, pensé que me darían sumas difíciles para matemática. Y cuando nos sentamos en silencio por primera vez, me sentí confundida. Pensé: '¡Esta no es una clase común de matemática!' Pareció tan extraño la primera vez, pero luego me acostumbré... mi parte favorita es cuando la luz se extiende a todo el universo." (Geerthi)

Esta clase de devolución me ha hecho pensar en cómo se puede vincular la técnica de *Sentarse en Silencio* con otras estrategias, y en la necesidad de adaptarla para tener en cuenta inteligencias múltiples de aprendizaje. El hecho de saber si los niños aprendían mejor a través de indicaciones visuales, auditivas o kinestéticas, no sólo aseguró una planificación eficaz para permitir una participación completa de los niños sino que además proporcionó un nivel más profundo de comprensión y empatía entre los niños y yo.

Algunos ejemplos de visualizaciones

Antes de realizar un examen

"Puedes hacer esta visualización el día anterior y nuevamente en la mañana de tu examen, pero también puede ser una buena idea tomarte 2 o 3 minutos mientras estás en la misma sala de exámenes, después de haber leído las preguntas y antes de comenzar a escribir. Esto te ayudará a aclarar tu mente lo suficiente como para poder acceder a la información que has almacenado en tu memoria. Primero, respira larga y profundamente tres veces. Esto te ayudará a relajarte y quietará los sentimientos de nerviosismo que puedas tener, los cuales pueden bloquear tu pensamiento. Luego, sólo cierra los ojos y concéntrate en mirar la oscuridad detrás de tus párpados. A veces podrás ver colores o imágenes grabadas allí; si es así, sólo obsérvalos y deja que desaparezcan. Imagina que eres una persona diminuta y que estás caminando dentro de tu cerebro. Imagínate yendo a la sección donde están almacenados los conocimientos que necesitas para tu examen. Imagina que están almacenados en armarios y que tú abres las puertas para poder acceder a la información. El conocimiento que necesitas está prolijamente guardado en hilera, en el orden correcto en que tú lo necesitas. Todo conocimiento superfluo que no es pertinente está apilado a un costado de los estantes. Tú eres quien controla la situación. Cuando des la señal, el conocimiento saltará del estante y saldrá para que tú puedas usarlo. Repítete: Tengo la sabiduría y el sentido común para usar este conocimiento del modo más apropiado para responder las preguntas. Respira profundamente tres veces más y comienza a escribir."

(Tomado de "Sathya Sai EHV - An Innovative Approach to Character Development", A. Devi, septiembre de 2001.)



Sugerencias de visualizaciones por parte de los niños

"Imagina que eres un delfín en el mar azul brillante, nadando hacia la superficie y sumergiéndote luego. Estás mirando todos los peces, cangrejos, estrellas de mar, delfines y pulpos. Son de distintos tamaños, formas y colores. Todos los peces juegan junto con todas las otras criaturas vivientes del mar. Tú vas con los delfines. El sol brilla sobre ti. Te haces amigo de ellos y comienzas a jugar. Luego ves otro delfín que está solo. Recuerdas cómo te sentías cuando estabas solo y alguien te permitía unirse al grupo. Entonces les dices a tus amigos que sigan y tú te acercas a ese delfín y le dices: ven a jugar conmigo y mis amigos. Él se siente muy feliz y comienza a jugar contigo y tus amigos. Los amigos son para jugar cuando tú o ellos están solos, para ayudarte cuando te lastimas y para un montón de cosas más. Tómate tu tiempo para regresar a la clase, abre lentamente los ojos y dale un apretón de manos a alguien con quien no juegas normalmente."

(Omar, cuarto grado, Welldon Park Middle School, junio de 2002.)

"Imagina que estás en la Copa Mundial y que juegas para Inglaterra. Es un momento de gran tensión por ser la Copa Mundial. Estás jugando contra Francia. El juego comienza, pasas a cada jugador y finalmente llegas al arco, pero el defensor te frena y corres por un rato. Finalmente atrapas la pelota. Es el entretiempo. Comienza la segunda mitad. Luego tu equipo ataca. El juego va 0-0. Después de cuarenta y cinco minutos viene el puntapié final. Te marcan una falta en el área penal. Eres el elegido para patear el penal. Es un momento muy tenso. Los hinchas de Inglaterra están rezando por un gol. Todos confían en ti. ¡Luego marcas un gol! Los hinchas de Inglaterra enloquecen: Inglaterra ha ganado la Copa Mundial gracias a ti. Ahora eres el jugador estrella. Por segunda vez, Inglaterra gana la Copa Mundial. Ya la había ganado en 1966."

(Shaaz, cuarto grado, Welldon Park Middle School, junio de 2002.)

"Imagina que eres un manzano alto, que crece solo y robusto. Tus flores cubren el suelo y cuando las personas vienen a verte saben que tú quieres estar con ellas. Eres el único árbol en un hermoso jardín, el único árbol que ellos aman. Tú les has dado tanto; les has dado tus manzanas y tus flores y, lo que es más importante, les has dado tu amor. Así que todos te tratan con amor y te consideran parte de la familia humana. Tú sólo das, sin quejarte. Como has sido tan bondadoso con ellos, te retribuyen de la misma forma. Incluso muestras bondad hacia los animales, insectos y flores. No pierdes ni un minuto en descansar; simplemente das y das".

(Ahrabi, cuarto grado, Welldon Park Middle School, junio de 2002.)

Conclusiones

Aunque los datos cuantitativos de la investigación todavía no han sido tabulados, la devolución cualitativa es sumamente positiva. Los niños han expresado claramente lo mucho que disfrutaron del proceso y, además, reconocen que los ejercicios han tenido efectos positivos en cuanto a sus sentimientos internos, emociones, logros y conducta en general.

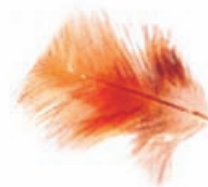
Como señaló una niña en su diario:

"Debería usarse el método de Sentarse en Silencio hasta el séptimo grado o durante toda la vida escolar, e incluso en la universidad." (Lavanya)

También ha habido apoyo de los padres para este tipo de actividad y ha mejorado el vínculo hogar-escuela en términos de compartir una buena práctica en diferentes ambientes sociales.

"Sentarse en silencio significa permitir al niño silenciar sus pensamientos para no malgastar energía, para que no haya ruido interno, sólo silencio y perfecta quietud. Es en esa quietud donde la intuición del niño puede aflorar."

Dr. Sanjeev Chaudhary, MA





Educación para la Paz

La tarea de la educación es establecer la paz.

La educación constructiva para la paz no se debe limitar a la enseñanza de las escuelas. Es una tarea que requiere esfuerzos de toda la humanidad. Su objetivo debe ser reformar a la humanidad para permitir el desarrollo interior de la personalidad humana.

La educación es la mejor arma para la paz.

Lograr una educación capaz de salvar a la humanidad no es en absoluto una tarea sencilla: implica desarrollar la espiritualidad del hombre, realzar su valor como individuo y preparar a los jóvenes para que comprendan la época en que les toca vivir.

La educación indica el camino hacia un nuevo mundo por descubrir: el mundo del espíritu humano.

Cuando los individuos se desarrollan en forma normal, sencillamente sienten amor no sólo por las cosas, sino también por todas las criaturas vivientes.

No se logrará nada en el mundo de los adultos, si antes no se lo hace en la niñez.

El niño que ha sentido un amor intenso por su entorno y por todas las criaturas, que ha descubierto la alegría y el entusiasmo en el trabajo, nos da razones para albergar la esperanza de que la humanidad se puede desarrollar en una nueva dirección.

El nuevo individuo tiene que enseñarnos el camino que llevará a los hombres a tomar conciencia de su unidad.

Un hombre así preparado, consciente de su misión en el cosmos, será capaz de edificar un nuevo mundo de paz.

Debemos centrar toda nuestra atención en el niño, porque él es el origen de los enigmas de la humanidad y también la clave para resolverlos.

*Pensamientos de María Montessori,
nacida en Italia en 1870.
Médica, educadora y filósofa,
planteó como objetivo de su labor
generar una nueva comprensión
de las potencialidades
y necesidades de los niños.*

*Fue la creadora
del método educativo
que lleva su nombre.*

*Fue candidata,
en los años 1949 y 1950,
al premio Nobel de la Paz.*

*Tomado de **Educación y paz**,
María Montessori,
Ediciones Longseller SA,
Buenos Aires; 1998.*

La emoción pura



Sin duda, todos tenemos un gran conocimiento de lo que son las emociones por experiencia propia. A diario vivenciamos la importancia de tales sentimientos en la determinación de nuestra conducta. Sin embargo, una comprensión mayor de este importante aspecto de nuestra personalidad, ayudará a conocernos más a nosotros mismos, en vistas a lograr la Paz interna, que constituye el grado más alto de excelencia en el nivel emocional.

Por Tania Holland,
de **educare**

Basado en *La inteligencia emocional*, de Daniel Goleman, Javier Vergara Editores, Buenos Aires, 1995.

La palabra emoción deriva de la palabra latina *emovere*, que significa remover, agitar. Actitud, a su vez, se define como una reacción positiva o negativa hacia un objeto. Dicho de otro modo, las actitudes son predisposiciones a responder de una manera más o menos emocional a ciertos objetos o ideas. Las actitudes son aprendidas, tienden a ser estables en el tiempo y a repetirse ante nuevas situaciones.

La experiencia emocional también comprende la experiencia de la selectividad, es decir, la concentración sobre ciertos estímulos y la exclusión de otros. Nuestras emociones reflejan ciegamente las interpretaciones mentales de los acontecimientos, lo que creemos que significan, no lo que realmente significan. Si estamos caminando en la penumbra y vemos una soga en el suelo, podemos sentir miedo creyendo que se trata de una serpiente. Si pensamos que estamos en peligro, llegamos a asustarnos aunque estemos completamente seguros. Si creemos que somos halagados o despreciados, nuestros sentimientos reflejarán fielmente esta creencia, aunque nuestra percepción sea errónea. La calidad y cantidad de emociones que se despiertan en nuestro interior es representativa del significado que le atribuimos a cada una de nuestras experiencias. Las emociones dependen, con frecuencia, de la consciencia que tenemos respecto a la importancia de una situación, en la que intervienen los procesos cognitivos de percepción y pensamiento.



Otro aspecto importante de las emociones es su correlato fisiológico. Durante una experiencia profunda, el cuerpo reacciona de maneras diferentes:

- elevación de la presión arterial
- aumento de la frecuencia cardíaca
- dilatación de las pupilas
- secreción de adrenalina.



Por este motivo, cada emoción está íntimamente relacionada no sólo con la salud psíquica sino también con la salud física, lo que se evidencia con claridad en los trastornos psicósomáticos.

27



La Inteligencia emocional

Daniel Goleman sostiene que una visión de la naturaleza humana que pasa por alto el poder de las emociones es lamentablemente miope. La contribución más importante que puede hacer la educación al desarrollo del niño es ayudarlo a acceder a un campo donde sus habilidades se reconozcan y desarrollen plenamente, donde se sienta satisfecho y capaz.

La empatía

Es una habilidad que permite captar los estados de ánimo propios y comprender mejor los de los otros. Se aprende desde la primera infancia, principalmente en la relación madre-hijo. Es de fundamental importancia, ya que en la capacidad de comprender el dolor ajeno podemos encontrar las raíces de la moralidad y el altruismo.



Una forma de educar en el altruismo consiste en la disciplina de prestar atención en las consecuencias que nuestros actos producen sobre los estados de ánimo de otra persona: "mira lo triste que se puso" en lugar de "eres malo" o "eso está mal". También se puede favorecer la empatía si ayudamos a los niños a ponerse en el lugar del otro para registrar qué sentirían si les hicieran lo que ellos hacen a los demás. Un juego que favorece esta capacidad es "En tus zapatos", del Baúl de Recursos de éste número de **educare**.

Un principio básico de la vida social es que transmitimos y captamos, unos de otros, estados de ánimo en cada encuentro, y estas señales afectan a las personas con las que nos encontramos. Todos formamos parte de la caja de herramientas del otro para el cambio emocional, para bien o para mal. Por ejemplo, cambiamos de emoción ante una cara sonriente o un gesto hosco.

Diferencia entre disconformidad y juicio de valor

Al expresar disconformidad se afirma específicamente aquello que nos perturba. Se critica la acción, no a la persona, diciendo lo que dicha acción nos hizo sentir. Por ejemplo: "Cuando te olvidaste de la cita me sentí mal, pensé que no te importaba".

El juicio de valor, por el contrario, utiliza una disconformidad específica para lanzar un ataque contra la otra persona; y eso tiene más probabilidades de conducir a una respuesta defensiva, que a un intento de mejorar las cosas. Por ejemplo: "¡No viniste a la cita! ¡Eres siempre tan desconsiderado!".

Una vez que los pensamientos perturbadores se vuelven automáticos, son autoconfirmadores. Siguiendo con el mismo ejemplo, en cuanto se instala el juicio de valor de que la otra persona es desconsiderada, todo lo que haga podrá analizarse para confirmar que efectivamente lo es. Se despierta así, por cada pequeña situación, una suerte de "asalto emocional" acompañado por la lista de quejas que lo sustentan, ignorando muestras de amabilidad, y todo suceso del pasado que lo saque del lugar de víctima.

Todos hemos experimentado, tanto cuando éramos estudiantes como siendo docentes, que los juicios de valor estigmatizan en más de una ocasión a un grupo o a un niño en particular. Como si estos preconceptos pasaran también de grado y los acompañaran, como un sello indeleble, hasta el día de la graduación. Es una información que tiene carácter de "rumor oficial" y que por este motivo, circula libremente por toda la institución. Los docentes lo comentan entre sí, los directivos lo reafirman, los compañeros y los mismos chicos que son acusados, lo creen cierto:

"¡Fulano es te-rrri-ble!" (O "soy terrible".)

"Te tocó el peor grado." ("Somos el peor grado"), etc.

Por el contrario, la inteligencia emocional, escucharse, saber serenarse y serenar al otro, da lugar a que la empatía haga posibles los desacuerdos saludables, las "peleas buenas", que permiten a ambas partes florecer y superar la negatividad.

Cada emoción fuerte tiene en su raíz un impulso hacia la acción. Manejar esos impulsos resulta básico para la inteligencia emocional. Como educadores, nos vemos cotidianamente enfrentados al desafío de reconocer estos impulsos y ser capaces de controlarlos, no permitiendo el desborde emocional. No es de extrañar que al percibir una acción que nos resulta ofensiva (ya sea dirigida a nosotros o a otro docente o niño), actuemos como si estuviera en juego nuestra supervivencia. Por ello, una capacidad clave es recuperarse rápidamente del asalto emocional y aplacar los propios sentimientos de aflicción. Serenarse es un paso importante para solucionar cualquier problema, dado que la capacidad de escuchar, pensar y hablar con claridad se disuelve durante un pico emocional.

Métodos que ayudan a serenarse ante un "asalto emocional":

- Alejarse del lugar que nos provoca la emoción negativa.
- Beber agua en pequeños sorbos.
- Mirarse a un espejo.
- Ejercitar "en frío" simulacros de la resolución inteligente de un asalto emocional.
- Escuchar y hablar sin estar a la defensiva.
- Respirar profundo, de ser posible, recostados boca arriba.
- Observar una imagen, cuadro o paisaje que nos resulte bello.
- Cuestionar los juicios de valor ásperos, en un esfuerzo intencional por superar los pensamientos negativos que lo generan.

La importancia de la buena crítica

Una crítica hiriente bloquea, baja la autoestima, desmotiva, causa tensión y hostilidad. Un ataque al carácter es un verdadero error, puesto que la persona, en lugar de mostrarse receptiva, se pone de inmediato a la defensiva.



La crítica eficaz:

- Es específica.
- Nada es más desmoralizante que escuchar que el trabajo realizado está mal hecho.
- Por eso, cuando se critica es importante decir qué se hizo bien, qué necesita cambiarse y cómo puede mejorarse.
- Ofrece una solución.
- Está presente: cara a cara y en privado.
- Apela a la empatía.
- Se muestra sensible y se sintoniza con el impacto que produce la crítica en el otro.



Los tres o cuatro primeros años de vida son una etapa en la que el cerebro del niño crece hasta aproximadamente dos tercios de su tamaño definitivo; las consecuencias duraderas de la lección emocional clave de los cuatro primeros años son notables.

Sin embargo, el ser humano siempre es capaz de modificar sus respuestas. Aun aquellas que pertenecen al repertorio de lo genético, el llamado temperamento, presentan gran plasticidad. Por ejemplo, los padres de hijos tímidos que crean graduales experiencias alentadoras ofrecen lo que puede ser una solución a su actitud temerosa, para toda la vida, pues le permiten al niño ensayar ante pequeñas situaciones de incertidumbre (al contrario de la madre protectora).

La infancia, una oportunidad

El cerebro humano no está totalmente formado en el momento del nacimiento. Sigue modelándose a lo largo de la vida, aunque el crecimiento más intenso se produce durante la infancia. Los niños nacen con muchas más neuronas de las que su cerebro maduro conservará. A través de un proceso conocido como "poda", el cerebro, pierde realmente las conexiones neuronales menos utilizadas y forma fuertes conexiones sinápticas en aquellos circuitos que han sido más utilizados. Este proceso es constante y rápido. Las experiencias, sobre todo en los primeros años, esculpen, literalmente, el cerebro.



Diversas áreas del cerebro críticas para la vida emocional, recién completan su maduración entre los dieciséis y dieciocho años. Los hábitos del manejo emocional que se repiten una y otra vez durante la infancia y la adolescencia ayudarán a moldear este circuito, lo que hace que la infancia sea una oportunidad crucial para consolidar las tendencias emocionales de toda una vida.



Así, la educación que recibe el individuo desde los primeros años de vida hasta la adolescencia, es crítica, fundamental y quizá la más importante, porque en ella se forma el carácter permanente.



El maestro en Paz

Cuidar el nivel de las emociones
permite crear un ambiente apropiado
para una Educación en Valores Humanos.

Todo pensamiento conlleva una carga emocional. Las emociones que se mueven en el interior dejan huellas que hacen que cada experiencia quede almacenada de manera vívida, y que tenga un efecto a futuro en la propia vida. Depende de lo que generemos en los chicos, lo que en ellos quedará registrado y será repetido luego de alguna manera u otra.

Nuestra tarea como docentes juega un papel fundamental en el cuidado de las emociones de los niños.

Es importante tener en cuenta primero el estado emocional en el que nos encontramos nosotros mismos al dar clases y al estar en contacto con los chicos, y observar cómo son las emociones propias.

Técnicas para favorecer el equilibrio en las emociones:

- Registrar y aquietar las emociones propias (el maestro), incluso en situaciones de desorden.
 - Generar un clima armonioso en el aula, en la decoración, el uso del espacio físico, el volumen de la voz, el cuidado de los sonidos y la música.
 - Favorecer el sentido de pertenencia en los chicos, brindándoles espacios físicos personales que los hagan sentir seguros y contenidos.
 - Acordar la resolución positiva de conflictos.
- Por ejemplo: uno de los chicos puede ser el que llame al silencio de alguna manera creativa. Otro, el que encienda la luz de la amistad (utilizando la luz del aula como símbolo) cuando haya discordia.
- Ser firmes y poner límites sin sentirse comprometidos o afectados en lo emocional. No enojarse internamente sino, de manera simple, cumplir con nuestra función y deber de educar.

Existen muchos estados internos que pueden ser generados por Valores elevados. De este modo, el concepto y la comprensión de dichos Valores quedan impresos en la mente y se registra, a su vez, la emoción suave y gratificante que produce la experiencia vivida.

Si falta motivación e inspiración en el contenido de aquello que deseamos enseñar, las actividades pueden producir emociones negativas o simplemente aburrimiento (y esto conlleva también una emoción). De aquí la importancia de propiciar espacios vivenciales para cada aprendizaje y que estos espacios generen emociones elevadas y equilibradas.

Por **Natasha Tristán de Gana**
de **educare**

Las emociones tienden a ser como las olas en el mar: suben y bajan, crecen y decrecen, arremeten unas con fuerza y otras con calma. Las emociones manejan nuestra vida si no las controlamos, si no les brindamos Paz y serenidad para que se muevan despacio y en calma.

El trabajo es tender al equilibrio interno en todo momento, para lograr así suavizar las emociones fuertes que surgen en los chicos y poder brindarles la posibilidad de generar emociones positivas que dejen en ellos impresiones de satisfacción, contento, compasión y amistad.



Los cimientos de la Paz

El despliegue de la autoconfianza

La autoconfianza, muy lejos de la vanidad y la propia vanagloria, confiere serenidad al propio ser y aprecio amoroso por el ser de los demás. Proponemos dos objetivos que nos acercan a esta meta:

1. Propiciar el autoconocimiento.
2. Desarrollar la compasión y la empatía hacia sí mismo y hacia los demás.

Algunas actividades están señalizadas. Esto significa que:



Se necesitará un espacio físico amplio o al aire libre



Se necesitará realizar una preparación previa



Edad sugerida



Tiempo estimado de duración

1. Propiciar el autoconocimiento

Tres en uno: una armonización para jugar a descubrirse a uno mismo. Sirve como diagnóstico de un momento particular del grupo y de sus integrantes.

8+



1 hora
40 min



Se lee a los chicos la siguiente frase para su debate: No somos una persona, sino tres: aquel que creemos que somos, aquel que los demás creen que somos y aquel que somos realmente. Se abre la conversación preguntando si sienten que los demás los conocen tal cual son, y si ellos se conocen a sí mismos y a los demás plenamente. Los demás tienen una idea de quiénes somos por las cosas que hacemos y decimos. Luego, se invita al grupo a realizar la siguiente armonización.

"Me siento en una posición cómoda, con la espalda derecha y las manos relajadas, cerrando los ojos. Al concentrarme en mi respiración, siento la frescura del aire que entra por la punta de mi nariz y la tibieza del aire que sale de ella. Inhalo una vez más y en este estado de calma, me voy a imaginar que estoy muy cómodo, en un lugar lleno de claridad y muy bonito. Me siento sereno y listo para hacer un gran descubrimiento. En el centro del lugar veo un espejo. Sé que es un espejo muy especial y que tiene algo importante para mostrarme. Primero, me mostrará cómo me ven los demás cuando me miran. Veo, claramente, cómo es esa imagen y le presto atención, para recordarla bien. Lentamente, la imagen en el espejo va cambiando, y ahora, se convierte en la imagen de cómo me veo a mí mismo.

32



La observo con cuidado para acordarme de todos los detalles. Veo ahora que aparece en el espejo una imagen muy especial. Es una imagen que me revela cómo soy yo realmente, me muestra aquellas cosas bellas que guardo en mi ser y que están siempre listas para acompañarme y ayudarme durante toda la vida.

Con mucha alegría, me despido del espejo agradeciéndole por haberme mostrado estas tres imágenes y lentamente me vuelvo a concentrar en la respiración y, a mi tiempo, abro los ojos para volver con mi conciencia al aula, en este día de escuela."

Después, se invita a los chicos a que ilustren por separado las tres imágenes que vieron en el espejo mientras mantienen el silencio de la armonización. Con los niños mayores, o incluso con adolescentes, se cierra la actividad con una reflexión grupal respecto a la propia identidad, la importancia que atribuimos a la mirada de los otros y a la propia en el desarrollo de la autoestima y el autoconocimiento. Una posible guía para la conversación puede ser la siguiente:

"Todos nos hacemos una imagen de nosotros mismos por las cosas que pensamos y sentimos. Pero ¿son estas cosas la totalidad de nuestra persona? ¿Quiénes somos realmente? ¿Qué virtudes y valores guardamos en nuestro ser, en nuestra verdadera realidad como seres humanos? ¿Somos tal cual nos ven los demás o como nos vemos nosotros? ¿Cuál es nuestra verdadera realidad? Los invito a que cada uno reflexione respecto a cómo se ve a sí mismo y a que compartan con el grupo quiénes sienten ustedes que realmente son."

Es fundamental para este momento no presionar a nadie para que hable y ser una guía amorosa y una figura de contención, a fin de que el grupo sienta que es un espacio seguro en el cual pueda expresarse con autenticidad.



Un amigo de por vida: *para reconocer la importancia de confiar en uno mismo.*

Se comienza conversando con los niños respecto al valor de la amistad, qué características tiene un verdadero amigo y la importancia de saber cuidar su compañía. Luego, el maestro le dice al grupo que tiene para mostrarles la foto del mejor amigo de cada uno de ellos, que es una foto secreta y que irán viendo de uno a uno. Les dirá que se trata de un amigo realmente especial y que se los quiere presentar porque es importante que sepan que este amigo los acompañará incondicionalmente durante toda su vida... Mientras más intriga se genere al respecto, ¡mejores resultados dará la actividad!

Una vez "creado el clima", se llama uno por uno a los chicos a un rincón del aula especialmente preparado con una tela como puerta. Allí encontrarán un espejo, que les mostrará su propia imagen reflejada: aquel amigo con el que siempre pueden contar, para toda la vida y durante las veinticuatro horas del día, son ellos mismos. (Si no se puede hacer esta ambientación con la tela en un rincón, alcanzará con que el docente tenga un pequeño espejo en la palma de su mano y los vaya llamando de a uno al frente para que se miren allí.)

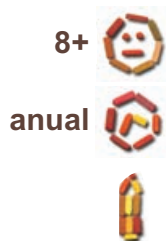
Hay que cuidar que ningún niño que ya se haya visto en el espejo revele el secreto a los que aún no les tocó el turno.

Como cierre, pueden comentar entre todos cómo se sintieron al descubrir que sus mejores amigos pueden ser ellos mismos.



33

Los "cumplecambios": *en busca de un nuevo significado para la celebración de los festejos.*



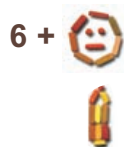
Aunque cause sorpresa al mundo occidental, muchas comunidades y culturas, originarias desde América hasta Asia, y tanto antiguas como actuales, no consideran la fecha de nacimiento como un dato particularmente significativo como para recordarlo a lo largo de la vida, ya que creen que no hay nada de meritorio en el mero hecho de haber nacido. La fama debe ganarse con la propia vida. Por eso, cada miembro de la comunidad trabaja y se esfuerza por lograr la autotransformación, puliendo las habilidades, el carácter y las virtudes que conforman la totalidad de lo que son como personas. En estas tradiciones no se festejan los cumpleaños, sino los "cumplecambios". Se consideran dignos de ser recordados aquellos días célebres en que un miembro del grupo hizo una gran hazaña: quizás logró superarse a sí mismo, o venció en la lucha interna por sobreponerse a las dificultades con entereza, o sacrificó su bienestar por el bien de otros. Estos días son recordados con gran regocijo por todos en la comunidad y en muchos casos, se siguen celebrando grandemente aun mucho tiempo después de la muerte de los héroes que los tuvieron por protagonistas.

La propuesta consiste entonces en realizar un calendario anual en el que se irán registrando los "cumplecambios" que cada niño vaya alcanzando. Como cierre del proyecto, se podrá organizar una gran fiesta, para celebrar el crecimiento y los logros de todos los miembros del grupo en su conjunto.



2. Desarrollar la compasión y la empatía hacia sí mismo y hacia los demás

Un corazón al paso



Se realiza un corazón en el suelo lo suficientemente grande como para que entren dos niños muy cerca uno del otro. Cuando surge una discordia, se invita a los chicos a pararse fuera del corazón, enfrentados. El objetivo es que logren "dar un paso hacia el corazón del compañero". A partir de la mediación del docente o de algún compañero voluntario, un niño relata en primera persona lo que sucedió y el otro deberá limitarse a repetir sus palabras (usando primera persona), sin negar ni criticar nada. Luego se invierten los roles. Como cierre, cada uno dice a qué se compromete, desde sí mismo, para que la situación no se repita.

Veo-veo, lo bueno que vos tenés: *una adaptación del juego tradicional para que niños pequeños puedan descubrir virtudes en sí mismos y en los demás.*



En parejas, cada uno escribe en un pequeño papel una virtud que ve en el compañero y se la pega con cinta adhesiva en la espalda. Pasan luego por parejas al centro de la ronda o al frente del aula y juegan al siguiente veo-veo:

- Veo-veo
- ¿Qué ves?
- ¡Todo lo bueno que vos tenés!

Y representa con mímica la virtud que su compañero tiene pegada en la espalda, para que éste pueda adivinarla. Una vez que pasaron todas las parejas, se puede cerrar la actividad preguntándoles a los mismos chicos qué

sienten que aprendieron con el juego y reflexionando respecto a la importancia y los beneficios que trae ver las virtudes de los demás, para aprender de ellos y ser cada vez mejores personas.



El árbol de las mil hojas: *el despliegue de la autoconfianza para púberes y jóvenes adolescentes.*

El juego consiste en hacer un árbol grande con muchas hojas, para pegarlo en un lugar accesible y visible del aula. Cada miembro del grupo elige un color o una señal con color que lo identifique (en un grado son muchos para trabajar sólo con colores). Durante una semana, los integrantes del grupo tratarán de prestar atención a las actitudes, gestos o comportamientos positivos que tienen hacia los compañeros o maestra, o los que reciben de parte de ellos. Cada vez que una niña o niño o el docente recibe o da una muestra de atención positiva puede ir al árbol y pintar una hoja con el color o señal de la persona que realizó la buena acción.

Esto incentiva la observación de los buenos gestos e instala visualmente el tema en el salón de clases. De paso, sirve de termómetro del clima de trabajo en el aula.

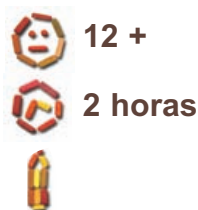
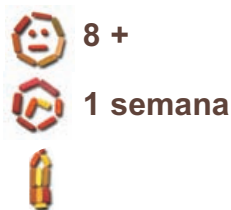
Es importante que el docente elija también un color para sí mismo y se muestre como un ejemplo a seguir, más allá de sólo esperar el cambio por parte de los estudiantes.

Ser brillante, encantador y fabuloso: *una reflexión y una dinámica para adolescentes y adultos a fin de liberar el miedo a desplegar el propio talento.*

Se comienza por leer el siguiente texto, con el fin de incentivar y motivar el diálogo entre los estudiantes:

"Nuestro temor más profundo no es el de ser inadecuados. Nuestro temor más profundo es que somos inconmensurablemente poderosos. Es nuestra luz, no nuestra oscuridad, la que nos atemoriza. Nos preguntamos: ¿quién soy yo para ser brillante, encantador, talentoso y fabuloso? En realidad, ¿quién eres para no serlo? Eres un niño de Dios. El minimizarte no le sirve al mundo. No hay nada de iluminado en limitarte para que otras personas no se sientan inseguras alrededor tuyo. Todos estamos destinados a brillar. Nacimos para manifestar la gloria de Dios que está en nuestro interior. No está sólo en algunos de nosotros; está en todos y cada uno. Y a medida que permitimos que nuestra luz brille, inconscientemente les estamos dando permiso a otras personas para que hagan lo mismo. Cuando nos liberamos del propio temor, nuestra presencia, automáticamente, libera a otros." Por Marianne Williamson, en *A Return to Love*.

Después de reflexionar sobre el contenido del texto leído, se le entrega a cada uno una lista con los nombres de todos los compañeros y se les pide que escriban una virtud para cada uno de ellos. Esto debe hacerse de manera anónima, a fin de preservar la intimidad de todos en el grupo. Luego el docente recopila las virtudes que los compañeros escribieron para cada uno de los chicos y las escribe todas juntas en una hoja titulada: "... (el nombre) eres brillante, encantador y fabuloso".





Una carta al remitente: *un ejercicio de ecuanimidad ante la marea de las emociones propias y ajenas.*



El docente comenta junto con los chicos (ajustando el contenido acorde a la edad del grupo) cuáles son las características del correo postal, destacando el hecho de que cuando una carta no es recibida por su destinatario, regresa a su remitente. (Se puede adaptar esta misma idea también al correo electrónico). Se comenta luego que las cosas que sentimos, hacemos y decimos son como cartas con mensajes de diversos tipos. ¿Qué sentirá mi amigo, mi maestra, mi familia, cuando yo mando una de estas "cartas" llena de virtudes? ¿Y si alguien me envía una "correspondencia" con enojo o con intenciones de molestarme, puedo elegir no recibir la "carta"? Se comenta entonces que es posible discernir qué tipo de "cartas" queremos recibir y que sentiremos un gran alivio al lograr mantenernos serenos ante las provocaciones, sabiendo que depende de nuestra propia decisión el no recibir mensajes que nos alejen de nuestra serenidad interior. Por supuesto, éste no es un ejercicio sencillo, requiere de mucha práctica y de mucho apoyo por parte del maestro, para que los chicos logren desarrollar la capacidad de la propia ecuanimidad. Entonces, cuando dos niños tienen dificultades entre sí, el maestro podrá recordarles que seguramente han enviado o recibido "cartas" peleadoras y que tienen ahora una gran oportunidad: la de intentar elegir no enviar ni recibir este tipo de cartas en el futuro. Es importante que esta actividad sea hecha desde la compasión y el amor por parte del maestro, sin emitir en ningún momento un juicio de valor cuando los niños no logran responder al ejercicio como es esperado.

Estoy en tus zapatos: *un juego para ponerse en el lugar del otro.*



1 semana

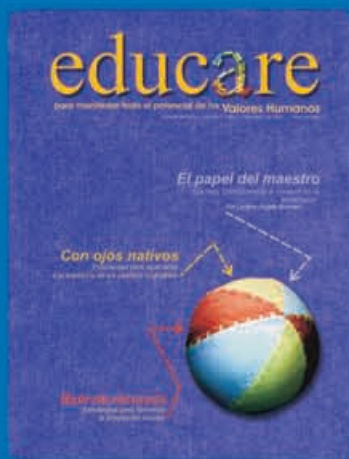
Consiste en asignar una pareja secreta a cada niño para que durante una hora, por una semana, jueguen a ponerse en el lugar del compañero lo mejor posible, sin revelar a nadie a quién están imitando. Para eso, deberán convertirse en investigadores y observar e informarse muy bien respecto a los juegos que le gustan al compañero, los amigos con quienes comparte los recreos, el tipo de preguntas que hace durante la clase, etc. Al finalizar la semana, se sentarán en una ronda e intentarán, entre todos, descubrir a quién imitaba cada uno y, a medida que se van reconociendo, intercambian sus zapatos como un símbolo de la capacidad que practicaron durante todo el juego: la compasión auténtica, basada en aceptar amorosamente al otro siendo capaces de ponerse en su lugar.

Un baúl para creativos

El Instituto Sathya Sai de Educación en Valores Humanos de Argentina está comprometido en generar un espacio en el que los educadores puedan compartir constantemente estrategias para la educación en Valores Humanos a través del Baúl de Recursos de **educare** y de nuestra página web: www.issevha.org. Aquellos interesados en participar, brindando sus propias sugerencias de cuentos, ideas, juegos, proyectos, etc., pueden enviar su propuesta a educare@issevha.org, o por correo postal a "Baúl de Recursos Educare" - Carlos Casares 1245 - (1712) Castelar - Provincia de Buenos Aires - Argentina.

¡Esperamos sus sugerencias!

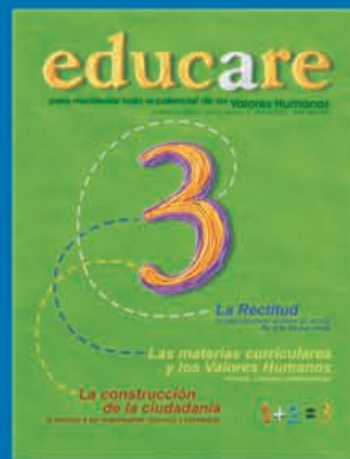
36



Nº 1:
**La filosofía
de la educación.**



Nº 2:
**La música,
el sonido, el silencio.**



Nº 3:
**Las materias curriculares
y los Valores Humanos.**



Ventas: publicaciones@issevha.org ←



Nº 4:
**La Paz y la armonización
en la escuela.**

siguiente
educare

incluye tarjetones educativos

- > El Amor, manantial de Valores. *Por el Dr. Art-ong Jumsai.*
- > Prevención en Salud y Nutrición. *Proyectos y experiencias.*
- > La disciplina, el complemento del Amor. *Recursos, juegos y bibliografía.*



El Instituto Sathya Sai de Educación en Valores Humanos de la Argentina tiene interés en hacerle conocer su propuesta

¿Quiénes somos?

Una Fundación sin fines de lucro que trabaja para una sociedad más humana, abordando el desafío desde la educación. Desarrollamos cursos de formación docente, trabajo con las familias y planes de acción concretos para escuelas que estén interesadas en la propuesta.

¿Cuál es nuestro proyecto?

Propiciar la puesta en práctica de Sathya Sai Educare (Educación en Valores Humanos), que consiste en establecer como principales metas de la educación, la excelencia humana junto a la excelencia académica. Se favorece así la formación de un carácter íntegro, dispuesto al servicio solidario.

¿Qué modelo de humanidad nos proponemos?

Un ser humano pleno, que pueda desarrollar de modo integral sus potencialidades, basado en valores universales tales como la Verdad, la Rectitud, la Paz, el Amor y la No violencia. Nos proponemos un modelo de ser humano que sea capaz de mantener la coherencia entre el pensamiento, la palabra y la acción y de discernir y decidir con entereza por sí mismo a la hora de hacer frente a los desafíos de la vida.

Para mayor información:

Carlos Casares 1245 (1712) Castelar
secretaria@issevha.org
www.issevha.org

El Programa Sathya Sai de Educación en Valores Humanos "Educare" ha sido declarado de **interés educativo y cultural** por la Dirección General de Cultura y Educación de la Provincia de Buenos Aires.