

INFORMACIÓN LEGAL

Este Libro Electrónico NO TIENE COSTO. Usted cuenta con nuestro permiso para duplicarlo, imprimirlo y distribuir tantas copias como se considera necesario.

Condiciones: Usted NO PUEDE editar, conceder licencia ni vender este Libro Electrónico bajo ninguna circunstancia; solo está autorizado a entregarlo en su formato actual y SIN COSTO.

Copyright © [BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#). Todos los derechos reservados. Todas las marcas registradas pertenecen a sus respectivos titulares.

Este trabajo está protegido por derechos de autor y [BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#) se reserva todos los derechos. El uso de este trabajo está sujeto a los términos antes mencionados, con excepción de lo permitido en virtud de la legislación internacional de derechos de autor y el derecho de guardar y retirar una copia del trabajo. No está permitido descompilarlo, desarmarlo, aplicarle ingeniería inversa, modificarlo, crear trabajos derivados del mismo, venderlo, publicarlo ni obtener/ceder licencia sobre la totalidad o una parte del mismo sin el consentimiento expreso redactado por escrito de [BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#).

[BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#) no será responsable ante ninguna persona en caso de inexactitud, error u omisión, independientemente de la causa, en relación con el trabajo ni con los daños y perjuicios resultantes del mismo. [BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#) no asume responsabilidad por el contenido de ninguna información a la que se acceda mediante el trabajo. Bajo ninguna circunstancia será [BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#) responsable por daños y perjuicios indirectos. Incidentales, especiales, punitivos, emergentes o similares que resulten del uso o de la incapacidad de uso del trabajo. Esta limitación de responsabilidad aplicará a toda demanda que se presente fundada en contrato, agravio o en otra causa.

Esta publicación está diseñada para proporcionar información precisa respecto a los asuntos cubiertos por la misma. Se ofrece en base a la premisa de que el autor y el editor no están vinculados con la prestación de servicios médicos ni de psicoanálisis. Esta publicación no sustituye ninguna terapia ni consejo profesional.

VALORES PARA VIVIR

UNA GUIA PRÁCTICA



*“Para reafirmar la fe en los derechos humanos fundamentales,
en la dignidad y en el valor de la persona humana...”*

Preámbulo, Carta de las Naciones Unidas



Una publicación de la Universidad Espiritual Brahma Kumaris
en honor al Cincuentenario de las Naciones Unidas y al Cincuentenario de UNICEF

Respeto

Responsabilidad

FELICIDAD

Tolerancia

Humildad

PAZ

UNIDAD

AMOR

Libertad

Cooperación

Sencillez

Honestidad

VALORES PARA VIVIR : UNA GUÍA PRÁCTICA

Una Publicación de la Brahma Kumaris World Spiritual University
en Honor al Cincuenta Aniversario de las Naciones Unidas y
al cincuentenario del Unicef, con el apoyo del Comité Español del Unicef.

Publicado por
Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris
Diputación, 329
08009 Barcelona
España.
Tel. 34 - 93 4877667; Fax 34 - 93 4877638

Primera Edición en castellano. Barcelona, 1995 (7000 ejemplares)
Segunda Impresión, Barcelona, 1996 (7000 ejemplares)
Tercera Impresión, corregida y revisada, Barcelona, 1999 (3000 ejemplares)
Copyright © 1995 Brahma Kumaris World Spiritual University

Editado y compilado por la Brahma Kumaris World Spiritual University (BKWSU),
una Organización no Gubernamental con Status Consultivo General
en el Consejo Económico y Social de las Naciones Unidas
con Status Consultivo en UNICEF y afiliada al Departamento
de Información Pública de la ONU.

Este libro se publica como un recurso para fines educativos basados en los valores.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un
sistema recuperable ni transmitida, en ninguna forma por ningún medio manual,
electrónico, de fotocopia, grabación u otro
sin previo permiso por escrito del propietario de la obra literaria.
Quedan reservados todos los derechos.

Impreso en Barcelona: Tallers Gràfics Canigó, S.L.

D.L. B-42220-1995
ISBN 84 - 605 - 4192 - 4

VALORES para VIVIR

Una Guía Práctica

ASESORES

BK Jayanti Kirpalani
BK Mohini Panjabi

REDACCIÓN

Carol Gill-Kozul

INVESTIGACIÓN

Gayatri Naraine
Anthony Strano

TRADUCCIÓN AL CASTELLANO

Liliana Aracil

REVISIÓN Y CORRECCIÓN DE LA 3a EDICIÓN

Clemencia Aranguiz
Guillermo Simó
Miriam Subirana

DISEÑO GRÁFICO

Julia Grindon-Welch
Manuel Galdón



Brahma Kumaris
World Spiritual University

CONTENIDO

Prefacio	Dadi Janki	v
Prólogo	El Rev. Lord Ennals	vi
Mensaje	Sra. Gillian Martin Sorensen	ix
	Preámbulo, Carta de las Naciones Unidas	x
	Introducción	xi
	Cómo Usar la Guía	xii
	Antecedentes y Contexto	xiii
SECCIÓN 1	DECLARACIÓN DE LOS VALORES	2
	Amor	3
	Cooperación	7
	Felicidad	11
	Honestidad	15
	Humildad	19
	Libertad	23
	Paz	27
	Respeto	31
	Responsabilidad	35
	Sencillez	39
	Tolerancia	43
	Unidad	47
Una Declaración sobre los Valores	S. E. Embajador Juan Somavía	51
SECCIÓN 2	PERSPECTIVA INDIVIDUAL	52
	Enfoque en la Perspectiva Individual	53
	Examinar y Cambiar: La Clave de la Armonía Interna	55
	Romper Hábitos de Pensamientos	59
	Estimuladores de Pensamientos	62
	“No” y “Punto”	64
	Con Pensamientos Puros y Buenos Deseos...	65
	Cómo “Influir” el Ambiente	66
	Las Virtudes Divinas	66

	Poder Concentrado y Lleno de Poder	67
	Declaración de la Visión Global	69
SECCIÓN 3	TALLERES Y ACTIVIDADES	70
	Normas Fundamentales	71
	Papel del Coordinador	[87]
FORO MUNDIAL	Seminario sobre la Visión Global	72
ORGANIZACIONES	Talleres sobre Valores para Profesionales	74
COMUNIDADES	Taller para la Comunidad: Examinar nuestros Valores Actuales y Futuros	81
FAMILIAS	Talleres sobre los Valores para Construir Relaciones Familiares	88
	* Nuestro Escudo de Armas (Valores de la Familia)	89
	* Me Amo a Mí Mismo y también Amo a los Demás (Autorrespeto)	92
	* Taller sobre la Comunicación	95
AULAS	Compartir Nuestros Valores para un Mundo Mejor: El Currículum del Aula	98
APÉNDICE 1	Brahma Kumaris, breve introducción	107
APÉNDICE 2	Pasos hacia un Mundo Mejor	108
APÉNDICE 3	Agradecimientos	109
APÉNDICE 4	Direcciones de los Centros Brahma Kumaris	110

PREFACIO

Dadi Janki,
Directora Administrativa Adjunta,
Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris
Monte Abu, Rajasthan, India

En tiempos de crisis, nuevamente nos encontramos en posición de reconocer la necesidad de los valores. Un niño huérfano se siente inseguro, no amado y rechazado. El que tiene una vida sin valores siente lo mismo. Los valores son nuestros “padres”; el alma humana se alimenta de los valores que sostiene. Los sentimientos de seguridad y de confort de nuestras vidas proceden de los valores.

Los valores son los tesoros de la vida, que enriquecen a los seres humanos . Los valores son amigos que hacen llegar la felicidad a nuestra vida. Una vida llena de valores es una vida de autorrespeto y dignidad. El alma puede acercarse a Dios, y la vida se vuelve real y llena de significado. Los valores traen consigo independencia y libertad; expanden la capacidad de ser autosuficientes y liberan a la persona de las influencias externas. El alma desarrolla la habilidad de discernir la verdad y de seguir el camino de la verdad.

Los valores ofrecen protección y el que la experimenta tiene la posibilidad de compartir esta protección con los demás. Los valores fortalecen el ser de manera que se hace posible eliminar las debilidades y los defectos. A medida que la bondad innata del individuo se concentra en los valores, el vínculo con Dios se hace fuerte y claro. Entonces, se presta el servicio a los demás a través de pensamientos, palabras y acciones. Un alma con valores no se queda atrapada por ningún deseo ni atracciones limitadas, sino que permanece estable en lo ilimitado.

Los valores abren el corazón y transforman la naturaleza humana, de forma que la vida se llena de compasión y humildad.

A medida que desarrollamos los valores dentro del propio ser, compartimos su fragancia con el mundo que nos rodea y, de esta forma, avanzamos hacia un mundo mejor.



PRÓLOGO

Perspectiva histórica

El reverendísimo Lord Ennals,
Cámara de los Lores, Londres, Inglaterra,
Copresidente de Cooperación Global para un Mundo Mejor, y
Miembro del Comité Asesor del Secretario General en el ONU 50.

Este año celebramos el 50 Aniversario de la Organización de las Naciones Unidas (ONU 50) en todo el mundo. La Carta de la Organización de las Naciones Unidas, diseñada cuando la II Guerra Mundial todavía se libraba en tierra, mar y aire en Europa y en el lejano Este, se firmó el 26 de junio de 1945 en San Francisco. Ese fue su primer aniversario. El segundo tuvo lugar el 24 de octubre de 1945, cuando un grupo suficiente de estados aprobaron la Carta, ligándola legalmente al tratado. Ese mismo día la ratificaron 30 naciones.

El tercer aniversario fue el 10 de enero de 1946 cuando la Asamblea General de las Naciones Unidas se reunió, por primera vez, en el Hall Central Metodista, Westminster, Londres. Me sentía orgulloso de haber estado presente como observador, representando la recién formada Asociación de Naciones Unidas. Había 50 Estados Miembros representando una pequeña porción de la población del mundo. La placa que conmemora este evento histórico en Londres contiene estas palabras: *“Por la gloria de Dios y en plegaria por la paz del mundo...”* A lo largo de los 50 años, a medida que las naciones han ganado su libertad y el colonialismo prácticamente ha desaparecido, se han ido agregando los 185 Estados Miembros actuales. Los más recientes son como resultado de la desintegración de la Unión Soviética.

La Carta en la que se basa la ONU, contiene un Prólogo que será leído por los representantes de los Estados Miembros en reuniones, servicios, conferencias y celebraciones en todo el mundo durante este 50 Aniversario. Comienza con las siguientes palabras: *“Nosotros, los pueblos...”* Pero las Naciones Unidas son una organización intergubernamental. Son las organizaciones no gubernamentales, de

todas las religiones y de muchas creencias diferentes, las que buscan agregar carne y sangre a los huesos secos de las organizaciones intergubernamentales. El Secretario General de las Naciones Unidas, Dr. Boutros Boutros-Ghali, expresó la esperanza de que todas las organizaciones no gubernamentales contribuyan de forma positiva a fortalecer la Organización de las Naciones Unidas.

La **Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris (UEMBK)**, como organización no gubernamental, está dedicada a la Organización de las Naciones Unidas. Durante 10 años, he tenido el privilegio de trabajar con Brahma Kumaris apoyando los principios que defiende la ONU.

- * En los años 1985-86, se realizó la campaña de **Un Millón de Minutos para la Paz**, incluida en el Año Internacional de la Paz.
- * Entre los años 1988 y 1992, tuvo lugar el proyecto **Cooperación Global para un Mundo Mejor (CGMM)**, desde el que se alentó a los individuos y a grupos de todas las clases a crear su visión de un mundo mejor. Cientos de miles de personas de más de 120 países aceptaron el desafío y las ideas llegaban en abundancia.
- * En 1993, se publicó el libro titulado **Visiones de un Mundo Mejor**, que refleja algunas de las contribuciones más imaginativas del proyecto (CGMM) e incluye ensayos, poemas, pinturas y canciones. *Visiones de un Mundo Mejor* ha sentado las bases para conferencias y seminarios en todo el mundo.

La Organización Brahma Kumaris se planteó cuál era la mejor manera de contribuir al ONU 50, y llegó a la conclusión de que lo mejor sería hacer uso de las experiencias de la década pasada y reunir los pensamientos sobre los valores en los que deben basarse un mundo mejor y unas Naciones Unidas mejores.

El 50 Aniversario de la ONU celebra haber conseguido jugar un rol importante y creciente en la construcción de un mundo mejor. El logro es inmenso. Se han salvado diez millones de vidas gracias al **UNICEF**, al **Alto Comisionado de la ONU para los Refugiados**, y las agencias de la ONU, como la **Organización Mundial de la Salud**, el

Programa para la Alimentación Mundial, y el **Banco Mundial**. Desde 1948 hasta 1994, más de 600.000 soldados y civiles han servido, en 28 países, bajo la bandera de la ONU. Más de 1000 personas han perdido sus vidas por mantener la paz, ayudando a supervisar casos de alto el fuego, patrullando en las áreas desmilitarizadas, sirviendo en zonas cercadas, como observadores de procesos electorales y como mediadores en los conflictos graves. Estos logros se han cobrado éstas y otras vidas.

Los valores que queremos promover deben ser la base del trabajo que aún no ha logrado la ONU. Estamos trabajando por la paz, la libertad y la democracia a través de la tolerancia, la integridad, el respeto y la responsabilidad hacia todos. Queremos un mundo donde haya felicidad, honestidad, amor y humildad. Buscamos la cooperación entre las razas y las creencias para poder edificar un sentido de unidad. Como dice el lema: *“Por la gloria de Dios y en plegaria por la paz en la tierra...”*



"Mientras las Naciones Unidas celebran su medio siglo de existencia, tenemos aún muchas cuestiones sobre las que reflexionar. Muchos logros y, sin embargo, todavía faltan muchos más. Es en este contexto que el acuerdo de las naciones necesita estrechar las manos con organizaciones y personas de mentalidad similar para conseguir los objetivos humanitarios de la Organización. Abrumados como estamos en el umbral del siglo XXI, llenos de incertidumbre y de desafíos, es realmente conveniente que reafirmemos nuestra fe en los valores morales y espirituales más altos que guían la conducta humana, esos nobles ideales que proporcionan tanto una guía como un ancla a nuestras vidas. **"**

El mensaje de *Valores para Vivir* es a la vez relevante y apropiado para nuestros tiempos.

Dr. Wally N'Dow,
Secretario General, Segunda Conferencia de las NN.UU. sobre Asentamientos Humanos:
HABITAT II, Junio de 1995

MENSAJE

Sra. Gillian Martin Sorensen,

Subsecretaria General para el 50 Aniversario de las NN.UU. y Consejera Especial
a la Secretaría General para Información e Interés Nacional

La entrada en vigor de la Carta de las Naciones Unidas el 24 de Octubre de 1945, anunció el nacimiento de las Naciones Unidas como una organización internacional universal creada para mantener la paz y la seguridad mundial y para trabajar en favor del progreso social. Aunque sus fracasos y dificultades han sido objeto de una atención general, sus éxitos en el desarrollo económico y social, la descolonización, los derechos humanos, el desarme y el mantenimiento de la paz han marcado una clara diferencia en la segunda mitad del siglo. Actualmente, las Naciones Unidas representan las aspiraciones más elevadas de las personas para lograr un mundo libre de guerras, pobreza, represión y sufrimiento, y permanecen como una herencia sin precio.

Para llevar a cabo su mandato, las Naciones Unidas requieren más elementos que el simple respaldo político y financiero de los Estados Miembros. También confían en el apoyo de la comunidad no gubernamental y en el vínculo vital que proporciona la Organización y sus circunscripciones en todo el mundo. Las organizaciones no gubernamentales (ONGs) juegan un papel esencial en la vida de las Naciones Unidas, provocando un efecto que se multiplica, y ampliando y llevando al exterior su mensaje. Uno de los aspectos más importantes de las ONGs es que garantizan que las cuestiones de interés se dirijan a la comunidad internacional, dando relevancia al enfoque de las Naciones Unidas y actuando como nuestra conciencia global.

Coincidiendo con una época decisiva para las relaciones internacionales, el Cincuenta Aniversario de las Naciones Unidas es un período para reavivar los principios universales y las aspiraciones de la Carta —la fe en los derechos humanos fundamentales, el progreso social, la paz y el desarrollo— valores y conceptos que permanecen tan válidos hoy como cuando estaban englobados en la Carta hace 50 años. Ahora nos ofrece a todos nosotros una oportunidad histórica para informar e inspirar a un público más numeroso sobre este instrumento internacional único —las Naciones Unidas— y, al hacer eso, esparcir el espíritu de cooperación entre las personas de todo el mundo.

Se aprecia enormemente que se dedique la Guía de los Valores para Vivir al 50 Aniversario de las Naciones Unidas. Si los pensamientos, palabras, acciones y valores que describe gobernarán nuestras vidas, el éxito de las Naciones Unidas estaría asegurado. Un sincero agradecimiento por el continuo interés y el apoyo de Brahma Kumaris.



PREÁMBULO, CARTA DE LAS NACIONES UNIDAS

NOSOTROS LOS PUEBLOS DE LAS NACIONES UNIDAS RESUELTOS

a preservar a las generaciones venideras del flagelo de la guerra que dos veces durante nuestra vida ha infligido a la humanidad sufrimientos indecibles,

a reafirmar la fe en los derechos fundamentales del hombre, en la dignidad y el valor de la persona humana, en la igualdad de derechos de hombres y mujeres y de las naciones grandes y pequeñas,

a crear condiciones bajo las cuales puedan mantenerse la justicia y el respeto a las obligaciones emanadas de los tratados y de otras fuentes del derecho internacional,

a promover el progreso social y a elevar el nivel de vida dentro de un concepto más amplio de la libertad,

Y CON TALES FINALIDADES

a practicar la tolerancia y a convivir en paz como buenos vecinos,

a unir nuestras fuerzas para el mantenimiento de la paz y la seguridad internacionales, a asegurar, mediante la aceptación de principios y la adopción de métodos, que no se usará la fuerza armada sino en servicio del interés común, y

a emplear un mecanismo internacional para promover el progreso económico y social de todos los pueblos,

HEMOS DECIDIDO AUNAR NUESTROS ESFUERZOS PARA REALIZAR ESTOS DESIGNIOS

Por lo tanto, nuestros respectivos Gobiernos, por medio de representantes reunidos en la ciudad de San Francisco que han exhibido sus plenos poderes, encontrados en buena y debida forma, han convenido en la presente Carta de las Naciones Unidas, y por este acto establecen una organización internacional que se denominará las Naciones Unidas.

Firmado el 26 de Junio de 1945, en San Francisco, en la conclusión de la Conferencia de las Naciones Unidas sobre la Organización Internacional.

INTRODUCCIÓN

Esta guía, titulada *Valores para Vivir, Una Guía Práctica*, lleva al lector a explorar aquellos valores internos que influyen en la actitud personal, el punto de vista y la actividad. El lector puede emprender un viaje hacia su interior tan profundo y honesto como quiera, utilizando cada valor como un reflector para descubrir lo que subyace dentro de su propio ser. Este esfuerzo promete una definición más significativa del objetivo más elevado que cada uno tiene en la vida.

Valores para Vivir, opta por el principio del Preámbulo de la Carta de las Naciones Unidas, que se centra en “*reafirmar la fe en la dignidad y el valor de la persona humana*”. En este proceso de crecimiento activo, el individuo puede descubrir una capacidad para ir más allá de los límites de la realidad actual y reconocer su pleno potencial, no sólo en relación con su propio ser sino también respecto al mundo más amplio.

La dignidad humana es la expresión externa de un estado interno del *valor de su propio ser*. Una persona que realmente comprende su valor intrínseco y el de los demás, reconoce que el valor no es algo asignado por fuentes externas, sino que viene de una fuente que es universal y eterna. La Guía *Valores para Vivir* ayuda a tocar esa fuente. Guiando al lector hacia un entendimiento más profundo sobre *la verdadera naturaleza del propio ser*. Esta noción, por supuesto, ha sido objeto de gran reflexión y discusión pero, en su esencia, supone *la dignidad y el valor del individuo y la naturaleza sagrada o divina de la vida humana*. Con esto como núcleo, el mensaje de *Valores para Vivir* va dirigido al individuo y a la colectividad para que se reencuentren con las raíces divinas originales, mediante un proceso de aprendizaje y el ejercicio consciente de la elección. En este proceso se abarca el significado y propósito reales de la educación moral y espiritual: no impone una ideología o una combinación particular de valores, sino más bien, extraer lo mejor de cada individuo. Al mismo tiempo se debe crear una estructura complementaria que permita la expresión amplia de tales valores para vivir.

Al elegir o tomar conciencia de los valores escogidos como motivaciones para nuestro comportamiento, le asignamos valor o importancia a un aspecto de la vida que

a su vez, influye sobre cómo la vemos. Hoy, la mayoría de personas están muy influidas por valores materiales tales como la posición social, la riqueza, la apariencia externa o las posesiones personales y definen su valor verdadero mediante esos valores. Esta tergiversación de la fuente del valor verdadero crea una cultura de acumulación, posesividad, egoísmo y avaricia y es la principal causa del conflicto, la explotación, la pobreza y la tensión en el mundo.

Hay un reconocimiento universal de una jerarquía de valores que ascienden desde los valores materiales más bajos a los valores espirituales más elevados, como son la paz, el amor, el altruismo y la generosidad. Este orden elevado de valores trasciende la singularidad del rico y diverso patrimonio cultural, filosófico y social de la humanidad, que conforma una base sólida sobre la que se construyen no sólo relaciones internacionales amistosas, sino también beneficios mutuos en las interacciones personales.

Los 12 valores elevados descritos —**amor, cooperación, felicidad, honestidad, humildad, libertad, paz, respeto, responsabilidad, sencillez, tolerancia, y unidad**— son los valores fundamentales centrales para el bienestar de toda la humanidad en su conjunto. Estos tocarán el corazón de los individuos, tal vez inspirando cambios positivos que puedan contribuir a la transformación del mundo. El mundo se convertirá, automáticamente, en un lugar mejor cuando cada individuo se convierta en una persona mejor.

CÓMO USAR LA GUÍA

Valores para Vivir contiene tres secciones principales:

Sección 1: La Declaración de los Valores —Se trata cada uno de los 12 valores, tanto en términos conceptuales como prácticos con un marcado uso de la metáfora para dar satisfacción al poeta que cada uno lleva dentro. Los lectores pueden escoger entre examinar toda la Declaración de los Valores de una vez o saborear cada uno como lectura inspiradora. Cada declaración es profunda. Reflexionar sobre un punto, frase o párrafo y comprender y absorber su significado, lleva tiempo y necesita de reflexión.

Sección 2: Perspectiva Individual —Se enfoca en el individuo. Esta sección explica de manera fácil algunas de las premisas y conceptos de la Declaración de los Valores y ofrece herramientas y métodos para ayudar a desarrollar un cambio positivo. El contenido incluye:

- * Cómo alinear pensamientos, palabras y acciones individuales con los principios universales de la conducta humana.
- * Cómo no se pueden escapar a las consecuencias de las acciones.
- * Cómo el individuo puede conservar la “limpieza” en pensamientos, palabras y acciones.
- * Cómo conseguir controlar la mente y cómo cambiar el hábito de los pensamientos inútiles.
- * Cómo tener buenos deseos y sentimientos puros hacia los demás.

Sección 3: Talleres y Actividades —Esta sección ofrece sesiones de grupo dirigidas por un coordinador y destinadas a ayudar a los participantes a identificar las formas de “vivir” los valores: en la casa, en el trabajo, en la escuela, en la comunidad, y el vecindario. Las actividades incluyen diálogos, seminarios, sesiones de grupos creativos y otras iniciativas innovadoras para fomentar una participación más activa.

También se incluyen extractos de los archivos de las Naciones Unidas, que añaden una dimensión histórica y una aplicación internacional de los valores. Las citas provienen de una variedad de individuos de la institución de la ONU, incluyendo los secretarios generales, presidentes de la Asamblea General, embajadores y directores de las agencias de la ONU.

ANTECEDENTES Y CONTEXTO

Valores para Vivir forma parte de una iniciativa internacional dedicada al 50 Aniversario de las Naciones Unidas (ONU 50), denominada **Compartir nuestros Valores para un Mundo Mejor** (CVMM). La iniciativa ha sido creada y coordinada por la Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris, una organización no gubernamental con Status Consultivo General en el Consejo Económico y Social de las Naciones Unidas, con Status Consultivo en UNICEF y afiliada al Departamento de Información Pública de la ONU.

El proyecto “Compartir nuestros Valores para un Mundo Mejor” (CVMM) no sólo se concentra en el principio del Preámbulo de la Carta de la ONU “para reafirmar la fe en la dignidad y en el valor de la persona humana”, sino que también reflexiona sobre el tema de los ONU 50: “Nosotros, los pueblos de las naciones unidas, estamos unidos para un mundo mejor”.

El proyecto CVMM, de un año de duración, comenzó en septiembre de 1994 y se prolongó hasta septiembre-octubre de 1995, culminando con una celebración durante un mes en honor al ONU50, en la que los valores captaron la atención mundial. Para preparar este programa, Brahma Kumaris asignó a cada mes del año uno de los doce valores específicos tratados en la guía *Valores para Vivir*. A lo largo del año, más de 3.500 centros BK en 65 países organizaron actividades enfocadas en ese valor. Las actividades incluyeron diálogos, seminarios, talleres, conferencias y proyectos en la comunidad, algunos de los cuales se describen de forma detallada en la Sección 3 de *Valores para Vivir*. El objetivo fue centrarse en conseguir un entendimiento más profundo y una aplicación práctica de ese valor del mes en el contexto del ámbito local.

Las metas claras del proyecto CVMM fueron:

- 1) Concienciar sobre la existencia de un orden superior de valores que son cualidades espirituales inherentes al ser humano, independientemente de su condición política, económica, cultural, profesional y étnica.
- 2) Crear un entorno seguro y propicio para que las personas puedan explorar y expresar estos valores espirituales a nivel individual y colectivo.
- 3) Ofrecer procedimientos, técnicas y dinámicas de grupo para el autodesarrollo y la autogestión, que puedan utilizarse para revivir y fortalecer los valores espirituales en los individuos.
- 4) Tomar una mayor conciencia del valor del autodesarrollo iniciado por las personas tanto a nivel individual como colectivo, como una contribución para una mejor calidad de vida.

Valores para Vivir se puede convertir en un recurso útil para ayudar a las personas y las colectividades a lograr lo que se ha mencionado antes. El objetivo es muy elevado. Sin embargo, existen todas las razones por las que se puede creer que — para “construir “ sobre el tema del ONU 50— “los individuos del mundo pueden y deben estar unidos para hacer de éste un mundo mejor”.

Sección 1

Declaración de los Valores

SECCIÓN 1

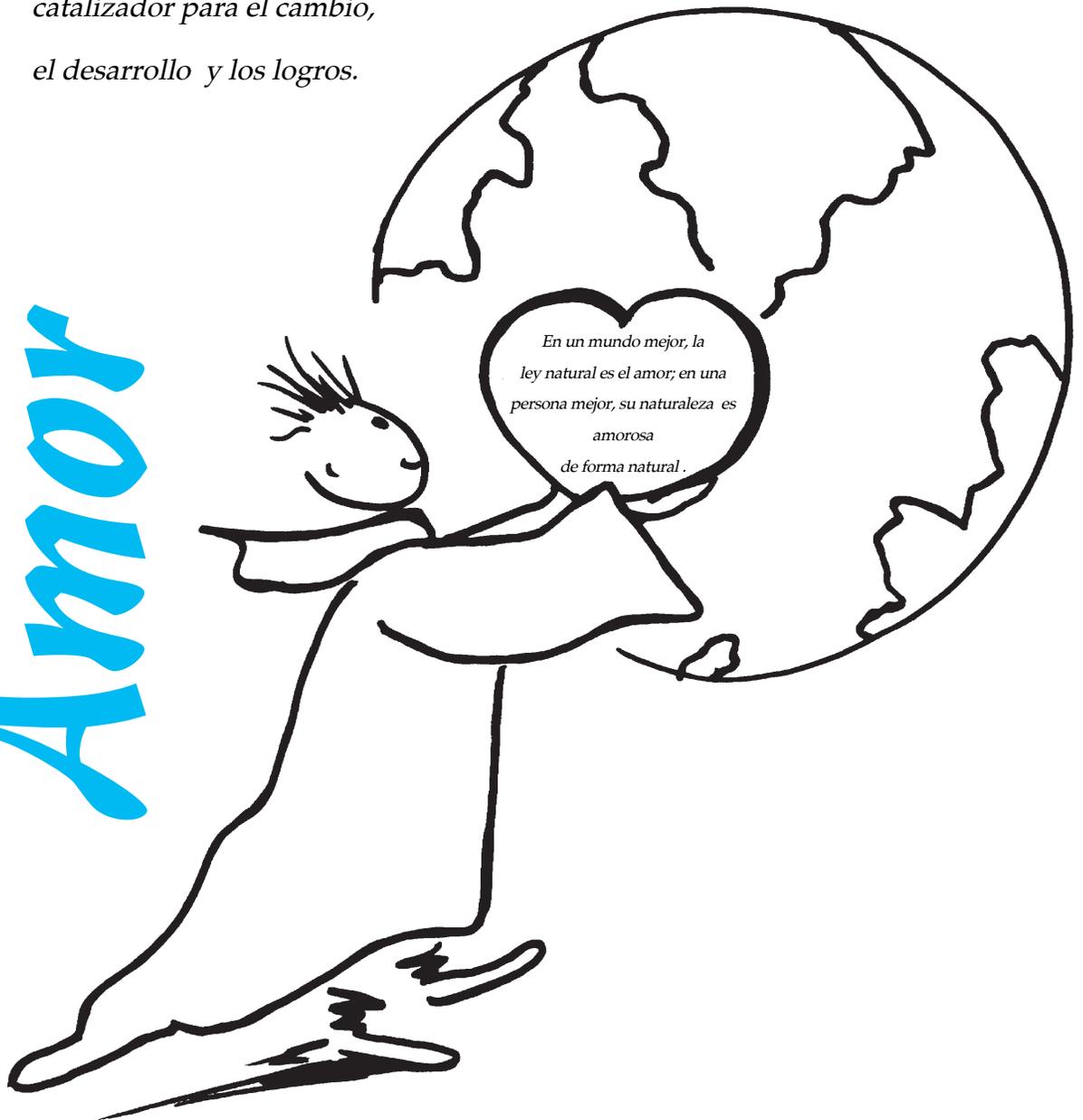
DECLARACIÓN DE LOS VALORES

Los conceptos sobre los valores presentados en el siguiente capítulo se han extraído del conjunto de conocimientos en los que investiga la Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris desde el año 1937. Los principios y las filosofías toman como punto de referencia los aspectos universales de los valores morales y espirituales como una base para vivir. Estas declaraciones están diseñadas para incentivar al lector a pensar, reflexionar, comprender, asimilar y practicar los doce valores centrales.

Como todos estos valores están interconectados, reconocer y explicar el significado de un valor lleva a experimentar la multitud de tesoros de valores subyacentes que los sustentan.

El amor es el principio que crea y sustenta las relaciones humanas con dignidad y profundidad. El amor espiritual nos lleva al silencio, y éste tiene el poder de unir, guiar y liberar a las personas. El amor es la base para el principio de ecuanimidad entre el espíritu y la persona. Cuando el amor está combinado con la fe, crea una base fuerte para la iniciativa y la acción. El amor es el catalizador para el cambio, el desarrollo y los logros.

Amor



*En un mundo mejor, la
ley natural es el amor; en una
persona mejor, su naturaleza es
amorosa
de forma natural.*

El amor no es sólo un deseo, una pasión, un sentimiento intenso hacia una persona u objeto, sino una conciencia que es a la vez desinteresada y satisface el propio ser. Se puede sentir amor por el país de origen, por un propósito apreciado, por la verdad, la justicia, la ética, por las personas, la naturaleza, el servicio a los demás y por Dios. El amor emana de la verdad, y de la sabiduría. El amor basado en la sabiduría es amor real, no es un amor a ciegas. Descubrir los secretos del amor es observar cómo se revelan los secretos de la vida.

La base del amor verdadero

La base del amor real entre las personas es espiritual. Ver al otro como un ser espiritual, como un alma, es ver su realidad. Ser consciente de esa realidad es tener amor espiritual: cada persona internamente completa, autónoma, pero al mismo tiempo totalmente interconectada con los demás, reconoce ese estado en el otro. Como consecuencia, hay amor constante y natural. El amor verdadero se da cuando el alma tiene amor hacia el alma. El amor por el alma es eterno, ya que el alma nunca muere. Tal amor es virtuoso y proporciona alegría. El apego a lo perecedero es erróneo y causa sufrimiento.

Cuando prevalece el amor espiritual, es imposible que haya enemistad, odio, ira o celos. Los sentimientos negativos se transforman en positivos gracias a la serenidad del amor. En el amor espiritual hay armonía, ya que el amor elimina las tendencias a controlar o a ser dependiente, y asegura la bondad, el cuidado y la comprensión amistosa.

La serenidad del amor

Amor espiritual significa no fijarse en las debilidades de los demás, sino interesarse en eliminar los propios defectos. El método para hacer eso es revisarse internamente con regularidad para verificar hasta qué punto se ha adoptado el hábito natural de hacer felices a los demás, en vez de hacerles sufrir. Sin embargo, el amor verdadero del corazón también significa que uno no puede soportar el ver las debilidades de aquellos a quienes ama. Hay un deseo puro de corregir lo que no nos parece

adecuado. Tal corrección se llevará a cabo, por un lado, con los *sentimientos de amor* y, por otro, con el *poder de las palabras*. Debe haber un equilibrio entre los dos. Cuando las palabras son demasiado fuertes o excesivas, el resultado no es satisfactorio. Si las palabras son muy hirientes, el otro puede sentirse insultado o humillado por el autoritarismo. Cuando se consigue el equilibrio correcto entre amor y poder en las palabras se da a los demás la experiencia de compasión, misericordia y beneficio. No importa cuán poderoso o amargo sea el mensaje, conmoverá el corazón del otro y se experimentará su veracidad.

Los seres humanos se han quedado atrapados en un modelo de comportamiento que ha distorsionado el valor del amor y la capacidad de confiar mutuamente en los sentimientos e intenciones. En un momento dado hay amor y en el siguiente, ese amor se rompe, produciendo un dolor y pesar inmensos. Es como si el intelecto humano hubiera perdido la conexión con la única Fuente eterna de amor y se apoyara en los recursos temporales. Como consecuencia, en lugar de poseer una sola fortaleza y un solo apoyo de la fuente incondicional, las almas humanas permanecen sedientas de amor verdadero, y lo anhelan aunque sólo sea una gota. Sin este amor, siguen buscando y vagabundeando angustiadas.

La llama eterna

El mundo piensa en Dios como la máxima fuente de amor, el Océano del Amor, la Llama Eterna. Dios da, de manera incondicional, amor imperecedero, universal y único. *Imperecedero* porque es ilimitado, constantemente radiante y siempre disponible. *Universal* porque no tiene límites ni preferencias, emana vibraciones amorosas hacia todas las almas de todas las culturas, razas y credos. *Único* porque el fuego del amor de Dios limpia el corazón y el alma. Los que se benefician de este amor restablecen los lazos de una relación eterna. Los que experimentan el amor espiritual de Dios, los que “se funden con la Llama Eterna de la Verdad”, se desconectan de toda falsedad. Tales personas han aprendido la primera lección de hermandad universal: que todas las personas sienten amor unas hacia las otras porque son hijas del mismo Padre. A esto se llama amor espiritual.

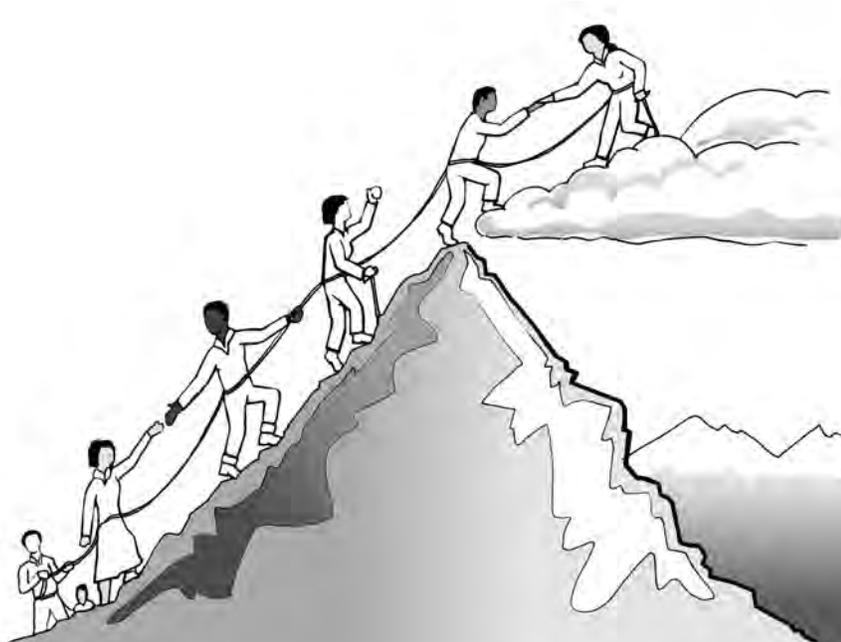
Cuando el fuego del amor espiritual se enciende, las personas comienzan a ejercer el poder de la voluntad para liberarse de la esclavitud de las gratificaciones momentáneas. Se invierte tiempo y se hacen esfuerzos para edificar un estado interno en el que el amor se revele en el rostro y en cada actividad. Con la comprensión del amor espiritual, las personas se afectan menos por las circunstancias adversas. Contemplan las nubes negras y las tormentas como si fueran oportunidades para ejercitar su fortaleza y recursos internos. Su llama no se extingue aunque los demás no les ofrezcan amor. Superan los pensamientos que les pueden llevar a alejarse de una persona, un lugar o una tarea en particular. En cambio, existe la fe de que con determinación, sabrán crear una diferencia significativa y beneficiosa. Cuanto más esfuerzo se hace para amar, más amor se recibe. La chispa del esfuerzo es el amor, y verdadero amor por el esfuerzo significa eliminar cualquier debilidad que obstaculice el camino del amor.

Se puede transformar un mundo entero mediante una visión de amor, una actitud de amor y acciones llenas de amor. El amor espiritual es fundamental para crear un mundo mejor, un mundo de verdad. En un mundo mejor, la ley natural es el amor y en una persona mejor, la naturaleza es amorosa de forma natural.

“Que la imagen de la familia sea un ejemplo que nos haga entender que todos nosotros, dentro de la comunidad internacional, somos miembros de la familia de las naciones, la gran familia humana. Esto significa que pertenecemos a una organización que sabe cómo enfrentarse a las dificultades de estos momentos, cómo superar las aparentes divisiones y cómo vencer los antagonismos, porque está dirigida por una fuerza más poderosa que cualquier otra: la fuerza del amor, que es, finalmente, la *razón de ser* de la familia”.

Dr. Boutros Boutros-Ghali,
Secretario General de la Organización de las Naciones Unidas,
Diciembre, 1993

Cooperación



Aquél que coopera recibe cooperación. El método para ofrecer cooperación es utilizar la energía mental para crear vibraciones de buenos deseos y sentimientos puros hacia los demás y hacia la tarea. Al permanecer desapegado, objetivo e influenciado por los valores más internos y no por las circunstancias externas, surge la cooperación en forma de sabiduría.

La realización humana es como una cordillera con precipicios, riscos, pendientes y valles. Alcanzar la perfección en un esfuerzo colectivo es como desear conquistar la cima más alta. El esfuerzo requiere que cada alpinista esté equipado con habilidades y conocimientos esenciales, mucha determinación y fuerza de voluntad. Sin embargo, no se debe emprender la ascensión sin lo más indispensable: la cuerda de seguridad de la cooperación. La cooperación asegura ecuanimidad, capacitación, facilidad y entusiasmo. La cooperación provee los medios para que cada escalador dé un paso, por pequeño que sea, y que todos esos pasos, unidos, permitan alcanzar la cumbre.

Beneficio mutuo

La cooperación no es un mero regateo en el que el éxito de una persona se logra a expensas o gracias a la exclusión del éxito de otras. El objetivo constante de la cooperación es el beneficio mutuo en las interrelaciones humanas; se fundamenta en el principio del respeto mutuo. El valor, la consideración, el cuidado y la participación proporcionan un fundamento a partir del cual puede desarrollarse el proceso de la cooperación.

Si la capacidad de discernir es clara cuando una persona, grupo o nación precisen cooperación y se aplique el método apropiado, habrá éxito en las relaciones e interacciones humanas. El método puede ser tan sencillo como ofrecer una explicación, brindar amor o apoyo, o saber escuchar. Sin embargo, si no se dispone de la capacidad de discernir el tipo de cooperación adecuada ni el método correcto para proporcionarla, no se experimentará éxito en la forma de acuerdo y de satisfacción. Esto puede compararse a un médico que no diagnostica una enfermedad de una manera precisa. En vez de mejorar, el paciente experimenta complicaciones debidas al tratamiento.

La cooperación es posible cuando hay facilidad, no pesadez. Ser fácil significa ser sincero y de espíritu generoso. Tal generosidad le hace a uno digno de recibir la cooperación de todos. Si uno tiene fe y confianza en los demás, eso, en retorno, *construye* la fe y confianza en ellos. Tales

sentimientos producen un ambiente de enriquecimiento, respeto, apoyo y solidaridad.

La responsabilidad de todos

Cooperar es responsabilidad de todos, aunque facilitar el proceso requiere valor y fortaleza interna. A veces, los que asumen la responsabilidad se convierten en el blanco de insultos y críticas. Se requiere una preparación fundamental para crear un mecanismo de apoyo interno mediante el cual las personas sean capaces de protegerse a sí mismas y de mantener la ecuanimidad y el equilibrio. Se necesita una actitud de desapego, en la que nada se tome a nivel personal. Al permanecer desapegado, objetivo e influenciado por los valores más internos y no por las circunstancias externas, surge la cooperación en forma de sabiduría. Mirar a otro con una actitud de amor y de cooperación, aun después de haber sido “difamado” por esa persona, se reconoce como tener una *visión misericordiosa*. La perspectiva de uno está llena de comprensión, perdón, tolerancia, paciencia y empatía. El que adopta esa actitud, elimina más fácilmente las trabas de la falta de cooperación que pueden haber obstruido el progreso.

La cooperación requiere reconocer el papel único de cada persona, a la vez que mantener una actitud sincera y positiva. Los pensamientos positivos dentro del ser automática y fácilmente crean sentimientos de cooperación en la mente de los demás. El método para ofrecer cooperación es usar la energía de la mente para crear vibraciones de buenos deseos y sentimientos puros hacia los demás y hacia la tarea. Esto afecta al ambiente en una forma positiva y sutil. Las vibraciones colectivas de un esfuerzo tan puro y sutil preparan el terreno para deliberaciones abiertas y profundas, así como para períodos exitosos de cooperación.

Ahora es el momento

La cooperación, con el tiempo y con el orden natural de los acontecimientos, genera paciencia. El tiempo es valioso porque siempre ofrece la oportunidad única de conseguir lo que es mejor y lo que es necesario en el momento adecuado. El tiempo coopera con cada persona si ésta reconoce su importancia.

En el proceso de transformar el mundo, ahora es el momento de que cada persona aporte una pequeña dosis de cooperación; si no es con la mente, entonces con el trabajo físico; si no es con el trabajo físico, entonces con la riqueza; si no es con la riqueza, entonces apoyando o motivando a otros a cooperar. Si cada uno aportara un dedo de cooperación, ¡juntos podríamos levantar una montaña! ¡Y cuando se reconozcan como indestructibles los vínculos espirituales que nos unen en hermandad universal, la cooperación será inevitable y juntos podremos alcanzar nuevas y grandes cimas!

“No obstante, es aquí, en este salón donde nos hemos reunido — donde debemos unirnos — para conocer nuestras diferencias, examinar nuestras motivaciones y, si es posible, encontrar soluciones. Porque, a pesar de todo lo que nos divida, existen propósitos y objetivos comunes a los cuales todos hemos prometido adherirnos y que nos proclama nuestra Carta en el reglamento en su Artículo 1, en un orden que vale la pena recordar en este trigésimo aniversario.

Nos hemos comprometido solemnemente a ‘mantener la paz y la seguridad internacionales, a ‘desarrollar relaciones amistosas entre las naciones’ y a ‘conseguir cooperación internacional’.”

**Sr. Gaston Thorn,
Presidente de la Trigésima Sesión de la Asamblea General de las
Naciones Unidas, Septiembre, 1975**

Felicidad



*Mediante el poder de la verdad
hay riqueza y mediante el poder
de la paz hay salud. Juntos dan
felicidad. La felicidad la obtienen
aquellos cuyas acciones, actitudes
y características son puras y
altruistas.*

El Paraíso, el Cielo, Acuario, El Dorado, el Jardín del Edén, el Jardín de Alá, Utopía, Vaikunth, los Campos de Osiris y la Edad de Oro son nombres que evocan un mundo de paz, de pureza y de prosperidad. En tal lugar, cada ser humano es como una flor; cada país, como un ramo de flores, y el mundo, como un jardín. El sol, el que sustenta, brilla sobre el jardín con sus rayos dorados, inundándolo con novedad y nobleza. La Puerta de la Felicidad permanece abierta, dando la bienvenida a la familia humana al Jardín Dorado. En el pasado, el mundo fue como este jardín y volverá a serlo una vez más. El simple hecho de tener fe en esto ya es una razón para ser feliz.

La búsqueda de la felicidad

Actualmente, muchas personas se cuestionan cuál es el propósito de esta vida. Algunos están cansados de vivir, otros han perdido la esperanza. Algunos se esfuerzan en obtener riqueza, creyendo que ésta les dará la felicidad. Algunos tienen riqueza pero no tienen salud, y esto causa infelicidad. Algunos eligen ciertas profesiones creyendo que éstas les traerán felicidad. Otros la buscan a través de las relaciones. Pero a pesar de toda la felicidad que estos recursos puedan proporcionar, son sólo fuentes temporales y limitadas y, en muchos casos, también traen consigo igual cantidad de sufrimiento e infelicidad.

Esta incapacidad de mantener una felicidad pura y duradera es el resultado de una carencia de fortaleza interna y de valores espirituales. El reconocimiento y la aplicación de las verdades espirituales proporcionan la verdadera fuente de felicidad. Mediante el poder de la verdad hay riqueza y mediante el poder de la paz hay salud. Juntos dan felicidad. Como un tónico, el conocimiento espiritual devuelve la esperanza a quien la ha perdido. La felicidad pura retorna al que busca estos nuevos horizontes llenos de esperanza. Se recuerdan cosas importantes que se habían olvidado. Esta sensación se puede comparar a la de volver a casa, al origen, a medida que uno ve los árboles y siente la brisa, ¡sabe que se está aproximando a algo que está cerca del corazón!

El calor y el bienestar de la felicidad están escondidos en el interior del ser. Cuando las personas se enfocan en su interior y toman fortaleza de los poderes internos de la paz y del silencio, reavivan sus virtudes permitiendo que se eleve el nivel de felicidad. El alma comienza a abrirse a los secretos de cómo vivir de manera independiente sin convertirse en una víctima del mundo material, que por su propia naturaleza priva a la gente de su felicidad. La sabiduría del conocimiento espiritual ofrece los tesoros de cómo vivir y actuar en la verdad. Las acciones verdaderas son puras y la pureza es la madre de la felicidad y del bienestar. Las acciones verdaderas dan fuerza y felicidad a uno mismo y bienestar a los demás. Los tesoros espirituales incluyen las pautas sobre cómo mejorar la personalidad y la actividad. Para muchos, el progreso y la transformación personales son las llaves que abren la Puerta de la Felicidad.

Felicidad mental

La gente habla de la paz mental. La felicidad mental es un estado de paz en el que no hay trastornos ni violencia. La paz interna crea fe en el intelecto. La flauta de la felicidad suena de manera suave y constante en la mente de los que tienen esta fe, es decir, en los que han alcanzado la sabiduría del conocimiento espiritual. No importa lo adversa o difícil que pueda ser una situación, no se tiene miedo, porque el poder de la fe garantiza una victoria final. A medida que el intelecto se aligera con la sabiduría espiritual, hay menos cambios de estado de ánimo y menos dudas en el corazón. Una persona se vuelve más capaz de saldar sus cuentas de dolor y sufrimiento cuando mantiene una cuenta sana de felicidad. En un mundo en el que todas las relaciones tienen felicidad y sufrimiento, la lección principal que hay que aprender sobre la felicidad es: *“Da felicidad y toma felicidad, no causes sufrimiento y no tomes sufrimiento”*.

La felicidad es prosperidad que proviene de la autosoberanía. Autosoberanía significa tener dominio sobre la mente, el intelecto, las tendencias de la personalidad y los sentidos físicos del cuerpo, estar completo con todos los poderes y todas las virtudes, así como alcanzar

el equilibrio entre las características masculinas y femeninas. En cada alma humana *existe* un estado de perfección. En la búsqueda espiritual de esa perfección, el intelecto pasa por un proceso de redescubrimiento de su naturaleza divina.

Fortuna ilimitada

La felicidad no tiene precio. La felicidad no se puede comprar, vender ni negociar. La felicidad la consiguen aquéllos cuyas acciones, actitudes y características son puras y desinteresadas. En otras palabras, la calidad de la conciencia y las actividades de las personas determinan la riqueza de su vida.

Sin embargo, la estabilidad social, económica y política se consideran fuentes de felicidad y de disfrute en la vida pero, cuando alguna de esas áreas no funciona, desciende el nivel de felicidad en las personas. Cuando todos estos recursos se enfocan en las infraestructuras socioeconómicas, en detrimento del desarrollo del carácter moral y espiritual de las personas, cambia el orden de las prioridades en la vida y la felicidad disminuye gradualmente . Los valores morales y espirituales ayudan a reevaluar las prioridades y permiten que se tomen medidas proactivas y preventivas en los momentos oportunos.

El camino de la felicidad está sembrado de oportunidades de oro. Por cada paso que se da hay garantizado un retorno de riqueza incalculable. Las acciones realizadas a lo largo del camino se convierten en la pluma para trazar las líneas de la fortuna. Hay una mayor felicidad entre las personas que recorren juntas el camino y, mediante acciones colectivas, trazan las líneas de la fortuna en el escenario viviente del mundo.

“Mirando a este futuro de miedos y de esperanzas, uno no puede permanecer eternamente en la postura vacilante de Hamlet, vacilando entre ‘ser’ o ‘no ser’. El futuro de justicia y de paz debe conquistarse mediante el trabajo, la paciencia, el entusiasmo vigoroso y la energía constante, pero sobre todo, por el fortalecimiento de las fibras y fuerzas morales de la humanidad, las cuales personifica esta Asamblea ”

**Sr. Leopoldo Benites,
Presidente de la Vigésima Octava Sesión de la Asamblea General de la ONU,
Septiembre, 1973**

Honestidad

Honestidad significa

*que no hay
contradicciones ni
discrepancias entre
los pensamientos,
palabras o acciones.*

*Ser honesto con el
verdadero ser y con
el propósito de una
tarea gana la*

*confianza de los
demás e inspira fe en
ellos. Honestidad
significa nunca hacer*

*mal uso de lo que se
nos confió.*



Honestidad es la conciencia clara “ante mí y ante los demás”. Honestidad es el reconocimiento de lo que está bien y es apropiado para nuestro propio papel, conducta y relaciones. Con honestidad, no hay hipocresía ni artificialidad que creen confusión y desconfianza en las mentes y en las vidas de los demás. La honestidad conduce a una vida de integridad, porque nuestro interior y exterior son reflejo el uno del otro.

Honestidad es hablar de lo que se piensa y hacer lo que se ha dicho. No hay contradicciones ni discrepancias entre los pensamientos, palabras o acciones. Esta integración proporciona claridad y ejemplo a los demás. Ser interiormente de una forma y exteriormente de otra, crea barreras y puede causar daño, porque nunca podremos estar cerca de los demás ni los demás querrán estar cerca nuestro. Algunos piensan: “Soy honesto, pero nadie me comprende”. Esto no es ser honesto. La honestidad es tan claramente perceptible como un diamante sin defectos que nunca puede permanecer escondido. Su valor es visible en cada acción que realizamos.

Ensombrecer asuntos

Se necesita examinar la honestidad interna para fortalecerse y desarrollar sabiduría y estabilidad. La firmeza interna positiva crea un oasis de recursos espirituales para asegurarse y proporciona la confianza para permanecer estable en la propia autoestima. Eso es asertividad. Si internamente hay apego hacia una persona, objeto o idea, este apego crea obstáculos a la realidad y a la objetividad y las acciones no se realizan en base al interés global. El estado interno no debería estar influenciado por la negatividad de la propia naturaleza, sentimientos o peculiaridades personales. Las motivaciones egocéntricas, los propósitos ocultos y los sentimientos y hábitos negativos son manchas en el espejo de la vida. La honestidad actúa como un quitamanchas.

Para el crecimiento del propio ser debe haber limpieza y claridad en el esfuerzo y verdad en el corazón. Limpieza significa explorar y cambiar la conciencia y la actividad que manchan al propio ser y suscitan dudas en los demás. Debería haber honestidad en el corazón y también

honestidad en la cabeza. De lo contrario habrá autoengaño o la tendencia de engañar a los demás, oscureciendo los asuntos con excusas interminables y explicaciones confusas. Cuando el espejo del propio ser está limpio, los sentimientos, la naturaleza, las motivaciones y los propósitos son claramente visibles, y la persona se hace digna de confianza. Se dice que “el barco de la verdad puede tambalearse, pero nunca se hundirá”. Aun con honestidad, el barco a veces se sacude, pero el ser digno de confianza garantiza que el barco nunca se hundirá. El valor de la verdad le hace a uno digno de confianza.

Ser digno de confianza y confiar en los demás proporcionan la base y la conexión necesarias para que las relaciones sean nítidas. También es necesario compartir con honestidad los sentimientos y las motivaciones de cada uno. Cuando hay honestidad y limpieza, también hay cercanía. Sin estos principios, ni los individuos ni la sociedad pueden funcionar.

Aplicación y experimentación

La aplicación personal de esta ética y de estos principios implica experimentar, ver qué es lo que funciona mejor, qué es lo que es útil y significativo. Se trata de un proceso continuo de experimentación y aprendizaje. El progreso se produce siendo honesto en la práctica de manera tan completa y sincera como sea posible en todo momento. Cuando se obtiene la experiencia del éxito, el compromiso con la honestidad e integridad se refuerza. Una tarea realizada a la fuerza o por obligación, o con una actitud descuidada o egoísta, no refleja motivaciones puras. Ser honesto con el propio ser, verdadero y fiel con el propósito de una tarea gana la confianza de los demás e inspira fe en ellos. Para mantener el progreso se requiere pureza en las motivaciones y consistencia en el esfuerzo.

Una persona honesta es aquella que aspira a observar los códigos de conducta más elevados, que es leal a los principios benevolentes y universales de la vida y cuyas decisiones se basan en discernir claramente entre lo que es correcto y lo que es erróneo. Tales personas se rigen por normas que dan guía y valor para comprender y respetar las

conexiones sutiles del mundo en relación con su propia vida. Una persona honesta aprecia la interconexión del mundo natural y no malgasta, abusa ni desperdicia las riquezas de los recursos destinados al bienestar de la humanidad. Una persona honesta no da por supuesto el derecho a disponer de los propios recursos, como la mente, cuerpo, riqueza, tiempo, talento o conocimientos. Honestidad significa no hacer nunca un mal uso de lo que se nos confía. Siempre debe haber interés en usar los recursos de manera adecuada para las necesidades básicas humanas, morales y espirituales. Los recursos bien utilizados crean bienestar y se multiplican. La persona que está seriamente comprometida con el desarrollo y con el progreso mantiene la honestidad como un principio constante en la construcción de un mundo de paz, de abundancia, un mundo con menos desperdicios y mayor esplendor.

“Nuestras deliberaciones deben ser plenas, deben ser minuciosas y deben ser corteses. Los votos que hacemos deben ser libres. Sobre todo es esencial que las decisiones, una vez tomadas, sean aceptadas lealmente y todos hagamos lo mejor para implementarlas en su totalidad” .

**Sr. P.H. Spaak,
Presidente de la Primera Sesión de la Asamblea General de la ONU,
Enero, 1946**

Humildad

Una persona que personifique la humildad hará el esfuerzo de escuchar y de aceptar a los demás. Cuanto más acepte a los demás, más se tendrá a esa persona en gran estima y más se la escuchará. Una palabra dicha con humildad tiene el significado de mil palabras.



La humildad se encuentra en un vasto océano de aguas tranquilas que fluyen en la profundidad. En lo profundo yace la autoestima. Al principio, adentrarse en el océano es como viajar a una zona desconocida de inmensa oscuridad. Pero, así como explorar puede llevar a descubrir tesoros enterrados, en la búsqueda del mundo interior se pueden encontrar joyas enterradas en las profundidades de uno mismo. Y la joya que está enterrada en lo más profundo, la que más brilla y más luz da es la humildad. Sus rayos penetran en los momentos más oscuros. Elimina el miedo, la inseguridad y abre a la persona a las verdades universales.

Ser un depositario

Humildad es aceptar los principios naturales que no se pueden controlar. Todo lo que tenemos, desde el cuerpo con el que hemos nacido hasta las posesiones más preciadas, se hereda. Por lo tanto, se vuelve un imperativo moral el utilizar estos recursos de forma valiosa y benevolente. La conciencia de ser un depositario de tales recursos ilimitados y atemporales toca la esencia del alma humana y la despierta para darse cuenta de que, así como en el momento de nacer se heredaron esos recursos, en el momento de morir se tendrán que abandonar. En la muerte, todo lo que acompañará a la persona serán las impresiones de cómo se usaron esos recursos junto con la sabiduría de ser y de vivir como un depositario.

La conciencia de ser un depositario eleva la autoestima y realza las múltiples relaciones diferentes encontradas a lo largo de la vida. Le lleva a uno a un estado de reflexión silenciosa, invitándole a tomarse un tiempo para sí mismo y a mirar la vida desde una perspectiva diferente. El reconocimiento de ser un depositario hace que la persona busque la renovación de las relaciones con el propio ser y con el mundo.

Eliminar el “yo” y el “mío”

Humildad es dejar hacer y dejar ser. La piedra del conflicto yace en la conciencia del “yo” y del “mío” y la posesividad: de un rol, de una actividad, de un objeto, de una persona, incluso del cuerpo. Paradójicamente, esta conciencia le hace perder a uno aquello a lo que

quiere agarrarse y, especialmente, le hace perder lo más significativo, los valores universales que dan valor y sentido a la vida. La humildad elimina la posesividad y la visión limitada que crean límites físicos, intelectuales y emocionales. Estas limitaciones destruyen la autoestima y levantan muros de arrogancia y de orgullo que distancian a las personas. La humildad actúa suavemente en las fisuras, permitiendo el acercamiento.

Todo el mundo se “reverencia” ante una persona que posee la virtud de la humildad, ya que todos se reverencian ante los que se han reverenciado primero. Por tanto, el signo de la grandeza es la humildad. La humildad permite a la persona ser digna de confianza, flexible y adaptable. En la medida en que uno se vuelve humilde, adquiere grandeza en el corazón de los demás. Quien es la personificación de la humildad hará el esfuerzo de escuchar y aceptar a los demás. Cuanto más acepte a los demás, más se le valorará y más se le escuchará. La humildad automáticamente le hace a uno merecedor de alabanzas.

La llamada a servir

El éxito en el servicio a los demás proviene de la humildad. Cuanto mayor sea la humildad, mayor el logro. No puede haber beneficio para el mundo sin humildad. El servicio se lleva a cabo de la mejor manera cuando 1) nos consideramos un depositario o instrumento y 2) cuando damos el primer paso para aceptar a otro que es diferente.

Una persona humilde puede adaptarse a todos los ambientes, por extraños o negativos que éstos sean. Habrá humildad en la actitud, en la visión, en las palabras y en las relaciones. La persona humilde nunca dirá: “no era mi intención decirlo, pero simplemente surgieron las palabras”. Según sea la actitud, así será la visión; según sea la visión, las palabras reflejarán eso y los tres aspectos combinados asegurarán la calidad de las interacciones. La mera presencia de una persona humilde crea un ambiente atractivo, cordial y confortable. Sus palabras están llenas de esencia, poder y las expresa con buenos modales.

Una persona humilde puede hacer desaparecer la ira de otra con

unas pocas palabras. Una palabra dicha con humildad tiene el significado de mil palabras.

En las altas mareas de las interrelaciones humanas, la humildad es el faro de luz que emite señales sobre lo que nos espera a lo lejos. Para captar estas señales, la pantalla de la mente y del intelecto debe estar limpia. La humildad proporciona la capacidad de percibir situaciones, discernir las causas de los obstáculos y las dificultades así como de permanecer en silencio. Cuando uno debe expresar una opinión lo hace con la mente abierta y con el reconocimiento de las particularidades, la fortaleza y la sensibilidad de uno mismo y de los demás.

La humildad, al igual que el concepto de ser un depositario, abarca nuestra relación con la naturaleza y nos obliga a no transgredir las leyes naturales. La naturaleza proporciona tanta vida como un cordón umbilical. Explotar con arrogancia el hábitat natural y dañarlo es poner en peligro a toda la familia humana. Humildad es interiorizar los principios naturales en la conducta personal, en las relaciones y en otros aspectos del desarrollo humano. Sin humildad no podemos crear sociedades civiles ni servir al mundo de manera benevolente.

“ En la hora oscura de nuestro siglo, durante las convulsiones finales de la más sangrienta tragedia de la historia de la humanidad, vimos una luz brillando sobre San Francisco. Cuando nos convertimos en Miembros de la Organización de las Naciones Unidas, todos entendimos que, para nuestra conciencia, debíamos alimentar esa llama, mantenerla y expandir las ideas que esta inspira”.

**Sr. Amintore Fanfani,
Presidente de la Vigésima Sesión de la Asamblea General de la ONU, Septiembre,
1965**



Libertad

La plena libertad sólo funciona cuando hay equilibrio entre los derechos y las responsabilidades y las elecciones están equilibradas con la conciencia. El poder más eficaz para poner fin a las guerras internas y externas es la conciencia humana.

La libertad es un regalo precioso que ofrece una experiencia de liberación y la sensación de que no hay límites, ¡como si la tierra, los cielos y los mares estuvieran a nuestro servicio!

Los conceptos de libertad y de liberación han fascinado a los seres humanos. Una de las mayores aspiraciones en el mundo de hoy en día es ser libre. Las personas desean la libertad de llevar una vida llena de propósitos, de poder elegir libremente un estilo de vida en el que ellos y sus hijos puedan crecer de forma saludable y prosperar con el trabajo de sus manos, mentes y corazones. Quieren hacer lo que les plazca, ir donde les apetezca y disfrutar de los derechos y privilegios sociales, políticos y económicos. En resumen, ¡quieren tener la libertad de elegir, de arriesgarse y de triunfar!

La verdadera libertad

La libertad se puede entender equivocadamente como un inmenso paraguas bajo el cual se permite “hacer lo que se quiera, cuando se quiera y a quien se quiera”. Este concepto es engañoso y se usa erróneamente a la hora de elegir. La verdadera libertad se ejerce y experimenta cuando se comprenden y definen parámetros. Estos parámetros están determinados por el principio de que todos los seres humanos tienen los mismos derechos. Por ejemplo, el derecho a la paz, a la felicidad y a la justicia —independientemente de la religión, la cultura o el género— son innatos. Violar los derechos de una o más personas para ser libre o para liberar a una familia o una nación es hacer un mal uso de la libertad. Este uso equivocado, usualmente hace que salga el “tiro por la culata” y al final impone una condición de restricción y, en algunos casos, de opresión - tanto para la persona violada como para el violador. Este mal uso crea conflicto y desequilibrio —en el propio ser, en los demás y en la naturaleza— y el resultado de esto es evidente en nuestro mundo moderno.

La plena libertad sólo funciona cuando hay un equilibrio entre los derechos y las responsabilidades, así como entre las elecciones y la conciencia. No se puede experimentar la libertad, ni individual ni

colectivamente si la atención y el esfuerzo sólo se dirigen a los derechos y a las elecciones. Cuando los derechos y las elecciones son malentendidas y se malutilizan, se contraen deudas - mental, física, espiritual, social, económica y políticamente, etc.

Salvaguardar la libertad

Para salvaguardar la libertad, las personas no deben justificar, por ejemplo, el siguiente pensamiento y sus consecuencias : “Un poco de codicia, un poco de agresividad y un poco de ira son necesarios para mantener a la gente o las cosas en su lugar”. Tal convenio, comienza como una pequeña transgresión y rápidamente se multiplica; después se justifican otros sentimientos y acciones equivocados. Los pensamientos, las palabras y las acciones negativos y dañinos producen reacciones semejantes, al igual que lo hacen los sentimientos y acciones positivos y beneficiosos. En otras palabras, lo que se siembra se recoge. Esta es la ley natural de la acción, conocida como la Ley del Karma. Significa que, a nivel individual o colectivo, de forma positiva o negativa, se saldarán las cuentas y se pagarán las deudas adquiridas.

Una de las funciones principales de un gobierno, de una institución o de cualquier sistema que tenga la responsabilidad de servir es salvaguardar, promover y garantizar libertad a tres niveles: 1) *individual*, que incluye una variada gama de dimensiones físicas y mentales desde impedir la tortura, el dolor o el sufrimiento hasta fomentar el desarrollo y expresión de la persona; 2) *entre grupos, sociedades o países*, que se demuestra afirmando los derechos humanos mediante la justicia y la igualdad; y 3) *en la naturaleza*, lo que significa un respeto total por las leyes naturales, firmes y constantes; la libertad a este nivel asegura el derecho de la naturaleza a una vida sin contaminación.

Liberación de ataduras

Como depositarios del precioso regalo de la libertad y como reacción a la violación de ésta, seguimos intuyendo la obligación de liberar a los pueblos y estados de las “cadenas de hierro de la opresión “ .

Sin embargo, aun con independencia, los individuos permanecen atados a sus propias “cadenas de hierro” de la lujuria, la ira, el apego, la avaricia y la violencia. Continúan “batallando” internamente dentro de sus propias mentes, y es en ese “campo de batalla” en el que nacen todas las guerras.

Por tanto, los seres humanos necesitan estar libres de complicaciones y confusiones en la mente, el intelecto y el corazón. Estas batallas se pueden experimentar en la forma de pensamientos inútiles o negativos condicionados por las “cadenas de hierro”. Aunque se conquiste la forma burda de la ira, puede que continúen los sentimientos sutiles de hostilidad, venganza o mala voluntad que deben examinarse, comprenderse y eliminarse. La naturaleza de cada persona es única. Sin embargo, adoptar la facilidad, la liviandad, y la misericordia en la conciencia, la actitud y la visión es proactivo en liberarse de la influencia de los rasgos negativos de la personalidad, y es el medio para conseguirlo.

La libertad fundamental es la liberación de las ataduras creadas por actuar en la conciencia del cuerpo, en base a los apegos hacia uno mismo y sus sentidos, hacia los demás y hacia las posesiones mundanas. La liberación es separarse de tales apegos. Esto no significa que uno no debe amar o ser amado sino que, al volverse más independiente internamente, la conducta hacia el exterior reflejará menos dependencia y una naturaleza más amorosa.

La transformación del ser es el comienzo para el proceso de la transformación del mundo. El mundo no estará libre de guerras e injusticias hasta que los individuos sean libres. El poder más eficaz para poner fin a las guerras internas y externas - y liberar a las almas - es la conciencia humana. Todo acto de libertad, cuando está alineado con la conciencia humana, es liberador, fortalece y ennoblece.

“ La Declaración (de los Derechos Humanos) está basada en la convicción de que el hombre debe tener libertad para poder desarrollar su personalidad en plenitud y que su dignidad se respete . ”

Sra. Eleanor Roosevelt,
Sesión Plenaria N° 180 de la Asamblea General de la ONU,
Diciembre, 1948

paZ

En su forma más pura, la paz es silencio interno lleno del poder de la verdad. La paz es la principal característica de una “sociedad civilizada” y el carácter de esta sociedad puede verse a través de la conciencia colectiva de sus miembros.



El reto que se le plantea a la paz se presenta normalmente con la pregunta: “¿Son los seres humanos por naturaleza violentos o no violentos?” Si la respuesta es que son violentos, entonces el concepto de paz deja de tener sentido. La paz se ha convertido en algo tan utópico que la gente ha comenzado a cuestionar su existencia. La paz de la mente se ha convertido en un cliché popular, pero, ¿qué significa?

¿Qué es la paz?

La paz es energía, una energía cualitativa que emana constantemente de la única Fuente eterna. Es una fuerza pura que penetra en el caparazón del caos y por su propia naturaleza, automáticamente pone a las personas y las cosas en un orden equilibrado. El propio ser contiene un depósito de recursos vitales, uno de los cuales es la paz. Reconocer que la cualidad original del alma humana es la paz, significa dejar de buscarla en el exterior. Mediante la conexión con la única Fuente eterna e ilimitada de paz, nuestros propios recursos desbordan con fortaleza silenciosa. La paz, en su forma más pura, es silencio interno lleno del poder de la verdad.

La paz está compuesta de pensamientos puros, sentimientos puros y buenos deseos. Cuando las energías del pensamiento, de la palabra y de la acción están en equilibrio, estables y libres de violencia, la persona está en paz consigo misma, con sus relaciones y con el mundo. Ejercitar el poder de la paz abarca el principio fundamental de la espiritualidad: mirar hacia adentro para después mirar hacia fuera con valor, determinación y propósito. El primer paso en este proceso requiere un examen cuidadoso de los propios pensamientos, sentimientos y motivaciones. Al abrir la ventana del ser interno, las personas pueden clarificar y determinar las actitudes y patrones de conducta que son destructivos y que causan caos e intranquilidad.

Cómo comienza la falta de paz

En un momento dado, las personas dicen que desean tener paz en la mente y al momento siguiente dicen cosas hirientes. Los chismes inútiles

esparcen la intranquilidad, al igual que lo hace la ira. La falta de paz comienza con unos pocos pensamientos de ira, contundentes, que después se expresan en palabras, y en algunos casos se intensifican hasta alcanzar proporciones incontrolables de violencia.

La gente dice que quiere paz en el mundo, pero ¿qué clase de paz desea? La gente pide la paz, pero ¿quién es responsable de la paz? ¿Puede ser un instrumento para la paz aquel que permanece intranquilo? La autenticidad de la acción depende de la autenticidad de la persona. Actualmente, los políticos se dedican a establecer, promover y resguardar la paz. Se invierte una tremenda cantidad de recursos humanos e investigaciones para restablecer la paz en el mundo. Incluso se otorgan premios a los que hacen una labor por la paz. Se ha enfatizado el valor de la paz precisamente por la gran falta de paz que existe, la cual se ha infiltrado en nuestra vida con mayor profundidad de lo que nos atrevemos a admitir.

En su forma más conocida, la falta de paz puede sentirse como estrés y presión debido a las responsabilidades familiares, laborales, sociales y a otras obligaciones. En su condición más grave, la intranquilidad se manifiesta en colapsos, nervios, adicciones, abusos, crímenes, desequilibrios emocionales y otros problemas psicosomáticos. Aunque la ciencia médica ha ayudado a aliviar los síntomas del estrés y la psicología ha contribuido al entendimiento de la psique, sigue existiendo una búsqueda genuina de una espiritualidad funcional y capacitadora que pueda producir en el individuo un estado mental de calma y relajación. Las cualidades internas y el poder del pensamiento de los seres humanos se reconocen rápidamente como herramientas para tratar con el mundo y con sus crecientes demandas. En el proceso de curación, se examina la salud desde una perspectiva integral, asociando ambas energías: la física y la espiritual. Aunque se goce de salud física, los recursos espirituales se aprovechan con el fin de mejorar las habilidades personales y las relaciones interpersonales.

La promesa de paz

La promesa de paz ofrece esperanza, pero como el mercurio, a veces parece resbaladiza y evasiva. Estamos en una encrucijada de la

civilización humana. Por un lado, las cosas se están desintegrando con rapidez. Esto se manifiesta a través de las guerras, las contiendas, los disturbios, las limpiezas étnicas, etc. Sin embargo, por otro lado, una integración casi invisible que implica alternativas y nuevas posibilidades está uniendo las piezas. Restablecer la paz en el ámbito social, económico, político y otros aspectos de la sociedad supondrá contemplarla desde dos niveles: el externo y el interno. La educación para la paz, la resolución de conflictos y todas las iniciativas de paz deben tener en cuenta la conexión fundamental entre los individuos y la paz mundial. Los programas y proyectos deben destacar la paz individual, ofreciendo medios proactivos y prácticos para la consecución de la paz, comenzando por el primer paso: conocerse a uno mismo.

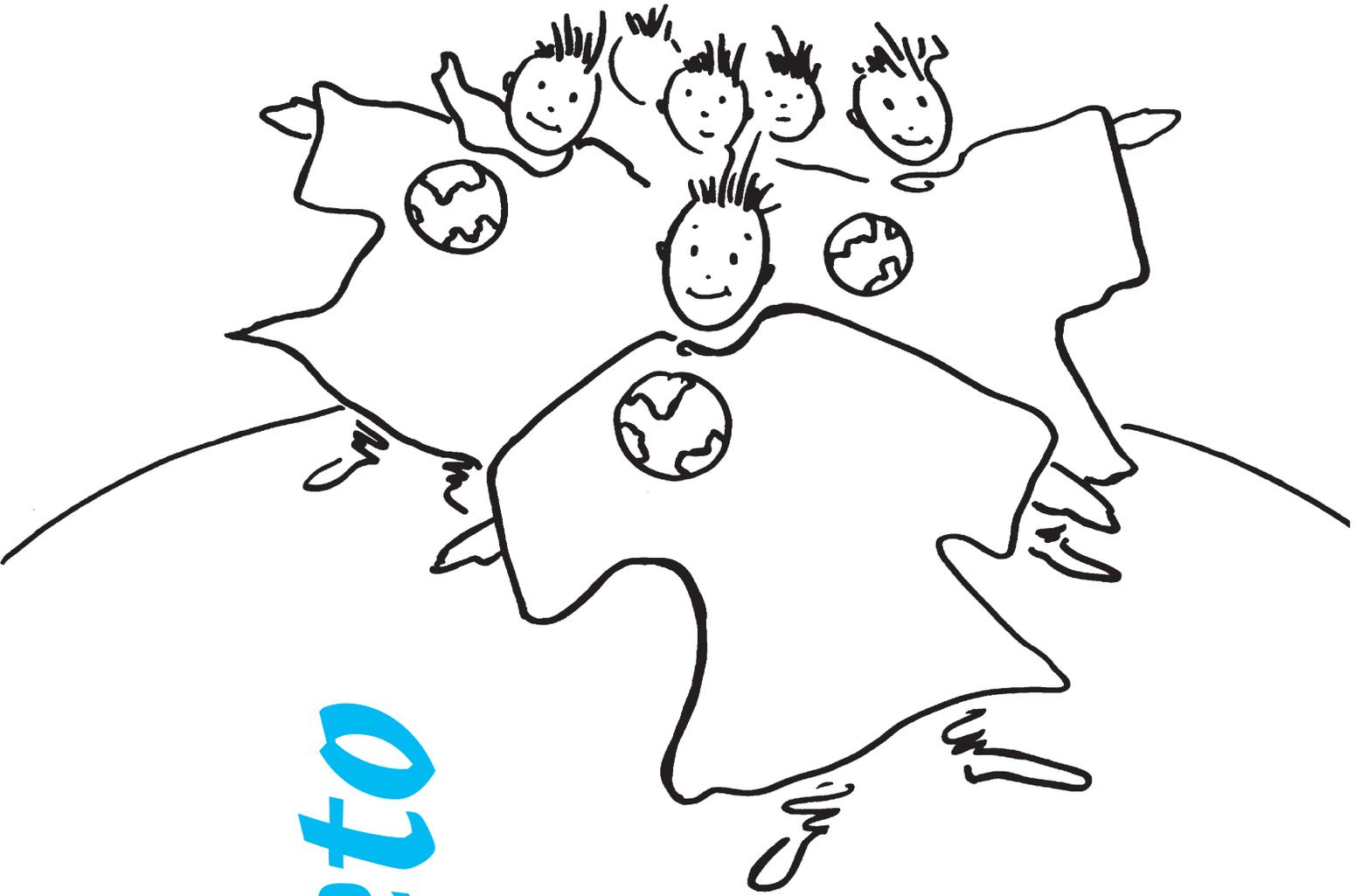
La paz es el cimiento, la base fundamental sobre la que se erige una sociedad sana y funcional. La paz es la principal característica más destacada de una “sociedad civilizada,” y el carácter de esta sociedad puede verse a través de la conciencia colectiva de sus miembros. Una civilización puede ser el paraíso o el infierno dependiendo de la conciencia de sus miembros. La conciencia crea la cultura - sus normas, valores, y sistemas - y la conciencia puede transformar la cultura.

Finalmente, cuando todas las mentes estén orientadas y estabilizadas en la única Fuente de paz eterna y sincronizadas en todo el mundo, el eco de la paz emitida desde el silencio repetirá, “¡SE DECLARA LA PAZ MUNDIAL!”

“La paz debe comenzar en cada uno de nosotros. A través de una reflexión introspectiva y seria sobre su significado, se pueden encontrar formas nuevas y creativas de promover el entendimiento, la amistad y la cooperación entre todos los pueblos”.

**Sr. Javier Pérez De Cuéllar,
Secretario General de la ONU, Septiembre, 1986**

Respeto



Conocer el valor propio

y honrar el valor de los demás

es la verdadera manera de ganar respeto.

Respeto es el reconocimiento del valor inherente

y los derechos innatos de los individuos y

de la sociedad. Estos deben ser reconocidos como

el foco central para lograr que las personas se

comprometan con

un propósito más elevado en la vida.

El respeto comienza en la propia persona. El estado original del respeto está basado en el reconocimiento del propio ser como una entidad única, una fuerza vital interior, un ser espiritual, un alma. La conciencia elevada de saber “quién soy” surge desde un espacio auténtico de valor puro. Con esta perspectiva, hay fe en el propio ser así como entereza e integridad en el interior. Con la comprensión del propio ser se experimenta el verdadero autorrespeto.

Fuente de conflicto

El conflicto se inicia cuando falta el reconocimiento de la propia naturaleza original y la del otro. Como resultado, las influencias negativas externas dominan completamente el respeto. Estabilizarse en el estado elevado del propio ser asegura auténtico respeto por y de los demás debido a que se actúa con la conciencia de que todo ser humano tiene un valor innato, que es puro y virtuoso. Esta forma de pensar garantiza la victoria final, porque la interacción sobre esta base asegura que surja la bondad inherente del propio ser y de los demás.

La causa de todas las debilidades se origina en la ausencia de autorrespeto. La persona se llena de diferentes deseos o expectativas, exigiendo consideración o respeto de los demás. La persona, al hacerse dependiente de fuerzas externas en lugar de sus poderes internos, mide el respeto mediante los factores físicos y materiales, tales como la casta, el color, la raza, la religión, el sexo, la nacionalidad, el estatus y la popularidad. Cuanto más se mide el respeto sobre la base de algo externo, mayor es el deseo de que los demás tengan un reconocimiento hacia mí. Cuanto mayor es ese deseo, más se es víctima del mismo y se pierde el respeto hacia uno mismo y hacia los demás. Si las personas renunciaran al deseo de recibir consideración de los demás y se estabilizaran en el estado elevado de autorrespeto, la consideración y el respeto los seguiría como una sombra.

El desafío es desarrollar el valor del respeto en el propio ser y darle una expresión práctica en la vida diaria. Aparecerán obstáculos para probar la solidez del respeto y, con frecuencia, se sentirán en los momentos de más vulnerabilidad. Es necesaria la confianza en uno mismo para tratar con las circunstancias con seguridad, de manera optimista, esperanzadora. En las situaciones en las que parece que todos los apoyos se han desvanecido, lo que permanece fiel es el nivel en que se ha podido confiar internamente en el propio ser.

Ambiente de respeto

El poder de discernir crea un ambiente de respeto, en el que se presta atención a la calidad de las intenciones, actitudes, conductas, pensamientos, palabras y acciones. En la medida que exista el poder de la humildad en el respeto hacia el propio ser —y el discernimiento y la sabiduría que permiten ser justo e imparcial con los demás— habrá éxito en la forma de valorar la individualidad, apreciar la diversidad y tomar en consideración la tarea en su totalidad. El equilibrio entre la humildad y el autorrespeto da como resultado el servicio altruista, una actuación honrosa desprovista de actitudes débiles tales como la arrogancia y la estrechez mental. La arrogancia daña o destruye la autenticidad de los demás y viola sus derechos fundamentales. Un temperamento así perjudica también al transgresor. Por ejemplo, la tendencia a impresionar, dominar, o limitar la libertad de los demás se manifiesta con el propósito de imponerse en detrimento del valor interno, de la dignidad y la paz mental. El respeto original se subordina a uno artificial.

Por tanto, pretender ganar respeto sin permanecer consciente del propio valor original se convierte en el método mismo para perderlo. Conocer el valor propio y honrar el de los demás es la auténtica manera de ganar respeto. Puesto que tal principio tiene su origen en ese espacio prístino de valor puro, los demás sienten intuitivamente, la autenticidad y la sinceridad. En la visión y la actitud de igualdad existe una

espiritualidad compartida. Compartir crea un sentimiento de pertenecer, un sentimiento de familia.

Ese sentido de honor y de valor puede extenderse a la naturaleza. La falta de respeto y trabajar en contra de las leyes de la naturaleza ocasionan un desequilibrio ecológico y desastres naturales. Cuando el respeto y la reverencia se extiendan a la energía eterna de la materia, los elementos servirán a la humanidad con precisión y abundancia.

Respeto es el reconocimiento del valor inherente y de los derechos innatos de los individuos y de la sociedad. Estos deben ser reconocidos como el foco central para lograr que las personas se comprometan con un propósito más elevado en la vida. El respeto y el reconocimiento internacionales por los derechos intelectuales y las ideas originales deben observarse sin discriminación. La grandeza de la vida está presente en cada uno, por lo que todo ser humano tiene el derecho a la alegría de vivir con respeto y dignidad.

“La presente ocasión histórica se ha llamado correctamente ‘el momento democrático’ cuando los valores humanos están ascendiendo. En este momento se acepta, por lo general, la tesis de que, en el centro del desarrollo, el progreso debe tener consideración y respeto por el individuo” .

**Sr. Samuel Insanally,
Presidente de la Sesión Cuarenta y Ocho de la Asamblea General
de la ONU, Octubre, 1993**

Responsabilidad

Una persona responsable cumple con el deber que se le asignó y permanece fiel al objetivo. Las responsabilidades se llevan a cabo con integridad y con sentido del propósito.



Las circunstancias, necesidades y elecciones sitúan a las personas en situaciones y roles particulares. Responsabilidad moral es aceptar lo que se requiere, honrar el papel que se nos ha confiado y llevarlo a cabo conscientemente, poniendo lo mejor de uno mismo. Al actor se le ha dado un papel. Debe ser consciente de esto y no desear estar en otro lugar o ser otra persona. Las tareas asignadas deben realizarse con integridad y sentido de propósito.

Actuar responsablemente

En la vida, la responsabilidad personal proviene de muchas fuentes previsible e imprevisible, e implica asociarse y participar, comprometerse y cooperar. La responsabilidad social y global requiere de todo lo antes mencionado, así como de la justicia, la humanidad y el respeto por los derechos de todos los seres humanos. Ello conlleva prestar atención especial para asegurar el beneficio de todos sin discriminación.

Algunos interpretan la responsabilidad como una carga y no logran verla como algo personalmente relevante. Creen conveniente proyectarla como si fuera el problema de otros. Estas personas no asumen sus responsabilidades, sin embargo, cuando se trata de sus derechos ¡son los primeros en reivindicarlos!

Una persona responsable persevera, no con terquedad, sino con la motivación de cumplir con el deber que se le asignó y permanece fiel al objetivo. Cuando hay la conciencia de ser un instrumento, o un facilitador, la persona permanece neutral y flexible en su papel. Permanece desapegada, pero con un claro entendimiento de lo que se necesita hacer. Cuando se interpreta un papel con precisión y efectividad uno se siente satisfecho y alegre por haber realizado una contribución significativa.

La responsabilidad a menudo requiere de la humildad para ayudar a superar los obstáculos creados por el ego. Por ejemplo, el que actúa con responsabilidad no se apodera ni controla los resultados. El

que actúa con responsabilidad también tiene la madurez de saber cuándo debe delegarse una responsabilidad a otro. Una de las principales barreras es estar demasiado apegado a la responsabilidad. Ser excesivamente meticuloso conduce a la preocupación, las dudas y al miedo, lo cual puede tener un efecto paralizante en la toma de decisiones, dando como resultado consecuencias indeseables.

La colaboración es esencial

Las personas responsables trabajan en colaboración entre ellas. Esto es cierto para todas las tareas y especialmente importante en las áreas que afectan la vida de los demás. Las personas responsables operan sobre dos premisas: 1) que todos los participantes tienen algo valioso que ofrecer, y 2) que la situación requiere un ambiente cooperativo y no competitivo. Las personas responsables no caen en la trampa del complejo de inferioridad ni de superioridad; reconocen que el resultado óptimo no depende de una sola persona, un sólo grupo o una sola nación.

La responsabilidad significa administrar con eficacia el tiempo y los recursos para obtener el máximo beneficio, amoldándose a la vez a los cambios necesarios. Las decisiones en la conciencia de ser responsable por el bienestar social o global animan a realizar acciones de manera altruista. Al asumir la responsabilidad en favor de los derechos de los demás, debe planificarse el costo de todos los medios: mentales, físicos y espirituales. Esto incluye tener en cuenta los recursos acumulados y disponibles y su uso eficiente y equitativo. La falta de atención, el descuido, la corrupción, la codicia, o la falta de sentido común provocan no sólo que algunas personas o algunas zonas no reciban nada, que otras no reciban lo suficiente y que otras reciban en exceso, sino también la pérdida innecesaria de vidas humanas y de recursos naturales.

Responsabilidad ante la vida

Cuando la finalidad de una acción es mejorar a una persona o al mundo, cuando se acepta este papel y esa responsabilidad, se necesita a la vez un sistema de apoyo interno que asegure la

asimilación de las cualidades esenciales y su puesta en práctica. Esto es necesario para todos y en especial para los padres, educadores, líderes religiosos y políticos y celebridades, así como para los que marcan el rumbo de diversas disciplinas porque todos ellos son modelos de conducta. Todas estas personas tienen roles significativos porque ayudan a perfilar normas y modelos de conducta que ejercen una enorme influencia en la sociedad. Un principio del aprendizaje es observar la conducta y la experiencia de la vida real de los que admiramos y respetamos. Por tanto, es obligatorio para quienes son modelos el aceptar y honrar la responsabilidad de “ser ejemplo”. Cuanto más importante sea su papel, mayor debe ser su interés por el mensaje que se difunde y por el impacto del mismo en las vidas de los demás.

Se dice que los derechos llevan implícitas las responsabilidades, y en ese concepto la ley de la acción se vuelve operativa. Cada ser humano es como una estrella que contiene su pequeño mundo. Cada estrella ha de percibir su propio mundo y cuidar del equilibrio de sus derechos y responsabilidades. La vida es un campo de acción. En ese campo, cada papel debe realizarse con responsabilidad y rindiendo cuentas del mismo. ¡Los que llevan puesta la corona de la responsabilidad con las joyas incrustadas de los derechos se convierten en estrellas con una influencia positiva en el mundo!

“Como miembros de la Organización de las Naciones Unidas, también sostenemos una responsabilidad hacia nosotros mismos. Finalmente, juntos compartimos una responsabilidad hacia la comunidad del mundo para custodiar que los principios de La Carta de las Naciones Unidas, de la ley internacional y sus procedimientos, los cuales hemos estado construyendo lentamente pero seguros, estén interpretados con sensatez y con visión, con moderación y con justicia”.

**Sr. Lester B. Pearson,
Presidente de la Séptima Sesión de la Asamblea General de la ONU, Octubre, 1952**

Sencillez

La sencillez atrae al instinto, la intuición y el discernimiento para crear pensamientos con esencia y sentimientos de empatía. Sencillez es la conciencia que llama a las personas a replantearse sus valores.



La sencillez crece de las raíces sagradas, personificado una riqueza de virtudes y valores espirituales que se manifiestan en las actitudes, las palabras, las actividades y el estilo de vida. La sencillez es hermosa y, como la luna, irradia frescura, en contraste con el resplandor del sol. La sencillez es natural. Puede tener una apariencia corriente y carente de atractivo para aquellos cuya visión está acostumbrada a lo superficial. Sin embargo, para aquellos que poseen el discernimiento sutil de un artista, un vislumbre de sencillez es suficiente para reconocer la obra maestra.

Vivir con sencillez, pensar de forma elevada

La sencillez combina la dulzura y la sabiduría. Es claridad en la mente e intelecto. Los que personifican la sencillez están libres de pensamientos extenuantes, complicados y extraños. El intelecto es agudo y despierto. La sencillez invoca al instinto, la intuición y el discernimiento para crear pensamientos con esencia y sentimientos de empatía. En la sencillez hay altruismo, el que personifica esa virtud ha renunciado la posesividad y está libre de los deseos materiales que distraen el intelecto haciéndolo divagar hacia territorios inútiles. Carecer de deseos no significa arreglárselas sin nada. Al contrario, uno lo tiene todo, incluyendo la satisfacción interna. Esto se refleja en el rostro —libre de perturbaciones, debilidades e ira— y en la conducta, con una elegancia y una majestad extraordinarias, pero a la vez ingenua. Sencillez es ser el niño inocente y el maestro sabio. Nos enseña a vivir con sencillez y a pensar de forma elevada.

Las personas que viven con sencillez, generalmente disfrutan de una relación cercana con la naturaleza. Su ética proviene de las tradiciones perennes que funcionan en armonía con las leyes de la naturaleza. Se levantan al amanecer y se retiran al anochecer. Conocen la hora del día por la posición del sol y determinan las fechas de los días sagrados por la posición de la luna. Las hierbas se convierten en sus remedios naturales. La luna y las estrellas son las lámparas que los alumbran. El mundo natural es el aula en la que estudian. Esto no

significa que todos debemos adoptar este estilo de vida. Sin embargo, se puede aprender de la naturaleza. Cuando se observa la ética de la sencillez, casi no hay desperdicio. Todos los recursos se valoran: el tiempo, los pensamientos, las ideas, el conocimiento, el dinero y las materias primas.

De la sencillez surge la generosidad. La generosidad es compartir con un espíritu altruista los ingresos ganados a pulso. Compartir los propios recursos conjuntamente y de forma cuidadosa es recuperar para las actividades humanas, el sentido de *familia*. La sencillez es algo más que ofrecer dinero y posesiones materiales, es dar de uno mismo aquello que no tiene precio: paciencia, amistad y apoyo. Con el espíritu de dar prioridad a los demás, los que adoptan la sencillez ofrecen su tiempo gratuitamente. Esto lo hacen con amabilidad, sinceridad, e intenciones puras, sin expectativas ni condiciones. Como resultado, esas personas cosechan frutos abundantes de las semillas que se sembraron con sus acciones generosas.

La belleza es verdad

La sencillez es verdad. La belleza de la verdad es tan sencilla que funciona como la alquimia. No importa cuántos disfraces se presenten ante ella, la luz de la verdad no puede permanecer escondida; alcanzará a las masas con un lenguaje muy sencillo y, al mismo tiempo profundo. Los mensajeros de la verdad siempre han personificado formas comunes, han llevado vidas sencillas, y han adoptado medios simples para impartir sus mensajes. Viven y dicen la verdad, ofreciendo belleza a las vidas de los demás. Su sencillez y esplendor pueden compararse al joyero. Fiel a la integridad de su profesión, el joyero hace todas y cada una de sus joyas preciosas y perfectas, pero él sigue siendo sencillo.

Hoy en día la belleza está definida por las industrias de la moda y la estética, propagada por los ricos y los famosos y aceptada por las masas. La belleza, sin embargo, no se encuentra sólo en la apariencia, como dice el proverbio. La belleza, en su forma más sencilla, elimina la arrogancia de las ropas caras y de vivir de forma extravagante. Va más allá del rico y del

pobre. Es apreciar las pequeñas cosas de la vida que a veces no son visibles ni aparentes para el resto del mundo. Sencillez es apreciar la belleza interna y reconocer el valor de todos los actores, incluso del más pobre o desafortunado. Es considerar que todas las tareas, incluso la más humilde, tienen valor y dignidad.

La ética de la sencillez

La ética de la sencillez es la precursora del desarrollo sostenible. La sencillez enseña a economizar. Enseña a investigar gracias al ejemplo de los que son claros y sinceros sobre sus necesidades y viven de acuerdo a ello. Sencillez es la conciencia que dirige una llamada a la gente para que se replantee sus valores. La sencillez cuestiona si se nos induce a comprar productos innecesarios. Las incitaciones psicológicas crean necesidades artificiales. Los deseos estimulados por cosas innecesarias llevan a un conflicto de valores en el que se mezclan la avaricia, el miedo, la presión, y un falso sentido de la identidad. Cuando se satisfacen las necesidades básicas que permiten un estilo de vida confortable, los extremos y los excesos conducen al derroche y el desperdicio. Aunque se puede defender este enfoque como la forma de construir ciertas economías, no debe usarse a expensas de precipitar a otras economías a la pobreza extrema. No debe ser que el sacrificio impuesto sobre algunos proporcione una gran abundancia a otros. ¡Esto no es un principio sino una injusticia!

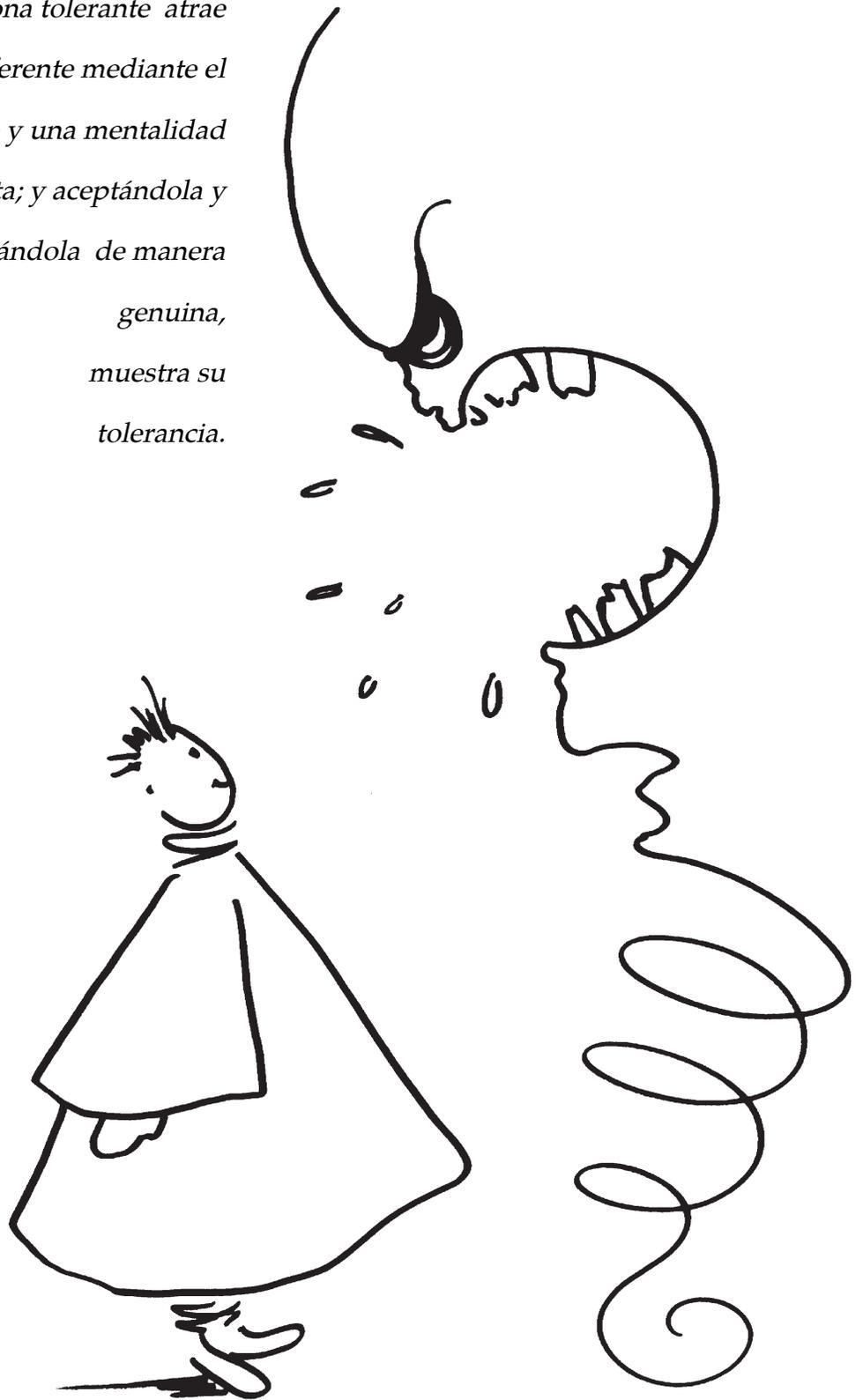
La sencillez reduce la diferencia entre “lo que tengo” y “lo que me falta” demostrando la lógica de la verdadera economía: ganar, ahorrar, invertir y compartir los sacrificios así como la prosperidad, de manera que pueda haber una mejor calidad de vida para todas las personas, independientemente de donde hayan nacido.

“En los países en desarrollo, por ejemplo, las mujeres son la clave del manejo de muchos sistemas ambientales. Cultivan los alimentos y también los cocinan, proporcionan el combustible y también lo queman; manejan el suministro del agua, y también su uso. Si la energía, la tierra y el agua son las claves para la supervivencia, entonces estas llaves están en manos de las mujeres del mundo”.

Dra. Nafis Sadik, Directora Ejecutiva, Fondo de las Naciones Unidas sobre la Población, Junio, 1992

Tolerancia

Una persona tolerante atrae a otra diferente mediante el entendimiento y una mentalidad abierta; y aceptándola y acomodándola de manera genuina, muestra su tolerancia.



El mundo —nuestra extensa familia— puede describirse como un gran árbol con muchas ramas, ramificaciones y brotes. Cada nación —representada por una rama— es un hermano o una hermana que tienen su propia familia. Estas familias —representadas por ramificaciones— son las diferentes regiones y comunidades compuestas por todas las religiones y grupos étnicos. Cuando se ven las raíces de la historia al colocar a los miembros de la familia en un árbol genealógico, esta perspectiva muestra la complementariedad entre todas las personas y demuestra que es posible la coexistencia. Como el árbol, que se nutre de las raíces comunes originales que brotan de una semilla, el árbol de la familia humana no puede ser diferente. ¡La coexistencia también emerge de la misma semilla de la que brotó la vida! Y la tolerancia, que también crece a partir de esa semilla única, no sólo tiene raíces profundas que la sostienen, sino que también se expresa de diversas maneras, como enriqueciendo el suelo y proporcionando lluvias de aceptación y apoyo.

La coexistencia

El propósito de la tolerancia es la coexistencia pacífica. Cuando la tolerancia reconoce la individualidad y la diversidad, se eliminan las máscaras que crean desacuerdos y diluye la tensión creada por la ignorancia. La tolerancia ofrece la oportunidad de descubrir y eliminar estereotipos y estigmas asociados con personas a las que se las ve diferentes debido a su nacionalidad, a su religión o a su patrimonio cultural. Así como el jardinero reconoce las características de cada variedad de semilla y prepara el suelo de forma adecuada para cada una, una persona tolerante respeta la singularidad de cada persona. Una persona tolerante atrae a otra diferente mediante el entendimiento y una mentalidad abierta; y aceptándola y acomodándola de manera genuina, muestra su tolerancia de una forma práctica. En consecuencia, las relaciones florecen.

La semilla de la tolerancia, el amor, se planta con compasión y cuidado. Cuanto más afectuoso se vuelve uno y más comparte ese amor, mayor es la fuerza en ese amor. Cuando hay carencia de amor, hay falta

de tolerancia. Por ejemplo, el caso de una madre: cuando el hijo experimenta un obstáculo, ella está preparada y es capaz de tolerar cualquier cosa. En ese momento no se preocupa por su propio bienestar, sino que, con amor, afronta todas las circunstancias. El amor hace que todo sea más fácil de tolerar.

La familia es la primera escuela en la que se aprende la tolerancia, debido a que siempre hay que hacer reajustes para acomodar a los demás. El colegio es la segunda. Sin embargo, los exámenes de tolerancia se presentan todos y cada uno de los días de nuestra vida. Los que los aprueban tienen a menudo la conciencia de apreciar lo bueno de las personas y de las situaciones. Los que reciben las notas más bajas son los que normalmente tienen una actitud de desaprobación y censura. Los que aprueban con muy buena nota usan el poder de la tolerancia como un escudo de protección, de forma que su serenidad interna permanece intacta.

Discernir al tomar decisiones

La tolerancia es una fortaleza interna que le permite a la persona afrontar dificultades y disipar malentendidos. El método para hacer esto es primero usar el discernimiento al tomar decisiones. Al ahondar en la conciencia, puede determinar qué está bien o mal, qué proporcionará beneficio o pérdida y qué traerá logros a corto o a largo plazo. Las decisiones perspicaces tienen éxito. El poder de tomar decisiones elimina trastornos mentales e intelectuales, así como entre las emociones y la razón. No hay conflictos ni con uno mismo ni con los demás, ya que la tolerancia cultiva la habilidad de calmar los sentimientos fuertes y encendidos de las personas. Aunque se reciban insultos no habrá la menor muestra visible de amilanamiento en el rostro. El conocimiento y la perspicacia automáticamente levantan el escudo protector de la tolerancia, de manera que el individuo permanece íntegro y contento y además, no se siente amenazado ni por la gente ni por las circunstancias. Una persona tolerante es como un árbol cargado de frutas. Incluso cuando se le agrede con palos y piedras, ofrece sus frutas en retorno.

En el ambiente profesional y oficial, el fruto de las propias intenciones y acciones puede dañarse si al interactuar con los colegas, no se alza sobre el árbol el toldo protector de la tolerancia. Los que tienen el poder de ser tolerantes no permiten que las vibraciones negativas externas nublen sus mentes con dudas y descontento. Pueden ver las cosas realmente como son —no como aparentan ser— y realizar las acciones necesarias.

La habilidad de adaptarse

Ciertas circunstancias requieren tolerancia. Por ejemplo, los extremos en las estaciones y los diversos niveles de dolor corporal. El trabajo de los artesanos de la ciencia y la tecnología ha sido inestimable al ayudar a los seres humanos a adaptarse al calor y al frío extremos y los tratamientos médicos avanzados han hecho milagros en ayudar a las personas a tolerar el dolor. Aun así, tales beneficios no significan que se hayan eliminado las incomodidades por completo. En ciertos niveles para todos, y para unos más que para otros, la tolerancia se convierte en el poder indispensable para sobrellevar las situaciones.

La tolerancia desarrolla la habilidad de adaptarse a los problemas de la vida diaria. Los cientos de personas que corren a la estación de tren después de un día de duro trabajo, posiblemente están cansados y fastidiados. El arte de adaptarse a las circunstancias se pone a prueba cuando se escucha el anuncio: “Se han cancelado todos los trenes debido a dificultades técnicas. Se pide a los pasajeros que usen otras alternativas”. Tolerar los inconvenientes de la vida es liberarse de ellos, ser liviano, hacer livianos a los demás, y avanzar hacia delante. ¡Las montañas se transforman en montones de arena y éstos en semillas de mostaza!

“Tolerancia no es hacer concesiones, pero tampoco es indiferencia. Tolerancia es conocer al otro. Es el respeto mutuo mediante el entendimiento mutuo. Debemos abandonar los viejos mitos y aplicar el resultado de los estudios realizados recientemente: el hombre no es violento por naturaleza. La intolerancia no es parte de ‘nuestros genes’. El miedo y la ignorancia son las raíces que causan la intolerancia y sus patrones pueden imprimirse en la psique humana desde muy temprana edad”.

Sr. Federico Mayor Zaragoza, Director General de la UNESCO,
El Año de la Tolerancia, 1995

Unidad



La unidad es armonía entre las personas de un grupo. La unidad se mantiene al concentrar energía y dirigir el pensamiento, al aceptar y apreciar el valor de la rica indumentaria de los participantes y la contribución única que cada uno puede hacer y al permanecer leal no sólo el uno al otro sino también a la tarea.

La unidad se construye a partir de una visión compartida, una esperanza anhelada, un fin altruista o una causa para el bien común. La unidad da sustento, fuerza y valor para hacer que lo imposible se haga posible. Junto con la determinación y el compromiso, la unidad hace que la tarea más difícil parezca fácil.

La estabilidad de la unidad proviene del espíritu de igualdad e identidad, de los valores nobles personificados en los principios universales fundamentales. La grandeza de la unidad es que se respeta a todos. La unidad crea la experiencia de cooperación, aumenta el fervor y el entusiasmo por la tarea y hace que el ambiente sea poderoso y facilitador.

En Armonía

Una reunión carece de unidad mientras no haya armonía dentro del propio ser y entre las personas del grupo. Así como un músico necesita ensayar a solas con su instrumento antes de formar parte de una orquesta sinfónica, la persona necesita soledad para estar en contacto con su capacidad, su potencial y su especialidad antes de unirse al grupo. Para que haya eficiencia individual, se necesita que haya claridad y limpieza en las motivaciones e intenciones. Mirar hacia el interior ayuda a armonizar pensamientos, palabras y acciones. La persona puede entonces adaptarse según sea necesario. Esta integración personal mantiene al individuo “sintonizado”.

La orquesta crea consonancias de sonido gracias a la combinación de las distintas cadencias rítmicas de cada uno de sus instrumentos. De la misma manera, un grupo se vuelve dulcemente armonioso cuando cada persona adopta el poder de acomodar las capacidades y especialidades de los demás; las entona con el propio ser, y luego se combina con la orquesta. La unidad se mantiene al concentrar energía para dirigir el pensamiento, al aceptar y apreciar el valor del conjunto de participantes y la contribución única que cada uno puede apuntar, y permanecer leal no sólo uno al otro sino también a la tarea.

Este enfoque positivo construye gradualmente un “crescendo” a medida que se experimenta la unidad en la diversidad; y como la unidad inspira un compromiso personal más fuerte y un logro colectivo mayor, ¡se pueden crear tanto la danza como la música!

Causas de la falta de unidad

Una muestra de descortesía puede causar una ruptura en la unidad. Interrumpir a los demás, criticarlos de forma destructiva y prolongada, vigilarles o controlarles son acordes estridentes que golpean duramente los vínculos y las relaciones. El ego y la inferioridad producen sonidos disonantes. Esta disonancia puede escucharse fácilmente o de forma muy sutil, y se puede encontrar desde el dilatarse en las debilidades de los demás y en la sed de ser reconocido hasta en los celos, la inseguridad y las dudas. A veces, por detalles insignificantes, las personas se vuelven agresivas, se disgustan, se enojan o se ponen violentas; entonces se desintegran en pequeños grupos, provocando oposición y conflictos. Después se hace esencial volver a afinarse.

Una necesidad humana básica es el sentimiento de pertenencia, de formar parte de un todo unificado. La gente no quiere permanecer aislada, sin pensar en el mundo que los rodea. También es muy humano interesarse en otras personas y otras culturas así como tener un profundo sentimiento de compasión por el sufrimiento e injusticias que se infringen a los demás. Por tanto, forma parte del instinto humano el querer estar juntos y formar agrupaciones naturales o estructurar reuniones que proporcionen una plataforma común para hablar unos con otros. De esta forma, la gente aprende a conocerse, a comprenderse y a ayudarse mutuamente. Esto es válido tanto para los individuos como para las naciones. Consciente o inconscientemente, elegimos estar juntos para actuar juntos.

Hoy en día, nuestra curiosidad se satisface con la ayuda de la televisión y los medios de comunicación, porque nos traen a las personas y culturas de todo el mundo a la mismísima sala de estar de nuestra

casa. Si esto no es suficiente para algunos, ¡viajar puede darnos experiencias directas! La humanidad puede enorgullecerse de sus virtudes y de su ingenuidad. Sin embargo, junto a todo lo bueno, la humanidad es igualmente culpable de sus vicios. Cuando se ven a los hermanos como “enemigos”, la energía vital se dirige de manera equivocada y el hogar de la unidad se estremece constantemente. Como resultado, la humanidad no ha podido sostener la unidad en contra de los enemigos comunes: las guerras civiles, los conflictos étnicos, la pobreza, el hambre y la violación de los derechos humanos.

El foco interno

Para crear unidad en el mundo hay que comenzar por cambiar la conciencia individual. Esto requiere que el intelecto humano se aleje del conflicto y la confusión —de manera progresiva durante un cierto lapso— para concentrarse en direcciones positivas. Tal foco interno no aísla al individuo, al contrario, hace lo opuesto: lo acerca a los demás, y en este acercamiento, en esa humanidad compartida, hay una fuerza colectiva para explorar y sostener una transformación fundamental y constructiva.

“En el momento en que podamos conseguir una atmósfera en la que los hombres puedan trabajar juntos en armonía mientras mantengan su diversidad, puedan construir codo a codo y producir una variedad unificada, puedan unirse para conseguir la paz y al mismo tiempo promover las múltiples características que intensifican la sociedad, habremos hecho frente a nuestro desafío”.

**Angie E. Brooks,
Presidenta de la Sesión Veinticuatro de la Asamblea General de la ONU, Septiembre
1969**

UNA DECLARACIÓN SOBRE LOS VALORES

por

El Embajador Juan Somavía,

Presidente del Comité Preparatorio,

Cumbre Mundial para el Desarrollo Social y

Vice Presidente, Oficina del Comité Preparatorio, ONU 50 Aniversario

A lo largo de la historia, por encima y más allá de la pugna competitiva de los partidos políticos o las rivalidades de los poderes económicos, ha permanecido una fuerza constante: la incontenible fuerza de los valores humanos. El deseo común de todas las personas es el de dar significado a la vida, trascendiendo nuestras diferencias basadas en la raza, género, etnia, lenguaje, condición económica, o expresión política. No importa quiénes somos, cómo somos o de dónde venimos, en la vida intentamos encontrar la realización y la paz. Entonces, los valores son nuestra guía a lo largo del camino. Son la base para dar los pasos más sencillos y más profundos que demos en la vida. Nos permiten distinguir la forma adecuada de la inadecuada, y si somos fuertes, elegiremos el primer camino, aunque normalmente sea el más largo. Si nuestras decisiones están verdaderamente guiadas por los valores, seguramente encontraremos armonía en nosotros mismos, nuestras familias, nuestro hogar, nuestro barrio y nuestra nación. El honor individual, el respeto mutuo, la justicia, la solidaridad y el amor son los valores centrales que aprendimos de nuestros mayores y que queremos legar a nuestros hijos. Entonces, caminemos hacia el siglo XXI, midiendo cada paso en términos de su contribución a la paz, justicia e igualdad para seguridad nuestra y de los demás que realizan este camino con nosotros, y para los que vengan después.



Sección 2

Perspectiva
Individual

SECCIÓN 2

ENFOQUE EN LA PERSPECTIVA INDIVIDUAL

Esta sección, dirigida al individuo, se expresa con una “voz” diferente, reflejando la misma filosofía y principios fundamentales expuestos en La Declaración de los Valores, pero con un tono más leve. El objetivo de esta sección es ampliar algunos de los conceptos expuestos en la Sección 1, exponer algunos métodos o enfoques para lograr cambios positivos y ofrecer técnicas o herramientas para usarlas ahora y en el futuro.

El artículo principal titulado "Examinar y Cambiar: La Clave de la Armonía Interna", explica cómo alinear los pensamientos, las palabras y las acciones con los principios universales de la conducta humana. El contenido incluye:

- * Por qué sentimos falta de armonía interior.
- * El valor de examinar las intenciones.
- * Las consecuencias de propagar o de escuchar chismes.
- * ¿Qué es limpieza de pensamientos, palabras y acciones?
- * Cómo llegar a tener maestría sobre nuestros pensamientos.
- * La Ley del Karma.

Otros artículos, como " Romper Hábitos de Pensamientos", "Estimuladores de Pensamientos" y "'No' y 'Punto'", proporcionan “alimento para pensar” sobre cómo cambiar patrones de pensamientos inútiles en patrones de pensamientos dignos y valiosos.

"Con Pensamientos Puros y Buenos Deseos..." y "Cómo 'Influir' en el Ambiente" ilustran sobre el poder creativo del pensamiento. Animam al lector a crear pensamientos de mejor calidad, que dan como resultado una mejor calidad de vida.

"Las Virtudes Divinas" es una lista de cualidades que forman el vértice a partir del cual extraen su fortaleza los principios universales y se convierten en el toldo bajo el que se realizan las acciones. Y "Poder Concentrado y lleno de Poder" describe los poderes que son nuestros "brazos de apoyo" y que están a nuestra entera disposición.



EXAMINAR Y CAMBIAR: LA CLAVE DE LA ARMONÍA INTERNA

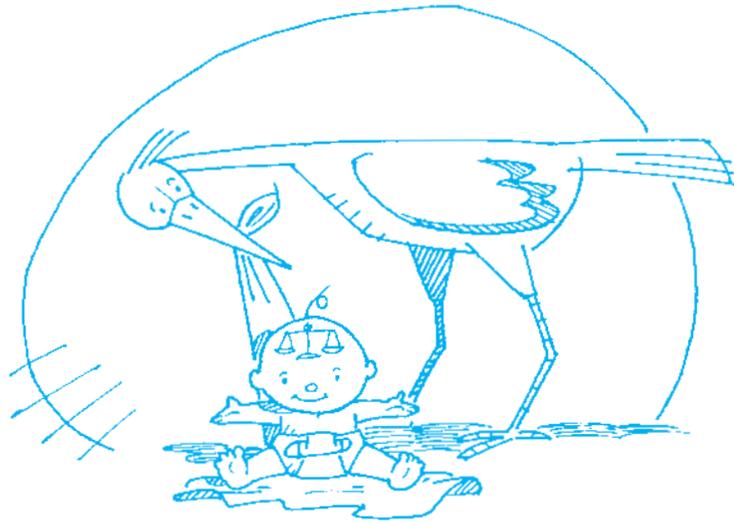
Cuando las motivaciones se basan en los valores correctos de acuerdo con las leyes fundamentales y naturales, pensamos, hablamos y actuamos de forma que se garantiza el éxito, los logros y la paz mental.

En mayor o menor grado, todos hemos tenido la experiencia de transmitir un mensaje en el que no creíamos verdaderamente. O, en contra de nuestra voluntad, tomar parte en una sesión de chismes. O decir o hacer algo que no coincidía con nuestros valores. Y, aunque la causa fuera política, social o culturalmente correcta, para evitar herirnos o herir a otro, satisfacer las expectativas de otros hacia nosotros, -o decirlo o hacerlo porque "lo sentimos así"- esos pensamientos, palabras, acciones impuros o falsos tienen un efecto. Experimentaremos las consecuencias no sólo como un conflicto interno y una falta de armonía, sino también en los contactos y las relaciones con los demás. El estrés aumenta, la paz disminuye y el mundo se deteriora un poco más.

Al alinear los pensamientos, las palabras y las acciones con los

principios divinos y universales que gobiernan la naturaleza y la conducta humana, automáticamente reducimos las tensiones, porque actuamos desde una posición pura. Cuando las motivaciones se basan en valores correctos de acuerdo con las leyes fundamentales y naturales, pensamos, hablamos y actuamos de forma que se garantiza el éxito, los logros y la paz mental.

Simplemente enfocándonos en nuestro interior se revelarán esos principios, esas verdades irrompibles, permanentes y fundamentales que trascienden todos los sistemas de creencias. Son leyes naturales y espirituales, y el conocimiento de esas verdades está en el corazón de cada alma humana. Son conceptos tales como la justicia y la paciencia, la honestidad y la integridad, la benevolencia y el respeto, la precisión y la flexibilidad y todas las demás virtudes divinas que forman parte de



nuestro potencial más elevado (ver pág.66). Las personas pueden practicar estos principios con distinta intensidad o discrepar sobre cómo se manifiestan estas verdades, pero se acepta universalmente que tales leyes existen.

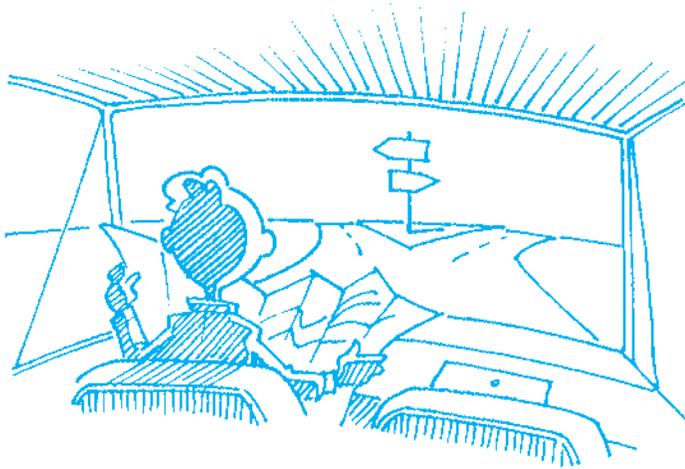
La conciencia guía

Quien no esté de acuerdo puede discutir el caso con su conciencia. La conciencia humana, alineada de manera precisa con los principios, también está directamente conectada con la única Fuente universal de la verdad. La conciencia actúa como guía personal al aplicar y alcanzar los principios universales y como conexión directa con la única Fuente. Es posible y práctico estar en contacto con la conciencia, sentir remordimientos u otras advertencias

y escuchar cuando nos habla. Cada ser humano viene equipado con una conciencia.

Los que conscientemente pueden examinar y cambiar los pensamientos, palabras o acciones que le perjudican a uno mismo o a los demás, permanecen limpios por dentro y por fuera. El proceso requiere valentía, humildad y el reconocimiento de que uno también está equipado con el poder de *elegir*. Cada individuo ocupa el asiento del conductor y tiene la libertad de elección: arrancar, detenerse, girar, dejar pasar, señalar, etc. Podemos elegir actuar basándonos en los principios más internos y los valores correctos o podemos elegir reaccionar basándonos en circunstancias externas negativas.

Por supuesto, cuando elegimos dirigir nuestros pensamientos, palabras y acciones es más fácil hacerlo con el mapa de carreteras de los valores correctos. Los valores correctos aseguran la conducción segura y una llegada al destino adecuado. Los



valores incorrectos llevan a la gente por el mal camino. El individuo para el cual su ganancia es lo más importante, la organización que pone el beneficio económico por encima de la seguridad de sus clientes, o el país que sostiene sus ideales dogmáticos por encima de la vida humana, se suscriben a valores equivocados. Cuando la conciencia, la actitud, las palabras o las acciones de un individuo o de un grupo reflejan valores equivocados, las motivaciones egoístas ulteriores como la codicia, el ego o la posesividad se convierten en grandes barricadas o socavones profundos. Los resultados son: dolor, negatividad, tensión y conflicto.

Prestar atención a las intenciones

El cambio comienza en la *conciencia individual*. Responsabilizarse personalmente de los pensamientos, palabras y acciones es tomar el control del volante y poner el proceso de cambios en movimiento. El individuo

conducirá sus pensamientos hacia la dirección exacta y valiosa; frenará las palabras hirientes antes de emitirlos; sabrá cuándo “hacerse a un lado” para evitar “chocar” con otro; y mantendrá el motor en

funcionamiento de forma consistente para que la batería se mantenga cargada mediante acciones puras, realizadas sin esperar nada a cambio. Cuando se presta atención a las motivaciones y a las intenciones, el motor funciona sin problemas y el individuo recorre mayor kilometraje en términos de progreso y resultados.

Es necesario hacer un examen rutinario. Las diferencias entre las intenciones positivas y las negativas son sutiles y a veces difíciles de detectar. La costumbre de ver y hablar sobre los defectos de los demás, por ejemplo, a veces es consciente y a veces no lo es.

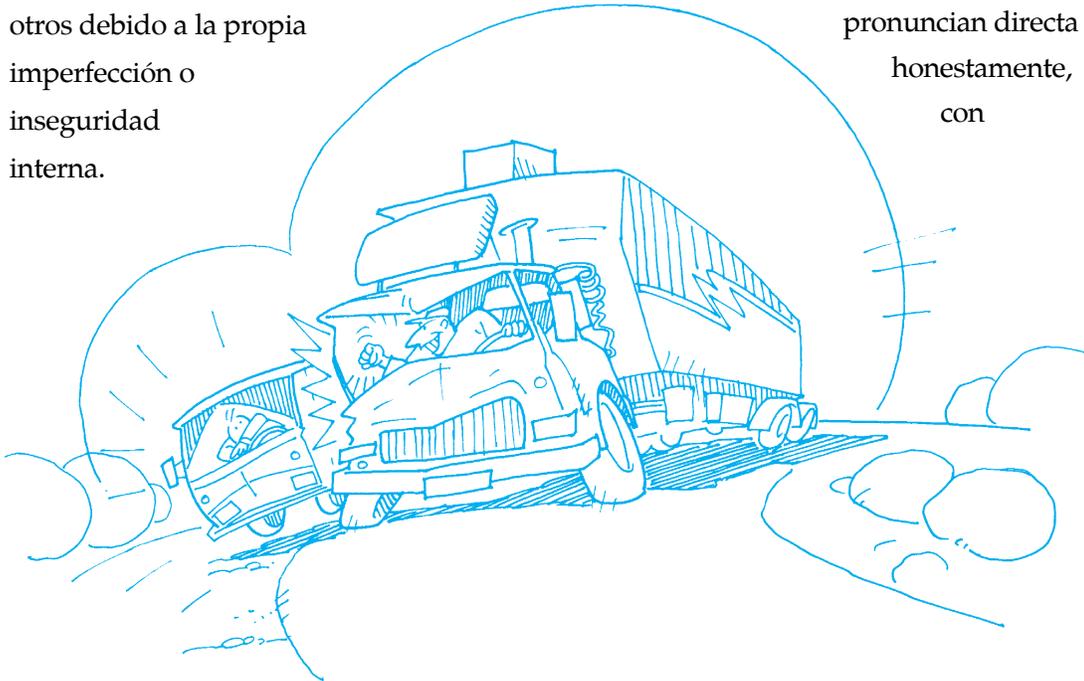
De hecho, el hábito puede estar tan arraigado que la persona ni siquiera advierte que tiene pensamientos inútiles sobre las debilidades de los demás. A menudo, tales pensamientos son las semillas de los chismes. Estos tienen un efecto directo o indirecto no sólo en la persona de la cual se habla, sino también en los chismosos. Aunque esta conducta se pueda defender como inocente, las huellas dejadas por las intenciones negativas se vuelven más profundas y deterioran el ambiente.

Otras formas de intenciones negativas incluyen el demostrar que uno tiene razón reprimiendo a los demás; manipularlos, aunque sea sutilmente; esperar el respeto de los demás sin respetar o depender de otros debido a la propia imperfección o inseguridad interna.

Aun cuando algunas de estas motivaciones pueden ser claramente evidentes para uno y para los demás, otras intenciones pueden estar ocultas incluso para uno mismo y requieren un examen profundo para detectarlas, entenderlas y cambiarlas.

Las intenciones positivas, por otro lado, se pueden reconocer cuando la persona, de forma natural y espontánea, respeta y beneficia a los demás; aprecia la originalidad y las cualidades de cada persona y les da la libertad de ser ellos mismos. Incluso cuando uno deba decir palabras que puedan percibirse como una medicina amarga, como opinar sobre una conducta inapropiada o sobre algo que pueda afectar la vida de

alguien, las palabras se pronuncian directa y honestamente, con



ROMPER HÁBITOS DE PENSAMIENTOS

Comenzar el proceso para dirigir los pensamientos requiere conocerse a uno mismo y poder de voluntad. Consiste en los tres pasos siguientes:

- 1) Alejarse de los propios pensamientos. Retraerse. Mirar los pensamientos como “un observador desapegado”, viendo cada pensamiento como los vería una tercera persona neutral, con un punto de vista objetivo.
- 2) Examinar y evaluar cada pensamiento cuando éste aparece en la pantalla de la mente. Evaluar su calidad y orientación. ¿Qué pensamientos son positivos, beneficiosos y me hacen sentir feliz? ¿Cuáles son negativos e inútiles, y me hacen sufrir?
- 3) Guiar los pensamientos. Continuar pensando sobre aquéllos que son útiles y valiosos y crear otros pensamientos nuevos y deseables que sean constructivos e inspiradores.
- 4) Ser amable con uno mismo. Si algunos pensamientos y experiencias negativas del pasado se deslizan en la mente, hay que reconocerlos como si fueran una luz roja. Entonces, frenar y poner un PUNTO FINAL. Esto significa dejar de pensar sobre la cuestión. Dejar ir los pensamientos y cambiar de dirección.

humildad y con consideración hacia la sensibilidad del otro. Cuando se trata con dignidad y respeto al receptor de la opinión, se le escucha con empatía y se le implica en las decisiones sobre los cambios, el diálogo se puede experimentar como algo positivo, que abre las puertas a la oportunidad y da a esa persona el poder del logro. Las intenciones positivas fortalecen al instrumento o al emisor de esta información para que permanezca “limpio” y “directo”, incluso cuando da un mensaje delicado.

Sobre la calidad de los pensamientos

Si cada persona estuviera “limpia y sin manchas” y pudiera utilizar sus poderes innatos para crear, mantener o destruir pensamientos, entonces todos tendríamos maestría sobre nuestros pensamientos. Ser amo de los pensamientos significa controlarlos y estabilizarlos cuando uno lo desee. Significa no estar bajo la influencia de éstos, sino ser el que influye en ellos. Mediante la conciencia del ser podemos controlar la calidad y la dirección de los pensamientos, y mediante el poder de la voluntad podemos frenar los pensamientos indeseables (ver “ Romper los Hábitos de Pensamientos”).

Hasta el punto en que uno es capaz de frenar y conducir la mente y el intelecto hacia una dirección valiosa, hasta ese punto consigue la maestría de su ser.

Hay dos razones por las que ocurren accidentes:

- 1) Olvidamos que somos los conductores y perdemos el control del vehículo. En otras palabras, nuestros pensamientos se fugan con nosotros.
- 2) No conseguimos frenar por completo. ¡DETENERSE SIGNIFICA DETENERSE! No significa que avancemos unos centímetros con unos pocos pensamientos inútiles. Un punto final significa detener los pensamientos indeseables. Punto. Así, cambiando a un estado de la mente "neutral", estamos en una mejor posición para elegir la dirección o el carril de los nuevos pensamientos.



Si cada persona no sólo mantuviera el "registro de conducción intacto" sino que también se responsabilizara de conducir con cortesía a través de los pensamientos, palabras y acciones, esto daría como resultado no sólo que hubieran innumerables conductores responsables sino que también limpiaría el ambiente. Los *pensamientos* desechables y sucios no formarían fango en la mente y así viajar sería más sencillo y económico. Las *palabras* inútiles y negativas no contaminarían el ambiente, por tanto el aire sería más limpio y ahorraría energía. Se reemplazarían las *acciones* que suponen una pérdida de tiempo y energía por acciones benevolentes realizadas con la conciencia de que: "Todo lo que yo haga, los demás lo verán y se sentirán inspirados a hacer lo mismo... Recibiré el retorno de lo que hago."

Acción y reacción

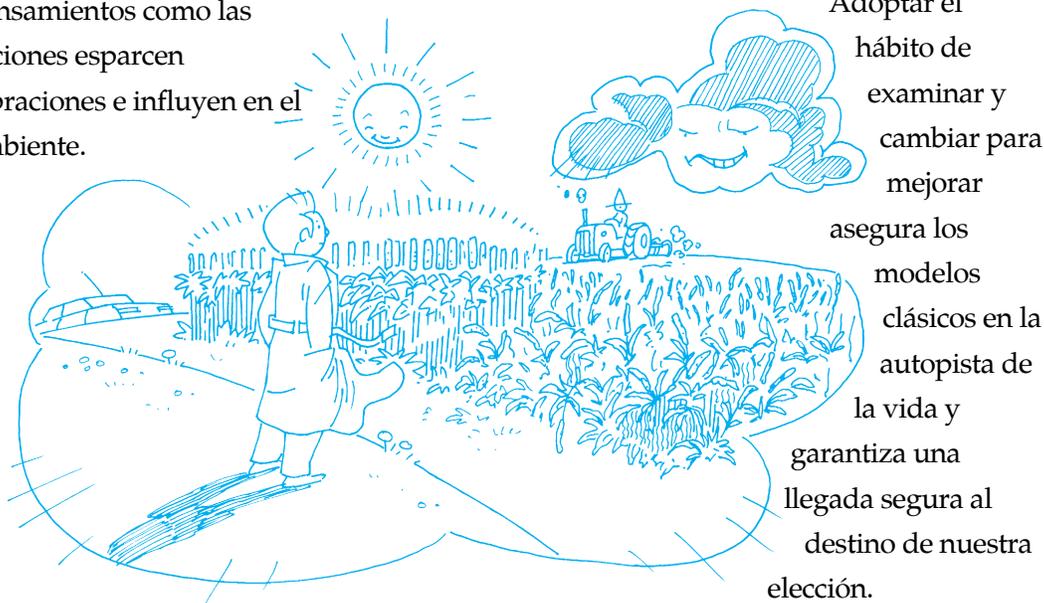
En este contexto, la Ley del Karma, de la acción y reacción, es un lugar atractivo donde detenerse. La Ley del Karma afirma que: "Por cada acción, hay una reacción igual y opuesta". En otras palabras, lo que se siembra se cosecha; o lo que uno da al mundo y a

otras personas, lo recibe en la misma cantidad. Si uno da felicidad, recibe felicidad. Si causa dolor, recibe dolor. Uno no se puede esconder, ni escapar de las consecuencias de las acciones. Las leyes naturales y físicas que gobiernan este universo revelan los actos más secretos, castigan todo crimen, recompensan toda virtud y buen acto y remedian toda equivocación de una forma incógnita, pero con absoluta precisión y certeza.

La Ley del Karma es sencilla, pero cuando se entiende en profundidad puede proporcionar perspicacia y despertar en las personas el significado de cada pensamiento, palabra y acción. El karma comienza en la mente como pensamientos, las semillas de las acciones. Tal como es el pensamiento, así será el resultado. Tanto los pensamientos como las acciones esparcen vibraciones e influyen en el ambiente.

Estas vibraciones se llaman karmas sutiles. Los karmas, tanto físicos como sutiles, devuelven vibraciones, buenas o malas. Por tanto, comprender las consecuencias de las actitudes y de los actos es hacerse totalmente responsable de nuestro propio estado mental y de la calidad de nuestras acciones. Si en el mundo cada persona asumiera esta responsabilidad, el impacto en nuestras vidas daría como resultado cambios fundamentales en el estado del mundo.

Mientras que la Ley del Karma dicta que lo que estamos experimentando ahora es el resultado de nuestras acciones pasadas, la Ley —al definir claramente el principio de causa y efecto— también coloca ante nosotros la posibilidad de elegir direcciones positivas futuras. El realizar acciones puras y beneficiosas crea ese futuro.



ESTIMULADORES DE PENSAMIENTOS

El poder de controlar los pensamientos es la llave del tesoro de los mismos.

Los pensamientos son más poderosos que un cohete. En menos de un segundo uno puede viajar a donde quiera, sentir que está cerca de otra persona o adoptar el estado mental que desee.

Usar pensamientos de forma valiosa crea un buen estado de ánimo, un esquema mental positivo y acciones constructivas. Tales pensamientos se crean en la conciencia del reconocimiento del valor de uno mismo y de los demás. Los pensamientos valiosos incluyen:

- **Planificar** para uno mismo (a corto o largo plazo) o para los demás (para la comunidad u otras formas de servicio).
- **Reflexionar** o pensar sobre los puntos de aprendizaje recibidos en la conferencia o charla que se ha escuchado recientemente o en un buen libro que se haya leído últimamente.
- **Examinarse** con un corazón honesto, lo que incluye examinar las intenciones y después cambiar las

debilidades e imprecisiones —primero en el pensamiento— como una manera de ensayar algo mejor antes de ponerlo en acción.

- **Visualizar** formas de incorporar valores, virtudes o poderes en la actividad cotidiana, y después ¡hacerlo!

Tiempo de reflexión

Los síntomas de los pensamientos inútiles son sentimientos de angustia, pérdida de felicidad o de bienestar, una mente perturbada llena de confusión o incapacidad para tomar decisiones precisas.

Pensar una y otra vez sobre una acción desafortunada ya realizada no es una forma correcta de usar el tiempo. Arrepentirse es bueno si se reconoce como el medio de llevar a cabo una transformación. Sin embargo, la transformación del ser debería suceder en el momento en que hay comprensión y reconciliación. Una vez que esto suceda, debería aplicarse rápidamente la justicia hacia uno mismo respecto a si algo fue correcto o erróneo. Después, en un segundo, decidir *que no se hará eso y que sí se hará esto otro*. El poder de esta decisión debería ofrecer la experiencia de la felicidad del logro para el futuro.

La práctica de pasar el tiempo pensando sobre las debilidades de los demás nos hace descender a las esferas de influencia de los demás. De esta forma, uno se influye por la carga de pensamientos, en vez de ser él el que influye sobre los mismos. Para acabar con la costumbre de habitar en el vacío de las debilidades de los demás hay que pensar sobre las propias virtudes, valores y fortaleza así como en lo que falta en la propia esfera de influencia. ¿Qué virtud personifiqué hoy? ¿Qué fortaleza debería haber experimentado, sobre la que trabajaré mañana? ¿Qué

valor demostré? ¿Qué necesita desarrollarse aún?

El poder de *controlar los pensamientos* comienza con 1) el compromiso con la creencia de que uno tiene una habilidad innata para cambiar los pensamientos inútiles en pensamientos valiosos, y 2) hacerse responsable de los pensamientos, que son las semillas de los sentimientos, las palabras y las acciones. La práctica de desarrollar el poder de controlar consiste en examinar y cambiar concienzudamente la calidad y la dirección de los pensamientos.



“NO” Y “PUNTO”

Cómo se puede poner un “punto final” a los pensamientos en un segundo de una forma fácil.

? Cuando surgen circunstancias que causan estragos en las emociones, y queremos dejar de pensar en ellas pero no podemos, debemos intentar lo siguiente:

! • Pensar “no”. “No” significa “no debo pensar sobre esto, no debo hablar sobre esto, o no debo hacerlo”. Sólo “no”, eso es todo.

? • Después, aplicar un “punto”... un ¡PUNTO FINAL! No un signo de interrogación, o un signo de exclamación, ni una coma, sino UN PUNTO FINAL...¡punto!

! • Esto disolverá automáticamente la carga de emociones y hará que la situación se convierta en “no”.

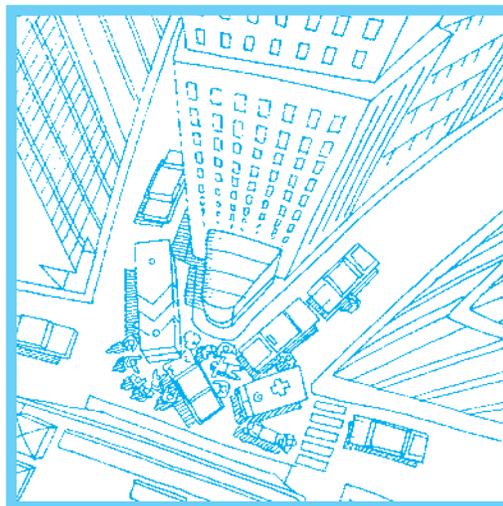
No preguntar: ¿Por qué?... ¡Simplemente volar!

Los signos de interrogación son los más difíciles de detener. Nuestras mentes a menudo se disparan con preguntas tales como “¿por qué pasó esto?, ¿por qué no dije o hice esto?, ¿por qué esa persona hizo tal cosa?” Cuando los pensamientos de “por qué”

aparecen en la mente, la forma de manejarlos es volar. ¿Cómo? Usando el poder de controlar para hacer la mente liviana y dirigir los pensamientos a un nivel más elevado. Para hacerlo, sencillamente proyectar la conciencia a un lugar más elevado, por ejemplo, hacia lo alto del edificio más elevado de nuestra ciudad o hacia una nube en el cielo. Después, observemos las circunstancias desde ese lugar.

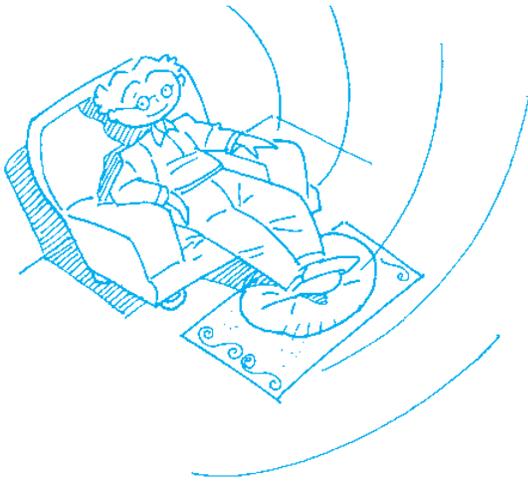
“Volando muy alto” o desapegándonos, podemos cambiar de perspectiva. En ese estado mental introvertido y sin embargo de alerta, somos más capaces de ver qué está bien o mal, o qué debería pasar o no. En consecuencia, somos más capaces de *actuar* basándonos en los valores más internos y no *reaccionar* bajo la presión de las circunstancias externas.

Aplicar este conocimiento es tener poder sobre los pensamientos, las palabras y las acciones.



CON PENSAMIENTOS PUROS Y BUENOS DESEOS...

Los pensamientos positivos son un mensaje poderoso.



Enviar pensamientos puros y buenos deseos a los demás es una forma poderosa de comunicarse en silencio. Los pensamientos puros se siembran en la conciencia de respeto hacia el valor inherente, hacia las especialidades y la originalidad de uno mismo y los demás. A partir de la semilla del pensamiento puro crecen los sentimientos sinceros de buenos deseos así como el reconocimiento de las fortalezas de los demás, no de las debilidades que se puedan haber desarrollado durante el curso normal de la vida.

Enviar esta carga positiva a la atmósfera tiene su recompensa. No solamente se beneficia el receptor de estas vibraciones puras, sino que el emisor experimenta el retorno positivo, que se puede manifestar en la forma de buenos pensamientos para uno mismo, para los demás, o alguna forma de logros.

Los pensamientos puros y los buenos deseos pueden enviarse a individuos, grupos, para tareas o actividades, hacia la naturaleza, hacia el mundo, etc. Esa forma de comunicación es un buen hábito a cultivar y se fortalece cuando los pensamientos se apoyan en palabras beneficiosas y actividades valiosas.



CÓMO “INFLUIR” EN EL AMBIENTE

Al modelar las virtudes y ejercitar los poderes que se guían por los valores más íntimos, obtenemos un efecto positivo y sutil.

Tenemos la libertad de elegir nuestra conducta. Podemos ser aquellos cuyas conductas se influyen por el ambiente, o podemos ser los que cambian el ambiente. Al modelar las virtudes, ejercitar los poderes y dejar que los valores más internos nos guíen, nos convertimos en la personificación de esos poderes, virtudes y valores. En otras palabras, demostrando estos atributos positivos y creencias a través de nuestra conducta, *sentimos* esa experiencia dentro nuestro y servimos de ejemplo para los demás. La mayor autoridad es la experiencia ya que tiene la capacidad de influir a los demás, y a la vez, puede influir sutilmente en el ambiente de una forma poderosa.

LAS VIRTUDES DIVINAS

Las virtudes divinas son aquellas cualidades universalmente reconocidas como supremamente buenas.

Alegría	Libertad
Amabilidad	Libre de
Amor	preocupaciones
Benevolencia	Limpieza
Confianza en uno mismo	Madurez
Cooperación	Misericordia
Contentamiento	Obediencia
Dulzura	Paciencia
Desapego	Paz
Digno de confianza	Precisión
Determinación	Pureza
Disciplina	Precisión
Entrega	Realeza
Estabilidad	Respeto
Felicidad	Responsabilidad
Flexibilidad	Sabiduría
Generosidad	Sencillez
Honestidad	Serenidad
Humildad	Sin temor
Incansable	Tolerancia
Introspección	Unidad
Lealtad	Veracidad
Levedad	Valentía

PODER CONCENTRADO y LLENO DE PODER

Los poderes, las virtudes y los valores están fuertemente interconectados y se apoyan entre ellos a lo largo de la obra de la vida. Un poder dominante, por ejemplo, llama automáticamente a actuar a otros poderes o virtudes. Los valores subyacentes, “los tramoyistas”, están generalmente a mano para ofrecer ayuda. Algunos poderes incluyen:

EL PODER DE AMOLDARSE

es la habilidad de adaptarse a la otra persona o situación, con la conciencia de obtener un beneficio de cada oportunidad. Si el ambiente es débil y negativo, el poder de amoldarse

- 1) proporciona la habilidad de pulsar los “botones internos” correctos, a fin de no afectarse por la negatividad, y
- 2) dota de sabiduría para percibir exactamente lo que la persona o la situación requiere. Por ejemplo, si una persona se está muriendo de sed ante nosotros y tratamos de darle diamantes u oro, no los valorará tanto como un simple vaso de agua.

EL PODER DE DISCERNIR

ayuda a distinguir la verdad real de la verdad aparente, entre lo que tiene valor temporal y lo que tiene valor eterno, entre lo superficial y lo sutil. Este poder ayuda a reconocer las trampas de la ilusión, sin importar lo bellamente decoradas y atractivas que sean. Mediante este poder vemos a través de los disfraces y actuamos con confianza y sabiduría.

EL PODER DE AFRONTAR

da la valentía y la confianza para tratar con cualquier persona o situación. Nada aparece como un obstáculo. En lugar de ello se perciben los desafíos como escalones para aprender lecciones más profundas de la vida. Este poder ayuda a superar todo tipo de miedos, inseguridades y dudas, especialmente sobre nuestras propias habilidades.



EL PODER DE JUZGAR

ayuda a valorar apropiadamente cada situación, con claridad y precisión. Con un estado mental desapegado e imparcial podemos usar este poder para ayudarnos a discernir la calidad de nuestros propios pensamientos, palabras y acciones, y a no juzgar a los demás. Si vemos que alguien hace algo equivocado de acuerdo con el código de conducta universal, se puede

recurrir al poder de juzgar para que nos ayude a determinar si esa persona es

consciente de que está actuando de forma

equivocada. Si

es así,

podemos

sentir

misericordia e

inspirarla a que

se corrija

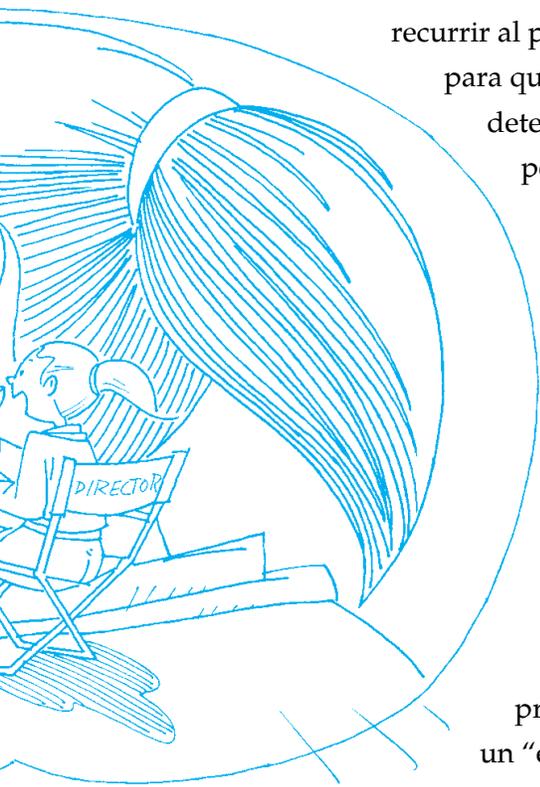
mediante nuestro

propio ejemplo, o con

un “entrenamiento”

preciso y lleno de empatía.

Si percibe su error y se esfuerza en superar su debilidad, podemos sentir respeto y buenos deseos hacia esa persona, lo que la animará a vencer esa debilidad.



EL PODER DE EMPAQUETAR

es la habilidad de dejar de lado todos los pensamientos inútiles en un momento, de forma que uno se sienta liviano y libre de las cargas y preocupaciones. Aunque tengamos muchas responsabilidades, dejamos de considerarlas como preocupaciones. Al ir a lo profundo del ser, nuestras preocupaciones por las actividades limitadas externas —del pasado, presente o futuro— se empaquetan por ese período de tiempo limitado, y experimentamos una nueva dimensión en forma de conciencia ilimitada.

EL PODER DE RETRAERSE

es la habilidad de desapegar la mente de la situación actual manteniendo al mismo tiempo una conciencia completa. Retraerse de esta forma nos permite observar la escena desde una perspectiva objetiva. Tenemos un mayor control sobre nuestros pensamientos y comportamiento y podemos comprender mejor nuestras emociones, porque contemplamos la escena como lo haría una tercera persona o como lo haría un director.

DECLARACIÓN DE LA VISIÓN GLOBAL

En un Mundo Mejor...



Iniciativa de Mensajeros de la Paz
dedicada a las Naciones Unidas

- * Todas las personas celebran la alegría de vivir.
- * Se respetan y se defienden los derechos humanos y se garantizan la dignidad y la integridad de todas las personas.
- * Las personas viven de modo tal que se preserva el equilibrio ecológico de la naturaleza en un medio ambiente hermoso y limpio.
- * Los recursos naturales y abundantes del planeta se comparten de manera equitativa, y se satisfacen las necesidades humanas básicas de todas las personas.
- * Todas las personas gozan de igualdad de oportunidades para desarrollar su potencial, por medio de un proceso educativo centrado en valores humanos, morales y espirituales.
- * La vida dentro del núcleo familiar es afectuosa, solícita y satisfactoria y es el fundamento de la armonía dentro de la gran familia humana.
- * Hay respeto, comprensión y tolerancia en todas las relaciones humanas.
- * Las personas se comunican abiertamente y en un espíritu de igualdad y de buena voluntad.
- * La justicia social, económica y política se garantiza mediante la honestidad, la responsabilidad y el respeto al imperio de la ley.
- * Los gobiernos defienden el bienestar de su pueblo, del que son representantes. Las personas cooperan en los esfuerzos por un mundo seguro y pacífico.
- * La ciencia está al servicio de la humanidad y se utiliza la tecnología apropiada para lograr un desarrollo sostenible y mejorar la calidad de vida.
- * Todas las personas gozan de libertad de expresión, movimiento y credo, al tiempo que respetan las libertades y los derechos de los demás.

Fuente: La Declaración de la Visión Global está extraída de: *Visiones de un Mundo Mejor*, Publicación de Mensajeros de la Paz de la ONU, Copyright © 1995 de Brahma Kumaris World Spiritual University (UK), ISBN 0-9637396-7-0.

Sección 3

Talleres y
Actividades

SECCIÓN 3

TALLERES Y ACTIVIDADES

Los valores no sólo deben explorarse y comprenderse, sino también vivirse y experimentarse. Esta serie de talleres ayuda a los participantes a descubrir cómo se pueden aplicar de una forma práctica los valores esenciales que ayudan a guiar la actividad diaria. Creados por un grupo internacional de profesionales, estos talleres basados en diversos propósitos y que contienen una descripción general, objetivos, actividades detalladas y duración sugerida, se han desarrollado para:

- * Foros Internacionales.
- * Organizaciones, empresas y lugares destinados al cuidado de la salud.
- * Comunidades y una gran diversidad de centros cívicos y sociales.
- * Familias en un medio de aprendizaje estructurado.
- * Escuelas primarias y secundarias.

Con la excepción del currículum para el aula, que obviamente requiere de educadores o educadoras, los talleres requieren de un/a coordinador/a de grupo o facilitador/a. Un facilitador/a con experiencia podrá presentar este material sin dificultad. Dados los numerosos detalles incorporados en el diseño, se debe animar incluso a personas inexpertas, a llevar a cabo los talleres si tienen ese interés y quieren convertirse en instrumentos para hacer que sucedan cosas positivas. Los participantes reconocerán y apreciarán el esfuerzo, el cuidado y la preparación que supone realizar el taller y las recompensas sutiles por tal esfuerzo servicial serán ilimitadas. Para los interesados, la pág. 87 contiene algunos puntos sobre el *papel del facilitador/a*.

Para asegurar sesiones efectivas para grupos, los facilitadores podrán introducir las “*Normas fundamentales*” o hacer que los participantes sugieran sus propias normas, que pueden convertirse en las del grupo. Algunos ejemplos de éstas incluyen:

NORMAS FUNDAMENTALES

- 1) Empezar y terminar a la hora prevista.
- 2) Participar activamente.
- 3) Escuchar y comprender.
- 4) Ser honesto y abierto.
- 5) Construir basándose en la idea del otro.
- 6) Ninguna idea es una mala idea.
- 7) Dejar los prejuicios fuera de la sala.
- 8) No ser violento, no usar frases que hieran.
- 9) Respetar la confidencialidad/generar confianza.
- 10) Fomentar el trabajo en equipo... ¡Divertirse!

SEMINARIO SOBRE LA VISIÓN GLOBAL

Incluso en medio de la adversidad extrema, tan frecuente en el mundo de hoy en día, pueden percibirse señales de esperanza. Parecen brillar junto al creciente reconocimiento de la habilidad de las personas para hacerse cargo de su vida. Para esto, debemos recopilar las esperanzas y deseos compartidos, reafirmar las convicciones internas y adoptar valores y planes de acción apropiados. Como contribución a este proceso, el Comité Asesor Australiano para Cooperación Global desarrolló y dirigió “El Seminario sobre la Visión Global”. La forma y la metodología se describen en un manual y un vídeo para el facilitador, de los cuales se han extraído los siguientes textos:

CONTENIDO:

La visión individual y colectiva se cimentará sobre la base de los propios valores. La dirección que tomamos en la vida es el resultado de los valores que elegimos. A cada paso que damos, hacemos juicios de valor de acuerdo a la prioridad adjudicada a ciertos valores.

La identificación de los valores fortalece y clarifica cuáles son los que defendemos. Da determinación para ponerlos en la práctica y nos proporciona la base sobre la que elegir el rumbo correcto de cada acción, en el momento más apropiado.

Compartir valores nos eleva. Cuando las personas, en los grupos, en las organizaciones, en las sociedades y en el mundo comparten valores, se dan cuenta de que los valores fundamentales que nos unen con los demás son algo mucho más importante que lo que nos separa.

OBJETIVOS:

- (a) Identificar los valores fundamentales que subyacen en la Declaración de la Visión Global.
- (b) Detectar las barreras que nos impiden adoptar y vivir esos valores fundamentales.
- (c) Desarrollar un plan de acción estratégico (organizacionales, comunitarios o personales) para poder superar esas barreras y hacer que La Declaración de la Visión Global sea una realidad.

PROGRAMA:

Sesión plenaria de presentación:

Bienvenida; explicación sobre Cooperación Global; presentación de La Declaración de la Visión Global e identificación de los valores fundamentales subyacentes; dividir los participantes en doce grupos pequeños, uno por cada punto de la Declaración.

Taller sobre valores:

Explorar qué son los valores desde una perspectiva personal; dialogar sobre qué valores sirven de base al punto de la Declaración asignado al grupo y que pueden convertirlo en una realidad. Ponerse de acuerdo sobre los tres valores subyacentes principales.

Sesión plenaria sobre valores:

Presentación por grupo de los tres valores seleccionados; identificar tres valores esenciales que sirvan de apoyo a toda La Declaración de la Visión Global; identificar las barreras que impiden practicar estos valores en las acciones a nivel individual, de organización y comunitaria; dividirse en cuatro pequeños grupos.

Taller sobre barreras:

Reflexionar sobre qué obstáculos impiden poner en la práctica los valores identificados; ponerse de acuerdo sobre tres obstáculos claves; identificar los problemas, contradicciones o conflictos de valores que obstaculizan o provocan la parálisis en la realización de los planes.

Sesión plenaria sobre las barreras:

Presentación por grupo de los resultados del taller anterior; ponerse de acuerdo sobre las tres barreras principales; dividirse nuevamente en los mismos cuatro grupos.

Taller sobre estrategias:

Dialogar y desarrollar un plan de acción estratégico que ayude a superar las barreras identificadas y que permita expresar los valores elegidos de la forma más completa a nivel personal, de organización y de comunidad. Ponerse de acuerdo sobre los seis planes más efectivos.

Sesión plenaria final:

Presentación por grupo de los seis planes de acción estratégicos. Reflexionar conjuntamente sobre los valores esenciales, barreras y planes.

Feedback/Evaluación:

Evaluar los procedimientos del día y comprometerse personalmente a llevar a cabo los planes de acción estratégicos elegidos. Comentarios finales.

Extraído de : *Visiones de un Mundo Mejor*, Publicación de Mensajeros de la Paz de la ONU, Copyright © 1993 por Brahma Kumaris World Spiritual University (UK), ISBN 0-9637396-7-0

Nota del Editor: La Declaración de la Visión Global aparece en la pág. 69 de *Valores para Vivir*.

TALLER SOBRE VALORES PARA PROFESIONALES

Visión de conjunto: Esta serie de talleres creativos se puede presentar de manera separada o combinada para formar un curso sobre el desarrollo de valores. Los participantes definen y reflexionan sobre los valores dentro del propio ser, en las relaciones y en las organizaciones. Los ejercicios activos para grupos pequeños y grandes se centran en los valores del pasado, presente y futuro, y generan un espíritu de unidad y de comunión entre los participantes al unirse para encontrar formas de vivir estos valores en el ambiente profesional.

Audiencia recomendada: Profesionales de rangos directivos y no directivos, pertenecientes a corporaciones y pequeños y grandes negocios; de los sectores público, privado o social.

Duración: Un día o una serie de módulos de una o dos horas.

Metodología: Charla interactiva, diálogo en grupos pequeños y grandes; ejercicios creativos en pequeños grupos; reflexiones personales.

Tema de estudio: Entender y definir los valores: Valores creativos, valores de organización, integración de valores, valores en las relaciones, redefinición de los valores, construir sobre *Valores para Vivir*.

Materiales: rotafolio, papel para el rotafolio, cinta adhesiva, rotuladores, papel de escribir cuadriculado, lápices, copia de algún valor específico de la Declaración de *Valores para Vivir*.

ACTIVIDADES Y HORARIOS

1. Entender y Definir los Valores (75-90 minutos)

Objetivo: Que los participantes tomen conciencia y entiendan el significado y la importancia de los valores.

1.1 Presentaciones. El/la coordinador/a se presenta al grupo, ofreciendo un resumen de su currículum e invita a que cada uno de los participantes se presente diciendo su nombre, de dónde es, y “qué valoraba cuando era niña/niño”. El/la coordinador/a del grupo debe comenzar la rueda de presentaciones compartiendo qué era lo que él/ella valoraba cuando era pequeño (5 minutos).

1.2 El/la coordinador/a establece el contexto de los valores en el mundo de hoy, incluyendo un diálogo interactivo en torno a los siguientes temas: (5 minutos)

- La ausencia y desaparición de los valores en nuestros días.
- La importancia de los valores a la hora de dirigir la conducta humana.
- La necesidad actual de restablecer los valores.

1.3 El/la coordinador/a guía a los participantes a través de las siguientes preguntas y diálogos:

¿Cuáles son los principales factores que influyen tus valores en una situación determinada?

- Reflexión personal (5 minutos)
- Diálogo en el grupo completo (10 minutos)

El/la coordinador/a anota los puntos que surjan del diálogo en una hoja del rotafolio.

¿Cuál es para ti la definición de los valores?

- Reflexión personal (5 minutos)
- Compartir y dialogar (5 minutos)

El/la coordinador/a facilita y desarrolla una definición en el rotafolio. También debería tener a su disposición una definición extraída del diccionario.

Hoy, como adulto, ¿cuáles son los tres valores más importantes para ti?

- Reflexión personal (5 minutos).
- Compartir y dialogar o bien en el grupo completo o en grupos pequeños. (5 minutos si es un diálogo con el grupo grande, 10 minutos si es con el pequeño).

¿Cuáles son los valores más importantes en la organización donde trabajas?

¿Cuándo se ven comprometidos esos valores y por qué?

- Reflexión personal (5 minutos).
- Compartir y dialogar o bien en el grupo grande o en el grupo pequeño. (10 minutos si el diálogo es en el grupo completo y 20 minutos si es en los grupos pequeños).

El/la coordinador/a armoniza el diálogo comparando los valores personales con los valores de las organizaciones y pregunta al grupo: 1) si hay falta de concordancia y por qué, y si es así, 2) cuáles son los efectos de ésta (10 minutos).

1.4 El/la coordinador/a pregunta al grupo completo: “¿Qué recomendaría a la gente para fortalecer sus valores?” Diálogo abierto que finaliza con un resumen. Pedir al grupo que dé sus conclusiones (5 minutos).

NOTA: La duración del taller depende de lo numeroso que sea el grupo. Se recomienda que el/la coordinador/a esté seguro de sí mismo/a.

Propósito: Preparar el escenario para una sesión cálida y amistosa; dejar tiempo suficiente para una introspección silenciosa y también para interactuar con los demás; dialogar sobre los valores, particularmente los valores en las organizaciones, de una manera constructiva.

2. Valores Creativos (50 minutos)

Objetivo: Que los participantes desarrollen una comprensión de los valores humanos y aprecien cómo se han diluido a través del tiempo y de la historia.

2.1 El/la coordinador/a presenta la siguiente tarea para que se realice individualmente o en grupos de tres participantes:

Si fueras el responsable de escribir un mensaje desde el Planeta Tierra para enviarlo a otros planetas en una nave espacial, qué dirías sobre:

- 1) Los valores humanos desde un punto de vista histórico.
- 2) Qué es lo que la raza humana valora más hoy en día.
- 3) Qué es lo que la raza humana debería valorar más.

2.2 El/la coordinador/a debe dar de 35 a 40 minutos para completar la tarea. Si se formaron los grupos, se les debe dar tiempo suficiente para que cada grupo lea su ensayo. Si la tarea se realiza de forma individual, entonces pedir a algunos que voluntariamente lean su ensayo.

2.3 Centrándose cada vez en una de las preguntas, el/la coordinador/a del grupo pide que se expongan ideas básicas y un denominador común y escribe el resultado en el rotafolio.

Propósito: Ofrecer una salida creativa para una expresión auténtica sobre los valores que se han perdido y proveer de un foro para dialogar y promover los valores adecuados.

3. Valores Organizacionales (30 minutos)

Objetivo: Que los participantes sean más conscientes del papel y la importancia de los valores en un contexto organizacional.

ORGANIZACIONES

3.1 El/la coordinador/a divide el grupo completo en grupos de tres participantes, de manera que se mezclen entre sí y trabajen con personas diferentes.

3.2 Asignar a cada grupo un valor tomado del libro *Valores para Vivir*, y proporcionar copias de la Declaración sobre ese valor en particular (o un fragmento de la misma). Debe haber suficientes copias para todos. Además, distribuir una hoja a cada persona con las siguientes preguntas:

- 1) En su organización, ¿de qué formas ve ud. la expresión de este valor en la conducta e interacciones humanas?
- 2) ¿En qué situaciones se compromete o se sacrifica este valor y por qué?
- 3) ¿Cómo podría tratar de apoyar el crecimiento y el desarrollo de éste u otros valores en su organización?

3.3 Pedir a cada miembro del grupo que lea las preguntas arriba mencionadas y reflexione sobre las mismas, para después dialogar sobre sus hallazgos personales en los grupos pequeños (15 minutos).

3.4 Solicitar que una persona de cada grupo comparta brevemente los descubrimientos o nuevas percepciones obtenidas en su grupo.

Propósito: Llevar a la práctica lo obtenido en los diálogos sobre los valores y centrarse en conductas y actividades específicas del ambiente organizacional.

4. Integración de los Valores (45 minutos)

Objetivo: Los participantes deben dialogar y entender el vínculo y la dependencia entre los valores.

4.1 El/la coordinador/a divide el grupo completo en grupos de cuatro. Nuevamente se ha de intentar que la gente se mezcle e interactúe con diferentes participantes.

4.2 Asignar un valor a cada grupo y distribuir una fotocopia de la Declaración sobre ese valor en particular de *Valores para Vivir* a cada persona. Usar diferentes valores de los que se han utilizado anteriormente.

4.3 Cada grupo prepara y presenta el siguiente argumento: Por qué ese valor en particular es el más importante para la organización y cuáles son los otros tres valores que deben cultivarse para apoyarlo (30 minutos).

- Cada grupo presenta sus resultados (5 minutos).

- El/la coordinador/a facilita el diálogo en el grupo completo para identificar cuál es el valor que todo el grupo siente que es el más importante así como otros tres valores que deben cultivarse para apoyarlo.
- El/la coordinador/a apunta los resultados en el rotafolio.

Propósito: Crear un foro para “defender” un valor, y por tanto aproximarse a ése y a otros valores, y generar un diálogo activo y vivo sobre la interrelación de los valores.

5. Valores en las Relaciones (45 minutos).

Objetivo: Que los participantes reflexionen y exploren sobre un valor en particular, cómo se relaciona éste con uno mismo, con los demás y con el medio ambiente.

5.1 El/la coordinador/a presenta un valor que no se haya tratado todavía. Por ejemplo, el respeto.

5.2 El/la coordinador/a divide el grupo completo en tres grupos pequeños (1, 2 y 3). Cada grupo pequeño se concentra en uno de los siguientes aspectos:

Grupo 1: Respeto para/con el propio ser.

Grupo 2: Respeto para/con los demás.

Grupo 3: Respeto para/con el medio ambiente, el entorno (organización).

5.3 A cada grupo pequeño se le da una hoja con un cuestionario (uno por persona) y se les pide que dialoguen y contesten las siguientes preguntas, según el tipo de respeto particular asignado a cada grupo:

¿Cuáles son los signos del autorrespeto?

¿Cuáles son los signos de la ausencia o falta de autorrespeto/respeto?

¿Qué es lo que produce respeto en un individuo/una relación/hacia el medio ambiente?

¿Qué es lo que frena el desarrollo del respeto ?

¿Cuáles son los métodos para fomentar el respeto en este contexto?

5.4 Cada grupo pequeño presenta sus conclusiones al grupo completo (5 minutos por grupo).

5.5 El/la coordinador/a fomenta el diálogo general y sobre los hallazgos comunes.

5.6 Opcional: El/la coordinador/a proporciona a cada grupo una fotocopia del apartado de la Declaración de los Valores sobre el respeto extraída de *Valores para Vivir* y pide a los miembros del grupo que la lean, la discutan y contesten a las siguientes preguntas:

- 1) ¿Esta Declaración de los Valores agrega/altera en algo nuestros hallazgos como grupo?
- 2) ¿Consideramos que esta Declaración representa de forma precisa el valor del respeto?

5.7 Cada grupo aporta sus hallazgos basándose en el texto (2 minutos por grupo).

Propósito: Añadir una nueva dimensión a un valor en particular y facilitar el diálogo sobre ese valor en términos de conducta, interacciones y ejemplos prácticos de organización.

6. Redefinir los Valores (15-25 minutos)

Objetivo: Volver a tratar un valor particular en base al texto de *Valores para Vivir*.

6.1 Dar a cada participante una fotocopia del texto de otro valor de la Declaración de los Valores (o un extracto del mismo) que aún no se haya tratado.

6.2 Proporcionar a cada participante un cuestionario con las siguientes preguntas:

- 1) ¿Cuál le parece que es el punto/concepto más importante en esta definición?
- 2) ¿Por qué?
- 3) ¿Cómo recomendaría que ese concepto/punto se cultive en la conducta humana?

6.3 Compartir y dialogar conjuntamente.

6.4 Opcional: Dividir el grupo completo en grupos de tres o cuatro. Distribuir a cada participante el mismo cuestionario de preguntas antes mencionado y proporcionar un valor diferente de la Declaración de los Valores para cada grupo. Dialogar en grupos pequeños y, si el tiempo lo permite, compartir las nuevas percepciones con el grupo completo.

Propósito: Proveer un foro para futuros diálogos, y una comprensión más profunda de los valores.

7. Actualizar *Valores para Vivir* (45 minutos).

Objetivo: Estimular pensamientos constructivos sobre los valores y ofrecer una oportunidad para que los participantes desarrollen las ideas de *Valores para Vivir*.

7.1 Dividir el grupo completo en grupos pequeños de tres o de cuatro participantes.

7.2 Proporcionar a cada participante el texto de uno de los valores de *Valores para Vivir*. Usar un valor que aún no se haya tratado.

7.3 Pedirle a cada grupo que decida lo siguiente:

- 1) ¿Qué conceptos no comprendemos?
- 2) ¿Qué falta sobre este valor?
- 3) ¿Qué cambios recomendamos?

7.4 Cada grupo hace una exposición verbal.

7.5 El/la coordinador/a del taller recopila los resultados obtenidos y lo envía a Gayatri Naraine, Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris, Oficina de las Naciones Unidas, 866 UN Plaza Room 436, New York, NY 10017, USA.

Propósito: Proporcionar un ejercicio de formación activa para involucrar a los participantes en un proceso creativo e intelectualmente estimulante como una manera de repasar los *Valores para Vivir*.

TALLER PARA LA COMUNIDAD: EXAMINAR NUESTROS VALORES ACTUALES Y FUTUROS

Visión de conjunto: Éste es un taller, muy interactivo: 1) invita a los participantes a identificar y a definir sus propios valores 2) crea un diálogo en grupos pequeños en el que los participantes reflexionan y obtienen nuevas percepciones sobre cómo aplicar los valores en la forma práctica 3) ofrece una lluvia de ideas grupal y una sesión para la resolución de problemas en la que los participantes identifican los estados presentes y deseados para sus comunidades y forman equipos de acción comunitaria para reducir la brecha entre lo actual y lo ideal. El taller puede ofrecerse completo o en módulos separados.

Audiencia recomendada: Miembros adultos de grupos comunitarios; iglesias, templos, y todo tipo de grupos religiosos y organizaciones espirituales; clubs; asociaciones profesionales y otros grupos de la sociedad civil.

Duración: Un día o dos medias jornadas.

Metodología: Charla interactiva, diálogo en grupos pequeños y grandes, introspección silenciosa, visualización guiada, lluvia de ideas individual o conjunta y planificación de acciones.

Tema de Estudio: Los valores intrínsecos, valores comunes, vivir los valores y planificación de acciones comunitarias.

Material utilizado: rotafolio, cinta adhesiva, rotuladores, papel para escribir cuadriculado, tarjetas grandes para fichas y lápices.

ACTIVIDADES Y DURACIÓN

1. Valor Intrínseco-Romper el Hielo (5 minutos).

Objetivo: Que los participantes se presenten de una forma amena.

1.1 Sentar a los participantes en semicírculo o en un círculo y pedirles que seleccionen un objeto de la habitación con el que se puedan identificar. Después, pedirles que se presenten a sí mismos uno a uno como el objeto elegido, y que añadan una afirmación del tipo “*por qué*” que identifique el valor intrínseco del objeto.

Por ejemplo:

*“Yo soy la ventana **porque** otros pueden ver el mundo a través de mí.”*

*“Yo soy la silla **porque** soy estable.”*

*“Yo soy la luz **porque** ilumino.”*

*“Yo soy el aire **porque** soy liviano. Aunque los demás no me puedan ver, soy importante.”*

NOTA: Si los participantes se sienten cohibidos al usar la frase “yo soy”, pueden usar en cambio, “Me identifico con tal objeto **porque...**”

Propósito: Tomar conciencia de que cada objeto tiene cierto valor intrínseco que está relacionado con su función. El/la coordinador/a puede conectar el tema con los seres humanos, llegando a la conclusión de que nuestros valores tienen mucho que ver con nuestra función. Mantener el diálogo liviano y tratar de conseguir que los participantes lleguen a esa conclusión.

2. Compartir y Entender los Valores (30 minutos)

Objetivo: Que los participantes tengan un sentimiento de cercanía y formen conciencia de sus valores comunes gracias al enriquecimiento de las experiencias.

2.1 Ayudar a los participantes a relajarse y tomar conciencia del “aquí y ahora”, pidiéndoles que se dejen guiar por los pensamientos que se ofrecen a continuación. Los participantes pueden cerrar los ojos si así lo desean.

Escuchen todos los sonidos que puedan: el tráfico, voces, movimientos, pájaros, etc. Sientan el movimiento del aire y su temperatura. Tomen conciencia de su propia respiración. Simplemente sean los observadores de todas estas cosas, sitúense en el centro del espacio a su alrededor. De la misma forma que están rodeados de todas estas cosas, están en el centro de todas las situaciones presentes —roles, responsabilidades, relaciones, rutinas— así que pónganse entonces en medio de todas éstas y, de nuevo, obsérvenlas como espectadores.

*En este estado de tranquila observación, traten de recordar la **historia más importante** que hayan escuchado en su vida. Esta historia puede ser un mito, una fábula, una película o incluso una historia real. Analicen mentalmente los detalles de ese relato, y piensen sobre su significado. Cuando tengan clara la historia, pregúntense, “¿Qué aspectos de mi mundo interior ha evocado esta historia?” ¿Es amor, felicidad, comprensión, bondad? ¿Qué es lo que les viene a sus mentes? Ahora dejen esa historia de lado y quédense con el sentimiento que ésta les ha producido.*

Abran los ojos, pero déjenlos descansar. Traten de permanecer con estos sentimientos durante unos instantes más.

2.2 Solicitar a los participantes que se dividan en parejas. Advertir que es mejor que las parejas no se conozcan o por lo menos no demasiado. Pedirles que primero uno y después el otro, compartan su historia y el mensaje que les causó algún impacto. Cada persona debería tomarse tres minutos para compartir su historia, seguido de un diálogo de cinco minutos entre las dos sobre los valores contenidos en ambas historias.

2.3 Reunir de nuevo a los participantes para formar el grupo completo y pedirles sus comentarios sobre **puntos de aprendizaje** de la experiencia y el diálogo posterior.

NOTA: Invitar a los participantes a compartir sus hallazgos o las lecciones que hayan aprendido, no repetir toda la historia en el grupo completo.

2.4 A medida que los participantes compartan, anotar la esencia de sus comentarios en un rotafolio o pizarra blanca. Esto se puede hacer dividiendo el espacio en dos columnas:

COMENTARIOS	VALORES FUNDAMENTALES CONTENIDOS EN EL COMENTARIO
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.

Propósito: Acercar a la gente mediante el compartir y comprender los valores comunes. Cuando los participantes vean la similitud de los valores a partir de las historias que aprecian tanto, se asentará una base común para futuros trabajos sobre otros valores. En el contexto de la comunidad, es posible que haya de presentarse en el grupo distintos antecedentes étnicos. De esta forma, los participantes descubrirán los puntos comunes entre ellos a pesar de sus diferencias culturales (especialmente si relataron mitos y fábulas de sus respectivos países). La persona que coordine el grupo debe guiarlo hacia la comprensión de estos denominadores comunes.

3. Diálogo de los Valores (45-60 minutos).

Objetivos: Que los participantes se centren en sí mismos y en otra persona que ha sido importante en sus vidas mientras analizan cómo se relaciona el impacto de la conducta con los valores. Que compartan puntos de vista profundos y, en ese proceso, experimenten un verdadero sentimiento de cercanía y comunitario.

3.1 El/la coordinador/a introduce las “Normas fundamentales” de la reunión. Ver ejemplos de estas normas en la página 71.

3.2 Dividir al azar a los participantes en grupos de aproximadamente 5 ó 6 personas. Concederles 15 minutos para que hagan lo siguiente:

- Relajarse y adentrarse en el silencio para convertirse en un observador de lo que les rodea (como en el paso 2.1).
- Escribir el nombre de la persona que siente más cercana.
- Dividir la página en dos columnas:

COMPORTAMIENTO

VALOR DEMOSTRADO A TRAVÉS DEL COMPORTAMIENTO

- | | |
|----|----|
| 1. | 1. |
| 2. | 2. |
| 3. | 3. |

- Pensar en el comportamiento que caracteriza una relación y escribir tres aspectos en la columna de la izquierda que describan por qué se considera que esa forma de actuar es importante.
- En la columna de la derecha, escribir al lado de cada uno de los tres aspectos el valor que existe.
- Priorizar los tres valores y subrayar el principal.

3.3 Decir a los participantes que compartan el valor que se ha subrayado con los demás miembros del grupo pequeño. Se pueden formular el siguiente tipo de preguntas:

- ¿Qué significa para usted el valor que se ha señalado?
- ¿De qué forma (ese valor) es importante en sus relaciones?
- ¿De qué forma (ese valor) es importante en el contexto del trabajo que hacemos en nuestro grupo (comunidad)?
- ¿Cuáles son los sistemas y estructuras necesarias para apoyar esos valores?
- ¿A qué tipo de conducta llevan?
- ¿Cómo podemos usar esta conducta (ese valor) para fortalecer nuestro trabajo?

3.4 Opcional: Diálogo con el grupo completo: el/la coordinador/a puede solicitar a los participantes que compartan las **experiencias aprendidas** o los **hallazgos obtenidos** (no necesariamente sobre los puntos tratados).

Propósito: El objetivo del proceso del diálogo es el de iniciar o encender un flujo de energía, de forma que se dé una auténtica colaboración que permita a cada participante obtener comprensión y hallazgos verdaderos.

4. Lluvia de ideas con todo el grupo grande y equipos de acción comunitaria (de 2 a 3 horas).

Objetivo: Que los participantes se centren en seis temas para examinar los valores actuales y establecer un proceso para fortalecer y confirmar lo que ha surgido en este taller.

Los temas que van del 1 al 4 están dirigidos al grupo entero y la persona que coordina registrará todas las ideas en hojas de rotafolio, una para cada tema (es conveniente mostrar la hoja del rotafolio a medida que ésta va siendo completada ya que los participantes pueden referirse a las ideas que ya se han generado; la mayoría de los grupos no tendrán más que una hoja de rotafolio). Los temas 5 y 6 se tratan en grupos pequeños de acción comunitaria de cinco o seis miembros. Si el conjunto del grupo está formado por personas que se reúnen por primera vez, entonces el plan de acción y los valores tratados en los temas 5 y 6 se deben crear e implementar sólo a nivel individual. Antes de tratar cada tema, pedir a los participantes que reflexionen en silencio antes de sugerir sus ideas.

Tema 1 - Estado actual

Pregunta: ¿Cuáles son nuestros puntos principales de fortaleza como grupo en términos de ideales y de conductas? (Anotar todas las ideas)

Tema 2 - ¿Hacia dónde queremos dirigirnos?

Pregunta: ¿Cómo vemos nuestro futuro en seis meses, si verdaderamente se realiza todo lo que queremos hacer? (Anotar todas las ideas)

Tema 3 - Posibles obstáculos

Pregunta: Conociéndonos y sabiendo dónde queremos ir, ¿qué tipo de obstáculos o barreras pueden presentarse en nuestro trabajo y relaciones que nos impidan llegar a donde queremos?

Tema 4 - Objetivos

Pregunta: Tomando en consideración nuestro estado actual, el destino futuro y los posibles obstáculos, ¿cuáles son los tres objetivos principales en los que debemos trabajar ahora mismo?

(Anotar todas las ideas y pedir a continuación a cada miembro del grupo que vote por cada idea anotada. Los tres objetivos que reciban más votos serán abordados en los temas 5 y 6).

Tema 5 - Establecer Equipos de Acción Comunitaria

Para formar grupos, se invita a los participantes a que hagan una selección previa de los objetivos en los que están más interesados.

Pedir al grupo que seleccione alguien para que actúe como facilitador para anotar las ideas del grupo.

Pregunta: *¿Qué podemos planear para el próximo mes en términos reales?*

(Determinar el quién, el cómo, el cuándo, el qué y el dónde, con suficientes detalles y con realismo. En otras palabras, anotar cada acción específica para realizar una tarea, anotar quién es el responsable y fijar una fecha límite para llevarla a cabo. En la próxima reunión se revisarán estos “próximos pasos”).

Tema 6 - Establecer los Valores

Pregunta: *Considerando los resultados de todos los demás temas, ¿cuáles son los tres valores principales que necesitamos practicar e implementar para que nuestros planes tengan éxito?*

Metodología opcional (para los temas del 1 al 4)

(Recomendada si el grupo consta de más de 18 ó 20 participantes).

1. Los participantes permanecen sentados con aquellos con quienes han dialogado en los ejercicios previos.
2. Dar fichas a cada grupo.
3. Pedir a los participantes que reflexionen en silencio sobre el tema en cuestión (la persona que coordina puede usar la primera parte del paso 2 para que todos se relajen).
4. Solicitar a los participantes que escriban las **tres primeras** ideas que pasen por su mente sobre el tema.
5. Pedir a los participantes que prioricen sus ideas, subrayando la más interesante/importante.
6. Instar a los participantes a que compartan la idea subrayada entre los miembros del grupo más pequeño.
7. Realizar este mismo proceso con el tema tres.
8. En el tema 4, el grupo pequeño alcanza un consenso sobre las **tres mejores ideas para alcanzar el objetivo principal**.

9. Cada grupo anota en tres fichas separadas **las tres mejores ideas para el propósito principal**.
10. Cada grupo le entrega las fichas a la persona que coordina, que las ordena por categorías y las fija en la pared.
11. Todo el grupo de participantes elige las **tres mejores** ideas para el objetivo principal.
Pasar al Tema 5.

Propósito: Que los participantes se centren rápidamente en lo que se necesita hacer, para planear los pasos de acción inmediata.

PAPEL DEL COORDINADOR

El coordinador o facilitador de una sesión de grupo ayuda a crear un ambiente que asegure una experiencia positiva para cada participante. Tal y como se menciona en la página 71, dirigir un grupo requiere preparación. Sin embargo, la recompensa bien vale el esfuerzo. Algunas responsabilidades y comportamientos que se sugieren para ser un buen facilitador de grupo eficiente son:

1. Administrar el tiempo de la sesión. Mantener al grupo atento.
2. Centrar el grupo hacia un objetivo. Procurar que no se desvíen hacia otras direcciones.
3. Mantener un buen equilibrio entre la estructura y "avanzar con el grupo".
4. Respetar y animar a cada participante.
5. Permanecer "neutral". Aceptar lo que se dice sin hacer juicios de valor. No pretender ser el experto.
6. Estar en sintonía con los sentimientos de los participantes en el grupo, por ejemplo, reconociendo pistas proporcionadas por señales no verbales, como cuando el grupo está intranquilo y necesita una pausa de 5 minutos.
7. Sin forzar, animar a las personas más calladas a participar. Por ejemplo, decir: "Algunos de ustedes, los más callados, deben tener ideas sobre eso", o "Juana y Juan han compartido muchos pensamientos interesantes. ¿Qué tal si algunos de ustedes que todavía no han expresado sus pensamientos los comparten?"
8. Utilizar el silencio de forma efectiva, por ejemplo, proporcionar tiempo suficiente a los participantes para que formen su respuesta u ofrecer tiempo suficiente para una reflexión en silencio.

TALLERES SOBRE LOS VALORES PARA CONSTRUIR RELACIONES FAMILIARES

Visión de conjunto: Estos talleres tienen el objetivo de capacitar a las familias a trabajar juntas en una atmósfera de aprendizaje positiva y liviana. Combinan la diversión, la creatividad, la reflexión en silencio y la interacción de grupo para animar la expresión positiva. La calidad de vida se experimenta primero en el hogar y depende de la calidad de las relaciones familiares. Los *Talleres sobre valores para construir relaciones familiares* ayudan a que las familias hagan cosas juntas: crear una visión compartida, celebrar el sentimiento de unidad, experimentar respeto mutuo y compartir los valores y la responsabilidad mutua. Las actividades que se realicen en los talleres conectarán con cada participante, utilizando su belleza interna y liberando su fortaleza espiritual y, de esta manera, devolverán emoción, felicidad y calidad a nuestras vidas.

Audiencia recomendada: Es ideal tener entre 20 y 25 participantes en cada sesión del taller (alrededor de 3-5 familias). *Todos* los miembros de la familia, con la excepción de las niñas y niños más pequeños, deberían estar presentes en el mismo taller.

Duración: Tres sesiones consecutivas de entre dos horas y dos horas y media cada una. Los talleres también se pueden realizar independientemente.

Metodología: Pequeña charla, diálogo en grupos pequeños, actividad creativa de grupo, presentación en el grupo completo y visualización creativa. La metodología de aprendizaje experimental incluye tres pasos principales:

- 1) *Hacer/ compartir* juntos mediante actividades estructuradas de aprendizaje;
- 2) *Aprender juntos* mediante la recopilación y el análisis de datos sobre las experiencias hasta llegar a conclusiones a partir de esas experiencias; y
- 3) *Planear/actuar juntos* para fomentar la aplicación del aprendizaje.

Temas Tratados:

- La *familia* no es sólo una palabra, es un VALOR.
- Autorrespeto: Un valor fundamental en una familia que funciona sanamente.
- Comunicación sana: Una necesidad para tener relaciones familiares sanas.

Materiales: (veáanse los ejercicios individuales).

NUESTRO ESCUDO DE ARMAS
(La *familia* no es sólo una palabra, es un VALOR)

Objetivos:

- * Identificar y clarificar las experiencias familiares compartidas.
- * Apreciar y reconocer los valores compartidos de la familia.
- * Sentirse orgullosos de nuestros valores familiares y realizar acciones para compartir esos valores con los demás.

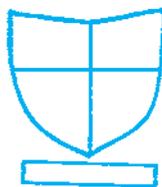
Duración: Dos horas y media.

Materiales: Rotafolio, cinta adhesiva, rotuladores, cajas de lápices de colores (una por familia), papel cuadriculado, lápices.

1. Hacer y compartir juntos

1.1 Comenzar con un momento de silencio. La persona que coordina debe dar instrucciones a los participantes para que “tengan buenos deseos en su mente hacia su familia”. Comenzar con “podríamos ...” Después del silencio, pedir a tres participantes que compartan en voz alta sus deseos.

1.2 Explicar el significado de un escudo de armas. Es una insignia o una bandera que contiene los símbolos de los logros significativos, la visión/misión, las principales características y la contribución significativa a la sociedad de una persona o clan.



1.3 Explicar el *propósito* de la actividad: Crear el escudo de armas de la familia basándose en las siguientes preguntas:

- * ¿Cuál es el mayor logro de su familia?
- * ¿Cuáles son los momentos más felices compartidos con su familia?
- * ¿Qué es lo que su familia considera como su mayor recurso o riqueza?
- * ¿Qué es lo que su familia considera como su contribución a la sociedad y al mundo?
- * ¿Cuáles son las tres cualidades que mejor describen a su familia?

Las respuestas a las preguntas arriba mencionadas deben ser orales.

1.4 Explicar las fases de la actividad.

- 1) Dialogar y ponerse de acuerdo respecto a las respuestas a esas preguntas.
Decidir qué símbolo se usará para dibujar sus respuestas. (15-20 minutos)
- 2) Usar una hoja de rotafolio, lápices de colores y rotuladores para dibujar su escudo de armas (más o menos de 30cm x 20cm) en el centro del papel (10-15 minutos).
- 3) Cuando el escudo de armas se haya completado, decidir cómo van a presentar su trabajo y ensayar dicha presentación (15 minutos) (¡Sean creativos! Pueden decidir cantar, bailar o representar una obra corta.)

NOTA: Decir a las familias que la duración de cada presentación no debe exceder de 5-7 minutos.

1.5 Presentación en el grupo completo (todas las familias). Cada familia presenta su trabajo mientras el resto escucha y toma nota de la originalidad de cada presentación. Cada presentación debe aprobarla la audiencia.

2. Aprendizaje conjunto

2.1 Después de cada presentación, cada familia se reagrupa y sus miembros contestan las siguientes preguntas:

- * ¿Cómo me sentí durante la actividad?
- * ¿Qué le sucedió a nuestra familia con la actividad? ¿Cómo ocurrió de esta forma?
- * ¿Qué valores tenemos como familia? De los muchos valores compartidos, ¿cuáles son los tres que pensamos y sentimos que más nos importan?

Se debe elegir a un “reportero de la familia” para informar al grupo entero sobre los aprendizajes y hallazgos.

2.2 Presentación en el grupo completo. El reportero de cada familia comparte con todo el grupo el aprendizaje colectivo de su familia.

2.3 Integración/ charla. La persona que coordina comparte sus observaciones al grupo entero. Se sugiere lo siguiente:

Sobre el proceso: Destacar la belleza e importancia de hacer actividades juntos en una atmósfera positiva, de amor incondicional, liviana y divertida. Las interacciones positivas mejoran las relaciones.

Sobre el contenido: Basarse en los valores que surgieron durante la presentación. Ayudar a los participantes a llegar a la conclusión de que la *familia* es más que una palabra, es un VALOR.

3. Actuar Juntos

3.1 Reagrupar las familias y sentarlas en círculos. Volver a escribir los tres valores compartidos en forma de credo, en 5-10 líneas solamente. Antes de empezar, la persona que coordina debe explicar que el credo es un conjunto de creencias fundamentales o principios guías. Cada familia podría comenzar con:

*Nosotros, la Familia _____ creemos y valoramos _____,
_____, y _____. Somos _____
_____ ETC., ETC., ETC.*

3.2 Compartir con el grupo completo. Cada familia, por turno, leerá en voz alta su credo respectivo.

ME AMO A MÍ MISMO Y TAMBIÉN AMO A LOS DEMÁS (Autorrespeto: Valor fundamental en una familia que funciona sanamente)

Objetivo:

- * Identificar cualidades especiales particulares de cada miembro de la familia en términos de:
 - a) ¿Qué es lo que uno conoce sobre sí mismo?;
 - b) ¿Qué es lo que los otros reconocen y aceptan?; y
 - c) ¿Qué es lo que uno considera que son sus especialidades y potenciales?

Duración: Dos horas y media.

Materiales: Rotafolio, papel para rotafolio, cinta adhesiva, rotuladores, papel de pegar, lápices de colores, revistas viejas a colores, tijeras, pegamento, la Declaración de los Valores sobre el respeto de *Valores para Vivir*.

1. Hacer y compartir juntos

1.1 (Leer lentamente en voz baja) *En silencio, visualícese en su lugar favorito, en cualquier parte del mundo... Disfrutando de lo que le rodea... De pronto, ve como ud. mismo aparece en la distancia y comienza a caminar hacia usted mismo, la persona que está situada en ese lugar favorito. La persona que camina hacia usted —ese otro usted—, camina feliz y con confianza. Se le ve el rostro lleno de paz y de gratitud. Se ve hermoso y radiante. Se observa y se aprecia... ¿Qué cualidades especiales ve? ¿Qué talentos o habilidades especiales?... ¿Qué más cree usted que puede ser o hacer si se le diera la oportunidad?... Disfrute al mirarse a sí mismo... Perciba su originalidad... Usted es especial y valioso... Ahora... lentamente... regrese conscientemente a esta habitación, que está llena de personas especiales, incluyéndole a usted y a su propia familia ”.*

1.2 Crear un autorretrato (20-25 minutos). Hojee las revistas disponibles y seleccione tres fotos/símbolos que describan cómo se visualiza usted a sí mismo. Al hacer esto, conserve los sentimientos que experimentó durante el ejercicio de visualización. Corte las fotos/símbolos y péguelas en el centro de una hoja de papel . Esto se convierte en su autorretrato.

1.3 En el autorretrato, escriba el significado del collage simbólico en términos de:

- a) Qué sabe usted sobre sí mismo (en la parte superior de la hoja).
- b) Qué es lo que los demás reconocen en usted (en el lado derecho); y
- c) Cuáles siente que son sus especialidades y sus potenciales (en el lado

izquierdo).

Al acabar con los autorretratos, dejarlos a un lado y reunirse con la familia.

1.4 Compartir en grupos pequeños (30 minutos). Como familia sentarse en círculo.

* Cada miembro de la familia actúa, por turnos, como receptor de afirmaciones llenas de amor. Los otros se convierten en los que donan, que colman al receptor con el reconocimiento de todas las cualidades especiales que le ven.

* Después de las afirmaciones, el receptor responde expresando gratitud y comparte su autorretrato. El receptor identifica tres cualidades que desea seguir desarrollando fervientemente.

* Los que donan afirman y ofrecen bendiciones para el éxito. (Opcativo: Para fortalecer el esfuerzo del receptor, los que donan pueden dar sus bendiciones en forma de coro. Por ejemplo, "*Beatriz, eres un alma con determinación. Beatriz, eres un alma hermosa. Beatriz, tú eres un alma feliz*". Mientras escucha, el receptor acepta y mantiene esas bendiciones en su mente y en su corazón).

2. Aprender juntos

2.1 Individualmente, dedicar de 10 a 15 minutos para contestar las siguientes preguntas:

- * ¿Qué parte le gustó más? ¿Cuál fue la que menos?
- * ¿Qué descubrió sobre sí mismo en base a lo que escuchó sobre sí mismo?
- * ¿Cómo se siente respecto de sí mismo en este momento? ¿Cómo se siente respecto a cada miembro de su familia?
- * ¿Cómo mantendrá su actitud de autorrespeto? ¿Qué apoyo necesita de su familia en este esfuerzo?

2.2 Compartir en grupos pequeños (20 - 25 minutos). Reagruparse en familia y sentarse en círculo. Compartir las reflexiones y aprendizajes. Designar a alguien de la familia como encargado de tomar notas sobre qué (contenido) y cómo (proceso) ha compartido la familia.

2.3 Informar a todo el grupo (20-25 minutos). La persona que toma notas presenta el resumen de la sesión de su familia desde los puntos de vista del contenido.

2.4 Integración del proceso y charla (5-10 minutos). La persona que coordina resume los puntos de aprendizaje y de aplicación práctica. Puede referirse al valor del respeto de *Valores para Vivir*. Otras reflexiones para la charla son las siguientes:

* El autorrespeto (también conocido como autoestima o autovaloración) y el respeto mutuo son factores esenciales en el desarrollo y el mantenimiento del funcionamiento sano de una familia.

* Relaciones sanas implica dar y recibir cualidades positivas: paz, amor, cooperación, etc. Dar y recibir mejora la armonía en las relaciones. Para hacerlo de forma efectiva, uno debe tener autorrespeto.

* Si somos conscientes de nuestros valores, somos fuertes y tenemos confianza en nosotros mismos. Entonces es fácil reconocer las cualidades de los demás. Si no tenemos autorrespeto, puede que nos sintamos incompletos internamente y tendamos a ver las debilidades en los demás como un reflejo de nuestro vacío interno. Con autorrespeto, hay menos posibilidades de que alimentemos las relaciones condicionales para llenar el “vacío” y es más fácil que compartamos sin esperar nada a cambio.

3. Planear/ actuar juntos

3.1 Trabajar en grupos pequeños (20-25 minutos). Las familias se reagrupan y se sientan en círculo. En base a los aprendizajes en el grupo entero y la charla, formular diez normas para practicar el valor del respeto y mejorar el autorrespeto de cada uno.

3.2 Escribir en una hoja de rotafolio las cosas que debe hacer su familia, que deberían convertirse en normas de la familia. Cada miembro de la familia debería firmar al final. Se anima a las familias a que cuelguen la hoja cuando vuelvan a casa.

3.3 Se inspira a las familias a que dediquen 20 minutos cada fin de semana a examinar en qué medida han observado “nuestras normas familiares”. Los miembros que las hayan practicado u observado deben obtener un reconocimiento.

3.4 Cerrar la sesión con unos breves momentos de reflexión. Permanecer en silencio durante unos segundos antes de concluir el taller.

TALLER SOBRE LA COMUNICACIÓN (Comunicación sana: una necesidad para relaciones familiares sanas)

Objetivos:

- * Experimentar cómo las interacciones positivas pueden establecer la comprensión y la amistad.
- * Identificar los valores claves para escuchar y hablar con el fin de mejorar la comunicación positiva.
- * Identificar dos valores para que cada familia los practique.

Duración: 2 horas.

Material: Rotafolio, papel para el rotafolio, cinta adhesiva y rotuladores.

1. Hacer / compartir juntos

1.1 Comenzar con una reflexión en silencio. Proponer a los participantes que recuerden una de las experiencias positivas y memorables que hayan tenido (en el pasado reciente o lejano). Identificar la cualidad sobresaliente de esa experiencia. ¿Fue valentía, felicidad, éxito, amor, ternura u otra cualidad? Permanecer en esa vivencia y disfrutar/ revivir esa cualidad de nuevo.

1.2 Compartir en grupos pequeños: Agruparse en grupos de tres (elegir al azar, preferentemente que no sea con un miembro de la familia del participante). Los participantes pueden numerarse en A, B y C o la persona que coordina puede asignar quién será A, B, C. Durante esta sesión, seguir el orden del siguiente esquema:

Participantes	A	B	C
Primera Ronda	Orador	Oyente	Observador
Segunda Ronda	Observador	Orador	Oyente
Tercera Ronda	Oyente	Observador	Orador

Papeles:

El *orador* explica su historia en 3 minutos.

El *oyente* repite la historia hablando en primera persona, en 3 minutos como máximo.

El *observador* observa la interacción y controla el tiempo.

1.3 Cuando todos hayan compartido sus relatos, la persona que coordina los reúne de nuevo en el grupo completo.

2. Aprender juntos

2.1 Formular las siguientes preguntas:

- * ¿Cómo se sintió al escuchar su historia relatada de nuevo?
- * ¿Qué cualidad era evidente en la historia que escuchó?
- * ¿Cómo se siente ahora en relación al otro ?

2.2 Destacar las propiedades de la comunicación positiva pidiendo a los participantes que identifiquen las cualidades que observaron mientras:

HABLABAN

ESCUCHABAN

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

2.3 Integración/ Charla: La persona que coordina comparte sus observaciones con el grupo. A continuación se dan algunas sugerencias.

- * La comunicación y la comprensión son posibles cuando compartimos nuestras cualidades de forma positiva.
- * Sólo toma unos minutos el “ganar o conservar a un amigo” cuando nos comunicamos de forma positiva.
- * Escuchar no es sólo oír las palabras sino también reconocer los sentimientos que hay detrás de esas palabras; y sobre todo, reconocer las cualidades de la otra persona.
- * La comunicación positiva construye puentes y establece la interconexión.

3. Planificar/ actuar juntos

3.1 Las familias se reagrupan y se sientan en círculo. Dedicar 15 minutos a identificar las principales cualidades y valores que los miembros de la familia necesitan practicar para mejorar la comunicación positiva. Cada familia debe elegir los dos valores específicos que sus miembros necesitan practicar más.

3.2 Mostrar un modelo sencillo de conducta para practicar un valor.

Ejemplo: Valor de la tolerancia

QUÉ SE DEBERÍA...

DEJAR DE HACER

** Echarnos la culpa unos a otros.*

EMPEZAR A HACER

** Ayudar a todos a corregir sus errores*

SEGUIR HACIENDO

** Reafirmar el buen comportamiento o buenas acciones de cada uno.*

NOTA: No es necesario que las tres columnas coincidan. Límite: Un comportamiento por columna. Describir los comportamientos de forma muy específica.

3.3 Concluir la sesión con unos momentos de silencio. Reflexionar sobre los valores que las familias adoptaron.

Nota del Editor: Para obtener el programa y el formato de un Retiro de Fin de Semana para Familias, escribir a: Brahma Kumaris World Spiritual University, Oficina para las Naciones Unidas, 866 UN Plaza Room 436, New York, NY 10017 USA.

COMPARTIR VALORES PARA UN MUNDO MEJOR: EL CURRÍCULUM DEL AULA

Revisión: La dirección que tomamos en la vida es un resultado de nuestros valores. La sociedad que creamos conjuntamente se basa en los valores de las personas. Esta sección ofrece a los profesores una variedad de maneras de introducir e incorporar la vivencia de los valores en la jornada escolar. En estos ejercicios creativos y entretenidos se incluyen formas de investigar y adquirir información sobre los valores y usar las habilidades de pensamiento crítico para conocer las consecuencias de ese valor en particular y su opuesto para los diferentes miembros de la sociedad.

Audiencia recomendada: Estudiantes de 8 a 14 años. Los educadores/as, por supuesto, necesitarán adaptar el nivel de discusión a la edad y al interés de los/las estudiantes.

Duración: Puede que los educadores/as deseen trabajar brevemente cada valor o incorporarlo en el currículum durante un par de semanas.

Objetivos: Para los/las estudiantes 1) observar, pensar, razonar y vivenciar sobre los diferentes valores y sus efectos, y 2) desarrollar más comprensión, motivación y responsabilidad para hacer elecciones positivas.

Temas a tratar: Estas lecciones dan la oportunidad a los/las estudiantes de examinar los valores en relación con ellos mismos, con los demás, con la sociedad y con el mundo. Se han ordenado los valores para proporcionar series secuenciales de habilidades que se fundamentan una en la otra. Estas propuestas incluyen habilidades como el fomento de la autoestima, la comunicación social positiva, el pensar de forma crítica y la expresión artística y dramática.

Metodología: La exploración de cada valor puede comenzar con la petición del educador/a a los/las estudiantes de que definan qué significa para ellos la palabra (ese valor específico), anotando las respuestas en una pizarra o rotafolio. Después, el/la educador/a o varios estudiantes pueden leer de *Valores para Vivir*, sus fragmentos favoritos de la Declaración de los Valores. Se pueden recoger otras declaraciones de recopilaciones de citas famosas. Se puede proseguir con una o varias actividades para estudiar ese valor. En grupos pequeños o toda la clase junta pueden dialogar sobre los efectos del valor y su cualidad opuesta. Se puede proseguir con obras de teatro, juegos de cooperación y expresiones artísticas de su producción. En el próximo párrafo hay ideas para posibles actividades. Los/las educadores/as también pueden incluir este trabajo de los valores en el currículum regular. La historia, las ciencias sociales y la literatura se prestan fácilmente para analizar los valores que subyacen en los diferentes temas propuestos así como para enseñarles a nivel de hechos y conceptos.

Una actividad unificadora y de síntesis es dibujar en un tablero o pizarra un árbol grande, sin hojas, con una semilla en forma oval debajo del tronco. La semilla debe ser suficientemente grande para que contenga los nombres de al menos 12 valores (cada valor escrito en un papel de color diferente). A medida que los/las estudiantes trabajan en cada valor, se coloca el nombre de ese valor dentro de la semilla. Cuando los/las estudiantes finalicen la unidad sobre cada valor, individualmente o en grupos pequeños, pueden escribir sus conclusiones sobre los efectos de ese valor en las hojas del color que corresponde a dicho valor. La libertad puede ser verde y los/las estudiantes pueden colocar los frutos de la libertad en las hojas verdes. El respeto puede ser azul. A medida que siguen las unidades, el árbol, con su arco iris de hojas de colores, se desarrollará con el resumen de los pensamientos de los/las estudiantes, lo que proporcionará al grupo una memoria y un punto de referencia.

Es esencial para este proceso una actitud positiva, de estímulo y de aceptación por parte del educador/a. Sólo con esa actitud los/las estudiantes podrán realmente compartir lo que creen, valorar y estar abiertos a la creatividad inherente a los niveles más elevados de pensamiento.

1. LIBERTAD

1.1 Un grupo de estudiantes puede tomar un episodio importante de la historia de su país o de la historia del mundo e interpretar una escena dramática relacionada con la libertad. (Esto puede hacerse en relación a un tema de historia sobre la esclavitud, la independencia, los derechos civiles, etc.). Después de la escenificación, la clase puede participar en un diálogo sobre qué tipo de libertades deseaban estas personas. Se pueden formular las preguntas: ¿Cuáles de esas libertades tenemos ahora? ¿Qué otras libertades tenemos? ¿Qué tipo de libertad pensáis que deben tener todas las personas?

1.2 Pedir a los estudiantes que elijan una frase conocida sobre la libertad. Hacerles poner en pie formando un círculo y que cada uno diga su cita preferida. Preguntarles: ¿Cómo te hace sentir esto? Pedirle a cada uno que repita la frase, “ Me siento afortunado/a por tener la libertad de ...” y que agreguen su propia frase. O , pueden completar este enunciado, “ Deseo que toda la gente tenga la libertad de”

1.3 Pedir a los/las estudiantes que escriban un relato sobre la libertad interna.

1.4 Hacer que los/las estudiantes dibujen, esculpan o hagan una “ escultura viviente” sobre la libertad.

2. PAZ

2.1 Dirigir un ejercicio de visualización para los/las estudiantes, pidiéndoles que imaginen un mundo lleno de paz. Decirles: *“En un avión imaginario, voláis hacia el futuro, hacia un mundo completamente pacífico. ¿Cómo es ese mundo? Imaginar cómo os sentiríais al bajar del avión, cómo es la naturaleza, cómo es el aire, cómo son las casas ... Cuando camináis alrededor de un lago, sentir lo pacífico que es ese lugar, cómo os sentís... Al pasar cerca de un grupo de personas, notar la expresión en sus caras y cómo se relacionan unos con otros”*. Pedir a los estudiantes que compartan sus visualizaciones, determinando elementos que pertenecen a la naturaleza, a uno mismo y a las relaciones.

2.2 Formar grupos pequeños y que hagan un gran dibujo sobre un mundo de paz.

2.3 Si la clase decidiera hacer una cápsula del tiempo para que futuras generaciones conocieran esta sociedad imaginada en el ejercicio de visualización, ¿qué 10 puntos elegiría la clase para describirles un mundo pacífico?

2.4 Pedir a los/las estudiantes que escriban un breve relato sobre sus momentos más pacíficos. *“Me siento más en paz cuando...”*

3. RESPETO

3.1 Estudiar los efectos del respeto y la falta de éste dando a la mitad de la clase brazaletes verdes y a la otra mitad brazaletes púrpuras. Un “presunto” gobierno ha declarado que el grupo verde es la élite. El gobierno nota que los verdes tienen una actitud irrespetuosa hacia los púrpuras. Por un período limitado de tiempo (por ejemplo un día en la escuela secundaria o medio día en la escuela primaria), haga que el grupo verde sólo respete a los “verdes,” y que falten al respeto (en actitud, no en palabras) a los “púrpuras”. Hacer que los estudiantes inviertan los roles en la próxima clase. (El gobierno ahora ha cambiado y los púrpuras son la élite). Continuar con un diálogo sobre los sentimientos y percepciones de los/las estudiantes. ¿Cómo se sintieron al ser la élite? ¿Cómo se sintieron al no ser la élite? ¿Les gustaría un mundo donde todos respeten a todos? ¿Cómo sería de diferente el mundo?

Al día siguiente de la discusión, distribuir un arco iris completo de brazaletes de colores. ¡Ahora, todos son príncipes y princesas de diferentes reinos! Pida a los/las estudiantes que se expresen aprecio mutuo por medio de sus miradas, actitudes y conductas. Dialoguen sobre cuáles fueron sus sentimientos y percepciones. Hacer que sigan usando el día siguiente todas las variedades de brazaletes. Sin embargo, dígalos que los azules significan que tienen mejor educación, que los verdes representan a los que trabajan más duro, y los púrpuras, a los que tienen un buen

sentido del humor, etc. Finalizar la actividad con un diálogo. ¿Qué es lo que este grupo (y toda la humanidad) tiene en común? (Todos son seres humanos, cada uno tiene algo que ofrecer, etc.).

3.2 Una actividad enriquecedora para estudiar el autorrespeto es hacer que los/las estudiantes exploren sus propias cualidades. Antes de esta actividad, el docente puede dirigir a los/las estudiantes a una lluvia de ideas sobre las cualidades personales como la amistad, la lealtad, la dulzura, la amabilidad, la compasión, etc. Luego, que cada estudiante escriba su nombre en la parte superior de una hoja de papel. A medida que se pasa este papel de un estudiante a otro, cada uno escribe las cualidades que ve en la persona cuyo nombre encabeza la página. Todos anotan las cualidades percibidas antes de devolverla a su dueño.

4. EL AMOR

4.1 Jugar con palabras relacionadas con el corazón: corazón de piedra, corazón blando, gran corazón, corazón pequeño, corazón ruin y descorazonado. Pedir a los/las estudiantes que hagan un pequeño libro de relatos con una ilustración de una clase diferente de corazón en cada página y una frase sobre lo que podría decir este corazón. Tal vez podría finalizar con, “Cuando mi corazón está lleno de amor, siento...”

4.2 Pedir a la clase que se imagine cómo sería el mundo si todos fueran afectuosos. Por unos minutos, se les pide que visualicen cómo sería un mundo lleno de amor. ¿Cómo se llevarían las naciones?

Dígalas: *“Imagínense a los líderes de las distintas naciones y cómo se tratarían entre sí; imagínense a sus amigos jugando, imagínense una familia en una merienda en el campo y cómo interactuarían sus miembros. Piensen cómo se sentirían interiormente”*. Después de guiarles a través de esta visualización, pídales que intercambien impresiones. El/la educador/a puede querer hacer esto con toda la clase de estudiantes o hacer grupos pequeños de estudiantes de más edad que presentarán sus resultados al grupo grande. Otra pregunta para el diálogo es: *“¿Qué es lo que no existiría?”*

4.3 Hacer que los/las estudiantes, divididos en pequeños grupos, representen escenas cortas sobre un conflicto relevante para ellos en la escuela o en su vecindario. Pídales que introduzcan el elemento de “congelar la acción y volver a interpretar”, haciendo que los actores vuelvan a las acciones y palabras de la actuación donde se originó el conflicto y donde una actitud de amor podría haber afectado el resultado.

5. LA FELICIDAD

5.1 Pida a los/las estudiantes que hagan una lista de las cosas que les gusta hacer y

que les hace felices. El educador/a (en clases de estudiantes más jóvenes) o los/las estudiantes coordinadores de los grupos pequeños (en las clases de estudiantes mayores) pueden pedir a los/las estudiantes que compartan respuestas a las siguientes preguntas: ¿Qué clase de actividades les gusta hacer cuando están solos que les hace sentirse felices? ¿Cuáles de estas pueden hacer con los demás? ¿Alguien escribió cómo ayudaron a otro?

5.2 Pedir a los/las estudiantes que hagan una lista de cosas que dicen los demás que les hacen sentirse felices. En “ los demás” se puede incluir a los padres, los amigos, los educadores/as, etc.

5.3 Pedir a los estudiantes que hagan una lista de lo que pueden decirse a sí mismos que les hace sentirse felices cuando trabajan en un proyecto, cuando caminan solos, cuando trabajan en equipo o cuando tratan de comprender algo que les frustra. La clase puede dialogar sobre el diálogo interno que cada uno hace, el cual se puede utilizar para animarse o desanimarse a uno mismo. Que los/las estudiantes compartan los puntos que deseen en el grupo que consideren más apropiado. Cuando trabajen en el siguiente proyecto, el educador/a podría hacer preguntas a cada estudiante sobre su diálogo interno.

5.4 Que los/las estudiantes dibujen la felicidad.

5.5 Que jueguen a algo que les guste mucho a todos.

6. LA HONESTIDAD

6.1 Organizar una obra de teatro con dos grupos de estudiantes: uno representa el tema de la honestidad y el otro el de la deshonestidad. Ambos pueden usar un escenario común, ya sea la oficina de un corredor de bolsa, un señor feudal de la época medieval, un conflicto del mundo actual o un tema tomado de una unidad de ciencias sociales. Después, la clase puede dialogar sobre las consecuencias económico-sociales de este incidente. Los actores pueden agregar cómo se sintieron subjetivamente.

6.2 Pedir que la clase escriba una historia corta, usando una situación real o imaginaria en la que la persona mintió. Examinar cuánta energía requiere encubrir una mentira comparado con un minuto de valentía para decir la verdad.

7. LA HUMILDAD

7.1 Los/las estudiantes así como los educadores/as pueden seleccionar a uno de sus personajes favoritos que tenga el equilibrio entre el autorrespeto y la humildad. Pueden ser personajes históricos, científicos, actores o super héroes o heroínas de su

propia cultura o reconocidos a nivel internacional. Que los estudiantes piensen en algo que ese personaje podrían decir si se les preguntara de qué se siente más orgullosos/as en su vida (o después de un acontecimiento en particular). Haga que los/las estudiantes, de dos en dos, simulen que son ese personaje y que relaten de qué se sienten orgullosos, con confianza pero con humildad. Tal vez una pareja de estudiantes podría representarlo para toda la clase. Pueden expresarse primero en un tono arrogante, seguido por la tranquila confianza y facilidad de la humildad. Los estudiantes pueden compartir su reacción hacia ambos.

7.2 Pedir a los/las estudiantes que hagan algo agradable para alguien de su familia o de la escuela, pero con un sentimiento de *querer* ayudar sin necesitar alabanza. ¿Fue fácil o difícil actuar así?

7.3 Pedir a los estudiantes que piensen sobre dos cosas de las que se sienten orgullosos. Que las compartan en un grupo de cuatro mientras los tres que escuchan practican el sentir el equilibrio entre el autorrespeto y la humildad y hacen comentarios positivos como éste al que habla: “Sí, ¡es bueno que hayas hecho eso!” Preguntar si fue difícil resistirse a tratar de concluir la historia de forma constructiva.

8. LA RESPONSABILIDAD

8.1 Invitar a caminar confiadamente a la clase. La mitad de la clase se venda los ojos y un compañero es responsable de guiar cuidadosamente a otro compañero/a con los ojos vendados tanto de una forma física como ofreciéndole información verbal para que pueda orientarse en áreas desiguales y ayudándole a sentirse cómodo. Después, que se inviertan los roles. Dialogar sobre los sentimientos en cada rol. ¿Cómo se sentiría si su compañero no fuera responsable?

8.2 Hacer que los/las estudiantes dialoguen sobre las siguientes preguntas: ¿Qué responsabilidades tengo hacia mí mismo? ¿Qué responsabilidades tengo como estudiante? ¿Cómo me siento cuando las cumpla? El grupo de estudiantes mayores pueden dialogar acerca de los resultados a largo plazo de: ¿Cómo me siento y cuáles son las consecuencias cuando no cumpla con mis responsabilidades?

¿Qué responsabilidades tengo hacia mi madre y/o mi padre? ¿Cómo me siento cuando la gente no cumple con lo que dijeron que harían? ¿Qué responsabilidades tengo como persona hacia los demás, hacia la sociedad? ¿De qué me gustaría que cada uno fuera responsable? Los estudiantes pueden dividirse en pequeños grupos y después cada grupo comparte con la clase entera. Es probable que los grupos de estudiantes de mayor edad dialoguen durante más tiempo. El diálogo podría

dividirse en sesiones de 15 ó 20 minutos durante varios días.

9. LA SENCILLEZ

9.1 Investigar trabajos de arte, pinturas históricas o revistas, para encontrar ejemplos, sobre la sencillez en comparación con la decoración excesiva. Hacer un collage.

9.2 Fijarse en la sencillez de las vidas de las personas nativas de cada país. Por ejemplo, las tribus de los indios americanos, los Adiwasis de India, o los aborígenes de Australia, son sencillos, económicos y sabios en el uso de las plantas y de los recursos naturales.

9.3 Dar un paseo por un parque cercano o ir a un jardín botánico o a la playa. Observar cosas sencillas como: la luz sobre las hojas, un árbol, una florecilla, un pájaro, o cualquier elemento de la naturaleza que se desee. Por unos minutos, sencillamente permanecer como un observador, libre de deseos.

9.4 Dibujar la sencillez.

9.5 ¿Pueden pensar formas con las que podamos conservar esto en la clase?

10. LA TOLERANCIA

10.1 Preguntar a los estudiantes sobre falta de tolerancia a las diferencias que han apreciado en la escuela o en la sociedad. ¿Son algunas personas menos toleradas que otras? Si alguien es realmente popular, ¿está más dispuesta la gente a tolerar a esa persona? ¿Qué cosas nos podemos decir a nosotros mismos para que podamos ser más tolerantes con los demás?

10.2. En una clase de historia, ciencias sociales o literatura, pedir a los/las estudiantes que identifiquen un personaje diferente a ellos. Para desarrollar la comprensión, pedirles que escriban relato breve como si ellos fueran esa persona explicando las creencias y razones subyacentes a las acciones de ese personaje.

10.3 Que los estudiantes formen pareja con alguien con quien generalmente no trabajan. Hacer que se entrevisten el uno al otro. Hacer que se agrupen dos parejas y que cada estudiante tome el turno pretendiendo ser el/la estudiante a quien se entrevistó; contar algo sobre “su ser” y contestar las preguntas.

10.4 Pedir a los/las estudiantes que expresen qué actitudes llenas de prejuicios han

escuchado o conocen y anotarlas en la pizarra. Después, pedir a los estudiantes que hagan observaciones de cómo se podría responder, comentarios que ofrezcan un punto de vista más tolerante, pero que sean asertivos y “calmados” (ni agresivos ni insípidos).

11. LA COOPERACIÓN

11.1 Dar una regla milimetrada o un metro a cada grupo de cinco niños. Pedir que midan la longitud del área de recreo con precisión usando el trabajo en equipo. Dar al equipo unos 5 minutos para que decidan el método y, después, ¡comienza el juego! A continuación la clase puede dialogar sobre qué cosas ayudaron y cuáles obstaculizaron el esfuerzo de equipo.

11.2 Discutir el concepto de “verdadera” cooperación como la que se ofrece con afecto. Tal vez a un grupo de estudiantes le gustaría representar una escena en la que se ejemplificara la cooperación “pretendida” frente a la cooperación “verdadera”.

11.3 Aplicar los principios de cooperación auténtica a un proyecto que a la clase le gustaría realizar.

11.4 Dividir la clase en tres grupos y pedirles que demuestren el espíritu de cooperación a través de la danza, mimo o expresión corporal. Que cada grupo seleccione su propia música para la representación.

12. LA UNIDAD

12.1 Disfrutar aprendiendo de los animales que son ejemplo de unidad como los delfines y los elefantes (los adultos se reúnen en círculo poniendo a los pequeños en el centro cuando hay peligro). Buscar historias sobre la unidad, como “ El León y los Toros” de *Las Fábulas de Esopo*.

12.2 Decidir juntos un proyecto de la clase o de la escuela que todos sientan que les acercaría a cómo deberían funcionar las cosas.

12.3 Preparar varias canciones sobre la unidad para la próxima celebración del Día de la Paz o el Día Internacional de la escuela.

Apéndices

BRAHMA KUMARIS, breve introducción

La Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris (UEMBK) se enfoca en la comprensión del propio ser, de sus recursos y su fortaleza interna y el desarrollo de los atributos de liderazgo y del más alto nivel de integridad personal. Las actividades de la Universidad se basan en la idea de que el mundo necesita invertir más recursos en educar a las personas en los valores humanos, morales y espirituales. No es suficiente con proteger los valores y éticas de las instituciones, los sistemas y las constituciones, porque incluso las mejores medidas servirá de poco si las personas que los ponen en la práctica tienen valores equivocados.

Para facilitar la necesidad creciente de investigaciones profundas sobre los valores universales, Brahma Kumaris ha creado recientemente la Academia para un Mundo Mejor. Está situada en un área de 920 hm² a sólo 7 Km. de la sede de Brahma Kumaris en el Monte Abú, India. La Academia —también conocida como *Gyan Sarovar*, que en hindú significa Lago del Conocimiento— ofrece su servicio como un centro internacional de formación y educación. Diseñada y construida para maximizar las últimas tecnologías en los campos de energía solar y eólica, la Academia puede acoger a 1.200 personas y cuenta con dos grandes auditorios, trece departamentos de formación y muchas otras facilidades —todas representadas en los estándares internacionales— como una biblioteca, un campo de juego, parques naturales, un edificio de desarrollo de energía alternativa, un laboratorio, una sección de investigación, un museo y una galería de arte.

La Academia para un Mundo Mejor es un lugar donde los profesionales —empresarios, científicos, abogados, médicos, educadores, miembros de los medios de comunicación, trabajadores sociales, artistas y otros— se pueden encontrar para analizar y reflexionar sobre el impacto de los valores; cómo pueden practicar los valores individualmente y cómo esa experiencia puede influir en todas las profesiones para edificar sociedades basadas en valores. El curso ofrecido no sólo incluye diálogos abiertos sino también un seminario de 5 a 30 días sobre temas como el propio fortalecimiento, la autovaloración, la autogestión, el pensamiento positivo, la meditación y la espiritualidad práctica.

La UEMBK una Organización no Gubernamental con Status Consultivo General en el Consejo Económico y Social de las Naciones Unidas con Status Consultivo en UNICEF y afiliada al Departamento de Información Pública de la ONU. Es una organización internacional con más de 3400 centros en 70 países. Establecida en 1937, la “familia” UEMBK está constituida por personas procedentes de diferentes ámbitos, que estudian el sistema de conocimiento conocido como Raja Yoga. Este conocimiento es un método práctico para ayudar a los individuos a conseguir un entendimiento más profundo de la vida e interactuar con los demás de una forma más beneficiosa y satisfactoria.

Los líderes espirituales y coordinadores de la UEMBK son principalmente mujeres.

PASOS HACIA UN MUNDO MEJOR

Brahma Kumaris han organizado otros grandes proyectos internacionales destinados a dar a los individuos la oportunidad de avanzar hacia un mundo mejor.

Un Millón de Minutos para la Paz fue un programa dedicado a las Naciones Unidas en el Año internacional de la Paz, en 1986. A través de esta convocatoria se pidió a la gente que concediera tiempo a la meditación, pensamientos positivos o plegarias por la paz. Llegó a 88 países y se contabilizaron 1. 231.975.713 minutos de paz. ¡La suma total fue igual a unos 2344 años de paz!

Cooperación Global para un Mundo Mejor (CGMM), resultante de Un Millón de Minutos para la Paz, se lanzó desde las Naciones Unidas en Nueva York y el Parlamento de Londres en 1988. Como iniciativa de Mensajero de Paz Mundial, CGMM tuvo el apoyo de más de 400 empresas de todo el mundo e involucró a decenas de miles de personas. Esencialmente, CGMM obtuvo de las personas, en forma de palabras o de pinturas, respuestas a la pregunta: “¿Cuál es su visión de un mundo mejor?” Para responder a esta cuestión se pidió a la gente que tuviera en cuenta la “Regla de Oro”, y que manifestara las respuestas solamente en términos positivos. En 1990 se habían recogido las visiones, esperanzas y aspiraciones de un ingente grupo de individuos de más de 120 países. A partir de estas opiniones se elaboró La Declaración de la Visión Global por un equipo de coordinadores del proyecto de todas las regiones del mundo. La Declaración de la Visión Global, que aparece en la pág. 69, sintetiza todo el material recogido durante el proyecto CGMM y refleja la contribución de personas de todo el mundo.

La CGMM editó posteriormente su informe, *Visiones de un Mundo Mejor*, una publicación mensajera de paz. *Visiones de un Mundo Mejor* describe algunas de las grandes manifestaciones de color y de creatividad integradas en el proyecto. Y, como indica la introducción del libro, “a pesar de la originalidad de la visión personal y de sus declaraciones, hay unas ideas y valores comunes que originan una increíble unidad suprimiendo todas las barreras de nacionalidad, raza y credo.”

La idea de **Compartir nuestros Valores para un Mundo Mejor** —cuyo resultado ha sido la obra *Valores para Vivir, una Guía Práctica*— se plantó sobre las semillas del fervor y entusiasmo que crecieron cuando *Visiones para Un Mundo Mejor* fue dedicado al mundo por los pueblos del mundo. La influencia positiva del libro y el compromiso con los valores universales echó raíces en todos los países. Ahora, con la celebración del 50 Aniversario de las Naciones Unidas, se da la mejor ocasión para fortalecer esas semillas fertilizando los valores individuales con los incluidos en la Carta de las Naciones Unidas.

AGRADECIMIENTOS

AUTORES DE LOS TALLERES

El *"Taller para Profesionales sobre los Valores"* fue ideado por MICHAEL GEORGE, un consultor e instructor independiente, cuyo principal estudio es el desarrollo de los valores, la autogestión, la gestión de las relaciones en el lugar de trabajo y la construcción/aprendizaje del grupo. Establecido en Londres, Mike es también escritor independiente y el editor de la revista "Retreat".

El *"Taller sobre la Comunidad: Examinar nuestros Valores Actuales y Futuros"* fue ideado por KEN O'DONNELL, un especialista en gestión de calidad y en el desarrollo de la organización. Actualmente vive en Brasil. Ken también es el autor de siete libros sobre el autodesarrollo y el desarrollo de la organización."

Los *"Talleres de los Valores para Construir Relaciones Familiares"* fueron ideados por REBECCA R. ORTEGA de Filipinas, una consultora de desarrollo de recursos humanos que proyectó el formato del proceso de grupos creativos utilizados en el proyecto Cooperación Global para un Mundo Mejor. Rebecca trabajó en el programa de reorientación de los valores del gobierno filipino.

"Compartir los Valores para un Mundo Mejor: El Curriculum del Aula" fue ideado por DIANE TILLMAN, una psicóloga de la educación que trabaja en el sistema de colegios públicos de California en EE.UU. Diane viaja por muchos países y da charlas sobre la aplicación de los valores, la espiritualidad, y el poder del amor en el proceso terapéutico.

ARTISTAS QUE COLABORAN

MARIE BINDER, de Francia, artista multidisciplinaria. Ha realizado varias exposiciones de cuadros en París y en Provenza, Francia, así como en varias provincias de este país. Marie ha trabajado en restauración de arte en el Museo del Parque de Atracciones de las Artes en París y es una experta decoradora de interiores y exteriores (páginas 3, 15, 23, 31, 35, 39 y 43).

GEORGE EDWARDS, de Australia, es un diseñador gráfico especializado en gráficos por ordenador. A George le gusta combinar las formas de arte tradicionales con imágenes renovadas por ordenador e inspiradas en conceptos espirituales (cubierta, páginas 7, 11, 19, 27 y 47).

MANUEL GALDÓN, de España, es dibujante en las principales revistas de Walt Disney Europa. Es un ilustrador experto y un diseñador gráfico para libros de educación. Manuel ha trabajado para la Editorial Anaya y en el Ayuntamiento de Alicante. Ha sido profesor de dibujo en el Departamento Cultural de la Caja de Ahorros de Alicante (páginas 54, 56-58, 60-61, 63-65, y 67-68).

MATERIAL DE ARCHIVO DE LAS NACIONES UNIDAS

Todas las citas de los dignatarios de las NN.UU. son extractos de Documentos Oficiales de las NN.UU.

UNIVERSIDAD ESPIRITUAL BRAHMA KUMARIS DONDE ENCONTRARNOS

SEDE INTERNACIONAL MUNDIAL

Pandav Bhawan, PO Box 2, Mount Abu, Rajasthan 307501, India

Tel. 91 2974 38261 to 68; Email: abu@bkwsu.com;

<http://www.brahmakumaris.com>

OTROS CENTROS INTERNACIONALES

<https://www.brahmakumaris.org/es/buscador-de-centros>

OFICINA PARA LAS NACIONES UNIDAS

866 UN Plaza Suite 436, New York, NY 10017, Estados Unidos

Tel. 1 212 688 1335; Email: bk@un.brahmakumaris.org;

<https://un.brahmakumaris.org>

SEDE INTERNACIONAL EUROPA

Global Co-operation House, 65 Pound Lane, London NW10 2HH, Reino Unido

Tel 44 20 8727 3350; Email: info@uk.brahmakumaris.org;

<https://www.brahmakumaris.org>

SEDE NACIONAL ESPAÑA

C/ Porta N. 9, 08016 Barcelona, España

Tel. 34 934 877 667; Email: barcelona@es.brahmakumaris.org;

<http://www.brahmakumaris.es>

OTROS CENTROS ESPAÑA

<https://brahmakumaris.es/home/donde-encontramos>

Respeto

Responsabilidad

FELICIDAD

Tolerancia

Humildad

PAZ

UNIDAD

AMOR

Libertad

Cooperación

Sencillez

Honestidad

VALORES PARA VIVIR

UNA GUÍA PRÁCTICA

"Esta oportuna publicación de la Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris es un valioso regalo para los gobiernos y pueblos de las Naciones Unidas en su 50 Aniversario. La combinación de inspiración, profundidad, sencillez y práctica transmitida por el libro es importante y poderosa. Este volumen será muy útil a profesores, líderes políticos, responsables de comunidades y cualquier persona interesada en fortalecer el ser humano y transformar la sociedad. Se trata de una guía fiable para utilizar en nuestro viaje interior y exterior hacia el siglo XXI."

**Leticia Ramos Shahani, Presidenta Provisional del Senado,
Presidenta del Comité de Educación, Arte y Cultura, Filipinas.**

"Nuestro mundo problemático necesita leer y utilizar Valores para Vivir. Su poderoso objetivo de cambiar el mundo haciendo que las personas se pongan en contacto con su propio poder espiritual personal es un antídoto contra la desilusión y la desesperanza que prevalecen, según mi experiencia en la psicoterapia. Las declaraciones de los valores son claras y ofrecen una base para que haya un crecimiento y un cambio positivos en las personas e instituciones. Tras dedicar mi vida a métodos innovadores y experimentales que afectan a las personas, familias, organizaciones y comunidades, estoy especialmente interesado y entusiasmado en la utilidad que tiene la sección de "Talleres y Actividades". Valores para Vivir es una mina de oro de pensamientos y acciones desesperadamente necesarios, orientados a mejorar la dignidad y el valor de la experiencia humana."

**Dr. Vladimir A. Dupre, Psicoterapeuta,
Ex-Presidente del Instituto NTL para la Ciencia Aplicada al Comportamiento, EEUU.**

"Desde tiempos inmemoriales los seres humanos se han dejado arrastrar por 'lo que tengo', 'lo que he recibido', 'lo que he guardado'; no por 'quién soy yo', 'qué he dado', 'qué he compartido'. Son pocas las personas que ayudan a preservar los valores humanos para las razas y a salvar el mundo del desencanto moral. Los Brahma Kumaris pertenecen a ese grupo de pocas personas."

**Dra. Kiran Bedi, Comisaria Adjunta de Policía,
Servicio de Policía Indio, Nueva Delhi, India.**



"Las Naciones Unidas son nuestro Barco de Estado internacional. Debería navegar a través de los icebergs y capear todas las tormentas. Debe navegar."

**Sr. Alex Quaison-Sackey,
Presidente de la Décimonovena Sesión de la
Asamblea General de las NN.UU., Diciembre, 1964**

