

# educare

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

material de lectura - año: 2 - número: 7 - diciembre de 2003 ISSN 1666-7891

## *La No violencia*

Quando el Amor nutre el entendimiento

Por el doctor Art-ong Jumsai

## *Espiritualidad laica y ecumenismo en la escuela*

Proyectos, experiencias y plegarias universales

## *La compasión*

Sugerencias para crecer en esta noble virtud

-> Incluye un juego de mesa



**educare**

año: 2, número: 7  
diciembre de 2003

Editor responsable:  
**Ricardo Parada**

Dirección y  
asesoramiento  
pedagógico:  
**Fernanda Cavalli**

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

Fotografía:  
**Julieta Steimberg**

Diseño e ilustración:  
**Alejandro Arce**

Colaboradores:  
**Gabriel Mejía Montoya**  
**Fernando Mirza**

Traducción:  
**Fernanda Cavalli**  
**Mercedes Wesley**

Corrección:  
**Margarita Rodríguez Acero**  
**Norma Sosa**

Ventas:  
**publicaciones@issevha.org**

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

Publicación sin fines de lucro.  
*Las notas de la sección  
Proyectos Compartidos  
son colaboraciones  
y no necesariamente  
representan la opinión de los editores.*  
Reservados todos los derechos  
de reproducción total o parcial.

Registro de propiedad intelectual  
ISSN 1666-7891

## Índice

*A libro abierto*

Sathya Sai Educare

(Educación en Valores Humanos)

### 1 --> **La No violencia**

Cuando el Amor

se manifiesta en el entendimiento

Por el Dr. Art-ong Jumsai

### 5 --> **Las plegarias universales y la técnica del pensamiento dinámico**

Por Loraine Angela Burrows

*Proyectos compartidos*

### 14 --> **El Idejo**

Los niños y la espiritualidad

Por Fernando Mirza

### 20 --> **Una cascada de milagros**

Adolescentes y espiritualidad

Por el Padre Gabriel Antonio Mejía Montoya

### 24 --> **Intuición encendida**

Jóvenes adultos y espiritualidad

Por el Prof. Vinayak Krishna Gokak

*Grandes Maestros*

### 27 --> **Bajo el ala del colibrí**

Pensamientos de José Martí

*Baúl de recursos*

### 28 --> **La compasión**

Cómo actuar desde la No violencia



Las flores fueron realizadas  
por Alejandro Arce en plastilina modelada.

Sathya Sai Educare

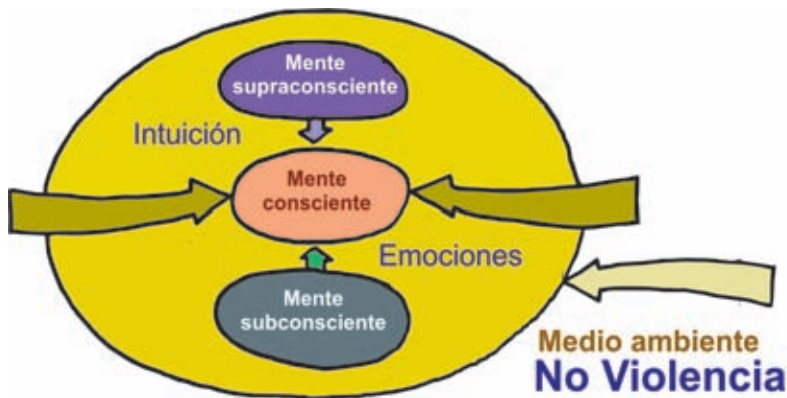
# La No violencia

Cuando el Amor se manifiesta en el entendimiento

Ahimsa (No violencia) significa evitar causarle daño a alguien mediante el pensamiento, la palabra o la acción.

Sathya Sai Baba

La No violencia consiste, en realidad, en utilizar el cuerpo y la mente para vivir en armonía con los que nos rodean y con nuestro medio ambiente.



Nuestro medio ambiente está formado por las personas, la sociedad, los animales, la naturaleza, el mundo y el universo. Todo lo que nos rodea debe estar en armonía con nosotros mismos. No se debe causar daño al medio ambiente de ningún modo mediante el cuerpo ni la mente. La razón es muy simple. Somos uno con el medio ambiente. Ésa es la realidad que tratamos en el *educare* dedicado a la Verdad (número 6). Debido a que somos uno, si dañamos a otros o a nuestro medio ambiente, de algún modo nos estamos dañando a nosotros mismos.

Si golpeamos nuestra cabeza contra un poste, en efecto el poste nos golpea de vuelta con igual fuerza y nuestra cabeza resulta herida. Ésta es la ley de acción y reacción. *Un hombre que vive por la espada morirá por la espada.* Este dicho tradicional de la lengua inglesa sirve para recordarnos que si somos violentos con otros, estaremos siéndolo con nosotros mismos. Herir a otros nos lastima, aunque el otro no nos hiera a cambio. Pero si amamos a otros, también recibiremos amor. Para ser plenamente felices, primero tenemos que hacer felices a los demás. Por lo tanto, debemos amar a todos y prestar servicio a todos. El dañar a terceros no se restringe sólo a las acciones. Podemos dañar o herir a los demás también mediante la palabra y el pensamiento.

**Por el doctor Art-ong Jumsai**

La sección *A libro abierto* continúa publicando, por capítulos, libros especialmente traducidos para *educare*, en los que se desarrollan la teoría y la práctica del Programa Sathya Sai de Educación en Valores Humanos "Educare". En esta oportunidad presentamos un nuevo capítulo del libro: *Los cinco Valores Humanos y la Excelencia Humana*.



1

Las palabras tienen un poder tremendo. Cuando le decimos algo negativo a un niño, la mente de él lo graba en el subconsciente. Crecerá y quizás olvidará esas palabras, pero el subconsciente las retendrá por el resto de su vida y ejercerán una influencia sobre la persona sin que ésta sea consciente de ello.

Cuando le comunicamos a alguien una calamidad repentina o un desastre terrible, esa persona quizá pierda toda su fuerza y se desmaye. Pero cuando pronunciamos palabras de aliento y coraje, podemos crear la fuerza de un elefante en esa persona, y ella estará lista para enfrentar todos los problemas y dificultades.

### **Pautas para nuestro hablar**

- **Decir la verdad.**
- **No decir falsedades, aunque puedan ser agradables o útiles.**
- **La verdad hablada tiene que ser suave, dulce, y estar impregnada de Amor.**

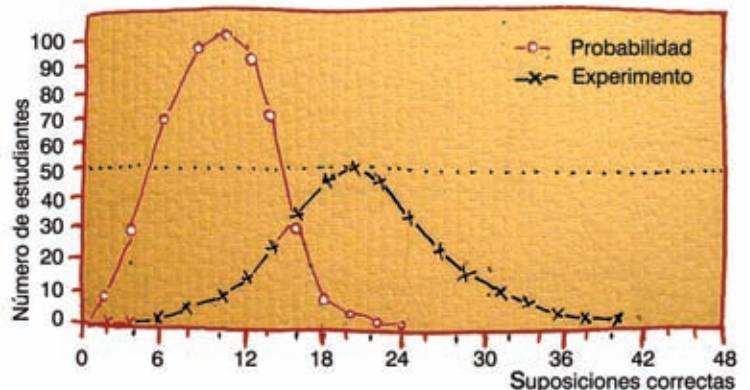
Al mismo tiempo, nos volvemos aquello que pensamos. Por lo tanto, cualquier cosa que digamos a otros nos afectará de un modo similar a nosotros mismos.

Los pensamientos son energía que puede afectar a otros, de modo que tenemos que controlar nuestros pensamientos y colmar nuestra mente de pensamientos amorosos.

En la Universidad de Chulalongkorn, en Bangkok, se llevó a cabo un experimento para determinar si los pensamientos de una persona pueden ser recibidos por otra<sup>1</sup>. Se examinaron, de a pares, 550 voluntarios, que eran estudiantes de la Universidad. Una persona pensaba en un número entre el 1 y el 10. La otra persona intentaba adivinar lo que la primera persona estaba pensando. Había una mampara ente ambos para que no pudieran ver la expresión en el rostro de su compañero. Cada persona realizó cien suposiciones. En teoría, si adivináramos un número de cada diez, entonces podríamos tener una curva de probabilidad en la que esperaríamos que la mayoría de los estudiantes obtuvieran 10 suposiciones correctas de cada 100. Sin embargo, la curva experimental fue diferente, con el punto máximo en alrededor de 20 suposiciones correctas de cada 100. Hubo 5 estudiantes que tuvieron un resultado de entre 70 y 80 suposiciones correctas de cada 100, y cuando se los examinó de nuevo, mantuvieron un resultado similar.



**Experimento de telepatía.** *Universidad de Chulalongkorn*



1 - Jumsai: Experimento de telepatía, *Revista sobre el estudio de la mente*, Universidad de Chulalongkorn, Bangkok, 1969, Tailandia.

El experimento muestra que hay una tendencia a que los estudiantes sean capaces de recibir pensamientos e imágenes de otros.

Durante los años 1967 y 1971 se realizaron muchos experimentos en la Universidad de Chulalongkorn para estudiar la mente. A menudo, en ellos se utilizaban plantas<sup>2</sup>. Un día, se descubrió que una planta se había marchitado y muerto. Se sospechó que algún estudiante había causado esto. Al realizarse una investigación, un estudiante de la Facultad de Ciencias se presentó y admitió ser el responsable. Informó que un sábado, se sentó frente a la planta y comenzó a derramar maldiciones, ira y odio sobre ésta durante tres horas. La planta no sobrevivió a su ataque mental. Sin embargo, informó que él mismo enfermó seriamente. Vomitó. Tuvo fiebre muy alta y un terrible dolor de cabeza.

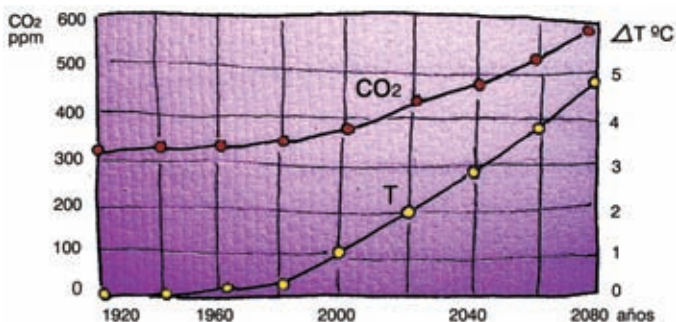
Ésta es una gran lección para todos nosotros. Si hemos de realizar experimentos en las escuelas, los maestros deben asegurarse de que el experimento se lleve a cabo sólo en base al Amor y a los buenos pensamientos. No deberíamos usar la ira o el odio ya que esto causará un gran daño a la persona que lleve a cabo el experimento, así como también a quienes la rodean.

Cuando estamos alterados o enfadados, segregamos adrenalina en nuestra sangre. Esto tiene el efecto de hacer descender el sistema inmunológico y ponernos en situación de mayor vulnerabilidad. Por el contrario, si estamos llenos de Amor y Paz en nuestra mente, segregaremos endorfinas que aumenten nuestro sistema inmunológico y por consiguiente ayuden a optimizar nuestro estado de bienestar.

La No violencia es no herir a otros, no sólo con nuestras acciones sino también con nuestras palabras y pensamientos.

La No violencia no atañe sólo a las relaciones entre los seres humanos. Tampoco debemos causar daño alguno a los animales, las plantas y la naturaleza. Muchas especies de animales enfrentan el peligro de extinción como resultado de la acción de los seres humanos.

Todos los seres vivos y la naturaleza están interconectados. Si alguna especie del reino animal es destruida, esto tiene un efecto sobre otros seres vivos y sobre la naturaleza en general. Cuando comprendemos la Verdad de que somos uno con toda la creación, entonces sabemos que al dañar cualquier parte de la creación nos estamos dañando a nosotros mismos. No violencia también significa no violar las leyes de la naturaleza. El hombre ha diezmado selvas y bosques tropicales. El resultado es que el dióxido de carbono en la atmósfera ha aumentado, causando el efecto invernadero.



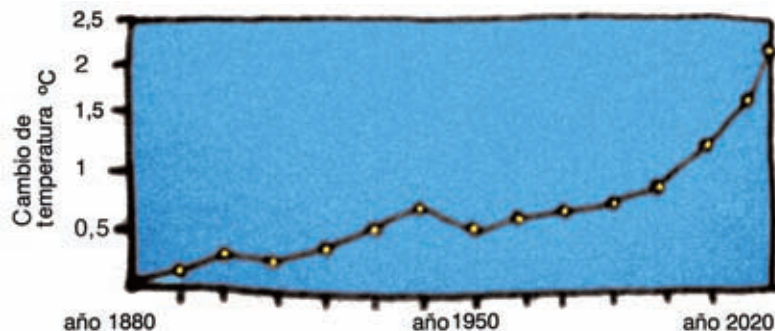
CO<sub>2</sub>  
vs. aumento de  
la temperatura

Como puede verse en el estudio realizado por la Academia Nacional de Ciencias de los Estados Unidos de Norteamérica, la concentración de

2 - El mismo está desarrollado en detalle en *educare* N.º 5. (N. d. e.)

dióxido de carbono está aumentando constantemente, y el aumento esperado en la temperatura en los próximos 50 años es de alrededor de 2,5 grados centígrados, lo cual tendrá un gran impacto en el clima mundial. Las siguientes curvas muestran el cambio de temperatura exacto comparado con el año 1880.

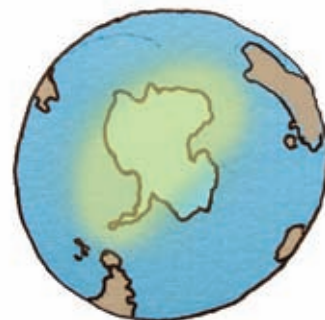
### Calentamiento planetario



Es importante que todos colaboremos para crear un estado de armonía en nuestro medio ambiente. Los maestros deberían enseñar a los niños a amar la naturaleza y cuidarla de todas las formas posibles.

Para disminuir el efecto de los cambios climáticos, es imprescindible conservar nuestros bosques y enseñar a nuestros niños a plantar árboles. Esto no sólo disminuirá el impacto del efecto invernadero, sino que además los árboles ayudarán a reducir la contaminación del aire.

Otro ejemplo del abuso por parte del hombre de los dones de la naturaleza es la reducción de la capa de ozono en la estratosfera. Debido al uso de ciertos químicos tales como el CFC, la capa de ozono se ha ido adelgazando en forma constante y esto tiene un efecto marcado sobre el Círculo Polar Antártico y más recientemente sobre el Polo Norte. La ilustración de la derecha muestra la concentración de ozono mínima registrada desde el espacio en la Antártida, el 5 de octubre de 1983.



Cuando violamos las leyes de la naturaleza, perturbamos el delicado equilibrio en nuestro medio ambiente natural.

La No violencia es en realidad un resumen de todos los otros Valores Humanos. En primer lugar, el Amor es una vez más la base de la No violencia, ya que produce el estado de armonía entre nosotros y los demás, los animales y el medio ambiente natural. Para que haya No violencia, no debemos dañar a nadie con el pensamiento, la palabra y la acción, lo que significa que es necesario practicar la Rectitud. A su vez, al equilibrar las emociones presentes en el subconsciente experimentaremos la Paz. Por último, seremos verdaderamente No violentos si logramos comprender la Verdad de que somos uno, que no hay separación entre nosotros y el resto del mundo.

# Las plegarias universales y la técnica del pensamiento dinámico

Qué características tiene esta técnica y cómo utilizarla en la escuela con miras a favorecer el encuentro con la propia espiritualidad desde una perspectiva laica.

## La teoría

Hay dos importantes teorías relacionadas con la naturaleza del pensamiento:

**Yo existo,  
por lo tanto pienso**

**Yo pienso,  
por lo tanto existo**

**C**ualquiera sea la escuela de pensamiento que uno siga, el denominador común es el pensar o los pensamientos. Por cuestiones de conveniencia, supongamos que la mente es una entidad física y consideremos su capacidad de memoria. En las últimas décadas se han realizado considerables investigaciones sobre este tema. Los investigadores han usado métodos tales como la hipnosis y la regresión para llevar a sus pacientes a los primeros años de su niñez y averiguar así cuánta información sobre impresiones pasadas tenían almacenada. Los hallazgos han sido extraordinarios. En algunos casos los pacientes pudieron recordar hasta el momento en que se hallaban en el vientre de su madre. Esto significa que todo lo que es transmitido por los cinco sentidos a la mente queda almacenado en el subconsciente. Es como una computadora impresionante que posee virtualmente capacidad de memoria ilimitada. Hasta un niño pequeño de nivel primario ha almacenado enormes cantidades de información. Especialmente en la actualidad, con el uso generalizado de la televisión y los videos, los niños son bombardeados con imágenes, muchas de las cuales son extremadamente negativas y todas ellas quedan almacenadas en su memoria. En una ocasión, se informó a un pequeño de cuatro años que su abuela había muerto. Su reacción inmediata fue: “¿Quién la mató?”. Para contrarrestar esta negatividad, deben proporcionarse a los niños frases o citas que los ayuden a estimular un patrón de pensamiento positivo.

**Por Loraine Angela Burrows**

*En esta oportunidad,  
un capítulo de su libro:  
Descubriendo el corazón  
en la enseñanza.*



Una afirmación positiva que puede usarse tanto en la clase como en una situación de asamblea escolar es la siguiente:

**Cada día,  
en armonía,  
mejoro más y más,  
realmente soy capaz.  
Nos amamos unos a otros,  
somos hermanas y hermanos.**

Debe advertirse aquí que el objetivo del pensamiento positivo no es “lavarles el cerebro” a los niños ni imponerles Valores en los que realmente no creen. Muy por el contrario, el fin último es que sean capaces de tomar sus propias decisiones basados en una conciencia clara. El siguiente relato ilustra este punto de un modo hermoso.

*Había una vez cuatro jóvenes amigos que fueron a caminar juntos por el campo. El niño más pequeño, José, se fue a jugar por su cuenta. Mientras se revolcaba entre el pasto alto, encontró una botella vieja. La levantó y corrió hasta donde se encontraban los demás para mostrarles lo que había hallado.*

*Tomás, el niño más grande, tomó la botella y la abrió para ver si había algo adentro. Para su sorpresa, una luz brillante resplandeció hacia fuera y una voz, resonando desde adentro, les dijo: “Soy el guardián de esta botella mágica. Puedo concederles cualquier cosa que deseen. Cada uno de ustedes puede pedirme un deseo”. Los niños quedaron maravillados, con la mirada fija en la botella, por un largo rato.*

*El pequeño José rompió el silencio con voz excitada: “Me gustaría tener unos patines de ruedas nuevos”. “No hay ningún problema”, dijo el guardián de la botella, “los patines serán tuyos”. Un momento después, habló Julia. “Me gustaría ser la primera de la clase”. “¿Eso deseas?” dijo la voz, “Eres una niña ambiciosa, ¿verdad? Sí, puedo hacer eso por ti”. Tomás habló después: “¡Me gustaría ser el mejor jugador de fútbol de mi escuela!” El guardián rió: “¡Veo que hay otro ambicioso! No hay problema, puedo arreglar eso”.*

*Pedro había permanecido en silencio todo ese rato, simplemente observando la interacción de sus amigos. “¿Qué me dices de ti, muchacho? ¿No deseas algo?”, preguntó el guardián de la botella a Pedro. “No, gracias”, dijo él. “¿Qué?”, dijo la voz: “¿No deseas nada en absoluto?”. Pedro permaneció en silencio por un momento y luego dijo: “Bueno, en realidad quisiera algo. ¡Quisiera que desapareciera de la faz de la tierra!”. El guardián de la botella quedó pasmado: “¿Por qué quieres eso?”. “Porque mientras tú estés por aquí concediendo deseos, los niños no tratarán de hacer las cosas por sí mismos. Hay muchas cosas que deseo, pero las obtendré por mi cuenta, ¡no mediante ningún deseo tonto!”. La botella se rompió repentinamente y la voz calló para siempre.*

Mediante el pensamiento positivo, los niños pueden lograr más confianza en sí mismos y sentir que pueden tener éxito en cualquier cosa que hagan. La *Técnica de la Plegaria y el Pensamiento dinámico* contiene varios componentes: plegarias, pensamientos dinámicos, plegarias universales simples, pensamientos positivos, citas y poesías.

## La plegaria universal

En muchas partes del mundo, enseñar plegarias a los niños es un tema que despierta susceptibilidades, y en algunos casos no se considera apropiado hacerlo en la escuela. Si éste es el caso, pueden usarse en su lugar los pensamientos positivos, las citas y la poesía. Todos estos métodos son formas eficaces de transmitir Valores. Sin embargo, enseñar plegarias, en caso de que resulte aceptable, es un gran regalo que podemos hacerles a nuestros niños.

La mayoría de los niños pasan los primeros años de sus vidas en un mundo imaginario, donde la realidad y la fantasía se mezclan. En su imaginación, pueden ser cualquier cosa que deseen e ir a cualquier parte a donde quieran estar. Es muy normal que los niños pequeños hablen con los árboles y los animales, y que crean que pueden volar o desaparecer con un chasquido de dedos. Es un mundo de imaginación y creatividad que les da a los niños un sentimiento de seguridad. Este mundo es roto en pedazos por la duda creada por los adultos que les dicen cosas tales como: “¡No seas tonto, esas cosas no existen!” o “¡Por supuesto que no podés hacer eso, es sólo tu imaginación!”. A medida que van cayendo las paredes de su mundo, muchos niños quedan con un sentimiento de vacío. La plegaria puede ayudarlos a tender un puente sobre esta brecha. Puede darles a los niños un nuevo sentido de seguridad, un sentimiento de que hay algo más grande que ellos mismos.

Cualquiera sea el sistema de creencias que sigamos, cualquiera sea el nombre con el que llamemos al ser supremo o a la energía, la mayoría de las personas tenemos algo hacia lo que podemos alzar los ojos o a lo que aferrarnos. Éste es un gran regalo que podemos transmitirles a nuestros niños: la habilidad para comunicarse o extender los brazos hacia algo más elevado que ellos mismos y comprender finalmente que esto puede hallarse dentro de nuestros propios corazones.

***Ruego poder encontrar en mi corazón  
mi centro interior  
y que un día yo llegue a estar tan centrado  
en la Paz, el Amor y la Luz,  
que esos Valores brillen desde mi corazón,  
para alcanzar y ayudar a todos los seres  
que encuentre.***

El propósito de incluir la plegaria como una de las técnicas de enseñanza en Valores Humanos no es cargar a los niños con más cosas para memorizar o presentarles rituales sin sentido. El propósito es mostrarles cómo ir dentro de sí mismos para hallar ese centro de Paz, Amor y Luz. Hay un hermoso cuento que muestra lo que es la verdadera plegaria:

*En un lejano país vivía un religioso.  
Un día partió para realizar un largo viaje. Su barco navegó durante muchos días y finalmente se detuvo en una remota isla para aprovisionarse de agua y comida. Fue a dar una caminata por la playa y se encontró con tres pescadores sencillos. Éstos, encantados de verlo, se acercaron a él y le dijeron con orgullo en un inglés hablado a media lengua: “¡Somos creyentes!”. El religioso quedó muy asombrado: “¿Qué dicen cuando*



rezan?”, les preguntó. Los tres hombres dijeron con inocencia: “Elevamos los ojos al cielo. Rezamos ‘nosotros somos tres, Tú eres tres, ten misericordia de nosotros’”.

El religioso, totalmente consternado ante la naturaleza primitiva de la plegaria, pasó el resto del día enseñándoles una oración larga y complicada. Era difícil para ellos recordarla ya que su inglés no era bueno y ninguno de ellos había asistido a la escuela. De todos modos, hicieron grandes esfuerzos por aprender bien la plegaria, y antes de que el barco partiera al día siguiente, el hombre tuvo la satisfacción de oírlos recitarla.

Transcurrieron muchos meses. Un día dio la casualidad de que el barco del religioso pasara cerca de la isla en la que vivían los tres pescadores. Pensó en ellos y se preguntó cómo estarían. Se sentía muy satisfecho consigo mismo por haber podido enseñarles a personas tan primitivas la forma correcta de orar.

Justo cuando estaba pensando esto, vio una luz diminuta deslizándose sobre el mar. Estaba muy sorprendido y la observó con atención. La luz se hizo más grande a medida que se acercaba. Pronto pudo divisar a tres hombres. Para su gran asombro se dio cuenta de que eran los mismos tres pescadores. Cuando se encontraron al alcance del oído, gritaron: “Señor, señor, por favor ayudarnos”. “¿Qué es lo que quieren?”, preguntó el hombre lleno de admiración temerosa. “Señor”, dijeron, “nosotros lamentar tanto, tanto. Olvidar hermosa plegaria. Por favor, enseñarla de nuevo”. El religioso sintió verdadera humillación por haberse creído superior a estas tres grandes almas y habiendo aprendido una gran lección, habló humildemente: “Ustedes en verdad saben orar mejor que yo. Regresen a sus casas, amigos”, dijo, “y cada vez que oren digan ‘nosotros somos tres, Tú eres tres, ten misericordia de nosotros’, yo, por mi parte, haré lo mismo”.

Es muy importante que los maestros no impongan su propio sistema de creencias a los niños sino que les den las herramientas por medio de las cuales puedan crear y descubrir el propio. Los niños tienen una forma única de comunicarse con su Ser superior y esto no debe destruirse de ningún modo.

Una niña, en Inglaterra, alcanzó a oír a su hermano pequeño recitando sus oraciones mientras se arrodillaba junto a la cama.

“Gracias Dios, por mi madre y padre, mi hermano y hermana. Por favor, Dios hazme un niño bueno”. En ese instante el pequeño se puso de pie y apretó los puños. “¡Ésta, Dios, es tu última oportunidad!”

**Padre, te damos gracias por la noche  
y por la agradable luz de la mañana,  
por el descanso, la comida y el cuidado amoroso,  
y por todo lo que hace al mundo tan bello.  
Ayúdanos a realizar lo que debemos hacer,  
a ser con otros gentiles y buenos,  
en cada acción, en todo lo que decimos,  
para crecer en Amor cada día.**

La plegaria de un niño, por H. C. Beeching

Éstos son ejemplos de plegarias simples que incorporan los Valores que queremos que nuestros niños desplieguen.

**¡Señor, haz de mí un instrumento de tu Paz!  
Donde hay odio, que siembre yo Amor.  
Donde hay duda, fe.  
Donde hay tristeza, alegría.**

Plegaria de San Francisco

Las plegarias simples de tipo universal pueden ser usadas como parte regular de la clase de Valores Humanos.

**Que todas las personas, los animales y los seres vivientes  
de esta tierra estén llenos de Amor, Paz y alegría.**

Otro tipo de plegarias son aquellas específicas para diferentes ocasiones. Por ejemplo una plegaria antes de las comidas.

**Agradecemos a nuestros padres  
que nos dieron la vida.  
Agradecemos a nuestros maestros  
que nos dan el conocimiento,  
y a la naturaleza que nos da  
el alimento.  
Comeremos este alimento,  
para ser útiles y cumplir  
con nuestro deber.  
Serviremos a otros  
con Amor y humildad.**

## La aplicación práctica de plegarias y pensamientos dinámicos con niños

Consideremos ahora cómo incorporar la *Técnica de la Plegaria* a nuestra clase. Cada grupo de niños es diferente, todos tienen necesidades especiales de modo que el maestro debe poder percibir qué es lo mejor y adaptarse a la clase conforme a ello. Probablemente la estructura más común y que da mejores resultados es comenzar con *Sentarse en Silencio* y proseguir con la *Plegaria* o *Pensamiento Positivo*<sup>1</sup>.

La razón de comenzar con *Sentarse en Silencio* es ayudar a los niños a serenarse y concentrarse mejor y establecer la disposición de ánimo para la clase. Mientras los niños aún se encuentran en este estado pacífico y receptivo, recitan alguna *plegaria* o *pensamiento positivo*.

Los maestros pueden usar plegarias universales simples, como algunas de las plegarias que se brindan en este capítulo, o inventar las propias según el valor que se está enseñando. No es necesario escribir plegarias largas y complicadas; de hecho, cuanto más cortas y simples mejor, para que los niños puedan entenderlas y recordarlas. El propósito es reforzar el Valor que se está enseñando y hacer que los niños se sientan en contacto con su ser interno o guía. El maestro debe tener cuidado de usar plegarias que no resulten amenazadoras o desagradables para un niño o un credo o incluso para aquellos a los que no se les ha enseñado ninguna religión.



1 - La *Técnica de Sentarse en Silencio* está desarrollada en **educare** N.º 4. (N. d. e.)

Las siguientes son algunas plegarias o pensamientos positivos que destacan específicamente ciertos Valores. La primera sería apropiada en una clase sobre la Verdad que ponga de relieve el aspecto de la unidad de pensamiento, palabra y acción.

***Que haya unidad  
en mis pensamientos,  
palabras y acciones.  
Lo que hay en el corazón,  
debe traducirse  
en palabras veraces  
y acciones desinteresadas.***

Las plegarias siguientes inculcan el sentimiento de respeto y Amor por los padres y los mayores. A menudo los niños no saben por qué los padres o los mayores les piden que hagan ciertas cosas o les prohíben que hagan otras. Es importante que comprendan que lo hacen porque desean cuidarlos.

***Que aprenda  
a escuchar a otros,  
no sólo porque quizá  
sean más sabios que yo,  
sino porque me aman.***

***Que sienta agradecimiento  
en mi corazón  
por todos aquellos  
que me aman,  
especialmente mis padres.***

***Que les pueda devolver cada día  
lo que hacen por mí,  
cuidándolos y respetándolos siempre.***

En una clase en la que el objetivo es inspirar a los niños para que sean valientes e intrépidos, puede utilizarse las siguientes plegarias o algo similar.

***Que posea la fuerza y el coraje  
para enfrentar todas las  
dificultades en la vida.  
Que sea valiente y fuerte  
para superar todos los obstáculos,  
tanto dentro como fuera de mí mismo.***

***Señor, dame el valor para cambiar aquello que debo cambiar,  
la fortaleza para tolerar aquello que no puedo cambiar  
y la sabiduría para reconocer la diferencia.***

En Sathya Sai Educare hay un fuerte énfasis en la No violencia y la unidad de todos los seres. En el mundo de hoy, donde el mismo medio ambiente está en peligro, es esencial guiar a los niños pequeños hacia Valores como la conservación y la responsabilidad ambiental. Las siguientes plegarias sirven para tal efecto.

**Que yo comprenda la grandeza  
del mundo que me rodea:  
las montañas, los bosques  
y los océanos.  
Somos un mundo y un universo,  
debemos vivir juntos  
en Paz y armonía.**

**¡Fuerza de la Paz que crece siempre más y más!  
Que reine la Paz en nuestros corazones,  
Paz, Paz, Paz.**

El propósito de incluir todas estas plegarias o pensamientos dinámicos en este capítulo es mostrar al maestro lo simple que es inventarlas. Cualquiera sea el Valor que se esté enseñando, puede escribirse una plegaria simple que ayudará a instalar el Valor en las mentes y los corazones de los niños. Una sugerencia es pedir a los niños que ayuden a inventar estas plegarias.

Hay dos componentes más en la Técnica de la Plegaria o Pensamiento dinámico. Son las citas y la poesía. Al igual que la plegaria, tanto las citas como la poesía son medios para inspirar Valores de un modo significativo y simple. Especialmente en la poesía que el niño recita y memoriza y así el mensaje que contiene será recordado por largo tiempo. Estos dos métodos son particularmente útiles en situaciones en las que no es apropiado enseñar plegarias.

## Citas

Hay una gran cantidad de citas en todos los idiomas, culturas y religiones que pueden inspirar y alentar a los niños. Los maestros deberían llevar consigo pequeñas libretas en las que puedan anotar cualquier cosa que oigan que pueda ser de utilidad luego. Los siguientes son sólo algunos ejemplos.

### Verdad

**No hay moralidad más  
elevada que la Verdad,  
no hay plegaria más fructífera  
que el servicio.**

Sathya Sai Baba

**Que nada te perturbe, que  
nada te asuste, todas las  
cosas pasan.**

Santa Teresa de Ávila

**La Verdad está en nuestro  
interior. Hay un centro interno  
en todos nosotros donde la  
Verdad mora en plenitud.**

Browning

### Amor

**Tú das poco cuando das de tus  
posesiones. Al dar de ti mismo es  
cuando verdaderamente das. Está  
bien dar cuando se te pide, pero  
es mejor dar sin que te pidan,  
mediante la comprensión.**

Kalhil Gibrán

**Siempre puedes derramar un poco  
de Amor en los corazones de  
aquellos con los que te cruzas,  
aun cuando sólo sea mediante  
una palabra, una sonrisa o una  
mirada de compasión. Un poquito  
de Amor recorre un largo camino.**

Anónimo

**El Amor lo exige todo  
y tiene derecho a hacerlo.**

Beethoven



### **Rectitud**

*Si se pierde la riqueza,  
nada se pierde. Si se pierde  
la salud, algo se pierde. Si  
se pierde el carácter,  
todo se pierde.*

Sathya Sai Baba

*Uno de los secretos  
profundos de la vida  
es que todo lo que realmente  
vale la pena hacer es  
lo que hacemos por otros.*

Lewis Carroll

### **Paz**

*Que haya Paz en el mundo  
y que comience en mí.  
Los grandes pensamientos  
provienen del corazón.*

Anónimo

### **No violencia**

*La No violencia es el destino de los  
valientes, jamás de los cobardes.*

*El bien permanente jamás puede  
ser el resultado de la falsedad  
y la violencia.*

Mahatma Gandhi

Las citas pueden utilizarse en el comienzo de una clase, para orientar el tema del encuentro. Otro método eficaz es terminar con una cita, dando así a los niños algo en qué pensar y recordar al término de la clase.

## **Poesía**

Éste es un tema tan vasto que llevaría volúmenes hacerle justicia. Hay docenas de antologías de poemas que pueden servir como recursos útiles para maestros. El siguiente es sólo un ejemplo de cómo los poemas pueden ser usados como parte de la clase de Valores Humanos. Hay algo casi mágico en la poesía. Pareciera que la combinación de palabras y ritmo ha servido como medio a hombres y mujeres inspirados a través de las eras para expresar sus pensamientos más profundos.

A los niños pequeños les resulta más fácil recordar hechos y números si éstos riman. Un ejemplo clásico es aprender el alfabeto o las tablas de multiplicación; una vez que se les ponga música o ritmo como en una poesía, los niños los aprenderán mucho más rápido.<sup>2</sup>

A continuación, presentamos algunos poemas. El primero pone de relieve el hecho de que es mejor escuchar y pensar antes de hablar.

***Una vieja lechuga vivía en un roble.***

***Cuanto más oía, menos hablaba.***

***Cuanto menos hablaba, más oía.***

***¿Por qué no somos nosotros  
como ese viejo pájaro sabio?***

La siguiente poesía alienta el madrugar y la puntualidad.

***Canta el gallo en la mañana  
para decirnos que nos levantemos.***

***Quien duerme hasta tarde  
nunca será sabio.***

***Porque acostarse temprano  
y levantarse temprano***

***es el modo de ser sanos, ricos y sabios.***

2 - El original de estas poesías es en inglés y no todas conservan la rima al ser traducidas. Se publican tan sólo a modo de ejemplo. Sin duda el lector podrá hallar muchas poesías apropiadas en nuestra propia lengua. (N. d. e.)

Este poema alienta a los niños a ver las cosas de un modo más alegre.

***Que aprenda a no enojarme,  
ni siquiera cuando me provoquen.  
Que aprenda a sonreír y tolerar  
y tomar las provocaciones como una broma.***

El siguiente poema exalta la cualidad de la cortesía y la amistad.

***Como cuido de mis ojos  
cuidaré yo de los tuyos,  
como cuido de mis manos,  
de las tuyas cuidaré.  
Primero pasá vos,  
y luego paso yo,  
porque hay lugar para todos,  
primero pasá vos,  
y luego paso yo,  
porque eso es Amor.***

Los últimos dos poemas dan pautas sobre cómo usar nuestro tiempo en forma útil y para un buen propósito.

***Deja que sea un poco más dulce,  
haz mi vida un poco más completa,  
cumpliendo con lo que debo hacer,  
cada minuto del día.  
Deja que trabaje sin quejarme,  
sin desdeñar ninguna tarea humilde.***

***Lo que aprenda hoy me ayudará en mi camino,  
a que crezcan mi corazón, alma y mente,  
y me hará fuerte, sabio y bueno.***

En conclusión, la *Técnica de la Plegaria* y *Pensamiento dinámico* sirve para estimular al niño a pensar en forma más profunda, y también a desarrollar Paz y tranquilidad interior. El siguiente relato muestra cómo un niño fue capaz de ver el lado positivo y maravilloso de algo que por fuera parecía negativo y difícil.

*Una vez una madre invitó a un niño inválido a su casa a jugar con su hijo pequeño. El niño tenía una joroba. La mujer le dijo a su hijo que tuviera mucho cuidado de no decir o hacer algo que pudiera herir a su invitado, y que jugara con él como con cualquier otro amigo. Luego de algunos minutos oyó que su hijo decía: "¿Sabes lo que tienes en la espalda?". El pequeño jorobado sintió vergüenza y no supo qué decir. El niño continuó: "Es una caja en la que están guardadas tus alas. Un día se abrirá de golpe y tú te alejarás volando como un ángel".*

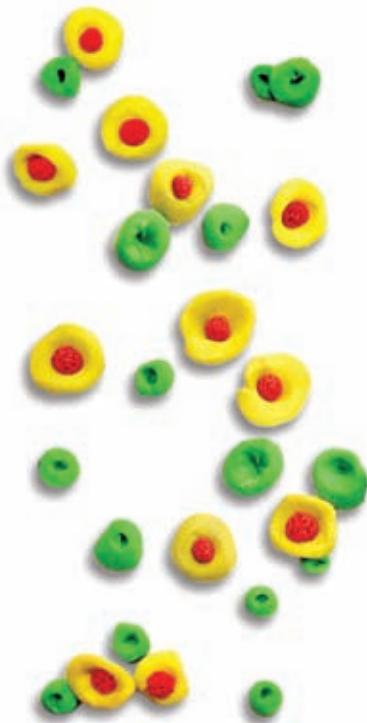


Los niños y la espiritualidad

# El Idejo

Educarse a sí mismo y plasmar un planeta fraterno, incluyendo en esa relación amorosa a todos los seres que nos rodean, no solamente a los miembros de nuestro grupo, de nuestra raza o de nuestra especie, es la misma tarea. Para lograrlo, el Idejo reconoce la importancia vital de la espiritualidad y el ecumenismo en la escuela.

**Por Fernando Mirza**  
Educador y Pedagogo uruguayo,  
fundador del Idejo.



**C**on Edith, mi compañera, y con otros amigos hemos creado un centro educativo que abarca desde educación preescolar hasta cuarto año de enseñanza secundaria, reuniendo niños de tres años hasta dieciséis. Este centro ha surgido como respuesta al momento actual que vive el planeta, momento lleno de oportunidades y desafíos... Este Instituto de los Jóvenes, durante varios años se entremezcló íntimamente con mi vida y la de muchos, y adquirió una dinámica propia. En adelante lo llamaré Idejo, nombre que impuso la costumbre a partir de la sigla I. DE JO (Instituto de Jóvenes).

Y para presentárselo a ustedes quiero empezar con las palabras de un amigo que por cinco años colaboró con nosotros como profesor de plástica, karate y portugués. Su sensibilidad de artista se manifiesta en las siguientes líneas:

*Me agrada pensar en el Idejo como en un ser vivo. Por las mañanas, estando en silencio, lo oigo respirar. Al atardecer lo he oído suspirar en forma prolongada, sonora, suave; no sé si de cansancio, de satisfacción o como forma de distenderse de la tensión de un día ajetreado. Cualquiera lo puede percibir si pone un poco de atención. Lo podremos ver durante las jornadas de trabajo concentrado en su labor, razonando, intuyendo, creando, improvisando, errando, riendo, acertando, sintiendo, cantando. Siempre cantando. Incluso lo he pescado bailando como un niño, totalmente entregado a la música y al ritmo. Sí, al Idejo le gusta moverse. Se arrastra por la ciudad, vuela sobre las copas de los árboles –que son sus compinches– visita los campos, las playas, viaja a las estrellas y descansa en los corazones. Produce, incorpora y renueva sus células en un progresivo crecimiento en calidad de vida. Es un mamífero ovíparo hermafrodita que tiene la peculiaridad de mantenerse permanentemente embarazado pariéndose a sí mismo. Esto le da la posibilidad de mantenerse siempre joven y vital, ventaja que aprovecha en el cuidado de sus huevos y en la alimentación de sus crías. Así tal vez un día se multiplique la especie arrastrándose por la Tierra, siempre mutando y adaptándose al medio. Sin duda, si así sucediese, no sería difícil que cualquier niño de cualquier parte del mundo, en su paseo habitual o en el trayecto de los mandados, se topara por casualidad con un curioso nido de Idejo; se metiera adentro acurrucado entre las plumas, pajas, huevos y pichones y, con los ojos cerrados, viajara a las estrellas y a su propio corazón.*

Marcelo Baptista

## Nacimiento del Idejo

Recuerdo una agradable reunión con estudiantes universitarios en mi casa. Alguien me preguntó qué filosofía educativa llevó a la creación del Idejo. Yo protesté vivamente por lo que la pregunta suponía.

El Idejo es algo vital y no surge como consecuencia lógica de un planteo teórico, sino que se da en la historia; en la historia personal de ciertas personas. Y cada uno de los que aportamos nuestras energías para verlo surgir podríamos narrar una parte.

Yo contaré algunos aspectos de la mía, que prepararon el camino...

- Todos los acontecimientos anteriores en la medida en que los viví atentamente me prepararon para esta tarea: la familia en que nací, la educación recibida, mi pasaje por el seminario, etcétera.
- Escribir una serie de artículos sobre educación en un periódico montevideano y los comentarios que me llegaban al respecto, también me estimuló mucho.
- La publicación del libro *El liceo de los jóvenes*. Al verlo publicado, sentí que mi tarea no era escribir un libro sobre un liceo posible, sino realizarlo.
- Pero fue en especial y por encima de cualquier otra circunstancia, EL DESEO DE COMPARTIR MI EXPERIENCIA DE MEDITACIÓN CON LOS NIÑOS Y JÓVENES, lo que me impulsó a la tarea de crear el Idejo.

Hoy sigo pensando que la meditación como parte del "currículum" es una de las piedras angulares de esta experiencia educativa.

Hubo otra circunstancia más, que como anécdota vale la pena contar. Antes de decidirme a crear un nuevo Instituto intenté ofrecer mis servicios para incorporar la meditación a otros que ya funcionaban, tanto en el ambiente privado como en el público. La respuesta fue muy clara: si yo quería introducir innovaciones de este tipo, debía formar mi propio Instituto.

Frente a esta situación, en un momento de recogimiento y oración, le planteaba al Señor que iba a esperar hasta el 4 de noviembre de 1988, día de mi cumpleaños. Si no recibíamos entonces un préstamo esperado, aplazaría la puesta en marcha del Idejo por un año más... El 4 de noviembre, antes del mediodía, recibí la noticia de que ya podía contar con dicho préstamo.

Éste fue el día cero. Como regalo de cumpleaños yo recibía la invitación de iniciar una hermosa y enorme tarea, y el aceptarla me puso en contacto con nuevas oportunidades para mi propio crecimiento, de tal forma que yo sería el primer beneficiado con mi trabajo.

Esta fecha –4 de noviembre de 1988– fue elegida como la que marca el inicio oficial del Instituto.

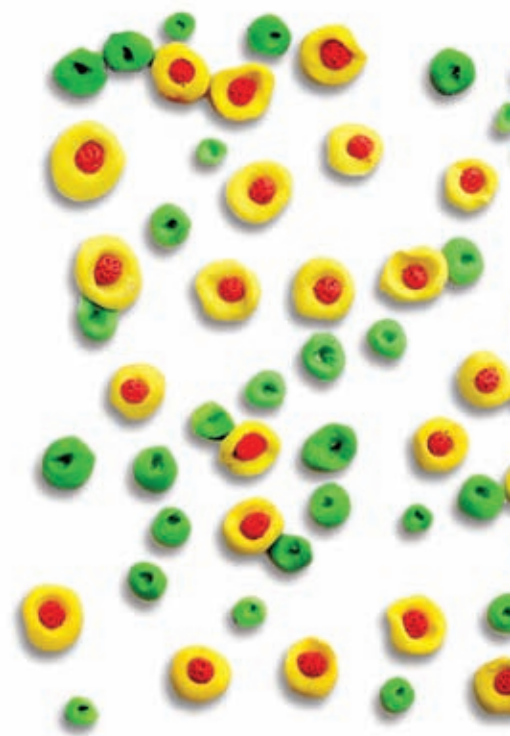
## Espiritualidad Laica

Poco a poco, en la marcha, se fueron aclarando ciertas ideas y surgieron algunas expresiones como síntesis y resultado de nuestra práctica educativa.

No me acuerdo cuándo fue la primera vez, pero muy pronto hablamos con mucha claridad de una espiritualidad laica. Y desde 1991 ofrecimos a los educadores de nuestro país lo que hemos llamado "Jornadas de espiritualidad laica".

Voy a intentar desplegar todo lo que pretendemos sintetizar con esta expresión.

En un mundo de rápido progreso tecnológico, hay un aspecto fundamental del ser humano que no está suficientemente atendido: es su dimensión espiritual.



Un psicólogo conductista, Dyer, afirma en su libro *La felicidad de nuestros hijos*, que la falta de atención a esta dimensión de los niños prepara las neurosis de los adultos futuros. Desde otra óptica, Trigueirinho afirma que es imprescindible esta atención a la espiritualidad humana si deseamos lograr un desarrollo del hemisferio derecho del cerebro. O sea que el descuidar la dimensión espiritual impediría un desarrollo equilibrado.

En nuestro país (Uruguay) la palabra espiritual es a menudo asociada con la religión. Simplificando muchísimo, podríamos reconocer en nuestro medio dos grandes grupos de ofertas educativas. Por un lado, las ofertas vinculadas a sectores religiosos, por otro lado, las denominadas laicas.

Si a las primeras les preguntamos cómo atienden lo espiritual, la respuesta no se hace esperar: especialmente a través de la religión. Si por otro lado preguntamos en una escuela laica cómo se planifica la atención de la dimensión espiritual de los niños y jóvenes, la pregunta sorprende y a menudo se nos recuerda que se trata de una escuela laica. Y la confusión surge porque se asocia la educación espiritual al hemisferio izquierdo, verbal, racional. Se asocia lo espiritual al nivel de las creencias, de las ideologías y del pensar.

En el Idejo vinculamos lo espiritual al hemisferio derecho, que no es “verbal”, no es “racional”, no está ligado al nivel de “estructuras lógicas” o “creencias”. Se alimenta en el nivel del silencio de la mente, lo que facilita un alerta de la conciencia, un estar realmente despierto, consciente de sí mismo y de la situación, al nivel de las sensaciones, de la intuición directa, y no a través de las “imágenes” que nuestra mente maneja acerca de la realidad.

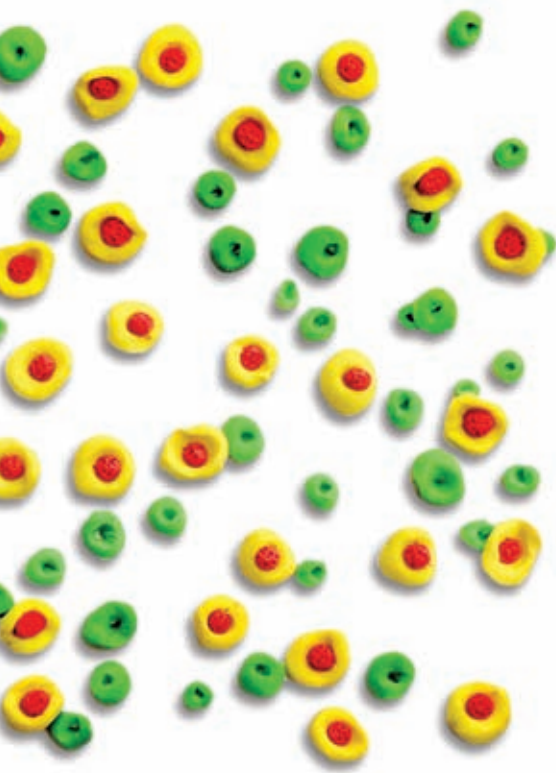
Nuestra mente está programada, sobreestimulada. Produce un parloteo incesante que sostiene y alimenta permanentemente nuestros condicionamientos. Para lograr una persona equilibrada, capaz de danzar su vida en lugar de pensar que vive, hay que multiplicar espacios en los que las palabras no ocupen el primer plano. En que la mente no acumule para su actividad toda la energía disponible, atrofiando el sentir y el movimiento, desplazando la intuición directa de las vivencias con el “verbalizar” todas las situaciones, terminando por creer que es la única forma posible de ser consciente de ellas...

Cuando hablamos de espiritualidad laica, queremos aclarar que no nos involucramos en el nivel de las creencias. Esto no interfiere con las opciones religiosas que las personas puedan tener. En el nivel del silencio ni sostenemos ni nos oponemos a las diversas creencias que necesitan del lenguaje para establecer sus diferencias.

Espiritualidad laica quiere decir espiritualidad libre. ¿Y en qué consiste? ¿Cómo la vivimos en el Idejo? Intentaremos describir un poco cómo la estamos alimentando, o al menos hacia dónde queremos encaminar nuestros pasos...

La TERNURA, el cariño, el afecto manifiesto en el tono de voz, en la mirada, en la caricia (que a veces se disfraza de masaje en la clase de yoga) es el caldo de cultivo imprescindible para que se abran los corazones a la fiesta de la vida. Queremos que nuestro Idejo sea un lugar donde circule libremente el afecto. Eduardo Galeano comenta que vio en el mundo más hambre de abrazos que de pan (cfr.: E. Galeano, *El mundo de los abrazos*).

Pero en nuestra educación muchas veces nos han enseñado a reprimir las emociones y los sentimientos verdaderos, y hay que desaprender, liberar el movimiento y el corazón, recuperar la sencillez y frescura para disfrutar un buen abrazo, y permitirse una caricia. El darla o solicitarla...



En general, con los niños es más fácil que con los adultos. Y no debemos forzar demasiado para no turbar a nadie, porque cada uno necesita un tiempo para vencer sus resistencias y superar su costumbre de complicarse o confundirse.

La ALEGRÍA, el humor permanente, es otra constante. La vida es una fiesta, y es una irreverencia el andar quejándose o haciendo gala de malhumor o aburrimiento.

En este ambiente cada niño se siente querido y aceptado. Pero no basta con que se lo quiera y acepte. Él debe tomar conciencia, debe experimentar que es así. Y no sólo los niños. Todos los adultos intercambiamos generosamente entre nosotros muestras claras en este sentido. También para nosotros ir a trabajar puede ser una fiesta.

La INTUICIÓN debe ocupar un lugar cada vez mayor en nuestra educación. Ésta es todavía excesivamente racional. Y la atención a la capacidad intuitiva de los más pequeños va desapareciendo poco a poco en la medida en que crecen los alumnos, hasta desaparecer casi totalmente en el liceo o en la universidad.

En este campo cada educador debe multiplicar su atención para estimular sistemáticamente el uso de la intuición en las actividades cotidianas.

El CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO. Lograr el verdadero conocimiento de sí mismo, esto es realmente ser espiritual, afirmaba Tony de Mello en su espléndido libro *Autoliberación interior*. Conocerse y quererse deben darse juntos para permitir un crecimiento en libertad. Hay muchas actividades en el Idejo que ofrecen múltiples espejos para que los chicos se vean reflejados tal cual son. Además, la costumbre de que una maestra acompañe durante dos años al mismo grupo le da herramientas óptimas para facilitar esta tarea, ayudar a cada uno a conocerse sin juicios o quejas, sino con ternura y humor...

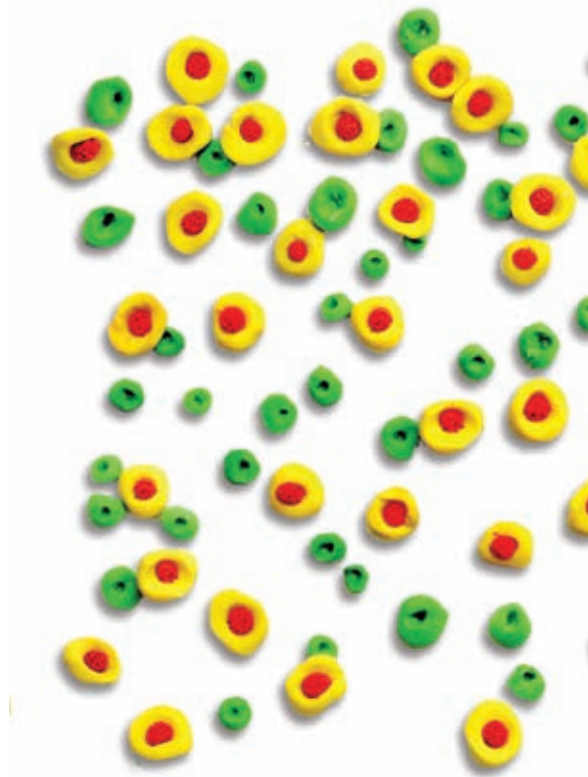
La dimensión reducida del Instituto y la intensa convivencia, así como la distribución de las sillas en torno de mesas grupales en los salones de clase, facilita el reconocerse a sí mismo en las reacciones y en las respuestas que recibimos de los demás.

Incluso en la MEDITACIÓN que hacen todos los chicos al empezar y al terminar la jornada, permanentemente se los invita a estar alerta, estar conscientes en el ahora, observando por ejemplo la propia respiración. Este último ejemplo muestra cómo al hablar de autoconocimiento, no ponemos el acento en intelectualizar este conocimiento de sí mismo sino en estar despiertos, alerta a las propias vivencias y sensaciones. El YOGA también colabora en esta tarea y ofrece un contexto que ayuda a los chicos a conocerse a partir del propio cuerpo, a profundizar en la relajación, a sacar en fin, más provecho de las sesiones de meditación.

El ARTE, cerámica, expresión corporal, plástica, música y danza y todo lo que tiene que ver con la sensibilización son otras formas de cultivar la dimensión espiritual de los niños y jóvenes. Estas actividades estimulan directamente el desarrollo del hemisferio derecho.

En general, la atención a la BELLEZA debe ser cultivada. Empezamos una era femenina y vamos dejando atrás una época en que por demasiado tiempo dominó el varón y las cualidades del guerrero. Ojalá la nueva época no sustituya un dominio por otro, sino que deje atrás un mundo dominante y abra las puertas a una sociedad solidaria, donde mujer y varón se encuentren en pie de igualdad desde sus roles diferentes (cfr. Riane Eisler, *El cáliz y la espada*).

En este nuevo tiempo, la belleza es tan importante como la Verdad. Saber apreciar la belleza, especialmente en la naturaleza que con tanta



generosidad florece en nuestra casa, es la forma más natural de ser agradecidos con la vida.

El Idejo, al ir creciendo, fue encontrando siempre la casa adecuada a sus recursos y necesidades; pero es sólo desde el 1 de octubre de 1993, que empezamos a funcionar en nuestro actual y definitivo local, terminando el quinto año de vida del Instituto en una casa rodeada de un hermoso jardín, en el "Prado", un barrio profusamente arbolado. Los árboles que nos acompañan son otros tantos educadores que con su presencia, nobleza y energía completan un ambiente adecuado.

La ALIMENTACIÓN sana y la ECOLOGÍA son otras herramientas para el crecimiento interior.

Los juegos, los cuentos, las lecturas propuestas, las visitas recibidas, son también recursos que el Idejo utiliza en su tarea.

Revisando estas líneas, veo que aparecieron casi todos los temas de mi libro *El Idejo* (editorial Longseller, Buenos Aires, 1996). Y es natural que sea así, pues la dimensión espiritual no puede quedar compartimentada en un horario o una actividad determinada. Está presente en la vida misma. Pues el Gran Espíritu o el Sin Nombre, o el Tata Inti o el Amor o tu propio corazón te invita a vivir toda tu vida en un marco de reverencia y alegría.

## Dios en el Idejo

A pesar de que éste es un tema clave, nunca tuvimos oportunidad o necesidad de plantearlo formalmente entre los docentes.

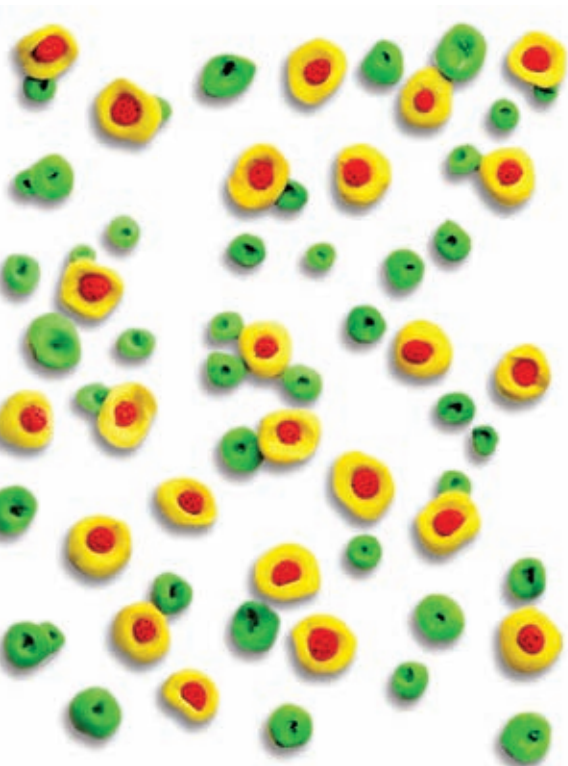
Nos vino muy bien tener cinco años para pensar o madurar este aspecto de nuestra experiencia educativa. Llevado por la intuición, creo que la práctica fue correcta, pero tan sólo ahora veo claramente cómo "explicarla" en forma racional.

Plantear el tema de Dios como un pilar de una propuesta educativa, o descartarlo iría en contra de la laicidad de la educación. Y este dilema parece irresoluble. Así sucede con muchas cuestiones cuando las consideramos de una manera exclusivamente racional. Nosotros no resolvemos este dilema, lo superamos considerándolo desde otro aspecto.

No se trata de hablar acerca de Dios o de ignorarlo. No es en este nivel que definimos este aspecto tan vital de nuestra vida. No nos parece tan importante si hablamos acerca de los dioses y las diosas... Lo que sí hacemos es invitar a los niños a escuchar el sonido del viento entre las ramas de los árboles, o a prestar atención al aire que respiran. Este mismo aire que compartimos todos, animales y vegetales y que une lo interior con lo exterior... Invitamos a los niños a sentir su cuerpo, a escuchar las voces que desde el silencio surgen desde lo más hondo de sus raíces y de sus corazones. En ese lugar reside el maestro interior cuyo lenguaje escapa a los límites rígidos de nuestros idiomas y de nuestras lógicas.

Cuando ayudamos a los niños a reconstruir su propio equilibrio, a buscar su propio centro y a instalarse en él, estamos dando una respuesta clara y concreta al problema que otros se plantean teóricamente. Pero lo hacemos sin programar respuestas rígidas, sin dar la ilusión de saberes superficiales, sin transmitir nuestras propias limitaciones.

Esto es lo que planteamos en el plano de los conceptos y de las creencias. Preferimos dirigir nuestra atención a la sensibilidad y a la intuición y alimentar una actitud de reverencia frente a todo lo que nos rodea, ya que la tierra misma que pisamos es sagrada. Debemos favorecer esta actitud reverente no solamente para que pueda reestablecerse el equilibrio ecológico del planeta, sino para que también pueda florecer la ecología interior. Pues el que mira con respeto el mundo de la naturaleza que lo rodea sabrá descubrirla también en su interior y sabrá encontrar la actitud



adecuada frente a los hombres y mujeres que conviven en este pequeño planeta. El camino inverso también es válido.

Alimentar la actitud adecuada es mucho más vital para nosotros que intentar transmitir creencias por más útiles que pudieran haber sido en otros contextos. Pierre Weil en su libro *El arte de vivir en paz*, habla de tres dimensiones inseparables: la ecología interior, la ecología social y la ecología planetaria, incluso cósmica. Y frente a estas tres dimensiones yo siento con mucha fuerza que la actitud adecuada, la que nos permitirá disfrutar de cada día, es la reverencia llena de gratitud.

No quisiera terminar sin resumir una anécdota que se atribuye a Buda.

En una mañana, un personaje se acerca a Buda que está rodeado de sus discípulos y le pregunta:

“¿No es cierto que Dios existe y que la religión es el camino para acercarse a él?”.

Buda le contestó sin titubear que cualquier persona inteligente podía darse cuenta de que Dios era un invento de algunos hombres que querían de esta manera asegurarse más poder sobre los demás.

Al mediodía se acerca otra persona y le dice:

“¿No es verdad que Dios no existe y que estamos solos en un Universo que no tiene más sentido que el que nosotros le queramos dar?”

A esto Buda respondió que cualquier niño podía darse cuenta de que el Universo entero era un canto de armonía y alabanza a la gloria del Creador, y que era necesario tener la mente y el corazón muy duros para no percibir esta Verdad tan sencilla...

Al caer la noche un tercer hombre se puso a los pies del Maestro y le dijo:

“Buda, no sé qué pensar acerca de Dios, ayúdame”.

Entonces Buda cerró los ojos y aquel hombre hizo lo mismo. Permanecieron así durante una hora tras la cual abrieron los ojos y el hombre con lágrimas en los suyos abrazó agradecido al Maestro y se retiró con cantos de alabanza.

Los discípulos quedaron sorprendidos y le preguntaron el porqué de tres respuestas tan distintas a la misma pregunta.

“No se trataba de preguntas iguales”, les contestó Buda. “El primero era un sacerdote que quería confirmar que él tenía razón en su proceder. El segundo, un ateo orgulloso que quería que yo aplaudiera su posición. Éstos en realidad no preguntaron nada, y obtuvieron lo que merecían. Sólo el tercero buscaba realmente, y por ello pudo encontrar...”

(Material extraído del libro *El Idejo*, Fernando Mirza, Longseller, Buenos Aires, 1996.)

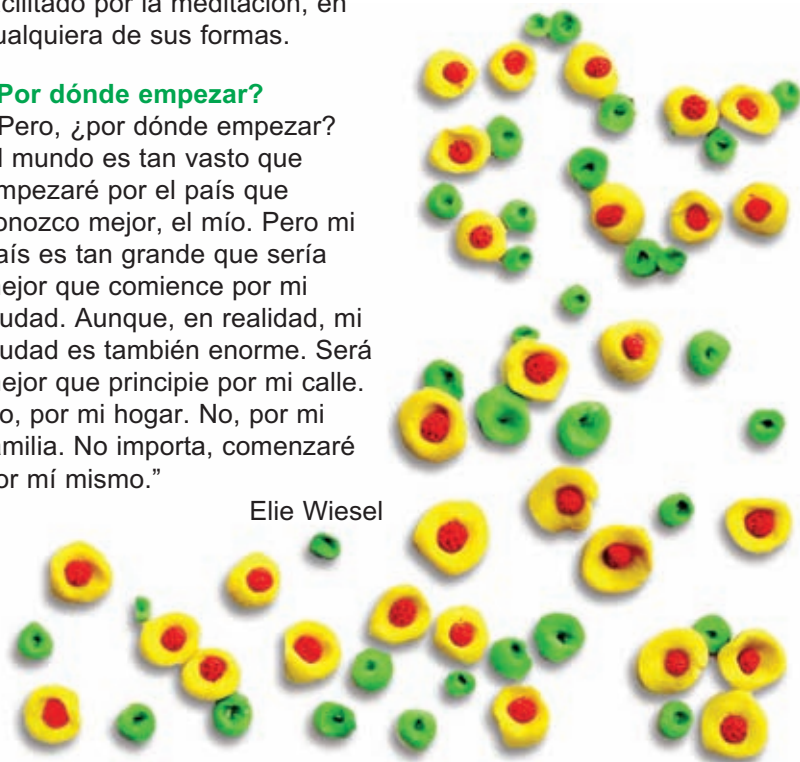
### En el centro, el Ser

Una nueva educación prioriza el aprender a ser, por encima del aprender a hacer. Limitaríamos demasiado la educación si ésta se propusiera como principal objetivo el capacitar para ciertas tareas o habilidades según las demandas del mercado laboral. Debemos apuntar al ser de cada uno, y especialmente al propio. Hay múltiples caminos para atender este crecimiento personal, y el educador debe empezar por sí mismo. Y tarde o temprano caerá en la cuenta de que el sendero definitivo es el que lo conecta con su Guía o su Maestro Interior o su Voz Interior... Este proceso se ve facilitado por la meditación, en cualquiera de sus formas.

### ¿Por dónde empezar?

“Pero, ¿por dónde empezar? El mundo es tan vasto que empezaré por el país que conozco mejor, el mío. Pero mi país es tan grande que sería mejor que comience por mi ciudad. Aunque, en realidad, mi ciudad es también enorme. Será mejor que principie por mi calle. No, por mi hogar. No, por mi familia. No importa, comenzaré por mí mismo.”

Elie Wiesel



Adolescentes y espiritualidad

# Una cascada de milagros

La experiencia de la espiritualidad en comunidades terapéuticas que trabajan con jóvenes, principalmente en recuperación de adicciones.

**Por el Padre Gabriel Antonio Mejía Montoya,**  
presidente de la Federación Latinoamericana de Comunidades Terapéuticas.  
Extraído de una conferencia que dictó en la ciudad de Buenos Aires a mediados de 2003, invitado por el Ministerio del Interior de Argentina.



**C**uando pensaba en este encuentro, me senté a escribir algunas ideas, porque pienso que la espiritualidad es una forma de ser, de vivir, en la que se construyen los Valores. Cuando somos tiernos, amorosos, compasivos, dadivosos, estamos siendo espirituales. En las comunidades terapéuticas hablamos todo el tiempo de sentir. Porque si no sentimos, ¿qué sentido tiene la vida? Abrazar es el ritual de la vida. El adicto es un enfermo por falta de Amor, que hay que sanar. Nosotros podemos decir que el ritual de la creación es el ritual del abrazo; si miramos la creación todas las cosas se abrazan. Abrazarse es comunicar el fuego de la creación, el fuego de la conciencia que es el alma, el fuego de la inteligencia de la creación. Cuando nos abrazamos, lo hago con el propósito de ser uno contigo, tengo el fuego contigo en mi abrazo.

La terapia esencial es el Amor. El medicamento imperial para toda enfermedad y dolencia es el Amor. Y cuando nos abrazamos nos estamos amando entre nosotros y en el abrazo vamos a dejar lo mejor de nuestra esencia. Lo mejor de los otros. Le hemos dado un regalo al otro, al hermano, desde el alma. Cuando abrazamos con el alma, literalmente el fuego nos abraza. Ese fuego es liberador y la libertad es el propósito de la evolución.

¿Por qué estamos aquí?

Estamos aquí para ser libres. Y paradójicamente nos encadenamos para ser libres.

Cuando yo abrazo a otro, tengo que despojarme de lo que tengo en las manos, de la espada o del escudo para sentirme libre de abrazar al otro.

Escuchen papás y mamás, escuchen amigos. Cuando abrazamos a nuestros niños, a nuestros adolescentes, a nuestros abuelos, estamos comunicando la vida. Somos profundamente sanadores. Despertamos el médico interior que habita en cada uno de nosotros. Por eso esta tarde cuando lleguemos a casa, abracemos a nuestros niños, a nuestros padres, veámoslos a la luz del Amor, sintamos que estamos aquí para amar.

Como un signo de la globalización hoy no podemos hablar de norte, ni de sur, ni de oriente, ni de occidente. No podemos hablar de primer, ni de tercer mundo; hoy podemos hablar de una humanidad sedienta de esperanza y deseosa de cuidar la vida. Abrazamos a todos los hombres de la humanidad entera en mí, en el otro y en nosotros.

## Servir es vivir

Amigos, amigas, de todo esto nace el servicio. Servir es darle sentido a los sentidos, convirtiendo el sentir en un arte sagrado de vivir, servir no es otra cosa que vivir. Servir es tierra fértil, es lo que cada uno cosecha en función de lo que da. Servir es comprender desde la vida cotidiana que la única riqueza que no lleva a la pobreza es la del alma. Ésa que se ofrenda en el

20



ritual sagrado de darse en cada dar. Servir es darle, ser y conocer de su Verdad, es revelar el ser en cada entrega. Servir es ver en el sufrir un surco abierto en la semilla del Amor. Servir es trascender razones frías para mirar con la mirada conmovida del Amor en la vida. Servir es reconocer más allá del dolor un horizonte de luz y de Amor. Servir es vivir porque ser y servir son las experiencias de un Dios que ha nacido en nosotros. Cuando nosotros escuchamos el dolor inmenso del mundo y nos sentimos conmovidos, sentimos.

Hay que crear instituciones en tiempo de dificultades, guerra, escasez, pobreza. Cuando sentimos que el horizonte se cierra, es cuando nace la magia de la solidaridad y el espíritu de crear de la nada algo maravilloso. Y esto se logra con el servicio.

Cuando la mente está en paz, la energía interna se despierta y sin ningún esfuerzo consciente de nuestra parte, hace milagros por nosotros. Ésa es una realidad. El libro de los Vedas, escrito hace 6.000 años, dice en una de sus páginas: "Tú eres lo que es el profundo deseo que hay en ti; como es tu deseo es tu voluntad, como es tu voluntad son tus actos, y como son tus actos es tu destino". ¡Qué gran Verdad! Tú eres lo que deseas. Paulo Coelho dice en forma muy bella en uno de sus libros: "Cuando nosotros soñamos, el universo conspira con nosotros para que el sueño se realice".

Cuando nosotros, en nuestras comunidades terapéuticas, instituciones, comedores, hospitales, hacemos que la gente recupere la capacidad de soñar, entonces sienten que estar vivos es como una ola que vibra, que los lleva de lo visible a lo invisible, de una región que no pueden registrar, a otra que sí registrarán. Estamos vivos. Estar vivos es una cascada de milagros. Es sentirnos hacedores de milagros. Es participar de ese don maravilloso de la creación de la que estamos viviendo.

No somos habitantes pasivos de este mundo. Somos seres poderosos, mágicos, hijos privilegiados de la naturaleza. Tomemos conciencia de esto, porque le va a dar un gran sentido a nuestra vida.

En las comunidades terapéuticas transmitimos el sentido de la espiritualidad como una forma de ser y de vivir el rescate de los Valores. Y básicamente le decimos a los jóvenes que para nosotros la droga no es un problema, sino que el problema es el sentido de la vida. Hacemos sentir al joven, al adicto, al niño, que el mundo de la dicha infinita y de la libertad está adentro de cada uno. Es nuestro ser superior, es el ser trascendentalmente amoroso.

¿Por qué la necesidad de la espiritualidad?

Porque tiene que convertirse en una forma de ser y de vivir para nosotros. Cuando estamos en contacto con Dios, nos realizamos en cada momento, nos armonizamos fácilmente con la fuerza de la creación. La naturaleza nos apoya para que todos nuestros deseos se realicen. Escuchen bien: para que todos nuestros deseos se realicen. Tú eres el profundo deseo que te habita. ¿Cuál es el deseo más grande de tu corazón? ¿A dónde quieres llegar?

Dentro de cada uno de nosotros hay una quietud, hay un santuario y en cualquier momento que lo necesitemos podemos refugiarnos en él.

## Conspirar en favor del éxito

Ahora quiero comentarles algunas ideas que venimos trabajando en nuestras comunidades terapéuticas.

Trabajo en la Ciudad de Medellín desde hace 20 años.

El proyecto comenzó con el trabajo con niños de la calle, y de allí se fue tejiendo una institución de 2.500 personas. Tenemos 38 centros y trabajamos con niños, adolescentes y adultos marginales. Como mencionara antes, a los chicos no les hablamos de drogas. Les hablamos de la vida, de la esperanza y les hacemos sentir que el problema no es la droga, sino el sentido de la vida.





Les decimos que en la vida hay que ser exitosos. El éxito en la vida es un viaje, no un destino y lo podríamos definir como la continua expansión de la naturaleza y la realización progresiva de distintos proyectos. Por eso hablamos de *proyecto de vida*. Por eso llevamos a nuestros jóvenes a pensar en sus futuros proyectos de vida. Partiendo de las preguntas: ¿qué soy yo? ¿Qué quiero? ¿Cuál es el deseo de mi corazón, a dónde quiero llegar, cuáles son mis fortalezas como persona? Cuando un niño o adolescente llega a la comunidad terapéutica y se le pregunta: “¿Cuáles son tus Valores?”, contesta: “Ninguno”. Porque está invadido por la desesperanza.

Existen dos sentimientos básicos en el hombre: el Amor y el temor. Cuando caminamos en el temor, estamos totalmente fraccionados, divididos. El temor es como construir un muro delante de nuestras vidas y no permitir que nada pase; estamos totalmente encerrados. La desesperanza, el temor a la muerte, a perder el trabajo, a la pobreza, temor al cáncer. Tantos temores tenemos.

Somos los hijos del Amor, por ello tenemos que volver al Amor. Cuando caminamos en el Amor fluimos, somos nosotros mismos. Por eso les decimos a los adolescentes que intenten dejar los miedos para empezar a reconocerse en lo que son, en lo que tienen y en lo que pueden. Debemos conocer nuestros Valores, nuestras fortalezas; y también conocer nuestras debilidades.

Entonces encontraremos que el éxito es la habilidad para llevar a cabo nuestros deseos con gran facilidad. Trabajamos realmente para que ellos se realicen y les hacemos sentir a los jóvenes que para eso necesitamos la espiritualidad. La clave del éxito de la recuperación de una persona está en la espiritualidad.

Necesitamos de una aproximación más espiritual al éxito y de la afluencia de las cosas buenas hacia nosotros. ¿Y qué es el éxito? El éxito incluye buena salud, energía, entusiasmo por la vida, relaciones satisfactorias, libertad creadora, estabilidad emocional y psicológica, un sentimiento de Paz y bienestar. Aun con la experiencia de todas estas cosas, nosotros permanecemos sin logros si no nos nutrimos de la semilla de la divinidad que vive en nosotros. El verdadero éxito es la experiencia de lo milagroso, es la percepción de la divinidad en todo. Ver a la gente a la luz del Amor, estar despiertos a la luz de la vida para sentir el milagro, el sol que despunta en la mañana, la lluvia que cae, el río que corre, la mariposa que vuela, la gente que sonrío, el abrazo que recibimos, es la experiencia de lo milagroso.

En la cotidianidad nos hemos olvidado de las cosas bellas de la vida. Debemos percibir la divinidad allí dondequiera que estemos. Allí está cuando se llega a la oficina. Tienen que percibir a sus compañeros de trabajo como parte de la divinidad; sus hogares son parte de la divinidad. Cuando consigamos experimentar nuestra vida como la expresión milagrosa de la divinidad, entonces conoceremos el verdadero significado del éxito.

La pregunta es: ¿somos exitosos? ¿Qué nos falta, adónde querríamos llegar? De allí nace la necesidad de la espiritualidad.

## Las cuatro facetas del ser humano

En cuanto a la espiritualidad en nuestras comunidades terapéuticas contemplamos que en la vida de cada hombre hay cuatro facetas: una faceta psicológica, una faceta afectiva, otra física y otra espiritual. La armonía consiste en tratar de desarrollar en forma equilibrada estas facetas.

- La faceta física implica el desarrollo armónico de nuestro físico, de nuestra energía corporal; el de nuestra vitalidad, el del sentimiento de ser seres individuales, con experiencias, con reacciones.
- La faceta afectiva se refiere a los afectos, a los sentimientos, a las aspiraciones personales, a las atracciones que sentimos, a las emociones. Esta faceta está amoldada a nuestro corazón. Es el poder del Amor, de relacionarnos, de ser receptivos, de ser afectivos, de tener compasión, es decir sentir el dolor del otro como propio.

El cuerpo físico ayuda a descubrir el quién soy; el cuerpo afectivo quiénes somos.

- La faceta mental es la vida interior de cada uno, los pensamientos que creamos, lo que estudiamos, las ideas, las inspiraciones. Esta faceta nos posibilita interpretar. Científicamente una persona normal tiene entre 60 a 70 mil pensamientos por día. Se dice que el pensamiento tiene el poder de una semilla. Por ejemplo una pequeña semilla de pino tiene el potencial de miles de bosques. Sólo se necesita que la semilla le dé sabiduría a la tierra para que nazca un pequeño arbusto que se desarrollará en un gigantesco pino, que dará miles de semillas y que se convertirá en miles de bosques. Pues bien, un pensamiento es igual. Un pensamiento puede cambiar nuestras vidas. Preguntamos: ¿Por qué nuestros pensamientos no cambian nuestras vidas? ¡Simplemente porque siempre pensamos las mismas tonterías! Porque no nos atrevemos a poner dentro del “sobre” de nuestra mente ideas positivas acerca de nosotros mismos y de los demás, actitudes altruistas; descubrir la cascada de milagros, sentirnos seres milagrosos en un universo maravilloso, sentirnos solidarios. Fundamentalmente, se trata de organizar nuestro pensamiento, seleccionarlo, tener la capacidad de generar ideas y sueños en nuestra mente, que nos lleven a construir un futuro.
- La faceta espiritual está constituida por lo que denominamos la conciencia. Mucha gente se preocupa por desarrollar el aspecto físico. Y cuida mucho su físico y eso está muy bien. Es parte de la autoestima, si algo recuperamos en un muchacho adicto a las drogas es esto, su valoración personal. En cuanto a la faceta mental, lo primordial es la calidad de los pensamientos. La faceta espiritual no tiene nada que ver con lo impuesto por las jerarquías religiosas, donde se clasifican las experiencias de la vida como buenas o malas, como culpa o pecado. El verdadero sentido del pecado es la ruptura, matar el Amor en nosotros. El lado espiritual de nuestro ser está anidado en el alma. Su función es ayudarnos a descubrir todo lo maravilloso que tenemos.

## Un nuevo escenario para la vida

Hay un autor que me encanta: Víctor Frankel, el padre de la logoterapia. Tuve la oportunidad de conocerlo personalmente. Estuve en un curso que él dictó en Viena. Estuvo en un campo de concentración, sabe del dolor. Allí, a pesar de la desesperanza en que vivió, descubrió la capacidad que el hombre tiene de nacer y renacer continuamente. Al hombre nada lo puede condicionar. Ese espíritu divino es vida y esperanza. Y él, allí, en el campo de concentración logró trascender el dolor, el desprecio, el maltrato y la muerte, animando en el servicio a los compañeros. Y les hizo ver que en la vida hay un para qué y un para quién. Cuando la vida tiene esto hay un sentido de vida. Entonces hay ilusión, esperanza, sueños y Paz. Si existe todo esto no puede haber droga. Víctor Frankel construye con la logoterapia todo un camino, toda una escuela de intervención que para nosotros en las Comunidades Terapéuticas es una herramienta de primer orden que vertimos en el proyecto de vida. Hacer un proyecto de vida es crear un nuevo escenario para la vida. En definitiva: podemos vivir muchos años, pero es importante que la vida esté llena de espiritualidad, que tenga sentido, que esté dimensionada por el servicio, la alegría, el Amor, la compasión, la simpatía, el altruismo.



# Intuición encendida

Una educación universitaria que propicia, con estrategias concretas, el despliegue de la intuición como la herramienta fundamental que acompañará a los jóvenes en la búsqueda de su propia espiritualidad y sus Valores morales.

Por el doctor Vinayak  
**Krishna Gokak**,  
primer Vicerrector del  
Instituto Sathya Sai de  
Altos Estudios,  
Prashanti Nilayam,  
India.

**E**n un momento en el que más de un intelectual occidental está volviendo su mirada hacia el Este en busca de iluminación, resulta curioso encontrar que eruditos indios, aquí y allá, se inclinan a aceptar las soluciones de occidente antes que las de la India. Esto se debe, probablemente, a que durante la edad media o edad del oscurantismo, el intelecto indio, a menudo perdió su brillo y permitió que la intuición se mezclara con supersticiones y fantasías desenfundadas.

La espiritualidad, tal como la definió Sri Aurobindo, no es de otro mundo, sino que consiste en:

1. El despertar de una realidad interna de nuestro ser al espíritu, al Ser, al alma, que es distinto de la mente, la vida y el cuerpo.
2. Un anhelo de conocer, de sentir, de ser esa realidad.
3. Entrar en contacto con una realidad más abarcadora, trascendente, que satura el universo y que mora en nuestro propio ser.
4. Estar en comunión y en unidad con ella.
5. Una modificación, una conversión, una transformación de todo nuestro ser como resultado de ese anhelo, de ese contacto y esa unión; un crecimiento o despertar a ese devenir de un nuevo ser, de una nueva naturaleza.

La espiritualidad consiste en facilitar el pasaje de aspirar ser al estado de *conciencia de Ser*. Esta transformación se logra cuando la mente y el corazón de un individuo son puros y cuando la intuición no está trabada, aun cuando su intelecto está plenamente despierto. Todos los pensamientos y sentimientos, las palabras que pronunciamos y las acciones que realizamos en un estado de conciencia así de perfecta, son libres y espontáneamente morales. En otras palabras, la espiritualidad es la fuente de la que emana y fluye la moralidad. La persona espiritual puede desplegar sistemas filosóficos grandiosos. Pero en su vida cotidiana no tiene necesidad de pensar; está por encima de los pensamientos. Es su intuición la que toma las decisiones. Una intuición cuyos hallazgos son constantemente evaluados por el intelecto es mucho más valiosa que un intelecto cuyas percepciones no son evaluadas. La educación moral también es integral: implica pensar, sentir y comportarse moralmente. Por lo tanto, hasta donde nos concierne, la moralidad no es simplemente una autonomía racional de pensamiento y acción, y la *espiritualidad* no es simplemente *religión*.

Cualquiera sea la religión que uno profese, la espiritualidad es una percepción directa y una experiencia directa de la Realidad de lo Absoluto o su Manifestación y la moralidad no es otra cosa que la manera en la que se comporta una persona que ha percibido y experimentado a Dios (cualquiera sea el nombre y la forma que se le atribuya). La moralidad, por tanto, fluye directamente desde la espiritualidad.

El despertar de la intuición, entonces, es tan importante como dar brillo al intelecto. Aunque los métodos para desarrollar la intuición son menos directos y bastante más evasivos que aquellos requeridos para entrenar el intelecto, esto



no debería llevarnos a descartar la intuición en sí misma y su modo de funcionamiento más sutil.

Es difícil tener un equipo de docentes que transiten la senda de la intuición y que, en consecuencia, sean capaces de estimularla en los alumnos.

Preparémonos para esta gran misión que tenemos por delante.

## Encender la intuición

### Desde los maestros

¿De qué manera un maestro capaz puede encender la facultad intuitiva en sus estudiantes? Esto puede ser logrado inspirándolos con su propia originalidad e imaginación y también hablándoles de los problemas de la vida en profundidad y de las soluciones que las antiguas culturas sugirieron para ellos.<sup>2</sup>

Una segunda estrategia para el maestro, incluso más eficaz que la anterior, es exponer ante los estudiantes su propia vida basada en los Valores y mostrarles en cada paso cómo su propia vida es su mensaje.

Una tercera forma es explicitando los seis aspectos de la realidad latentes en cada materia que se enseña (a saber: Verdad, belleza, poder, Amor, valor y deleite).

### Desde los estudiantes

Debemos también proveer a los jóvenes de otros caminos, otras disciplinas y prácticas que puedan llegar a liberar este esplendor cautivo en su interioridad.

¿Cuáles son las condiciones bajo las que la intuición de los estudiantes puede liberarse? Antes que nada, posturas de yoga y un control regulado de la respiración. Ambos mantienen el cuerpo y todo el sistema físico armonizado, por lo que estimulan la intuición. El control de la respiración también ayuda a mantener los deseos e impulsos bajo nuestro propio control y no inhibidos o reprimidos. La práctica periódica de la concentración, esforzándose por guiarla a la meditación, permitirá que se serene la mente, liberándola del parloteo interno. Debería existir en la mente de los jóvenes un continuo anhelo por mantenerla libre de pensamientos impuros y el corazón libre de sentimientos impuros —como la ira, la violencia, el egoísmo, la envidia—, los labios libres de palabras impuras o insensibles y del deseo de realizar acciones no éticas o cuestionables. Todo ello, sumado a horas pautadas de descanso sereno y despertar temprano, y facilitando los momentos de meditación fructífera y de espontánea devoción y plegaria dará por resultado un surgimiento sereno de la conciencia interna y del poder intuitivo latente en ella.

### Desde los hábitos cotidianos

Ahora bien, la vida diaria de los estudiantes les proveerá de una gran cantidad de oportunidades para que estos cambios surjan. Las distintas situaciones cotidianas nos confrontan día a día en nuestro camino de preparación para la vida espiritual, en múltiples aspectos. Perdemos la batalla si fallamos en superarlas y la ganamos si logramos enfrentarlas y sobreponernos a ellas.

El programa diario de los estudiantes debe ser regulado si deseamos facilitar la práctica de los aspectos ya enumerados. Las siguientes actividades especiales están presentes en la vida diaria de nuestros estudiantes en la Universidad.

1. Práctica de la meditación y plegaria o cantos, en la primera hora de la mañana.
2. Ejercicios de yoga.
3. Asistencia periódica a reuniones de plegarias, discursos y encuentros de círculos de estudio sobre temas espirituales.

2 - Pueden utilizarse, por ejemplo, los mitos griegos para ejemplificar cómo en su simbolismo están implícitas la búsqueda del Amor y de la propia trascendencia. También puede ayudar a que los estudiantes analicen sus propias experiencias utilizar la frase: "Tengo la impresión de que...". Esto los llevará a conectarse con su saber intuitivo, más allá del pensamiento intelectual al que los adultos estamos más habituados. (N. d. e.)



4. Buena conducta y disciplina para con los otros estudiantes, los docentes y los mayores.
5. Participación de los programas diseñados para el desarrollo de la autoconfianza (como cuidado de los espacios públicos, atención y servicio en el comedor estudiantil, etcétera).
6. Trabajo en áreas extracurriculares y servicio a la comunidad y a los más necesitados.
7. Participación en juegos y deportes.
8. Participación en las actividades de las asociaciones del campus de la universidad (el club de ciencia, el club de literatura, retórica y discursos, el club de bellas artes, el club de ciencias sociales, periódico universitario, filmaciones y videos, centro fotográfico y grupo de círculo de estudios semanal sobre temas espirituales).

En nuestra Universidad, el tutor de cada alumno espera que éste cumpla de manera satisfactoria con las áreas mencionadas, además de rendir en sus estudios académicos. Si el estudiante se mantuvo sincero y anhelante en permitir que su vida fluyera a través de todos estos canales, estará listo para percibir destellos de la visión que brinda la intuición.

Esto puede parecer una preparación ardua para que emerja la intuición. Pero, más allá de todo, una palabra en una charla inspiradora, una línea de un poema mágico, un pasaje magnífico de un texto en prosa o incluso un único contacto con un maestro que tenga desarrollada esta profunda visión, pueden llegar a hacer que esta transformación surja.

Hay algo que está claro. La verdadera educación, ya sea en Ciencias o Artes, no es posible a menos que sea integral, sostenida tanto por el intelecto como por la intuición. Ésta es la razón por la cual nuestro Instituto Universitario atribuye tanta importancia al encendido de la facultad intuitiva.

### **Un premio al idealismo práctico**

Ésta es la versión universitaria del "premio al buen comportamiento" de las escuelas. No es necesario aclarar que esta actividad es todavía mucho más valiosa en el nivel universitario.

Se designa un Comité de Selección para este propósito y el premio es entregado a la persona que el Comité recomienda, con la aprobación del vicerrector.

El criterio utilizado por el Comité es:

1. Ausencia de comportamiento ruidoso en todo momento.
2. Un sentimiento de Amor y estima por los grandes Maestros.
3. Un sentido de compasión, respeto y amistad naturales para con los extraños, los mayores, los profesores y los compañeros y el aprecio por las habilidades o la bondad de los demás.
4. Cumplimiento espontáneo de las normas del Instituto.
5. Escucha serena y abierta a las distintas opiniones y el refrenarse a sí mismo hasta el momento en que el estudiante es lo suficientemente maduro como para hablar, escribir o actuar acorde con su criterio.
6. Ser consciente de los propios puntos fuertes y débiles, manteniendo una mirada observadora y atenta a lo que se piensa de uno mismo.
7. Mantener un cierto nivel de pureza en los propios sentimientos y emociones.
8. Concentrarse de manera espontánea y lograr un estado de meditación o de profunda serenidad.
9. Mérito uniforme en todas estas áreas a lo largo del año.

Para garantizar que el estudiante seleccionado cumple con estos requisitos, el Comité se asegura de que se distinga por sus logros en todas las áreas: académica, deportiva, participación en las actividades del campus de la universidad y en las actividades culturales.

(Especialmente traducido para **educare** del libro *The first four years of the Shri Sathya Sai Institute of Higher Learning*, Vinayak Krishna Gokak, Sathya Sai Book Center of America, 1987.)



# Bajo el ala del colibrí

**H**ay un cúmulo de verdades esenciales que caben en el ala de un colibrí, y son, sin embargo, la clave de la paz pública, la elevación espiritual y la grandeza patria.

Sólo los necios hablan de desdichas, o los egoístas. La felicidad existe sobre la tierra; y se la conquista con el ejercicio prudente de la razón, el conocimiento de la armonía del universo, y la práctica constante de la generosidad. El que la busque en otra parte, no la hallará: que después de haber gustado todas las copas de la vida, sólo en éstas se encuentra sabor.

Ser bueno es el único modo de ser dichoso.  
Ser culto es el único modo de ser libre.

He ahí, pues, lo que han de llevar los maestros por los campos. No sólo explicaciones agrícolas e instrumentos mecánicos, sino la ternura, que hace tanta falta y tanto bien a los hombres.

Se necesita abrir una campaña de ternura y de ciencia, y crear para ella un cuerpo, que no existe, de maestros misioneros.

¡Urge abrir escuelas normales de maestros prácticos, para regarlos luego por valles, montes y rincones, como cuentan los indios del Amazonas que para crear a los hombres y a las mujeres, regó por toda la Tierra las semillas de la palma moriche el Padre Amalivaca!

Los niños debían juntarse una vez por lo menos a la semana, para ver a quién podían hacer algún bien.

**Cultivo una rosa blanca  
en julio como en enero  
para el amigo sincero  
que me da su mano franca**

**Y para aquel que me arranca  
el corazón con que vivo  
cardos ni ortigas cultivo  
cultivo una rosa blanca.**

## **Pensamientos de José Martí**

*En La Habana, Cuba, entonces provincia española de ultramar, nació, el 28 de enero de 1853, José Julián Martí Pérez.*

*Fue el poeta que abrió, con nuevos giros y tonalidades, antes que Rubén Darío, el camino al movimiento modernista. Pero fue más que un modernista: fue un visionario de su tiempo y un iluminador del futuro, que nos llega hasta hoy casi con la misma frescura y omnipresencia de entonces.*

*(Las citas fueron tomadas de la página de José Martí: [www.josemarti.org](http://www.josemarti.org))*



Cómo actuar desde la No violencia

# La compasión

El origen del término No violencia es del sánscrito Ahimsa y reafirma, más allá de la negación de la violencia, dos valores positivos esenciales para la convivencia en la sociedad y con la naturaleza y la creación entera: la compasión y la predisposición al servicio social.

**S**ugerimos los siguientes objetivos para favorecer el Valor de la compasión en adultos y niños:

1. Vivenciar y reflexionar sobre la unidad entre todos los seres.
2. Propiciar acciones que nutran la capacidad compasiva de los estudiantes.
3. Plegarias universales acerca de la compasión.

Algunas actividades están señalizadas. Esto significa que:



Se necesitará un espacio físico amplio o al aire libre.



Edad sugerida.



Se necesitará realizar una preparación previa.



Tiempo estimado de duración.



7+

30 min



## 1. Vivenciar y reflexionar sobre la unidad entre todos los seres

**Cubitos de hielo:** *un juego que permite comprender la unidad en la diversidad.*

Los chicos se sientan en ronda y cada uno tiene frente a sí un cubito de hielo. Si puede ser en un día caluroso, al aire libre, o en el patio, es mejor. Se coloca un cubito de hielo en frente de cada uno y se les dice que van a jugar por un rato a que ese cubito de hielo son ellos mismos. Se los invita entonces a que se presenten, diciendo las cosas que los hacen diferentes a los demás, como por ejemplo, sus nombres, sus características físicas o de personalidad, sus familias, etcétera.

Después de presentarse, cada niño debe colocar su cubito de hielo en un envase transparente ubicado en el centro del círculo. A medida que transcurre el tiempo, los cubitos se irán fundiendo, convirtiéndose en agua en estado líquido. Una vez terminada la ronda de presentación, el docente puede guiar una pequeña conversación acerca de lo que hicieron, mientras espera que los cubitos terminen de disolverse. Finalmente, podrán conversar respecto a qué es lo que pasó durante la actividad, qué representa simbólicamente este juego y cuáles son las enseñanzas que pueden derivar de lo que observaron. Es importante destacar, dentro de la conversación, que esto no implica dejar de ser uno mismo, desdibujando su individualidad, sino reconocer que la propia esencia es la misma en los otros seres y, en consecuencia, actuar con los demás con el mismo cuidado, Amor y respeto que uno espera y siente hacia sí mismo.

Reconocer que todos somos individuos separados pero que compartimos una misma naturaleza y que podemos unirnos a los demás a través de nuestro Amor, será el comienzo de una comprensión más profunda del significado de la palabra compasión.

*Variantes:* se puede hacer algo similar amasando pan y luego entregando una parte de miga a cada uno para que forme una figura que le agrade. Todas serán distintas, pero al probarlas y sentir su sabor, comprobarán que la esencia y los “ingredientes” internos son los mismos.

**El oro, oro es:** adaptación de un cuento tradicional que grafica la esencia de la unidad en la diversidad.

*Un señor estaba muy enamorado de su esposa. Y como era rico pagó a un artista para que hiciera una estatua de ella en oro. Oro puro, brillante y dorado.*

*Como realmente estaba enamorado, puso la escultura en el centro de la casa para que todos pudieran admirar su belleza.*

*Esto lo dejó satisfecho por un tiempo, pero después le pareció que la imagen estaba solitaria. Y él no quería eso para su esposa.*

*Así que encargó al mismo artista un hermoso corcel y un sauce. También de oro los dos.*

*Hasta aquí todo salió bien y el señor estaba contento.*

*Pero sabemos que el dinero viene y va; no se queda quieto en un mismo lugar. Y sucedió así con nuestro hombre, que terminó perdiendo su fortuna. Muy a pesar suyo, tuvo que llevar a un joyero las tres figuras de oro para ponerlas en venta.*

*El joyero pesó una por una las tres figuras e informó que pesaban exactamente lo mismo, por lo que pagaría \$923 por cada una de ellas.*

*Escuchar estas palabras e indignarse fueron las acciones inmediatas del señor.*

*—¿Está usted ciego? ¿No ve que una de las figuras es la imagen de mi esposa? ¡De ningún modo puede pagar lo mismo por ella, que vale muchísimo más que un simple animal o una planta!*

*—Caballero —respondió el comerciante— el oro, oro es. —A mí lo que me interesa es la esencia del oro, y no las distintas formas que tenga.*

**Ser persona:** una reflexión acerca de la unidad como expresión de una realidad más amorosa y auténtica, por el Padre Gabriel Antonio Mejía Montoya.

Se lee el siguiente texto y luego se lo comenta en el grupo, procurando que el diálogo lleve a la introspección y a la expresión honesta y respetuosa de las vivencias propias. Algunas preguntas detonadoras podrían ser: ¿Cuáles son nuestras máscaras? ¿Cómo mostrar nuestro verdadero rostro a los demás? ¿A qué se refiere cuando menciona que la comunión es la más alta expresión de la naturaleza humana? ¿En qué consiste la compasión?

*“La mejor medicina es la que está hecha de tu propia esencia. La esencia es el Amor. Cuando ustedes abrazan son el amigo, son la red de soporte donde todo puede darse, el consejero, el amante, el confidente, la madre, el ritual del desarrollo, la esperanza, todo cabe en esa red invisible que se extiende cuando ustedes se abrazan. Lo mejor de nuestros sueños se puede urdir en el soporte de la trama de la amistad, que nace en un abrazo. Yo te abrazo sin condiciones, aunque no te conozca, aunque no sepa quién eres, me puedo dar pleno a ti y cuando yo me doy pleno a ti te doy mi vida. Estoy construyendo una red de soporte relacional de la entrega incondicional de*



8+



30 min



13+



60 min

*darse a sí. Es así como nace la ternura del juego mágico del Amor inocente, que hace inocente toda máscara. Rescatemos la ternura. Es necesario vivir la ternura. El abrazo es una brasa que derrite la máscara. ¿Por qué ser dos cuando somos uno? No nos desgastemos luchando por ser lo que no somos, ¿para qué? ¿A quién tenemos que aparentar? Seamos uno. Ya no busquemos impresionar a nadie.*

*Ser persona es la capacidad de darse a los demás y saberse parte de la creación entera. El tránsito entre ser humano y ser persona radica en la capacidad de encuentro y en el ambiente de solidaridad, fruto de la convivencia. Seamos conscientes de que la comunión es la más alta expresión de la naturaleza humana, porque se apoya en la voluntad de asumir una realidad auténtica.”*

## 2. Propiciar acciones que nutran la capacidad compasiva de los estudiantes

**Ama a todos, sirve a todos:** *actividades de servicio.*

La propuesta consiste en organizar un proyecto en torno al lema: “Ama a todos, sirve a todos”, en el que los chicos puedan realizar actividades de servicio comunitario.

**Para Nivel Inicial:** los más pequeños podrán realizar tareas sencillas y que tengan un resultado inmediato, como ayudar a la maestra a ordenar los materiales, o preparar una comida para compartir con niños de otras salas o de algún hogar necesitado.

**Para E.G.B.:** mientras más grandes sean los estudiantes, más se podrán ampliar las perspectivas de la actividad de servicio. Reconocer necesidades dentro de la escuela, el barrio o la comunidad y responder con respeto y Amor a las mismas, permitirá a los chicos brindar soluciones que sean realmente efectivas y que los nutra en su capacidad interna de dar sin esperar nada a cambio.

Al comienzo, es habitual que los chicos propongan soluciones que no son siempre las más apropiadas para la persona o el grupo en necesidad. Sugieren recaudar, por ejemplo, fondos para comprar latas y fideos para un comedor, cuando los comedores suelen abundar en harinas y enlatados y tienen otros requerimientos, como son los alimentos frescos, más variados y nutritivos.

**Para Polimodal:** la actividad de servicio es una verdadera “tabla de salvación” para muchos adolescentes descreídos del entorno en que les toca vivir. Varias escuelas tienen excelentes resultados al ofrecer a sus estudiantes la oportunidad de experimentarlo. Es muy importante para los jóvenes sentir que son capaces de utilizar sus conocimientos para el beneficio de la comunidad, comenzando por lo más cercano y familiar. Como bien recuerda el dicho, “el servicio bien entendido empieza por casa”. Podrán luego brindar sus corazones al resto del mundo, sintiéndose seguros y plenos.

Muchísimas veces, lo más valioso de un servicio no consiste en “dar” productos materiales sino en compartir la propia presencia amorosa con quienes están en situaciones de necesidad. Los chicos podrán, paulatinamente, afinar su capacidad de servicio, logrando brindar cada vez menos lo que ellos quieren o creen que es conveniente y cada vez más lo que el otro auténticamente necesita.



### 3. Plegarias universales acerca de la compasión<sup>1</sup>

**Somos seres espirituales:** *plegaria maya*

*Principio de Amor Universal y Compasión al andar tu camino de vida y Amor dirígete hacia lo espiritual.  
Ten paciencia contigo mismo;  
no hay prisa que valga cuando se trata de ir avanzando hacia el camino que eliges, cualquiera que sea.  
Hemos elegido volver.  
Amanece un nuevo día al despertar a las maravillas del paraíso en la tierra.  
Somos seres espirituales con forma humana.*

**El Sendero Sagrado:** *plegaria Ojibway*

*Abuelo, fíjate en nuestra decrepitud.  
Sabemos que en toda la creación sólo la familia humana extravió el Sendero Sagrado.  
Sabemos que somos los que están divididos y los que debemos volver a juntarnos para recorrer el Sendero Sagrado.  
Abuelo,  
oh Sagrado,  
enséñanos el Amor, la compasión y el honor, para que podamos sanar a la tierra y curarnos entre nosotros.*

**Ampliar el círculo de compasión:** *un pensamiento de Albert Einstein*

*Un ser humano es parte de un todo que llamamos "universo", una parte limitada del tiempo y el espacio. Nos experimentamos a nosotros mismos, nuestros pensamientos y sentimientos como partes separadas del resto: una especie de ilusión óptica de la conciencia. Esta ilusión es para nosotros una especie de prisión que nos restringe a nuestros deseos personales y al afecto por las pocas personas más cercanas a nosotros. Nuestra tarea debe ser liberarnos de esta prisión ampliando nuestro círculo de compasión para abarcar a todas las criaturas vivientes y a la totalidad de la naturaleza en su belleza.*

**Reconciliar el conflicto:** *dicho budista*

*En tiempo de guerra deja que surja en ti la mente de la compasión, ayuda a los seres humanos a abandonar la voluntad de combatir. Donde sea que haya una batalla furiosa, usa toda su fortaleza para que la fuerza de ambos bandos sea igual, y luego avanza para reconciliar el conflicto.*

<sup>1</sup> - Material extraído del libro *El Poder de la oración*, compilado por Miguel Grinberg, Longseller, Buenos Aires, 2003 y de la colección *Leyendas, mitos, cuentos y otros relatos*, Longseller, Buenos Aires, 2002 y 2003.



### **Una sola alma: canto mapuche**

*Toda la tierra es una sola alma  
y somos parte de ella,  
no podrán morir nuestras almas  
cambiar sí que pueden,  
pero no apagarse.  
Una sola alma somos,  
como hay un solo mundo.*

### **La belleza: poema navajo**

*Ojalá camine por la belleza  
a lo largo de todo el día.  
Ojalá camine a través de repetidas estaciones.  
Poseeré de nuevo aves hermosas,  
pájaros bellos y alegres.  
Ojalá camine por el sendero marcado con  
polen,  
entre saltamontes a mis pies,  
con el rocío a mis plantas.  
Ojalá camine con la belleza.  
Con la belleza ante mí,  
con la belleza tras de mí.  
Ojalá camine con la belleza sobre mí,  
con la belleza en torno de mí.  
Ojalá en mi vejez pueda ir  
por un sendero hermoso y animado.  
En la vejez, por un sendero  
de belleza, vivo de nuevo.  
Que concluya en belleza,  
que concluya en belleza.*



### **Literatura y espiritualidad**

**El Principito**, Antoine de Saint-Exupéry,  
Emecé editores, Buenos Aires, 1993.

**La vieja tortuga**, Douglas Wood, Edivisión,  
México, 2000.

**Ami, el niño de las estrellas**, Enrique  
Barrios, Errepar, Buenos Aires, 1989.

**El pájaro azul**, Maurice Maeterlinck,  
Editorial Losada, Buenos Aires, 1944.

**El gigante egoísta**, Oscar Wilde, en Cajón  
de Cuentos, Editorial Panamericana,  
Bogotá, 2000.

**Dios te conoce**, Paula Beth  
Sheedy, Vergara y Riba editoras,  
Buenos Aires, 1998.

**El canto del pájaro**, Anthony de  
Mello, Editorial Sal Terrae, España,  
1989.

**Autoliberación interior**, Anthony de  
Mello, Editorial Lumen, Buenos  
Aires, 1988.

**Floreccillas de San Francisco de  
Asís**, Editorial Claretiana, Buenos  
Aires, 1996.

### **El espíritu de compartir**

Quien tenga sugerencias, cuentos, ideas, juegos, proyectos, etc., y desee compartirlos, puede enviar su propuesta a [educare@issevha.org](mailto:educare@issevha.org), o por correo postal a "Baúl de Recursos Educare" - Carlos Casares 1245 - (1712) Castelar - Provincia de Buenos Aires - Argentina. Se incorporarán en futuras ediciones y en nuestra web: [www.issevha.org](http://www.issevha.org)





N.º 1

*La filosofía de la educación*



N.º 2

*La música, el sonido, el silencio*



N.º 3

*Las materias curriculares y los Valores Humanos*



N.º 4

*La Paz y la armonización en la escuela*



N.º 5

*Prevención en salud y nutrición infantil*



N.º 6

*Literatura infantil y valores*



N.º 7

*Espiritualidad laica y ecumenismo en la escuela*

Ventas:  
[publicaciones@issevha.org](mailto:publicaciones@issevha.org)  
Equipo editorial:  
[educare@issevha.org](mailto:educare@issevha.org)

siguiente  
**educare**  
incluye un póster

-> La excelencia humana y los cinco Valores Humanos

*Por el Dr. Art-ong Jumsai*

-> Las artes plásticas y la expresión del Ser interno

*Proyectos, experiencias y actividades*

-> La perseverancia. Juegos, sugerencias y cuentos para fortalecerla

*"Cuando hablamos de espiritualidad laica, queremos aclarar que no nos involucramos en el nivel de las creencias. Esto no interfiere con las opciones religiosas que las personas puedan tener. En el nivel del silencio, ni sostenemos ni nos oponemos a las diversas creencias que necesitan del lenguaje para establecer sus diferencias. "Espiritualidad laica quiere decir espiritualidad libre."*

*Fernando Mirza*

*"La cultura y la educación implican, más que conocer muchas cosas, conocer nuestra propia realidad. Ésta es la espiritualidad. La verdadera cultura consiste en expandir el amor, lo que dará genuina felicidad a uno mismo y a la sociedad; así, la naturaleza humana se sublimará en divina."*

*Sathya Sai Baba*



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

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

**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 las Provincias de Buenos Aires y de Misiones.

