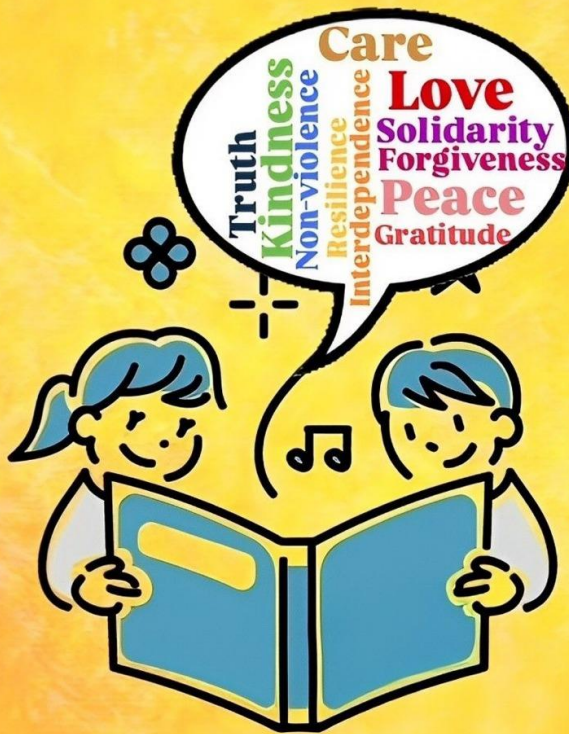


El Talismán Alegre

Libro de texto sobre
Valores humanos



Traducido por Marta Lescano
Vedabhyas Kundu | Munazah Shah

El Talismán Alegre
Libro de texto sobre
Valores humanos

Traducido por Marta Lescano

Vedabhyas Kundu

Munazah Shah

**El libro del curso JoyfulTalisman sobre valores
humanos
Vedabhyas Kundu y Munazah Shah**

Diseño de portada: Mihika Mathur
Ilustraciones: Mihika Mathur, Shreya Sarkar, Aman Kakkar y
Abdul Ahad Siddiqui

ISBN: 978-81-988165-3-5

Precio: Rs. 349/-
\$ 5.00 (Extranjero)
Año de publicación: 2025
Edición: 1.^a edición

Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida,
almacenada en un sistema de recuperación o transmitida por
ningún medio, electrónico, mecánico, fotocopia, grabación o
de otro tipo, sin el permiso previo de los autores y del editor.

Publicaciones Naamak,
Nueva Delhi-110025
Correo electrónico: info@naamakpublications.com
www.naamakpublications.com
Móvil: +91 7428107304

Tabla de contenido

| | |
|--|-----|
| Tabla de contenido | 4 |
| <i>Prefacio</i> | 6 |
| <i>Carta de AR Patil</i> | 8 |
| Reconocimiento | 10 |
| Introducción..... | 12 |
| Objetivos del libro del curso..... | 17 |
| Entendiendo los diferentes pilares de JoyfulTalisman para los valores humanos..... | 19 |
| Girando hacia adentro | 23 |
| Ser humano alfabetizado en Interdependencia | 57 |
| Midiendo nuestras huellas no violentas | 79 |
| Midiendo nuestra huella solidaria | 111 |
| Voluntariado y cuidado de los demás..... | 117 |
| <i>ANEXO - 1</i> | 123 |
| En busca de nuestra paz interior: una perspectiva juvenil | 123 |
| La bondad amorosa como pilar del Talismán Alegre..... | 132 |
| Fomentemos el ciberayuno para un mundo feliz..... | 139 |
| Explorando la importancia de la integridad hoy | 144 |
| Alfabetización en interdependencia humana: el camino para fomentar ecosistemas pacíficos que desafíen la fragmentación y la división | 148 |

| | |
|--|-----|
| ¿Por qué necesitamos promover el minimalismo y la sencillez entre los jóvenes? | 163 |
| Cinco axiomas simples de la no violencia según Mahatma Gandhi | 169 |
| Los seis principios de la no violencia de Martin Luther King, Jr. ... | 170 |
| Extractos del libro “Hacia un ecosistema de comunicación positiva: una introducción a la comunicación no violenta” de Vedabhyas Kundu, Mansi Sharma e Ishita Thapliyal. | 171 |
| Pasos sencillos para desarrollar una estrategia de comunicación | 173 |
| Hoja de aplicación para caminar conscientemente..... | 174 |
| Practicar la autocompasión escribiendo cartas a uno mismo..... | 176 |
| Practicar la disciplina interior a través de una mayor autoconciencia | 177 |
| Serie de conversaciones sobre la importancia de la interdependencia humana | 179 |
| Serie de conversaciones sobre la importancia de la interdependencia humana | 180 |
| Nuestra responsabilidad hacia la Madre Tierra | 181 |
| Discusión y análisis de historias reales de compasión..... | 182 |
| Análisis crítico de películas/documentales/libros sobre la no violencia y los movimientos no violentos | 183 |
| El enfoque JoyfulTalisman para el manejo de la ira | 185 |
| El enfoque JoyfulTalisman para el crecimiento interior y la transformación interior a través del diario del alma | 193 |

Prefacio

Este libro, *El Talismán Alegre: Manual sobre Valores Humanos*, que ahora se abre al mundo, es mucho más que un recurso educativo o un libro de texto. Es la continuación viva y práctica del profundo mensaje que VedabhyasKundu y MunazahShah compartieron en su primera obra: *El Talismán de la Alegría: Conversaciones sobre Valores Humanos para un Mundo con Alegría*.

En ese primer libro, los autores nos invitaron a reflexionar sobre los valores que sustentan la vida en armonía: la verdad, la no violencia, la compasión, la humildad y el respeto. A través de sus pensamientos y perspectivas, su cultura y su espiritualidad, abrieron un camino de consciencia para que lectores de todo el mundo se adentraran en el interior, la autorreflexión y la introspección. Como toda semilla significativa y hermosa, esas ideas comenzaron a buscar continuidad: necesitaban convertirse en propuestas tangibles, listas para vivirse en escuelas, familias y comunidades.

Este libro de curso responde a esa llamada con claridad, belleza y compromiso. Aquí, los valores no solo se nombran y se discuten, sino que se practican. Se convierten en acción, diálogo, gestos, juego y proyectos colectivos. La alegría, presente en ambos libros, no se presenta como una emoción pasajera, sino como un valor ético, una brújula vital y un poderoso motor de cambio.

Me conmueve profundamente haber sido nombrada entre quienes apoyaron y ayudaron a dar vida a este nuevo paso. Además, siento que existe un hilo invisible que conecta a todos los que creemos en el poder de la educación para transformar el mundo: una red diversa, internacional y apasionada que siembra las semillas de los valores humanos donde más se necesitan.

He tenido el privilegio de presenciar cómo este Talismán Alegre ha cobrado vida en escuelas y comunidades de África, Asia y América, impactando la vida de niños, jóvenes, educadores, padres y líderes comunitarios. Estoy segura de que este nuevo libro, desarrollado como libro de texto complementario, continuará su camino, sembrando paz, conciencia y compromiso en muchos más corazones.

Mi invitación es sencilla pero profunda: explora estas páginas con libertad, adapta cada actividad a tu realidad, comparte, reflexiona y transforma. Porque donde una niña descubre su voz, un joven elige la empatía o un maestro educa con amabilidad, el Talismán de la Alegría está presente. Puedo asegurarles que esos pequeños actos... realmente cambian y transforman el mundo.

Marta Lescano

Presidente, Fundación FEPAIS
Director Ejecutivo de Educación
Global PeaceLet'sTalk

Carta de AR Patil

Queridos Munazah y Vedabhyas,

En una época donde la esencia de los valores humanos se ve a menudo eclipsada por las aspiraciones materiales, el Libro del Curso Talismán de la Alegría sobre Valores Humanos brilla como un faro de iluminación. Con profundo respeto y admiración, les extiendo mis más sinceras felicitaciones por su excepcional dedicación al crear este invaluable tesoro: una obra maestra intelectual y emocional con el poder de despertar corazones y transformar sociedades.

Este libro de texto no es una simple colección de ideas; es una invitación al autodescubrimiento, que insta a cada persona a reconocer su resplandor interior a través de actividades significativas. Encarna la sabiduría apreciada por Gurudev Rabindranath Tagore, el Dr. Sarvepalli Radhakrishnan, la Dra. Maria Montessori y Mahatma Gandhi, quienes concibieron la educación no como una mera transmisión de conocimientos, sino como el desarrollo del carácter humano: una elevación del alma hacia la armonía, la compasión y la verdad. El Dr. Radhakrishnan nos recordó con gran belleza que la educación debe inspirar a las personas a superar las búsquedas intelectuales y abrazar la sabiduría que une a la humanidad.

El marco Joyful Talisman da vida a estos profundos ideales, guiando a las personas a través de la reflexión consciente, la resiliencia emocional y el vínculo

inquebrantable de la interdependencia humana. Al fomentar la no violencia y la solidaridad, este libro transforma las acciones cotidianas en instrumentos de bondad, reforzando la creencia de que el servicio desinteresado es la máxima expresión de los valores humanos.

El verdadero liderazgo nace cuando la sabiduría del corazón se alinea con el intelecto de la mente. Esta obra maestra empodera a cada lector —ya sea educador, legislador o visionario— a integrar la conciencia ética en su vida, generando un cambio positivo en familias, comunidades y naciones. Al acoger su mensaje, podemos reavivar el espíritu de humanidad universal, asegurando que las generaciones futuras hereden no solo el conocimiento, sino también la sabiduría para liderar con amor, compasión y bondad.

Que el Libro del Curso Talismán Alegre llegue a las manos de todos los buscadores de la verdad, iluminando el camino hacia un mundo donde los valores humanos prevalezcan. Con profunda admiración, los felicito a ambos por su inquebrantable compromiso con la edificación de las almas y el fomento de un futuro rico en empatía y comprensión.

Que esta obra sea un hito en la evolución humana, donde la educación se convierta en instrumento de paz y la sabiduría ilumine el camino de la armonía colectiva.

Con cordiales saludos,

A R Patil

(A R Patil es un destacado senior ghandiano, Presidente de la Sociedad de Desarrollo Integrado de Belgaumy
Secretario de la Fundacion Gurudev Rabindranath Tagore

Reconocimiento

"La gratitud no sólo es la mayor de las virtudes, sino la madre de todas las demás".- Cicerón

La expresión de gratitud es una dimensión importante de nuestro concepto de Talismán de la Alegría. Debemos esforzarnos por identificar a las personas y situaciones y expresar nuestro agradecimiento a todos aquellos por quienes pudimos aportar nuestro granito de arena a la humanidad.

Ante todo, queremos expresar nuestro profundo agradecimiento a la profesora Marta Lescano, quien nos impulsó a trabajar en este libro de curso. Sin su constante motivación e inspiración, no habríamos podido completarlo en tan poco tiempo. También le agradecemos por promover el concepto de JoyfulTalisman para difundir los valores humanos a nivel internacional.

Queremos expresar nuestra profunda gratitud a la presidenta de Global PeaceLet'sTalk, la Dra. HC Nikki de Pina, por su esfuerzo para iniciar el curso basado en JoyfulTalisman. Creemos sinceramente que el Curso Certificado en Valores Humanos de JoyfulTalisman puede ser un catalizador importante para promover valores entre las personas, especialmente entre los jóvenes de todo el mundo.

Agradecemos a los profesores seniors Gandhianos, N. Radhakrishnan y AnoopSwaroop, por su constante guía y

motivación. Decidieron organizar una serie de debates virtuales sobre el Talismán Alegre y sus diferentes dimensiones.

Queremos expresar nuestro sincero agradecimiento a la profesora Indira DasguptaCherukuri por revisar todo el libro de texto y brindarnos valiosas sugerencias y aportaciones. Agradecemos a nuestro amigo, el Sr. AR Patil, la hermosa y motivadora carta que nos escribió después de leerlo.

Finalmente, el libro del curso no habría sido posible sin el esfuerzo del Sr. Mohammad Faizan y su equipo de Publicaciones Naamak. Están comprometidos con los principios gandhianos y siempre están dispuestos a publicar libros relacionados con Mahatma y los valores que propagó.

Introducción

En el mundo caótico en el que vivimos hoy, muchos sufrimos diversos grados de conflictos internos, conflictos con nuestros semejantes y conflictos con la naturaleza. Debido a esto, comenzamos a ver el mundo desde una perspectiva negativa. La constante energía negativa que emana de estos conflictos y aspectos negativos afecta nuestro bienestar y felicidad.

Además, la frenética carrera por conseguirlo todo, aunque sea por atajos, ejerce una enorme presión sobre los jóvenes. Como resultado, se produce un abandono constante de los valores éticos y morales. Para muchos, este abandono de valores es la nueva normalidad y creen que ya no es importante mientras puedan alcanzar sus propias metas individuales ignorando las preocupaciones de los demás. No son reacios a intimidar a otros para que avancen en pos de su propio engrandecimiento.

En este contexto, iniciamos nuestra misión de promover los valores humanos a través de nuestro concepto de JoyfulTalisman. Según nuestro marco de trabajo, si inculcamos los valores humanos esenciales, no solo experimentaremos paz interior, sino que también contribuiremos a una coexistencia pacífica y recíproca. Implantar el marco de trabajo de JoyfulTalisman no solo transformará nuestro ecosistema interior, sino que también tendrá una influencia positiva en otros ecosistemas, como las familias, las instituciones y la sociedad.

Para empezar, creamos un libro, El Talismán Alegre: Conversaciones sobre Valores Humanos para un Mundo con Alegría. Ambos hemos estado escribiendo juntos utilizando el género de las conversaciones. Creemos que los diálogos y las

conversaciones son formas significativas de compartir ideas y conocimientos, y han sido el método en diferentes tradiciones culturales alrededor del mundo. Este libro fue el primero de la serie para promover nuestra misión de Talismán de la Alegría. El Talismán de Mahatma Gandhi es la inspiración detrás de nuestro concepto de Talismán Alegre.

Aquí compartimos el Talismán del Mahatma:

Te daré un talismán. Siempre que tengas dudas, o cuando el ego te domine, aplica la siguiente prueba. Recuerda el rostro del hombre o la mujer más pobre y débil que hayas visto, y pregúntate si el paso que contemplas le será útil. ¿Ganará algo con ello? ¿Le devolverá el control de su propia vida y destino? En otras palabras, ¿conducirá a la swaraj (libertad) para los millones de personas hambrientas y necesitadas espiritualmente?

Entonces verás que tus dudas y tú mismo se desvanecerán."

- Una de las últimas notas dejadas por Gandhi en 1948, expresando sus pensamientos sociales más profundos. Fuente: Mahatma Gandhi - La última fase, Vol. II (1958), pág. 65

Sentimos que el Talismán del Mahatma evoca uno de los valores y virtudes humanos más elevados, que inspira y motiva a las personas a trabajar por los más necesitados de la sociedad. Sin duda, sentimos la inculcación de este valor, que nos impulsa a cuidar y servir a los demás, nos brinda satisfacción interior, nos libera de nuestras impurezas internas y contribuye no solo a nuestro bienestar, sino también al de los demás. Nos recuerda los principios de nuestra humanidad compartida. Aquí recordamos la pertinente cita del Mahatma en Bapu Kā Ashirwad: «No hay un solo momento en la vida en que el hombre no pueda servir». Además, el vínculo inherente entre el yo y el espíritu de servicio fue bellamente captado por el Mahatma cuando

dijo: «Considero que la autorrealización es imposible sin el servicio y la identificación con los más pobres». (Young India, 21-10-1926).

Desde que escribimos el libro, ha habido un enorme interés en diversos sectores de la sociedad. La mayoría percibe una erosión de los valores y la necesidad de revitalizarlos para fomentar una sociedad de coexistencia basada en ellos. De lo contrario, creen que los principios poco éticos en los que se basan muchas personas y su afán por encontrar atajos para lograrlo todo podrían acabar con el espíritu de nuestras sociedades. En este contexto, creemos firmemente que promover los pilares de JoyfulTalisman es una iniciativa importante para combatir esta erosión de valores. También creemos que si logramos impulsar a las personas a reflexionar y reconsiderar estos valores, apreciarán su importancia. Esto podría impulsarlas aún más a cultivarlos y valorarlos en su vida diaria.

Nuestro libro fue traducido al español por la Prof. Marta Lescano, Presidenta de la Fundación FEPAIS (Fuentes Educativas para la Integración Social), Buenos Aires, Argentina. Posteriormente, la Prof. Lescano tomó la iniciativa de crear un curso: el Certificado JoyfulTalisman sobre Valores Humanos. Expresamos nuestra profunda gratitud a la Prof. Lescano por este reconocimiento y lo reconocemos como un reconocimiento a nuestros esfuerzos por trabajar en valores humanos.

La profesora Lescano nos animó a desarrollar este libro de texto complementario, ya que señaló que era necesario compartir actividades creativas e innovadoras con niños y jóvenes para que adquieran los recursos necesarios para inculcar estos valores en sus hábitos diarios. El interés en JoyfulTalisman como concepto persistió cuando la Dra. Nikki De Pina, presidenta de Global PeaceLet'sTalk, también decidió iniciar el curso JoyfulTalisman sobre valores humanos en inglés.

Creemos sinceramente que la promoción de los valores humanos es una necesidad urgente en todas las sociedades del mundo. Sin la inculcación de estos valores, nos hundiremos aún más en el abismo, algo que Mahatma Gandhi advirtió hace mucho tiempo en su influyente libro, HindSwaraj.

Esperamos sinceramente que esta misión de promover los valores humanos a través de nuestro concepto de JoyfulTalisman sirva de catalizador en este esfuerzo y facilite el diálogo y el debate sobre los valores de la civilización, que el Mahatma siempre subrayó.

El mundo de hoy se encuentra en una encrucijada en medio de formas complejas de policrisis en diferentes niveles; por lo tanto, creemos sinceramente que nuestros esfuerzos por promover los valores humanos deben ser similares a conquistar el Monte Everest: coraje indomable, determinación infinita, paciencia y perseverancia increíbles, resiliencia, fuerza interior, creatividad y una fe asombrosa en la propia capacidad.

Esperamos sus sugerencias y aportaciones sobre este libro de curso para que podamos mejorarlo en nuestras próximas ediciones.

Esperamos sinceramente que profesores, formadores y todos aquellos interesados en promover los valores humanos puedan utilizar este libro de texto. Cabe destacar que, para muchos de los ejercicios sugeridos, se incluyen hojas de aplicación relacionadas en el anexo. Además, hemos incluido varias notas explicativas en forma de conversaciones sobre algunos de los conceptos del anexo. Recomendamos a todos consultar estas hojas de aplicación y las conversaciones del anexo para mayor claridad.

Vedabhyas Kundu | Munazah Shah

Objetivos del libro del curso

En nuestro afán por promover ideas prácticas para fomentar los valores humanos, que forman parte de nuestro concepto de JoyfulTalisman, hemos desarrollado este libro de texto. Muchas de estas ideas surgieron de los diferentes talleres que hemos impartido sobre valores humanos y áreas afines. Además, surgieron diversas perspectivas y conceptos durante las conversaciones con diferentes partes interesadas. Estas ideas contribuyeron a la asimilación de las actividades que sugerimos en este libro de texto.

Los objetivos generales de este libro de curso son:

1. Desarrollar una comprensión experiencial de los diferentes valores humanos y cómo podemos nutrirlos en nuestra vida diaria.
2. Valorar cómo los diferentes valores humanos contribuyen a nuestra coexistencia armoniosa.
3. Desarrollar la reflexión crítica sobre los diferentes valores y cómo pueden ser parte de nuestros ecosistemas.

Capítulo 1

Entendiendo los diferentes pilares de JoyfulTalisman para los valores humanos

En nuestro libro, hemos analizado a través de conversaciones los elementos clave de nuestro concepto de JoyfulTalisman. A través de este libro de texto, sugeriremos actividades interesantes y creativas que pueden motivar a los jóvenes para que asimilen los principios de los valores humanos en sus vidas.

Podemos describir un valor como un principio o cualidad importante que un individuo valora profundamente. Puede variar de un individuo a otro. Un individuo tendrá un conjunto de valores, una familia puede reflejar un conjunto de valores colectivamente, y luego podría haber un conjunto de valores que una sociedad podría aspirar a promover. Creemos firmemente que estos valores no solo deben cultivarse, sino que también deben ser parte integral de nuestros ecosistemas, ya sea en nuestras familias, instituciones o la sociedad. En este sentido, queremos subrayar que la inculcación de estos valores debe comenzar desde nuestro ecosistema interno.

Como Mahatma Gandhi subrayó la importancia de la autopurificación, la introspección es crucial en nuestro esfuerzo por comprender el poder de cultivar los valores humanos. Este es el primer pilar de nuestro Talismán de la Alegría. Creemos sinceramente que sin introspección y purificación de nuestras impurezas internas, será difícil practicar los valores. Si permanecemos en nuestras prisiones

internas y no intentamos salir de ellas, o si nos dejamos llevar por la negatividad que nos rodea, jamás podremos ser felices. Esta es la idea central de nuestro Talismán de la Alegría.

En nuestro libro, hemos subrayado claramente este hecho: «Es evidente que nuestro marco de JoyfulTalisman debe partir de nuestro interior; necesitamos empezar por conectar con nuestro interior. Solo cuando nos preparamos interiormente para vivir una vida de integridad y cultivar los valores humanos con la mayor sinceridad, podemos ser verdaderamente felices y contribuir a nuestro bienestar».

Tras una introspección profunda y en el camino hacia nuestra transformación interior, el segundo pilar de JoyfulTalisman es la comprensión de la interdependencia humana. Si no comprendemos las profundas interconexiones no solo con otros seres humanos, sino también con la naturaleza y otros seres vivos, jamás podremos alcanzar el objetivo de cultivar los valores humanos.

La alfabetización en interdependencia humana cobra mayor importancia hoy en día en el contexto de las graves preocupaciones relacionadas con la pérdida de biodiversidad, el cambio climático y la constante competencia con otros seres humanos, que genera disputas y conflictos. Mahatma Gandhi afirmó con acierto que hay suficiente para las necesidades de todos, pero no para la codicia de todos. Al ser alfabetizados en interdependencia humana, podremos apreciar la importancia de nuestra humanidad compartida. En nuestro libro, presentamos el concepto de alfabetización en interdependencia humana como un elemento clave de la educación para la vida en el siglo XXI. Nuestro objetivo, desde la escuela, debe ser que los niños adquieran la alfabetización en interdependencia humana. Creemos sinceramente que gran parte de la erosión de los valores humanos puede contrarrestarse mediante los principios de la alfabetización en interdependencia humana.

El tercer pilar de JoyfulTalisman es la importancia central de practicar la no violencia. La no violencia no se limita a evitarla; es un concepto mucho más amplio y profundo que debe asimilarse en su verdadero sentido. A través de nuestro libro y este manual, se nos anima a medir nuestra huella no violenta. La educación en la no violencia, que debe partir de nuestro interior, es importante para la resiliencia y el crecimiento personal. Es una cualidad necesaria para la transformación interior.

El arte y la ciencia de la no violencia tienen amplias dimensiones que debemos cultivar como parte de nuestros hábitos diarios. Cuando podamos reflexionar e introspectar sobre el alcance de nuestra acción no violenta, nos daremos cuenta de cómo esto contribuye a nuestra alegría y bienestar general. En este libro de texto, intentaremos participar en actividades e iniciativas que nos ayudarán a medir nuestra propia huella no violenta.

Cercano a la idea de las huellas no violentas, se encuentra otro concepto que presentamos en nuestro libro, Huellas de Solidaridad. Creemos firmemente que todos necesitamos cultivar el espíritu de solidaridad para alcanzar los objetivos de nuestra humanidad compartida. La solidaridad debe partir de nuestras familias y, posteriormente, ser el espíritu que rijan nuestras instituciones, nuestra sociedad y, finalmente, a nivel global. Asimismo, en línea con nuestra idea de la alfabetización en interdependencia humana, la solidaridad debe ser con la naturaleza y todos los demás seres vivos. En un momento en que nuestras familias, instituciones y sociedad se enfrentan a divisiones y a un auge de la individualización que conduce al egocentrismo, necesitamos reconsiderar los principios de la solidaridad.

Durante nuestras amplias conversaciones con personas de todo el espectro intergeneracional, nos dimos cuenta de cómo el espíritu de solidaridad, no solo en las familias, sino también en nuestras instituciones y en la sociedad, está decayendo. Por lo tanto, es importante animar a las personas a medir sus

propios actos de solidaridad. Debemos esforzarnos por ver y reflexionar sobre cuánto espíritu de solidaridad poseemos.

Finalmente, sentimos que el acto de reflexionar sobre nosotros mismos, ser personas interdependientes y la capacidad de medir nuestra huella no violenta y solidaria nos impulsará a cuidar a los demás en la sociedad y a ofrecernos como voluntarios para abordar diversas necesidades. En nuestro marco de JoyfulTalisman, creemos sinceramente que cuanto más generosos y solidarios seamos con los demás, más experimentaremos satisfacción interior, felicidad y alegría.

Apóstoles de la paz como Mahatma Gandhi, Nelson Mandela, Martin Luther King, ThichNhatHanh, Jiddu Krishnamurti, Daisaku Ikeda y muchos otros han inspirado muchas de las actividades que hemos podido compartir en este libro de texto. Hay varias ideas significativas que estos apóstoles de la paz ya han compartido. Todos podemos comprometernos a inspirarnos en las ideas y acciones de estos maestros e integrar estos principios para un mundo feliz donde practiquemos los valores humanos que ellos defendieron.

Creo que la suma total de la energía de la humanidad no es para derribarnos sino para elevarnos, y ese es el resultado del trabajo definido, aunque inconsciente, de la ley del amor.— Mahatma Gandhi, India joven 12-11-31

Capítulo 2

Girando hacia adentro

Objetivos

Este capítulo tiene como objetivos:

- Explorar diferentes elementos que nos pueden ayudar a mirar hacia nuestro interior.
- Explorar las innumerables iniciativas que se pueden tomar para ayudarnos a mirar hacia nuestro interior.
- Desarrollar la comprensión del poder de mirar hacia nuestro interior

En nuestro libro, hemos hablado de cómo la mayoría de nosotros carecemos de la comprensión de la esencia de la introspección. En nuestro epílogo, señalamos: «Creemos que la mayoría de nuestros problemas son resultado de problemas y fenómenos externos, pero no nos damos cuenta de la importancia de nuestro ser interior. A través de nuestras conversaciones, comprendimos la importancia de la introspección para nuestra verdadera felicidad y un mundo feliz. Nos dimos cuenta de que necesitamos introspeccionar para descifrarnos a nosotros mismos, centrarnos en nuestra mente y corazón, y comprender nuestro verdadero ser».

Además, en nuestro libro argumentamos que, sin mirar hacia dentro, permaneceremos en nuestras prisiones interiores y

continuaremos con nuestras luchas internas. La mayoría de nosotros no somos conscientes de la importancia de mirar hacia dentro o vivimos en la negación de la misma. Al mirar hacia dentro, necesitamos aprender las habilidades del amor propio, la bondad, la empatía y la autocompasión.

Desarrollar una profunda capacidad para practicar la bondad amorosa emana de nuestra capacidad de mirar hacia dentro. De hecho, dedicamos una conversación completa a la esencia de la bondad amorosa en el libro. Tras nuestras conversaciones con un gran número de personas, incluyendo jóvenes, creemos firmemente que practicar la bondad amorosa es clave para un mundo alegre y pacífico.

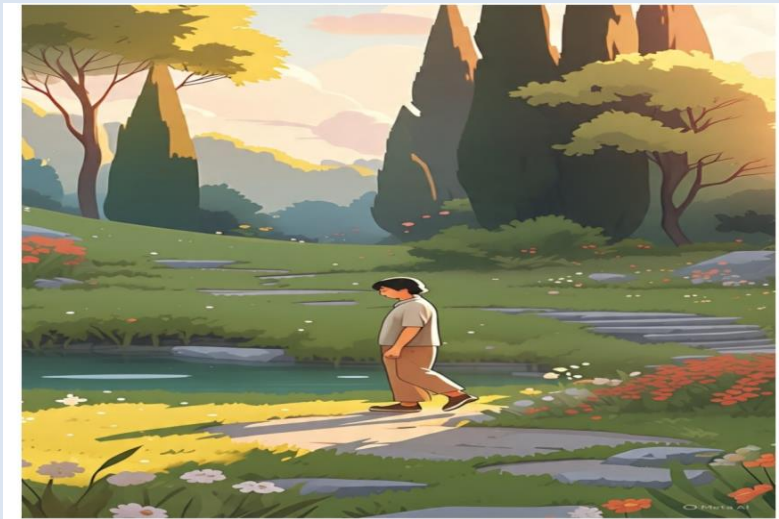
El objetivo principal de estas prácticas es la paz interior. Las hemos estado debatiendo con un gran número de personas, especialmente jóvenes, y cómo son elementos importantes para alcanzar la paz interior. Su importancia se refleja en una entrevista que mantuvimos con dos jóvenes estudiantes. Para más información, consulte el Anexo 1.

Actividades

Una de las claves para alcanzar la calma interior es mejorar la concentración, la atención, desarrollar la capacidad de observación y apreciar lo positivo. Para alcanzar los objetivos de nuestro marco de JoyfulTalisman, creemos firmemente que cada uno de nosotros debe esforzarse por ser como un océano. Debemos recordar que las olas van y vienen, pero el océano permanece. Debemos intentar practicar cómo desarrollar resiliencia interior para mantener la calma y la estabilidad incluso cuando las olas de la vida, el odio, la ira, la codicia y la envidia van y vienen. Intentemos algunas actividades que nos lleven a ese estado de estabilidad y resiliencia.

Lección I

Caminar conscientemente



En muchos de nuestros talleres con estudiantes, hemos fomentado la práctica de Caminar Conscientemente. Nuestra propia experiencia sugiere que Caminar Conscientemente es una poderosa práctica de atención plena. Durante el Caminar Consciente, integramos una actividad física: caminar con atención plena, es decir, conectar con el momento presente. Caminar Conscientemente tiene beneficios, ya que contribuye tanto a la salud física como a la mental. Nuestra experiencia con estudiantes sugiere que los ayuda a revitalizarse. Además, los ayuda a mejorar su estado de ánimo y a reducir el estrés y la ansiedad. Consulte el Anexo 11 para obtener la hoja de aplicación correspondiente a este ejercicio.

El método

1. Se puede animar a los estudiantes a realizar una caminata consciente de 15 a 20 minutos.

2. Se puede realizar en un parque, zona de juegos o en un buen espacio abierto.
3. Antes de empezar, hacemos un ejercicio de respiración profunda con ellos.
4. Les preguntamos cómo se sienten y cuál es su estado emocional.
5. Cuando empezamos a caminar les decimos que deben caminar más lento de lo habitual.
6. Les pedimos que se concentren en su caminar, en cómo se sienten y en cómo están dando sus pasos.
7. Pedimos a los estudiantes que observen cómo las pisadas tocan el suelo; esto requiere concentración. Generalmente no damos crédito a cómo caminamos.
8. Al principio, al aprender a caminar conscientemente, es posible que nos distraigamos. Pensamos en diversas cosas, como nuestra carrera, nuestras relaciones, etc. De hecho, es normal, ya que la mayoría no estamos acostumbrados a esos niveles de concentración, observación y consciencia. Reanudamos nuestra caminata consciente.
9. Al principio, pedimos a nuestros estudiantes que observen lo siguiente mientras caminan:
 - a) Presten atención a todo lo que vemos durante el recorrido. Muchas veces, al realizar este ejercicio por la mañana, los estudiantes hablan de las gotas de rocío en las hojas. La mayoría, en la sociedad urbana actual, comenta que nunca antes habían observado gotas de rocío en las hojas.
 - b) Pedimos a los estudiantes que presten atención profunda a lo que escuchan. Si estamos practicando Caminata Consciente en un parque o en un entorno natural, los estudiantes hablan del canto de los pájaros.

c) Preguntamos a los estudiantes si pueden experimentar algún sentido del olfato.

e) Se pide a los estudiantes que observen el tacto y experimenten el sentido del tacto. Se les pregunta cómo sienten cuando sus pies tocan el suelo.

f) Se les pide además que observen si sienten algo en su cara, por ejemplo pueden reflejarse en los rayos del sol, en el aire que sopla, etc.

g) Finalmente, incluso si los estudiantes están en un entorno familiar, se les pide que aprecien y describan algo único que hayan visto y que no hayan visto antes, su forma y color.

10) Después del ejercicio de Caminata Consciente, organizamos conversaciones sobre cómo se sintieron los estudiantes, tanto física como mentalmente. Se les pide que reflexionen sobre las diferencias entre el ejercicio y la caminata normal.

Lección II

Practicando la autocompasión

En nuestro marco, hemos subrayado la necesidad de practicar la autocompasión como un factor importante para nuestra mentalidad de crecimiento. Al practicar la autocompasión, mejoramos nuestro bienestar emocional, lo que significa que aumentamos nuestra autoestima y valía personal. En el proceso, reducimos la necesidad de validación externa, ya que nos comprendemos genuinamente como individuos. Además, al practicar la autocompasión, desarrollamos nuestras habilidades de empatía y fomentamos una profunda comprensión hacia los demás. Esto desempeña un papel fundamental en la construcción de relaciones. Es la base para practicar la compasión hacia los demás.

Hemos estado conversando con muchos participantes en diferentes talleres. Comparten cómo logran manejar la ansiedad y la depresión, y reducir el estrés, practicando la autocompasión. Nos damos cuenta de este importante punto en la vida:

Cuando empezamos a mirar nuestros fracasos y reveses con amabilidad y comprensión, y practicamos la autocompasión, desarrollaremos resiliencia.

En esta era de intensa competencia y la probabilidad de situaciones adversas, todos necesitamos desarrollar resiliencia interior. Nos hemos dado cuenta de que la autocompasión es una herramienta importante que fomenta una mentalidad de crecimiento y nos ayuda a ver nuestros fracasos y errores como nuevas oportunidades para aprender y actuar. Todo esto nos ayuda a superar el miedo al fracaso y a mantenernos enfocados en el camino que queremos seguir en la vida. La autocompasión nos ayuda a fortalecer y profundizar nuestras relaciones. Además, cuando nos convertimos en practicantes habituales de la autocompasión, tendemos a ser más indulgentes.

Vinculada a la autocompasión, está la bondad hacia uno mismo. A menos que aprendamos a ser bondadosos con nosotros mismos, será difícil practicar la bondad hacia los demás. La bondad hacia uno mismo es parte integral de la idea más amplia de la autocompasión. Es esencialmente comprenderse y perdonarse, especialmente en situaciones difíciles o cuando cometemos errores. Para nosotros, la autocompasión es un concepto más amplio, ya que abarca todas las situaciones que involucran nuestra autoestima. Por otro lado, la bondad hacia uno mismo es esencialmente un tratamiento personal cuando sufrimos o nos sentimos deprimidos.

A menos que empecemos a practicar la autocompasión y la bondad hacia uno mismo, puede que no sea fácil cultivarlas. Por diversas razones, como la baja autoestima, la autocrítica,

etc., nos resulta difícil practicarlas. Así que veamos algunos ejercicios que podríamos considerar aprender y mejorar nuestra práctica de la bondad y la autocompasión hacia uno mismo.

1) Practicar la autocompasión a través del ejercicio de reflexión.

A) Siéntate en silencio un rato y piensa en la última vez que cometiste un error. Este es un ejercicio de reflexión. Los participantes deben sentarse en un lugar tranquilo para poder reflexionar sin interrupciones.

B) Entonces, cuando empiezas a recordar la última vez que cometiste un error, ¿te convertiste en tu crítico más acérrimo? ¿Qué pensamientos te vinieron a la mente?

C) Muchas veces nos criticamos diciendo que no somos dignos ni lo suficientemente buenos. Nos juzgamos a nosotros mismos. Nos sentimos culpables. ¿Tú también pensabas así? ¿Te impidieron estos sentimientos practicar la bondad? Escribe estas reflexiones en una hoja de papel.

D) Ahora volvamos a la situación pasada nuevamente y veamos cómo podemos superar esas situaciones y nutrir la autocompasión:

a. En situaciones en las que tengas baja autoestima y dudas sobre ti mismo, intenta reconocer los diferentes pensamientos negativos que te asalten. Escríbelos.

b. Luego, analiza estos pensamientos negativos. Piensa críticamente si fueron realmente ciertos, si hay alguna realidad detrás de ellos o si son útiles de alguna manera. Este paso consiste en analizar los pensamientos negativos.

c. Una vez analizados los pensamientos negativos, es hora de reemplazarlos con ideas positivas. Pensar críticamente nos ayudará a reemplazar los pensamientos negativos con pensamientos positivos más realistas.

Aquí nos gustaría compartir cómo, en nuestro estudio sobre comunicación intrapersonal no violenta, interactuamos con personas con traumas y en el punto más bajo de sus vidas mediante la comunicación no violenta. Nuestro objetivo fue transformar las energías negativas en diálogo interno positivo y en todas las dimensiones de la comunicación intrapersonal. Después de casi un mes, el cambio en estas personas fue transformador.

Es importante practicar la comunicación intrapersonal no violenta como parte de nuestro esfuerzo por cultivar la autocompasión y la bondad hacia uno mismo.

Piensa en tu mejor amigo/a. Recuerda uno de los momentos más difíciles que haya vivido. Probablemente, con tu profunda compasión y comprensión, habrías intentado ayudarlo/a. Escribe estos pensamientos para tu amigo/a con los que intentaste ayudarlo/a. De hecho, escribe las diferentes maneras en que podrías haberlo/a ayudado a salir de esa situación difícil.

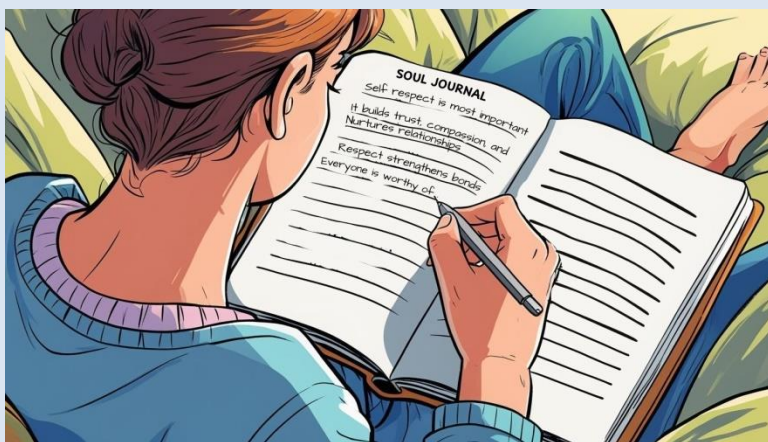
Ahora intenta aplicar la misma compasión y comprensión contigo mismo. Piensa en ti mismo como tu mejor amigo. Intenta tratarte con el mismo profundo respeto que le darías a tu amigo cercano.

Siguiendo los mismos principios con los que intentarías ayudar a tu amigo, ¿cómo te hablarías a ti mismo en una situación difícil? ¿Cómo te tratarías? ¿Qué diferentes enfoques adoptarías para salir de la situación difícil? ¿Será la autocrítica y la culpa, o el amor propio y la bondad? Reflexiona sobre cómo te ayudarás a ti mismo.

f. Intenta conectar con tus propias necesidades y sentimientos, y practica el autocuidado. Tenemos muchas necesidades insatisfechas, lo que nos lleva a comportarnos de cierta manera, lo cual puede ser negativo.

g. Podrías felicitarte y valorarte por algo bueno que hayas hecho; esto aumentará tu motivación.

2. Practicar la autocompasión a través de un diario: escribir un diario del alma.



A) Ahora, practiquemos la autocompasión a través de nuestros escritos. Es un ejercicio útil que nos ayuda a conectar profundamente con nosotros mismos. Hemos recomendado escribir un diario como un método útil para diversos temas, como el control de la ira, la mejora de nuestro círculo de gratitud, etc. Aquí recomendamos compartir nuestras reflexiones en un Diario del Alma, lo que significa conectar con nosotros mismos para expandir nuestra autoconciencia, autocompasión y disfrutar del amor propio.

En las etapas iniciales de nuestro trabajo de transformación interior, nos dimos cuenta de la importancia de llevar un diario. Creemos que llevar un diario ayuda a promover la autorreflexión, la introspección, el procesamiento y la regulación emocional, y el desarrollo de nuestra personalidad. Denominamos este esfuerzo de autorreflexión e introspección como la voz del alma. Por ello, decidimos llamarlo Diario del Alma, ya que, según afirmamos, podría ayudarnos a

reflexionar sobre diversos temas que exploraríamos en este libro de curso. Puedes usar un cuaderno para llevar el Diario del Alma o incluso hacerlo digital. (Lee el Anexo 20 para más detalles).

Para desarrollar la autocompasión, podrías hacer el siguiente ejercicio de reflexión:

B) En un lugar tranquilo, reflexiona sobre una imperfección tuya. ¿Te sientes inseguro/a por ella? Siéntate en silencio y piensa un rato en ella.

Reflexiona sobre las emociones que te surgen al pensar en esta imperfección. ¿Qué piensas al respecto? ¿Qué tipo de sentimientos negativos surgen en tu mente?

Escribe sobre estas emociones y los sentimientos negativos que surgen en tu Diario del Alma con la mayor sinceridad. Recuerda que no tienes que compartirlos con nadie; son para tu propia reflexión profunda y autointrospección.

C) Continúa haciendo esto durante un mes y reflexiona sobre los cambios que sientes en tu forma de manejar los sentimientos negativos. ¿Has logrado ampliar tu ámbito de autocompasión? ¿Te ayuda este ejercicio en tu búsqueda de la transformación interior?

3. Escríbete una carta a ti mismo

Escribir una carta a uno mismo es un ejercicio muy efectivo. Consulte el Anexo 12 para obtener las hojas de aplicación pertinentes para este ejercicio.

A) En nuestros talleres para promover la autocompasión, solicitamos a nuestros participantes que escriban una carta a sí mismos como alguien que es nuestro amigo más cercano y cómo se preocupa por nosotros.

B) Si nuestro amigo/a más cercano/a está en apuros o tiene problemas, le atenderemos con profunda compasión, bondad

y empatía. Intentaremos acercarnos a él/ella y ver qué podemos hacer para ayudarlo a superar la situación y el sufrimiento. Esto es lo que nos escribiremos: cómo, mediante profunda compasión y bondad, podemos aliviar nuestro sufrimiento y superar la difícil situación.

C) Regresa a la carta después de un tiempo. Reflexiona sobre si sientes compasión, si sientes esa sensación de consuelo y cariño.

4. Ejercicios para cambiar nuestro diálogo interno negativo

A) En este ejercicio, recuerda la última vez que te dejaste llevar por un diálogo interno negativo. Reflexiona profundamente sobre ello. Necesitarás un lugar tranquilo y sereno para pensar y reflexionar.

Piensa detenidamente en las diferentes palabras y frases que usaste en tu diálogo interno. También, piensa en el tono que usaste. Normalmente, no damos mucha importancia a estas cosas minuciosamente; tendemos a pasar por alto cómo nos hablamos a nosotros mismos o las palabras que usamos. Estamos seguros de que este será tu caso. Por eso, descifrar las palabras, frases y el tono requerirá una profunda reflexión. Al principio, podría resultarte difícil, especialmente a nivel emocional, analizar cómo te trataste y cómo te hablaste.

B) La siguiente tarea es aprender a replantear nuestro diálogo interno negativo. Según nuestra experiencia, esta es una de las tareas más desafiantes. En situaciones traumáticas o difíciles, no es fácil mantener la calma y hablarse a uno mismo en un tono positivo, utilizando palabras y frases positivas.

Te sugerimos que te sientes en silencio un rato, hagas una pausa y reflexiones con compasión y bondad. Esto te ayudará a enfocarte en lo positivo y a replantearte cómo te has criticado.

C) Compartamos un ejemplo. Por ejemplo, has cometido un error. Normalmente, la mayoría nos gritaríamos: "¿Cómo pude permitir que esto pasara? ¡Es atroz!". Sin embargo, cuando practicamos la autocompasión, lo replanteamos como: "Al fin y al cabo, soy un ser humano y estoy destinado a cometer errores. Pero déjame aprender de este error".

Durante la sesión, te sugerimos que hagas una lista de tus diálogos internos negativos habituales cuando te encuentras en una situación difícil. Luego, frente a tus propias negatividades internas, empieza a replantearlas con compasión y positividad. Aprende a usar frases que fortalezcan tu resiliencia interior y te motiven. Marca las diferencias.

Lección III

Practicando la bondad amorosa

En nuestro libro, profundizamos en la importancia de practicar la bondad amorosa y su papel crucial para disolver nuestros conflictos internos y ayudarnos a experimentar la paz interior. En el libro, citamos al maestro zen vietnamita ThichNhatHanh, quien describió con gran belleza qué es exactamente la bondad amorosa. Dice:

El primer elemento del amor verdadero es la bondad amorosa. La esencia de la bondad amorosa es poder ofrecer felicidad. Puedes ser el sol para otra persona. No puedes ofrecer felicidad hasta que la tengas para ti mismo. Así que construye un hogar interior aceptándote y aprendiendo a amarte y sanarte. Aprende a practicar la atención plena de tal manera que puedas crear momentos de felicidad y alegría que te nutran. Entonces tendrás algo que ofrecerle a la otra persona. (<https://tnhmeditation.org/loving-kindness/>)

Al ser compasivos con nosotros mismos y con los demás, fomentamos la bondad amorosa. Cuando aprendemos a amarnos y sanarnos, somos compasivos con nosotros mismos.

Como hemos hecho en los ejercicios anteriores, cuanto más practiquemos la autoamabilidad y la autocompasión, más promoveremos la bondad amorosa. Cuando somos autocompasivos, deseamos nuestro propio bienestar, tanto interior como exterior. En el Anexo 2, compartimos una importante perspectiva sobre por qué es necesario animar a los jóvenes a practicar la bondad amorosa.

1) Ejercicio de visualización

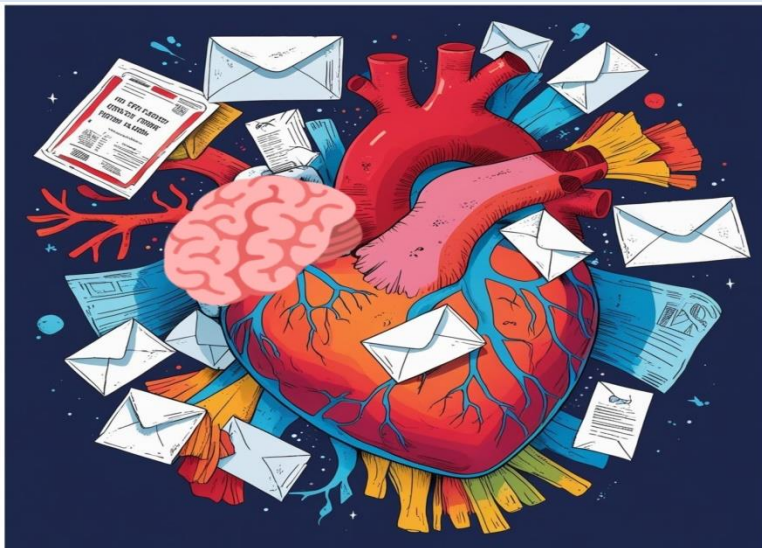
A) Para comprender la esencia de la bondad amorosa, hagamos un ejercicio. Busca un lugar tranquilo y sereno para realizar este ejercicio de visualización. Visualiza a alguien muy cercano. Piensa y reflexiona sobre la calidez que sientes en tu relación con esa persona; piensa en los sentimientos de afecto y la profunda conexión emocional.

B) A continuación, haz el mismo ejercicio contigo mismo. Piensa en ti mismo como tu mejor amigo. Piensa en la profunda conexión que tienes con tu ser interior y en la relación que tienes contigo mismo. Piensa y reflexiona sobre el vínculo emocional que compartes contigo mismo.

C) Por último, piensa en una persona con la que te resulte difícil conectar y con la que quizás tengas una relación difícil. ¿Te imaginas sentir por ella lo mismo que sentías por alguien cercano o por ti mismo? Reflexiona sobre esto.

Lección IV

Eliminando el correo basura de nuestra mente y corazón



Creemos firmemente que, para desarrollar fuerza interior y mantener la calma, debemos practicar la eliminación del correo basura de nuestro sistema interno. El correo basura, los pensamientos e ideas innecesarios, nos llegan como olas y se acumulan. Como resultado, muchos nos dejamos llevar por este correo basura y nos sumimos en un estado de ansiedad y estrés. Estos correos nos hieren, nos ofenden y contribuyen a perder el tiempo.

En el entorno hipertecnológico actual, donde recibimos una gran cantidad de mensajes, tanto deseados como no deseados, surge la necesidad de desarrollar habilidades para filtrar y eliminar estos correos basura. Sin embargo, eliminar los no deseados, que nos causan problemas, es un desafío y requiere trabajo constante e ingenio. Exploremos las diferentes maneras de empezar a eliminar los correos basura.

1) Practicando la soledad para un mundo alegre

Durante nuestra conversación en el libro, hemos hablado de la importancia de la soledad para un mundo feliz. Creemos firmemente que practicar la soledad nos ayuda a enfocar nuestros pensamientos e ideas y es un elemento importante en nuestro esfuerzo por filtrar el correo basura y eliminarlo. En nuestro capítulo, hemos enfatizado:

Los periodos de soledad son sin duda cruciales para nuestra autorrealización y comprensión de quiénes somos. La mayoría de nosotros no tenemos una idea clara de quiénes somos ni de qué queremos hacer en la vida.

Además, hemos sostenido que practicar la soledad nos rejuvenece y ayuda en nuestra transformación interior.

Hemos descrito la soledad como un acto que realizamos por voluntad propia y que nos ayuda a la autorrealización, la introspección y el desarrollo de pensamientos constructivos. Aquí hay algunos ejercicios para practicar la soledad:

i) Prestar atención a los propios sentimientos

A) En el mundo actual, hay mucha distracción. Sugerimos que cada uno comience el día con un momento de completo silencio, centrado en sí mismo. Tómese de 10 a 12 minutos.

B) Este es el momento de prestar atención a tus sentimientos y pensamientos. Intenta comprenderlos, reconocerlos y procesarlos sin distraerte.

C) Continúa haciéndolo durante un mes. Verás la diferencia después. Quizás puedas registrarla en tu Diario del Alma.

ii) Rutinas conscientes

A) Sugerimos rutinas conscientes para practicar la soledad.

B) Ya hemos hablado más arriba sobre caminar conscientemente.

C) Otro método importante para practicar la soledad es la alimentación consciente. Muchos jóvenes en todo el mundo son adictos por usar sus teléfonos inteligentes mientras se alimentan, lo que les distrae y les dificulta saborear la comida.

Debemos procurar permanecer en silencio y concentrados mientras comemos. Al comer, concentrémonos en la comida que comemos; reflexionemos sobre la contribución de los agricultores, los comerciantes y nuestras madres o quienes pudieron habernos preparado la comida. Pensemos y disfrutemos del sabor y el aroma de la comida que ingerimos.

Practicar la atención plena es un enfoque importante para experimentar la soledad.

iii) Cultivar aficiones

Es importante cultivar pasatiempos para distraer la mente y practicar la soledad. Reflexiona sobre tu pasatiempo y describe cómo te ayuda a mantenerte concentrado y a estar contigo mismo.

Cultivar pasatiempos no debería ser algo que hagas por presión; más bien, deberías disfrutarlo y ayudarte a desestresarte.

En un taller de capacitación, podemos alentar a los participantes a compartir sus puntos de vista sobre cómo al cultivar pasatiempos, pueden mejorar su salud emocional y mental, aumentar su autoestima y valor propio, brindarles los medios para su autodescubrimiento y, lo más importante, ayudar en la reducción del estrés.

iv) Estas son solo actividades sugerentes para practicar la soledad, que pueden ayudarnos a reflexionar sobre nosotros mismos. Hay muchas más. Anota diferentes actividades que te ayuden a practicar la soledad. Compártelas con tus compañeros y reflexiona sobre sus beneficios.

2) El ayuno cibernético como estrategia para eliminar pensamientos no deseados



Para una mayor comprensión del ayuno cibernético como una poderosa estrategia para dejar de lado la adicción a Internet y a los teléfonos inteligentes, y para limitar la ingestión de pensamientos e ideas no deseados, solicitamos a nuestros lectores que lean una conversación nuestra en el Anexo 3.

Creemos sinceramente que, para un mundo feliz que promueva conexiones más profundas entre las personas y su felicidad genuina, debemos fomentar el ayuno cibernético como estrategia a nivel global. No solo funcionará como una cura para la adicción a los teléfonos inteligentes e internet, sino que contribuirá genuinamente a nuestro bienestar físico y mental. Sin duda, ayudará a eliminar el correo basura de nuestro ecosistema mental.

Para nosotros, en la sociedad hipertecnológica actual, el ciberayuno es un pilar esencial de nuestro concepto de Talismán Alegre, valores humanos para un mundo feliz. Debe ser una habilidad vital importante que practicar en esta era donde la tecnología ha penetrado todos los aspectos de nuestras vidas.

Además, creemos que desconectarse también puede contribuir a la paz interior y exterior. Invitamos a instituciones y personas a organizar campañas y eventos que fomenten el ayuno cibernético.

i) Discusión en grupo

A) Formar un círculo de diálogo.

B) Inicie una discusión grupal sobre la importancia del ciberayuno. Durante la discusión, plantee cómo motivará a otros a practicar también el ciberayuno.

C) Después de nuestra conversación sobre el ciberayuno, intenta practicarlo al menos un rato a la semana. Reflexiona sobre cómo te sientes. ¿Puedes aumentar el tiempo que dedicas al ciberayuno?

D) Desarrollar un plan de acción sobre cómo popularizar el ayuno cibernético.

ii) El ciberayuno en nuestros hogares

A) Comparte con tus familiares los puntos clave del ciberayuno y sus beneficios. Habla con ellos sobre las diferentes maneras en que pueden practicarlo.

B) Fomentar el tiempo en familia, especialmente durante la cena, como un medio para promover el ayuno cibernético.

C) Después de un mes de practicar el ciberayuno, comparte con tus compañeros sus beneficios.

Lección V

Practicando la disciplina interior

Una dimensión importante de la introspección es practicar la disciplina interior. Esta implica cómo regulamos y controlamos nuestro ser por nosotros mismos y no por elementos externos. Hay momentos en que reaccionamos exageradamente o nos sentimos abrumados innecesariamente por diversas situaciones. Para alcanzar la calma interior, necesitamos entrenarnos en la disciplina interior. Una disciplina interior sólida nos ayudará a resistir nuestros impulsos, codicia e impulsos a corto plazo. Estas son las palabras de Mahatma Gandhi, que sirven como guía para practicar la disciplina interior:

Veamos ahora cuál es nuestro deber para con nosotros mismos. Consideremos, primero, nuestros hábitos privados, que son desconocidos para todos excepto para nosotros mismos. Somos responsables de ellos porque afectan nuestro carácter; pero eso no es todo. También somos responsables porque afectan a los demás. Toda persona debe controlar sus impulsos y mantener su alma y cuerpo puros. «Dime», dice un gran hombre, «cuáles son los hábitos privados de un hombre y te diré quién es o será»... Argumentando sobre esta base y manteniendo puros nuestros instintos, debemos considerar cómo ponerlos en práctica. Debemos tener un objetivo fijo en la vida. Si no descubrimos nuestros propósitos y nos mantenemos firmes en el rumbo, seremos arrastrados como un barco sin timón en alta mar; flaquearemos en el camino [moral]. El mayor deber del hombre en la vida es servir a la humanidad y contribuir a mejorar su condición. Esta es la verdadera adoración, la verdadera oración... Consideremos el asunto con más detalle. Debemos examinar constantemente si nuestro estilo de vida tiende a mejorar la vida humana o a empeorarla. Así, el comerciante debería preguntarse si, al realizar un

negocio, se está engañando a sí mismo o a otro. El abogado y el médico, actuando según este criterio, pensarán más en su cliente o paciente que en sus honorarios. La madre, al criar a su hijo, procedería con mucha cautela para no malcriarlo por estas consideraciones y cumplir con su deber. El resultado de todo esto sería que, si el trabajador cumple su función conforme al ideal moral, sería considerado superior al rico comerciante, médico o abogado que vive sin disciplina. El trabajador sería la moneda auténtica, y esos hombres egoístas, aunque más inteligentes o ricos, serían falsos. Esto demuestra además que cualquier hombre, independientemente de su posición en la vida, tiene el poder de alcanzar este objetivo. El valor de una persona depende de su estilo de vida, no de su estatus. El estilo de vida de una persona no debe juzgarse por sus acciones externas visibles, sino por sus inclinaciones internas.

-Religión ética de Mahatma Gandhi

A continuación, se presentan algunas actividades sencillas que pueden ayudarnos a practicar la disciplina interior:

1) Mejorar nuestra autoconciencia

El primer paso para practicar la disciplina interior es fortalecer nuestra autoconciencia. Cuando decimos que somos conscientes de nosotros mismos, nos referimos a nuestros pensamientos, acciones y emociones. Una autoconciencia desarrollada significa que somos plenamente conscientes de quiénes somos, cuáles son nuestras fortalezas y debilidades, qué habilidades poseemos y cuál es nuestro sistema de valores. (Consulte también el Anexo 13 para la hoja de aplicación correspondiente).

A) Una de las cosas fundamentales que sugerimos a nuestros participantes para aumentar su autoconocimiento es hacer un análisis de sus fortalezas y debilidades.

B) Para analizar nuestras fortalezas y debilidades, los participantes deben usar un papelógrafo; también pueden usar sus cuadernos. Este es un ejercicio de reflexión profunda.

C) Al iniciar este análisis FODA (Fortalezas, Debilidades, Oportunidades y Amenazas), las primeras preguntas que nos hacemos son:

- ¿Cómo diferenciar entre quién eres y quién el mundo espera que seas?
- Quizás exista cierta verdad sobre ti que no has estado reconociendo. ¿Cuáles son estas verdades que has estado evitando reconocer? ¿Cuáles son las razones para no reconocerlas? ¿Qué podría cambiar si las reconocieras?
- Si alguien cercano a ti tuviera que describir tu yo interior, no tus roles, ¿qué diría?

D) Tras estas preguntas generales, comencemos a analizar nuestras fortalezas. Todos creemos tener ciertas habilidades y rasgos que nos dan una ventaja. Estas son nuestras fortalezas. Como parte del ejercicio, pedimos a los participantes que reflexionen sobre lo siguiente:

- Piensa y reflexiona sobre algunas capacidades y habilidades únicas que puedas tener.
- Luego, reflexiona sobre las fortalezas que otros creen que tienes. ¿Quiénes son estas personas y qué relación tienen contigo?
- ¿Hay alguna habilidad que crees que tienes mejor que la de quienes te rodean?

E) De igual manera, preguntamos a los participantes sobre las diferentes debilidades que consideran tener. Se les pide que reflexionen sobre lo siguiente:

- Reflexiona sobre las diferentes debilidades que crees tener. Además, reflexiona sobre cómo estas debilidades te han puesto en desventaja en diferentes ocasiones.
- Reflexiona sobre las diferentes áreas en las que otros podrían considerar tus debilidades. ¿Quiénes son estas personas y qué relación tienes con ellas?
- ¿Qué habilidades crees que tienen los demás, quienes te rodean, mejores que tú?
- Reflexiona sobre los pasos que te gustaría dar para superar estas debilidades.

F) La tercera dimensión consiste en reflexionar y analizar cómo podemos aprovechar las oportunidades que se nos presenten. Estos son, en esencia, los factores externos que podrían contribuir a nuestro éxito. Invitamos a los participantes a reflexionar sobre las oportunidades disponibles actualmente y cómo podrían aprovecharlas.

G) Finalmente, es hora de considerar las posibles amenazas. Los problemas y dificultades en nuestras vidas nos llegan por sorpresa y no deseamos que lleguen. Pero a veces, podemos reflexionar y pensar en algunas posibilidades; estas pueden ser cualquier cosa: nuestros estudios, exámenes, metas profesionales, qué queremos hacer en la vida o cualquier otra cosa. Podríamos dedicar un tiempo a reflexionar sobre cómo podemos mitigar estas posibles amenazas.

H) Existen otros ejercicios para mejorar nuestra autoconciencia. Investígalos, compártelos y compártelos con tus compañeros. Una persona consciente de sí misma probablemente se mantendrá enfocada y practicará la disciplina interior.

2) Desarrollo de capacidades de Gratificación Retrasada

Quieres un par de zapatillas nuevas. No puedes esperar a que lleguen, aunque tus padres te digan que te las podrán dar pronto. Intentas presionarlos hasta el límite. De igual manera, puede haber situaciones en las que quieras algo al instante sin tener la paciencia para esperararlo. También podría ser algo como una recompensa. Por ejemplo, estamos haciendo algo y necesitamos recompensa y éxito al instante. No tenemos la paciencia ni la perseverancia para intentar hacer algo mejor.

Los atajos y el actuar por impulso pueden no darnos los resultados deseados; pero carecemos de la paciencia y la disciplina necesarias para esperar lo que queremos. Cuando buscamos la gratificación instantánea, nos falta autocontrol, disminuimos la capacidad de atención, tenemos dificultades para autorregularnos, aumentamos la ansiedad y el estrés, y perdemos la motivación. Hemos hablado con muchas personas sobre los efectos nocivos de la gratificación instantánea; con frecuencia, destacan cómo se sacrifican los valores cuando buscamos o conseguimos cosas por atajos.

En pocas palabras, carecemos de la habilidad de posponer la gratificación. Podemos describir la gratificación pospuesta como nuestra capacidad de resistir la tentación de intentar obtener una recompensa o placer instantáneos, y en cambio, poseer la disciplina interior para observar el panorama holístico y trabajar por algo más duradero. En el mundo actual de materialismo craso, puede que no sea fácil practicar la gratificación pospuesta, pero debemos esforzarnos por lograr un cambio en nuestro comportamiento. Creemos que cuando las personas aprenden el arte y la ciencia de practicar la gratificación pospuesta, equilibrada, no sacrifican los cimientos de los valores humanos fundamentales.

Para practicar la gratificación retrasada, aquí hay algunos ejercicios que se pueden llevar a cabo:

i) Ciberayuno: Los jóvenes de hoy en día están demasiado acostumbrados a navegar por sus teléfonos inteligentes. Buscan gratificación instantánea navegando por el contenido.

Como se mencionó anteriormente y en el Anexo 3, iniciar a los jóvenes en el hábito del ciberayuno mejorará sus habilidades para retrasar la gratificación, les permitirá ser más pacientes y desarrollar disciplina interna.

ii) Las rutinas de atención plena como las que comentamos anteriormente son otro método para mejorar nuestra disciplina interna y nos ayudan a practicar la gratificación retrasada.

iii) Practicar la gratificación retrasada a través de un diario

Recuerda el concepto del Diario del Alma que presentamos anteriormente. Creemos firmemente que, en lugar de dar grandes pasos para practicar la gratificación diferida, es necesario dar pequeños pasos prácticos como parte de nuestros hábitos diarios.

En el Diario del Alma, crea una tabla y escribe sobre las diferentes situaciones en las que deseamos la gratificación instantánea. Luego, en una columna, escribe sus beneficios y en otra, sus debilidades. En la cuarta columna, escribe la posible acción que podrías tomar para practicar la gratificación diferida. Finalmente, en la quinta columna, intenta pensar en los posibles beneficios que podrías obtener si practicaras la gratificación diferida. Este ejercicio requiere profunda reflexión e introspección.

| N° | Casos de gratificación instantánea | Beneficios | Debilidades | ¿Cómo puedo practicar la gratificación retrasada? | Posibles Beneficios de practicar la gratificación retrasada |
|----|------------------------------------|------------|-------------|---|---|
| | | | | | |

3) *Círculo de diálogo*

En un círculo de diálogo, analicen los puntos clave de los extractos de las opiniones de Mahatma Gandhi, citados anteriormente en Religión Ética. ¿Cómo nos ayudan estos puntos a desarrollar la disciplina interior?

Lección VI

Desarrollar el coraje para hacer el bien a la humanidad

En nuestro libro, *The Joyful Tasliman: Conversaciones sobre Valores Humanos para un Mundo Alegre*, hemos analizado cómo cada uno de nosotros se encuentra frecuentemente en situaciones difíciles, preguntándose si tomamos un camino arduo para hacer el bien o recurrimos a atajos poco éticos. En este contexto, señalamos:

Nuestra vida es un campo de batalla, a menudo envuelto en una ardua lucha interna o externa entre el bien y el mal. Muchas veces, en situaciones difíciles, incapaces de mantener nuestros principios éticos y morales, nos dejamos llevar por el mal, lo cual solo busca promover la toxicidad, el odio y dañar a los demás. Simplemente no tenemos el coraje de distanciarnos de lo malo y recorrer con valentía el camino de la rectitud. Con frecuencia nos encontramos en un dilema: una solución fácil y rápida es alinearnos con lo malo para nuestro propio engrandecimiento o recorrer el arduo camino para alinearnos firmemente con lo bueno. Este es un dilema en el que todos nos encontramos constantemente.

Hablamos de la importancia de reunir el valor para esforzarse por hacer cosas éticas y moralmente correctas. En este sentido, señalamos:

Si, como individuos, queremos hacer el bien a la humanidad, debemos cultivar la valentía adecuada,

profundizar en nuestros valores y virtudes éticos y morales, y abstenernos de la superficialidad y los atajos. Debemos trabajar incansablemente para desarrollar nuestra valentía para ayudar a los demás y hacerlos felices; esta debería ser una misión importante en nuestras vidas.

Destacamos además:

Creemos que cada uno de nosotros debe esforzarse por ser auténtico y fiel a sí mismo, ya que es una forma de valentía que puede ayudarnos a alinear nuestros valores y convicciones con la bondad de los demás y de la humanidad. Luego viene otro aspecto difícil: defender nuestras propias creencias. ¿Tenemos el coraje de alzar la voz cuando se presenta una situación difícil o alguien hace cosas ética y moralmente incorrectas? Cuando logramos hacerlo, aunque sea mínimamente, estamos desarrollando valentía e integridad.

¿Cómo desarrollamos la valentía para mantenernos ética y moralmente correctos? Mantener la integridad, incluso en situaciones difíciles, es un desafío y solo se puede practicar con disciplina y fuerza interior. Lea las entrevistas con dos jóvenes estudiantes sobre este aspecto en el Anexo 4. Además, realicemos los siguientes ejercicios para desarrollar la valentía y la fuerza interior.

1) Explorar la propia fuerza interior

A) Se puede leer y explorar cómo alguien ha realizado un acto de valentía, pero puede resultar difícil reflexionar sobre la propia valentía. Este ejercicio busca reflexionar sobre los propios valores, que son fuente de valentía.

B) Aquí también se necesita un lugar tranquilo para reflexionar. Los participantes deben disponer de tiempo suficiente para una reflexión profunda.

C) En tu cuaderno, reflexiona y escribe sobre cinco valores fundamentales que crees que tienes.

D) Reflexiona sobre cada uno de ellos por separado y escribe sobre cómo estos valores son fuentes de tu fortaleza.

E) Reflexiona si alguno de estos valores que crees tener te ha hecho perder algo. ¿Cómo te sentiste entonces? ¿Sentiste que abandonar este valor contribuiría a tu autoengrandecimiento?

F) Reflexiona sobre si alguno de estos valores te ha posicionado por encima de los demás en cuanto a ética y moral. ¿Cómo te sentiste entonces? Comparte algunas experiencias únicas al respecto.

G) Nadie es perfecto en este mundo. A continuación, intenta reflexionar sobre algunos valores negativos que creas tener. ¿Cuál ha sido el impacto de practicarlos? Comparte algunas experiencias al respecto.

G) Después de estos ejercicios de reflexión, organice una discusión grupal sobre la importancia de los valores éticos y morales y cómo estos son fuentes de fortaleza interior y coraje.

2) Descubrir tu yo auténtico

A) Descubrir nuestro yo auténtico es fundamental para desarrollar nuestra fuerza interior y ser valientes para defender cuestiones éticas y morales.

B) Cuando hablamos de autenticidad, significa que somos honestos y fieles a nuestro verdadero yo. La autenticidad ocurre cuando lo que realmente creemos coincide con nuestro comportamiento, habla, actitud y lenguaje corporal; no practicamos dobles estándares.

C) Para este ejercicio, toma un cuaderno y busca un lugar apartado para reflexionar profundamente. Piensa en la última vez que sentiste que no fuiste auténtico; posiblemente, hiciste

algo contrario a lo que defiendes. Reflexiona y escribe sobre las circunstancias en las que hiciste algo contrario a los valores humanos que defiendes. ¿Qué hiciste exactamente en esa situación?

D) Reflexiona y escribe sobre los sentimientos y emociones que te hicieron sentir que no eras auténtico; algo que te hizo darte cuenta de que no eras tu verdadero yo en esa ocasión.

E) Reflexiona y escribe por qué crees que te comportaste de forma inapropiada. ¿Cuáles fueron las diferentes razones que te llevaron a actuar así? Personas, lugar, situación (todas externas) o preocupación, miedo, juicios, suposiciones confusas (internas). Reflexiona sobre las observaciones detalladas.

F) Ahora que has reflexionado sobre cómo actuaste de forma inauténtica, imagínate de nuevo en la misma situación. ¿Cómo actuarías ahora? ¿Será diferente a la última vez? ¿Crees que este ejercicio de reflexión te ayuda a descubrir tu yo auténtico?

Lección VII

La paciencia, un camino importante para potenciar nuestra fuerza interior



La mayoría de nosotros nos perturbamos o nos irritamos si no conseguimos lo que queremos en poco tiempo. En otras palabras, carecemos de la paciencia necesaria para manejar la situación y esperamos que todo sea un éxito. Sin embargo, la

vida no es tan sencilla. Cuando hablamos de mirar hacia dentro en nuestro marco de JoyfulTalisman, la capacidad de practicar la paciencia es una dimensión importante.

Muchas personas creen que la paciencia es una actitud pasiva. Creen que quienes muestran paciencia carecen de la fuerza o la determinación necesaria. Consideran que aquellos que imponen su voluntad, incluso a costa de intimidar o dominar a otros, son superiores. Creemos que esto es una inversión de nuestros valores. Día tras día encontramos personas que, incluso con una pequeña decepción, una dificultad, o una conversación difícil, se enfadan. Carecen de la paciencia para maniobrar y negociar en situaciones difíciles. Siempre parecemos tener prisa, y la experiencia nos demuestra que, con frecuencia, todo esto nos lleva a la infelicidad. Si no tenemos la paciencia para afrontar las dificultades de nuestra vida, seguiremos sufriendo y sintiéndonos inseguros.

En este contexto, es importante practicar el arte y la ciencia de la paciencia. EknathEaswaran, en su hermoso libro, *Paciencia: Un pequeño libro de fuerza interior*, lo subraya acertadamente:

A medida que adquirimos cierta maestría en la práctica de la paciencia y la bondad, se producen cambios interesantes en la mente. Los resentimientos y las hostilidades que solían atormentarnos se debilitarán; sin embargo, seguirán presentes. Es una situación peculiar. Encontramos un poco de resentimiento, un poco de compasión: una mezcla curiosa.

Por ejemplo, supongamos que alguien es rudo contigo. No te cae bien, pero tampoco te desagrada; un gran avance con respecto a tu actitud anterior. Puedes sentirte hostil por un momento, pero sabes que esa hostilidad ya no tiene el poder de empujarte a hacer o decir algo de lo que luego te arrepientas. Y como sabes que tienes el control, esa experiencia no dejará ningún residuo de resentimiento en tu mente. No quiero decir que esa persona te caiga bien, no al principio; de hecho, durante unos cinco minutos puede que te

desagrade. Pero después te dices a ti mismo: «Oh, ese tipo viene de un hogar roto, fue a una escuela difícil, se metió en la compañía equivocada; por eso se ha vuelto así». Una vez que sabes que puedes transformar los sentimientos negativos de esta manera, has obtenido una gran victoria.

Easwaran ha captado acertadamente cómo cultivar la paciencia puede transformar los sentimientos negativos. La paciencia nos da fuerza, como dice el erudito en paz Daisaku Ikeda: «Con amor y paciencia, nada es imposible».

Ahora, analicemos algunos ejercicios que pueden ayudarnos a cultivar la paciencia. Creemos que cuando reflexionamos sobre los factores que nos impulsan a la impaciencia, cuando somos capaces de reconocer las razones de nuestra impaciencia y anotamos en nuestro Diario del Alma nuestros sentimientos, emociones y expresiones, podemos cultivar la paciencia.

1) Profundizar en los desencadenantes de la impaciencia

La mayoría de las veces no reconocemos los factores que provocan nuestra impaciencia. Es importante identificarlos.

A) El objetivo es identificar los desencadenantes que promueven la impaciencia. En este ejercicio de reflexión, busca un espacio de silencio para ti. Recuerda y reflexiona sobre las diferentes ocasiones en las que te impacientas. Al recordar, intenta reflexionar sobre las diferentes sensaciones físicas, sentimientos y emociones que hayas experimentado. Intenta identificar los diferentes desencadenantes que podrían haber sido responsables de esas emociones y sentimientos.

A continuación, como partes de este ejercicio, reflexione sobre los pasos que debe seguir para practicar la paciencia en situaciones como estas si vuelven a ocurrir.

B) Ahora, intenta reflexionar sobre las diferentes personas que te hacen sentir impaciente. Analiza su actitud y

comportamiento, lo que te provoca impaciencia. ¿Cómo te has relacionado con ellas? ¿Cómo quieres relacionarte con ellas? ¿Cómo les respondes?

C) Además, reflexiona sobre tu actitud y comportamiento, lo que te inspiraría mayor paciencia. ¿Cómo crees que podrías lograr un cambio en esta actitud y comportamiento?

2) Pensar críticamente sobre los beneficios de la paciencia.

A) Volvamos a nuestro Diario del Alma.

B) Piensa críticamente y reflexiona sobre por qué la paciencia es importante para ti. Escribe tantos puntos como puedas para mayor claridad.

C) A continuación, escribe sobre los importantes beneficios de la paciencia. Sería útil recordar y registrar ejemplos del pasado en los que demostraste paciencia y cómo te ayudó.

E) Intenta reflexionar sobre cuándo crees que está bien ser impaciente. ¿Cuáles son esas ocasiones y cómo respondes a ellas?

F) ¿Crees que comprender a fondo la importancia de la paciencia puede ayudarte a responder a diferentes situaciones? Comparte tu opinión.

Lección VIII

Manejar la ira de manera constructiva



Enojarse es parte natural de nuestras vidas. Todos, en algún momento, nos enojamos por diversas razones. Es una experiencia natural que involucra nuestros sentimientos, emociones, actitud y comportamiento. Podemos enojarnos tanto por factores internos como externos. Por ejemplo, si enfrentamos problemas personales y estamos en un estado de confusión, es muy probable que nos enojemos. Por otro lado, el comportamiento de otros, que podría herirnos, podría hacernos enojar. Sin embargo, la clave está en cómo gestionamos la ira.

Para la realización de los valores humanos, el manejo constructivo de la ira es fundamental. Muchos de los problemas que enfrentamos en la vida son resultado de un manejo deficiente de la ira. No podemos identificar los desencadenantes correctos que nos hacen enfadar. A menos que seamos capaces de identificarlos, no podremos manejar los problemas de ira de forma constructiva. Consulte nuestra conversación sobre el enfoque JoyfulTalisman para el manejo de la ira en el Anexo 19.

Probemos algunos ejercicios sencillos para gestionar la ira de forma constructiva.

i) Rutinas conscientes

Introdujimos rutinas de atención plena en la Lección IV: Eliminando el correo basura de nuestra mente y corazón. Mediante prácticas y rutinas de atención plena que fomentan la atención plena, podemos experimentar calma interior y desarrollar la capacidad de gestionar los desencadenantes de la ira de forma constructiva.

ii)Diario de la ira

Aunque no hemos realizado ningún estudio científico sobre cómo el diario de la ira nos ayuda a desarrollar las habilidades necesarias para gestionarla positivamente, existen numerosos escritos y estudios al respecto. Una parte de tu Diario del Alma podría usarse para escribir tu diario de la ira. De hecho, en diferentes talleres, sugerimos que los participantes escriban su Diario de Gratitud en una cara y su Diario de la Ira en la otra. Según la experiencia de varias personas a quienes animamos a escribir a diario, escribirlos uno al lado del otro aporta una enorme positividad.

En el Diario de la Ira, al retirarse a la cama, intente escribir lo siguiente:

- 1.¿Cuántas veces al día te enojas?
2. ¿Qué causó los detonantes? Intenta reflexionar sobre ellos con la mayor claridad posible.
3. Intenta profundizar en las causas fundamentales de estos factores desencadenantes. ¿Quiénes fueron las personas, si las hubo, las que los causaron?
4. ¿Cuál fue tu reacción ante estos factores desencadenantes? ¿Cómo expresaste tus emociones y sentimientos?
5. ¿Cómo te afectó tu ira? Reflexiona sobre el impacto en tu cuerpo, mente y espíritu.
6. ¿Cómo afectó la ira a quienes te rodeaban? ¿Cuáles fueron sus posibles sentimientos, emociones y reacciones?

7. Mientras te involucras en una profunda autorreflexión e introspección, piensa si estuvieras en una situación similar ahora, si habrías reaccionado de manera diferente o no.

Trabajamos con un grupo de estudiantes en el manejo de la ira y los animamos a escribir su diario de ira. Antes de comenzar el ejercicio, tomamos nota detallada de cada uno sobre las causas comunes de su ira, qué tipo de emociones y sentimientos estaban involucrados y cómo manejaban sus problemas de ira. Después de un mes, cuando volvimos a hablar con ellos, nos informaron que habían logrado manejar sus problemas de ira de forma más constructiva.

Capítulo 3

Ser humano alfabetizado en Interdependencia



Objetivos

Este capítulo tiene como objetivo:

- Desarrollar una comprensión amplia de la esencia de la alfabetización en interdependencia humana.
- Valorar la importancia de la alfabetización en interdependencia humana para una vida feliz y tomar iniciativas en este sentido.

- Integrar la idea de la alfabetización en interdependencia humana en diferentes entornos

En el mundo actual, donde existen conflictos a diferentes niveles —entre humanos, entre humanos y la naturaleza, y entre humanos y otros seres vivos—, existe una necesidad urgente de alfabetizar en interdependencia humana. En nuestro libro, presentamos el concepto de alfabetización en interdependencia humana. Argumentamos que es un pilar importante de JoyfulTalisman.

Para nosotros, la alfabetización en interdependencia humana es una habilidad del siglo XXI que todos debemos poseer para poder negociar diferencias no sólo con otros seres humanos, sino también aprender a vivir en armonía con la naturaleza y otros seres vivos.

En esencia, la interdependencia humana se refiere a nuestro profundo sentido de conexión no solo con otros seres humanos, sino también con la naturaleza y todos los demás seres vivos. Como se ha mencionado en el contexto de los incesantes conflictos entre los seres humanos, y entre la naturaleza humana y otros seres vivos, la filosofía de la interdependencia humana es fundamental para la resolución de estos conflictos.

El maestro zen vietnamita ThichNhatHanh explica sucintamente la esencia de la interdependencia humana o interser: «Tu felicidad y la felicidad de otras especies se interrelacionan. Si tienes salud, si eres feliz, otras formas de vida pueden beneficiarse de ti. Si estás enfermo, si sufres, otras especies tendrán que sufrir contigo».

De manera similar, Mahatma Gandhi dijo: «Mi ética no solo me permite reivindicar, sino que me exige tener parentesco no solo con el mono, sino también con el caballo y la oveja, el león y el leopardo, la serpiente y el escorpión. La estricta ética que rige mi vida, y que considero que debería regir la de todo

hombre y mujer, nos impone esta obligación unilateral». (Young India, 8-7-1926)

De hecho, la idea central de la no violencia de Mahatma Gandhi reside en la esencia de la interdependencia humana. Mahatma Gandhi creía en la naturaleza cosmocéntrica de los seres humanos, que son solo una parte del universo, y es un pilar fundamental de su idea de la no violencia. Esta profunda comprensión de la naturaleza cosmocéntrica debería ser la fuerza que guíe nuestras relaciones con los demás seres humanos, la naturaleza y los demás seres vivos. Solo entonces podremos desafiar genuinamente las grandes fuerzas de la fragmentación.

La idea de interdependencia de Mahatma Gandhi se puede resumir aún más en la siguiente idea:

La interdependencia es y debe ser el ideal del hombre tanto como la autosuficiencia. El hombre es un ser social. Sin interrelación con la sociedad, no puede darse cuenta de su unidad con el universo o suprimir su egoísmo. Su interdependencia social le permite poner a prueba su fe y demostrar su valía ante la realidad. Si el hombre estuviera o pudiera estar en una posición que lo hiciera absolutamente superior a la de sus semejantes, se volvería tan orgulloso y arrogante que se convertiría en una verdadera carga y molestia para el mundo. La dependencia de la sociedad le enseña la lección de humanidad. - (La Mente de Mahatma Gandhi)

El Premio Nobel Gurudev Rabindranath Tagore, en su libro "La Relación del Individuo con el Universo, Sadhana: La Realización de la Vida" (1913), resume la relación del individuo con el Universo al subrayar cómo nuestras tradiciones enfatizaban la armonía entre ambos. Destaca un punto importante sobre el fenómeno en el que los individuos estaban verdaderamente en armonía con la naturaleza. Señala: "La gran realidad es que estamos en armonía con la

naturaleza; que el hombre puede pensar porque sus pensamientos están en armonía con las cosas; que puede usar las fuerzas de la naturaleza para sus propios fines solo porque su poder está en armonía con el poder universal".

De hecho, John Muir había escrito muy acertadamente en 'Mi primer verano en la Sierra': "Cuando tratamos de distinguir algo por sí mismo, descubrimos que está ligado a todo lo demás en el universo".

Ahora revisemos qué entendemos por alfabetización en interdependencia humana. A continuación, la explicación de este término que introdujimos en nuestro libro, *El Talismán Alegre: Conversaciones sobre Valores Humanos para un Mundo Alegre*:

Desarrollar capacidades críticas no solo para comprender y asimilar el profundo significado de la interdependencia humana, sino también para poder aplicar sus principios en nuestra vida cotidiana. Esto también implica mejorar nuestras capacidades cognitivas para comprender las complejidades de las dimensiones micro y macro del fenómeno de la interdependencia humana y contribuir a su realización en todos los niveles de nuestra vida y sociedad. Implica también desarrollar nuestros conocimientos tradicionales, indígenas y culturales, que subrayan la esencia de la interdependencia humana. Solo así podremos promover la coexistencia pacífica en su verdadero sentido.

Creemos firmemente que cuando pensamos en la alfabetización de la interdependencia humana, tenemos que empezar desde nuestro propio ser interior, comprendiendo y actuando según la unidad esencial de nuestra "interrelación interna".

Además, como aprendemos de Gurudev Rabindranath Tagore, la idea de la alfabetización en interdependencia humana se

basa en que la armonía entre el ser humano, la naturaleza y todos los demás seres no es solo un sentimiento, sino una acción dinámica. Esta acción y este sentimiento deben formar parte de nuestra conciencia; solo así podremos desafiar las fuerzas de la división y las disrupciones. Los ejercicios que sugerimos son un claro llamado a la acción para alcanzar los objetivos de la alfabetización en interdependencia humana.

Lea una descripción detallada de nuestro concepto de alfabetización en interdependencia humana en el Anexo 5.

Continuando con esta explicación de la alfabetización en interdependencia humana, profundicemos en algunos ejercicios creativos:

Lección I

Serie de conversaciones sobre la importancia de la interdependencia humana

Ambos hemos estado creando diferentes libros y trabajamos con el estilo de escritura conversacional. Nos parece un estilo interesante que quienes leen nuestro trabajo encuentran en forma de conversaciones. El objetivo también es simplificar temas complejos mediante diálogos y conversaciones.

En este ejercicio, les sugerimos organizar una breve serie de conversaciones sobre la importancia de la interdependencia humana y la coexistencia pacífica. Encuentren una hoja de aplicación de este ejercicio en los Anexos 14 y 15.

i) Discusión en grupo con amigos/compañeros

Reúnase con algunos amigos o compañeros para conversar sobre por qué es importante desarrollar la sensibilidad hacia la interdependencia humana.

Para la discusión grupal, lea los materiales que hemos proporcionado en el Anexo 5, investigue un poco y desarrolle 4 o 5 puntos importantes para la conversación.

ii) Conversación con quienes tienen puntos de vista opuestos a los tuyos

Contacta a alguien que tenga puntos de vista completamente diferentes a los tuyos. Involúcralo en una conversación sobre la interdependencia humana. ¿Qué puntos diferentes surgen de esta conversación?

iii) Conversación imaginaria con tu flor/árbol favorito



A) Este es un ejercicio que potencia tu capacidad crítica y de pensamiento profundo. Piensa en tu flor o árbol favorito. ¿Cuáles son sus atributos importantes que lo hacen tu flor o árbol favorito?

B) Escribe una conversación imaginaria con la flor/árbol. ¿Cuáles son los puntos clave que deben destacarse y que enfatizan el principio de interdependencia humana? Comparte tu opinión con tu flor/árbol favorito sobre cuánto dependes de él.

D) A continuación, imagínate como tu flor o árbol favorito. Imagina a un ser humano interactuando contigo. ¿Qué compartirían con él o ella? ¿Cómo describirías tu importancia en el ecosistema?

iv) Conversación imaginaria con tu pájaro/animal favorito



A) Ahora, piensa en tu ave/animal favorito. ¿Cuáles son los atributos importantes que lo hacen tu ave/animal favorito?

B) Escribe una conversación imaginaria con el ave/animal. ¿Cuáles son los puntos clave que deben destacarse y que enfatizan el principio de interdependencia humana? Comparte tu opinión con tu ave/animal favorito sobre cuánto dependes de él.

C) A continuación, imagínate como tu ave/animal favorito. Imagina a un ser humano interactuando contigo. ¿Qué compartirían con él/ella? ¿Qué le dirían sobre su importancia en todo el ecosistema?

Lección II

Profundo respeto por todos

La idea de la interdependencia humana parte de un nivel básico: un profundo respeto mutuo. Esto debe extenderse a nuestro respeto por el medio ambiente y todos los demás seres vivos. De hecho, debemos respetar la dignidad de todos, ya sean seres humanos, la naturaleza u otros seres vivos. Por supuesto, en el nivel fundamental, comienza con un profundo respeto por nosotros mismos. Si no nos respetamos a nosotros mismos, será difícil que tengamos un respeto genuino por los demás. Esto es lo que Mahatma Gandhi señaló sobre esta importante idea:

Otro podría responder que el deber es tener compasión y consideración fraternal hacia los demás. Un tercero podría responder que es reverenciar a los padres, cuidar a la esposa e hijos, y comportarse bien con los hermanos, hermanas o amigos. Junto con todas estas virtudes, también es parte de mi deber respetarme a mí mismo, así como respeto a los demás. Mientras no me comprenda a mí mismo, ¿cómo podré comprender a los demás? ¿Y cómo podré respetar a quien no conozco? Muchos sostienen que la obligación de una conducta apropiada surge [solo] en relación con los demás y que, en ausencia de contacto con ellos, uno puede hacer lo que quiera. Quien sostiene estas opiniones no sabe lo que dice. En este mundo nadie puede, con impunidad, actuar a su antojo. – Religión Ética de Mahatma Gandhi

Ahora, probemos algunas actividades para practicar el respeto genuino hacia todos.

i) Reflexiona en tu álbum de recortes:

A) ¿Cuándo fue la última vez que le faltaste el respeto a alguien que conoces? ¿Qué planeas hacer para volver a conectar con esa persona?

B) ¿Cuáles fueron las razones que desencadenaron la falta de respeto hacia esta persona en particular?

ii) ¿De qué maneras puedes mostrar respeto por las aves y los animales en tu casa e institución? ¿Cómo puedes crear conciencia sobre la necesidad de respetar la naturaleza, las aves y los animales entre tus amigos?

iii) Explorar la importancia del respeto a uno mismo. Reflexionar críticamente sobre cómo el respeto a uno mismo contribuye al respeto a los demás.

Lección III

Nuestra responsabilidad hacia la Madre Tierra

Además, como guardianes de la Madre Tierra, no solo debemos tener un profundo respeto por la naturaleza y todos sus seres vivos, sino que también somos responsables de su bienestar. En nuestro libro, a través de nuestra conversación, hemos profundizado en el significado más profundo de la responsabilidad. Analizamos la perspectiva del filósofo Jiddu Krishnamurti sobre la responsabilidad. Sobre esto, argumentamos: «Esto eleva nuestra comprensión de la responsabilidad a un plano superior de valores éticos y morales cuando afirma que somos el mundo. Como bien se ha señalado, debemos ser conscientes de que no nos limitamos a los estrechos límites de ser simplemente responsables con nosotros mismos o con nuestros semejantes inmediatos».

Además, subrayamos: «Las prescripciones de responsabilidad de Jiddu Krishnamurti subrayan la esencia de la interdependencia humana o la unidad esencial de los seres humanos. Este enfoque de la idea de responsabilidad cobra mayor importancia que nunca en el contexto de las crecientes preocupaciones como el cambio climático, la degradación

ambiental, la crisis del agua, la escasez de alimentos y los conflictos intraestatales e interestatales».

i) Con base en este entendimiento del respeto y la responsabilidad, haga una tabla y una lista de todo lo que usted como administrador de la Madre Tierra puede hacer y qué acciones puede emprender para lograrlo.

Intente crear bocetos, caricaturas o cómics sobre estos temas. Pueden exhibirlos en sus instituciones para crear conciencia sobre nuestra responsabilidad con el planeta. Para la Hoja de Solicitud, consulte el Anexo 16.

| N.º de serie | ¿Qué puedo hacer para proteger a la Madre Tierra y sus habitantes? | Acción específica que usted puede tomar |
|--------------|--|---|
| | | |

ii) Discusión en grupo

Organice una discusión grupal sobre el tema del Respeto y la Responsabilidad hacia la Madre Tierra. Reúna las diferentes perspectivas de los estudiantes.

Lección IV

Vaya por un sendero natural.

Creemos que al recorrer un sendero natural, podemos observar y experimentar la profunda naturaleza de nuestra interconexión. Nos ayudará a conectar con muchos matices de la naturaleza que desconocíamos. Así que, a través de este ejercicio, exploremos la profundidad de nuestra interconexión con la naturaleza y otros seres vivos.

i) Decide el lugar al que quieres ir para realizar un sendero natural.

ii) Siente y disfruta la naturaleza y sus innumerables creaciones. Como parte del proceso para desarrollar una comprensión experiencial de la naturaleza y sus creaciones, intenta comunicarte con las tres plantas que más te gusten. ¿Cómo te sientes? Comparte tus pensamientos en el Diario del Alma.

iii) De igual manera, comunícate con algunos pájaros. Siente y disfruta su canto. ¿Cómo te sientes? Comparte tus pensamientos en el Diario del Alma.

iv) Carta de un árbol a un ser humano: Escribir cartas es una habilidad única que te ayuda a conectar con quienes las escribes. Escribir una carta desde el corazón a alguien que aprecias es una experiencia emocionante. En este ejercicio, imagínate como un árbol. Escribe una carta desde el árbol a seres humanos. Reflexiona sobre los puntos clave que quieres comunicarles.

Te preocupas por los seres humanos, pero te duele la forma en que estos destruyen árboles y otros hábitats naturales. Reflexiona sobre estos puntos en tu carta.

v) Carta de un pájaro a un ser humano: Imagínate como un pájaro. Escribe una carta del pájaro a los seres humanos. Debido a las actividades humanas descontroladas, aves como tú están perdiendo sus hábitats. Reflexionar sobre estos puntos clave al escribir la carta resaltó tu preocupación y tus sugerencias para la humanidad.

Lección V

Analizando nuestras interconexiones profundas

i) Profundizar en nuestras interconexiones entre humanos, naturaleza y otros seres vivos.

A) Este es un ejercicio que requiere pensamiento crítico, reflexión, análisis y esquematización. Su objetivo es analizar nuestras profundas interconexiones, ya que, por lo general, no estamos acostumbrados a reflexionar profundamente sobre la interdependencia humana.

B) Piensa en tu comida favorita. Reflexiona profundamente sobre cómo llegó a ti. Piensa en la contribución de todos, incluyendo la planta/árbol, los agricultores que trabajaron duro para producir el producto, quienes llevaron la cosecha/verdura desde la granja hasta el centro donde se reúnen todos los productos. Piensa en los camioneros y otros trabajadores que cargaron los productos en los camiones, etc. Piensa críticamente en todos los demás en esta cadena, incluyendo a tu madre, quien podría haberte preparado la comida. Haz un diagrama de flujo detallado de la participación de todos en la cadena. Escribe sobre la interconexión de cada uno de los que participaron en el proceso de hacerte llegar la comida. Imagina que uno o dos de los miembros de esta cadena no estuvieran presentes en este ciclo. ¿Qué habría pasado? ¿Cómo te habría afectado?

C) A continuación, escribe una o dos líneas expresando tu gratitud a todos los miembros de la cadena que hicieron posible que tu comida favorita llegue a tu mesa. Comparte tus sentimientos y emociones sobre estas conexiones.

Lección VI

Ejemplos de investigación y recopilación

i) Investiga a fondo y recopila ejemplos de la naturaleza interdependiente de nuestras relaciones, desde las conexiones entre personas y entre los seres humanos y la naturaleza, hasta los demás seres vivos. ¿Qué aprendemos de ellos? Existen innumerables ejemplos en todo el mundo donde las comunidades coexisten armoniosamente con la naturaleza y otros seres vivos. Mediante este ejercicio, podemos desarrollar una base de conocimiento sobre estos casos singulares de

coexistencia. Comparte estos ejemplos con tus amigos y organiza debates grupales sobre las lecciones más valiosas aprendidas.

ii) Crea videos o reels con estos ejemplos para resaltar tu comprensión de la importancia de la interdependencia humana. Compártelos con tus amigos y otras personas.

Lección VII

Desarrollo de un plan de acción de comunicación

i) Un plan de acción de comunicación es un plan que se desarrolla para crear conciencia sobre un tema específico mediante diferentes herramientas y estrategias de comunicación. Para más información, consulte el Anexo 10.

A) En este ejercicio, desarrollaremos un plan de acción de comunicación para promover el concepto de alfabetización en interdependencia humana. Mediante este ejercicio, desarrolle un plan de comunicación sencillo e inicie un programa para promover la alfabetización en interdependencia humana en su área/institución. Todas las herramientas de comunicación, desde los medios tradicionales como papel tapiz, carteles, etc., hasta los nuevos medios, incluyendo las plataformas avanzadas de redes sociales, formarán parte del plan de acción.

B) Antes de desarrollar el plan de acción, es importante profundizar en las 4 W y 1 H (Why, Who, What, When/Where, How), es decir: Por qué, a quién, qué, cuándo/dónde y cómo comunicar. Esto implicaría:

a) ¿Por qué queremos comunicar la importancia de la interdependencia humana? ¿O cuál es nuestro propósito con este plan de acción de comunicación?

b) La siguiente pregunta que debemos abordar es: ¿a quién queremos comunicarlo? O bien, ¿quién es nuestra audiencia o parte interesada?

c) A continuación, debemos profundizar en lo que queremos comunicar, es decir, ¿cuál es nuestro mensaje para nuestra audiencia?

d) La siguiente pregunta que debemos responder es: ¿cómo queremos comunicar nuestro mensaje? ¿O cuáles son los canales de comunicación que debemos emplear para llegar a nuestra audiencia?

e) Finalmente, debemos analizar a quién debemos contactar y qué debemos hacer para poder utilizar estos canales de comunicación. Una vez que hemos decidido qué canales de comunicación utilizar, necesitamos saber a quiénes debemos contactar para utilizarlos.

C) Cuando hayamos abordado las preguntas y respuestas anteriores, podemos elaborar un diagrama de flujo que destaque los pasos de nuestro plan de acción de comunicación.

D) El plan de acción de comunicación debe abarcar tanto el enfoque institucional como el comunitario. Debe abarcar desde la comunicación grupal hasta el uso de las diferentes herramientas de las redes sociales.

E) Finalmente, promueva el concepto de alfabetización en interdependencia humana a través de su plan de acción de comunicación y registre el impacto entre las diferentes partes interesadas después de un mes.

Lección VIII

Adoptar el minimalismo y un estilo de vida sostenible

Un requisito clave para cultivar el espíritu de interdependencia humana es adoptar el minimalismo y un

estilo de vida sostenible. En nuestro libro, hemos subrayado que el minimalismo no se trata solo de ordenar, sino que es un estilo de vida que nos ayuda a conectar con el propósito de nuestras vidas y a esforzarnos por darle más sentido. Hemos enfatizado que «tanto la simplicidad como el minimalismo no se tratan de privaciones, sino de tomar decisiones con valor añadido para desarrollar conexiones profundas con la naturaleza y el medio ambiente, y practicar la sostenibilidad». Hemos citado a Satish Kumar de su libro, *ElegantSimplicity*:

Cuando hablo de sencillez, no me refiero a una vida de privaciones o de penurias. Creo en una buena vida, en las cosas bellas, en las artes y la artesanía, y en la suficiencia. Creo en la alegría y la celebración. Por eso antepongo la palabra «elegante» a «sencillez». La sencillez es y debe ser elegante. Todos necesitamos y debemos tener una vida cómoda y placentera. Pero actualmente, nuestras vidas complicadas ya no son cómodas. Estamos sacrificando la comodidad por la conveniencia, y la búsqueda de la conveniencia nos ha llevado por mal camino.

Adoptar un estilo de vida sostenible es crucial hoy en día, ya que aborda importantes desafíos ambientales como el cambio climático, el agotamiento de recursos valiosos y otras preocupaciones. Adoptar un estilo de vida sostenible implica tomar decisiones positivas y conscientes, minimizando al mismo tiempo el impacto negativo en nuestro planeta. Lea una entrevista con dos jóvenes estudiantes sobre la importancia del minimalismo y la simplicidad en el Anexo 6. Intentemos realizar algunas actividades que puedan fomentar la adopción de un estilo de vida sostenible.

i) Conservación del agua



A) Conservar el agua es importante para fomentar un estilo de vida sostenible. Realice una auditoría hídrica detallada en su hogar.

B) Para realizar auditorías, revise todos los grifos y tuberías e informe sobre cualquier fuga. Compruebe si usted o algún miembro de su familia tiene la costumbre de dejar los grifos abiertos. Analice su consumo diario de agua. ¿Su hábito o el de algún otro miembro de su familia provoca desperdiciarse agua en el hogar? ¿Cómo puede evitarlo?

C) ¿Dispone de instalaciones para la captación de agua de lluvia en su vivienda? Analice la importancia de la captación de agua de lluvia en su institución y en el vecindario. Investigue los métodos generales de captación de agua de lluvia en su zona. ¿Cuál es el método más utilizado y por qué?

D) ¿De qué otras maneras puedes conservar el agua? Investiga y compártelo con tus amigos. Desarrolla un plan de acción para conservar el agua en tu hogar y en tu institución.

ii) Conservación de la energía

A) Adoptar el hábito de ahorrar energía es un aspecto importante de un estilo de vida sostenible. En este contexto, primero realice una auditoría energética de su hogar. Para ello, revise los diferentes electrodomésticos que utiliza y determine si alguno consume más energía debido a alguna falla. Intente detectar fugas de energía en su casa, evalúe el sistema de iluminación y compruebe si utiliza bombillas incandescentes antiguas en lugar de bombillas o tubos de bajo consumo.

B) ¿Usted y su familia apagan las luces, los ventiladores, el aire acondicionado, etc., cuando no se usan? Si no es así, intenten convertirlo en un hábito en casa.

C) ¿Has probado a utilizar fuentes de energía renovables como paneles solares en tu casa?

D) Desarrolle un plan de acción sobre cómo minimizará el consumo de energía en su hogar e institución.

iii) Desarrollo de un huerto familiar



Al cultivar un huerto, no solo promovemos un estilo de vida sostenible, sino que también es una excelente manera de reducir el estrés y conectar con la naturaleza. Siempre es muy gratificante cocinar con verduras que quizás hayamos cultivado nosotros mismos. Tanto para niños como para adultos, es una experiencia emocionante, que muchas personas en todo el mundo asumen con la mayor sinceridad y compromiso. Para promover un estilo de vida sostenible, se podría motivar a las personas a cultivar huertos incluso en espacios reducidos.

A) Aunque tengas un espacio pequeño, intenta desarrollar un huerto en tu casa.

B) Una ubicación adecuada es fundamental. La zona debe recibir suficiente luz solar y contar con instalaciones de agua adecuadas.

C) Es importante tener un suelo bien drenado, que sea rico y fértil.

D) Es necesario añadir compost orgánico y estiércol al suelo para mejorar su fertilidad. Podemos enriquecer la calidad de nuestros productos y aumentar la productividad al mejorar la fertilidad del suelo. Aprovecha los restos de comida en el huerto para enriquecer el suelo. Los restos de comida, como cáscaras de verduras y frutas, son excelentes materiales para generar residuos orgánicos.

Te sugerimos que en un rincón del huerto hagas un montón de compost.

E) Decide el tipo de verduras que quieres cultivar. Depende del clima, las condiciones de cultivo y tus intereses.



iv) Gestión de residuos

Gestionar los residuos domésticos de forma constructiva es fundamental. Con frecuencia, tendemos a desechar cosas incluso si se pueden usar. Después de desecharlas, terminamos comprando lo mismo de nuevo.

A) Utilice el principio de las 3 R: reducir, reutilizar y reciclar en su hogar.

B) Haz una lista de todo lo que tienes en casa: ropa y otros materiales. Analiza si necesitas alguno pronto; de lo contrario, toma la decisión de evitar compras innecesarias.

C) Además, haz una lista de las cosas que ya no necesitas. ¿Piensas tirarlas? Revisa tu plan. Por ejemplo, ¿te gustaría reutilizar tu ropa vieja como trapos? O si tienes ropa en buen estado, ¿te gustaría dársela a las personas sin hogar? Haz una lista de todas esas cosas.

D) Investiga en tu barrio las vías para reciclar residuos como papel, restos metálicos, etc. Haz una lista de todas esas posibilidades.

v) Iniciar una campaña de concientización en su institución/barrio sobre la importancia de la simplicidad, el minimalismo y la adopción de un estilo de vida sustentable.

A) Las campañas de concienciación ayudan a dar visibilidad a la causa en la que trabajamos.

B) Si tenemos que iniciar una campaña para motivar a los estudiantes a adoptar un estilo de vida sostenible, en primer lugar, debemos recopilar información sobre la información y los conocimientos actuales sobre el tema.

C) Luego definimos los objetivos de nuestra campaña y lo que queremos lograr con esta iniciativa.

D) A continuación, definiremos el público objetivo. En este caso, no solo los estudiantes, sino también los profesores y los padres serán el público objetivo.

E) Determina los canales de comunicación que utilizarás: carteles, obras de teatro, medios digitales, etc. Debe tener una combinación de canales de comunicación.

F) Desarrolla mensajes y productos multimedia atractivos, como reels, etc. Prueba contar historias. Los mensajes deben ser claros, concisos y concisos.

G) Desarrollar una comunidad en la que puedas interactuar regularmente con los mensajes para que sea posible producir algunos cambios de actitud y comportamiento.

Hoy nos enfrentamos a un desafío que exige un cambio de mentalidad para que la humanidad deje de amenazar su sistema vital. Estamos llamados a ayudar a la Tierra a sanar sus heridas y, en el proceso, a sanar las nuestras; de hecho, a abrazar la creación entera en toda su diversidad, belleza y maravillas. Reconocer que el desarrollo sostenible, la democracia y la paz son inseparables es una idea cuyo momento ha llegado.

—Wangari Maathai

Capítulo 4

Midiendo nuestras huellas no violentas

Objetivos

Este capítulo tiene como objetivo:

- Explorar los diferentes elementos para medir nuestra huella no violenta
- Apreciar cómo la no violencia contribuye a nuestra alegría y felicidad.
- Promover el concepto de huellas no violentas para la convivencia armoniosa

Ahimsa o no violencia no es la idea simplista en la que ha menudo se la ha convertido. No dañar a ningún ser vivo es, sin duda, parte de ahimsa. Pero es su mínima expresión. El principio de ahimsa se ve perjudicado por cualquier mal pensamiento, por la prisa indebida, por la mentira, por el odio, por desearle el mal a alguien. También se viola cuando nos aferramos a lo que el mundo necesita.– Mahatma Gandhi (De YeravdaMandir)

Hace algunos años, los niños y jóvenes asociados con ThePeace Gong, un grupo juvenil de alfabetización mediática, tomaron la iniciativa de desarrollar el concepto de huellas no violentas. Similar al concepto de huella de carbono, los jóvenes sintieron que, en medio de la creciente toxicidad que rodea nuestras vidas y sociedad, era imperativo motivar a las

personas a medir sus huellas no violentas. Los jóvenes sintieron que, al evaluar sus actos de no violencia a lo largo del día, podrían realmente medir sus huellas no violentas.

Es un concepto noble y consideramos que esta idea de las huellas no violentas es sin duda un pilar de JoyfulTalisman. Creemos que la capacidad de medir nuestras propias huellas no violentas contribuirá a nuestra paz interior. La medición de las huellas no violentas comienza en nosotros mismos; implica aspectos simples de analizar cómo tratamos a los demás, nuestra actitud y comportamiento. Cuando somos conscientes de nuestras acciones no violentas, desde nuestro nivel interno hasta nuestras interacciones externas, contribuiremos a la felicidad y la alegría.

A continuación se presenta una explicación de las huellas no violentas, que fue dada por los jóvenes involucrados con el Gong de la Paz:

Los seres humanos no pueden negar su papel en el aumento de la violencia global. Tampoco pueden atribuirla solo a unas pocas personas: la propagación de la violencia demuestra que todos hemos contribuido al terrible estado del mundo actual. La idea de la Huella No Violenta es ingeniosa, ya que nos permitirá ver el impacto que podemos generar. A menudo, pensamos que una acción tiene un valor mínimo y, por lo tanto, nos abstenemos de realizarla, pero la Huella No Violenta enfatiza cómo incluso las acciones más pequeñas pueden conducir a una acción mayor. Nos recuerda nuestra responsabilidad y rendición de cuentas ante la Madre Tierra y ante los demás seres humanos, ya que vivimos en un espacio compartido y cada uno tiene la misma propiedad de los recursos. En nuestro sincero viaje en la búsqueda de la no violencia, nadie es más poderoso que otro. Al pensar en las Huellas No Violentas, imaginamos la Tierra como una gigantesca tela blanca extendida sobre la que niños, adultos y ancianos caminan, dejando sus coloridas

huellas. Tan coloridas que las manchas negras ya no se ven.

Hemos intentado desarrollar la idea de las huellas no violentas en nuestro concepto del Talismán Alegre. Creemos que al fortalecer nuestras huellas no violentas, experimentaremos menos conflictos en nuestras vidas. Los conflictos y las discordias son parte de nuestras vidas, pero la clave está en cómo los gestionamos. Incorporar los valores de la no violencia nos ayuda a resolver muchas de estas preocupaciones innecesarias. Definamos los diferentes elementos para medir nuestras huellas no violentas.

Lección I

Alfabetización en interdependencia humana:

Ya hemos analizado extensamente la idea de la alfabetización en interdependencia humana. La sensibilidad hacia la importancia de la interdependencia humana y la acción en consecuencia es una dimensión importante al medir nuestra huella no violenta.

Lección II

Los cinco pilares de la no violencia de Mahatma Gandhi:

La necesidad de impregnar la no violencia de Mahatma Gandhi en todos los aspectos de nuestra vida cobra importancia dadas las perturbaciones que enfrentamos, desde el ámbito personal hasta el familiar y social. EknathEaswaran, en FamilySatyagraha, captó acertadamente esta importancia. Señala:

Una de las principales características del satyagraha (la fuerza de la verdad o resistencia no violenta), como hemos visto, es su “apertura”, su capacidad de adaptarse creativamente a nuevos contextos, a la vez que se adhiere a sus principios irreductibles de verdad

y no violencia. Esta flexibilidad nunca ha sido tan importante como hoy, cuando los desafíos que enfrentamos son tan diferentes de los que enfrentó Gandhi. Simplemente imitar las formas de las campañas políticas de Gandhi, como huelgas y manifestaciones, limitaría trágicamente el satyagraha al estrecho contexto de la reforma política. Las crisis que amenazan nuestras vidas hoy no son tanto políticas como espirituales: asuntos personales y sociales de alienación, aislamiento y creciente polarización entre hombres y mujeres, ancianos y jóvenes. En consecuencia, nuestros tiempos requieren un movimiento decidido hacia la no violencia y la unidad en nuestras familias y comunidades.

El nieto de Mahatma Gandhi, Arun Gandhi, en su libro "El don de la ira", describe con gran belleza los cinco pilares de la no violencia de Mahatma. Estos cinco pilares de la no violencia de Gandhi ofrecen una guía importante para el concepto de las huellas de la no violencia. Analicémoslos:

1) *Respeto:*

Es uno de los elementos fundamentales de la práctica de la no violencia. En nuestro libro, lo hemos subrayado como de suma importancia. Siguiendo el ejemplo de Mahatma Gandhi, recalcamos: «Estamos de acuerdo en que la forma en que tratamos a los demás, ya sea que nos comprometamos con la dignidad de los demás o no, puede ser un asunto individual, pero es importante subrayar que ningún individuo tiene derecho a faltar el respeto a los demás ni a intentar comprometer su dignidad. Para nosotros, esto es inaceptable y totalmente contrario a la humanidad y a la ética humana».

Señalamos además en nuestro capítulo:

Necesitamos crear conciencia de que, al identificar lo "humano" en los demás, promovemos nuestros propios valores humanos y, por lo tanto, nos ayudamos a

alcanzar nuestro bienestar y felicidad. Todos debemos comprender que reconocer la dignidad de una persona resulta en reconocimiento y respeto mutuos. Si te trato con respeto y reconozco tu dignidad, es probable que tú también lo hagas. Además, nuestro objetivo debe ser respetar la divinidad de todas las personas. Si dañamos el ego de los demás o los herimos, nunca podremos ganarnos su buena voluntad. Creemos que debemos empezar por nosotros mismos. Debemos aprender a respetarnos a nosotros mismos; creemos que es el punto de partida. Además, debemos analizar nuestros propios conflictos internos. Si no los resolvemos, tenderemos a degradar a los demás debido a nuestras frustraciones. Esto, sin duda, nunca contribuirá a nuestro bienestar y buena voluntad. Para ello, debemos aprender a escuchar nuestra vocecita interior: nuestra conciencia.

A continuación, se sugieren algunos ejercicios para practicar una profunda reverencia por la vida y promover el respeto mutuo hacia todos:

i) Explorando el significado de la reverencia por la vida

A continuación, se presenta un extracto del ensayo de Albert Schweitzer, Enseñando la Reverencia por la Vida:

La ética de la reverencia por la vida exige que todos, de alguna manera y en alguna medida, actuemos como seres humanos hacia otros seres humanos. Quienes en sus ocupaciones no tienen nada que ofrecer como seres humanos a otros, ni poseen nada más que ofrecer, deben sacrificar parte de su tiempo y ocio, por escaso que sea. Elige una vocación, la ética de la reverencia por la vida lo exige: una ocupación discreta, quizás secreta. Abre los ojos y busca a otro ser humano que necesite un poco de tiempo, un poco de amistad, un poco de compañía, un poco de trabajo. Puede ser una persona

solitaria, amargada, enferma o con dificultades por la que puedas hacer algo, para quien puedas significar algo y a quien puedas ayudar. Quizás sea una persona mayor o un niño. O bien, una buena causa necesita voluntarios, personas que puedan dedicar una tarde libre o hacer mandados. ¡Quién puede enumerar todos los usos que se le pueden dar a ese preciado capital circulante llamado ser humano! No te desanimes, aunque tengas que esperar un poco antes de encontrar lo adecuado, aunque tengas que hacer varios intentos, sigue buscando la manera de servir.

A) Discuta este extracto en detalle.

B) Analice cómo esta dimensión de tener una profunda reverencia por la vida es un pilar importante para vivir con alegría y felicidad.

ii) Dramatización que resalta la importancia del respeto para todos

A) Iniciar una conversación en el grupo sobre la importancia de respetar a todos.

B) Comentar historias que nos den lecciones sobre el respeto.

D) Desarrollar ideas de historias sobre el tema.

E) Armar una pequeña representación teatral

F) Organizar una actuación para resaltar lo importante que es respetar a todos

Desarrollar una pequeña representación teatral que evoque la esencia del respeto hacia todos.

iii) Diario sobre las razones para respetar a los demás

A) Regresa al Diario del Alma que sugerimos al comienzo de este libro de curso.

B) Reflexiona sobre las personas a las que respetas profundamente. ¿De qué maneras les has mostrado tu respeto?

C) Después de todo, somos seres humanos. Puede que haya personas por las que no sintamos respeto. Muchas de ellas podrían haber intentado hacerte daño. ¿Te imaginas perdonarlas y dejar atrás la animosidad? ¿De qué maneras crees que podrías relacionarte con ellas en el futuro? Podría haber una falta de confianza. Entonces, ¿cómo podrías restablecerla con esas personas?

iv) Círculo de diálogo sobre nuestros valores fundamentales

A) Es importante repasar y revitalizar nuestros valores fundamentales. Para ello, los participantes pueden reunirse y organizar un círculo de diálogo.

B) Discuta los diferentes valores humanos fundamentales que deben inculcarse para una coexistencia pacífica y armoniosa.

C) Analice críticamente los diferentes caminos mediante los cuales los jóvenes pueden practicar una profunda reverencia por todas las vidas.

2) Comprensión

El segundo pilar de la no violencia gandhiana es la comprensión. Cuando practicamos el respeto por los demás, nos resulta más fácil comprender sus puntos de vista. Sin comprenderlos, podríamos fomentar divisiones y disrupciones. Podrían surgir problemas en las relaciones. Por lo tanto, la comprensión es un ingrediente importante para actuar con no violencia. Cuando desarrollamos las habilidades de una comprensión correcta, podemos interactuar

positivamente con los demás y ser más flexibles en nuestro enfoque.

El Mahatma había dicho que la ira y la intolerancia eran enemigas de la comprensión correcta. Además, J.K. Rowling, en Harry Potter y el cáliz de fuego, señaló: «La comprensión es el primer paso hacia la aceptación, y solo con la aceptación puede haber recuperación».

i) Círculo de diálogo

En el círculo de diálogo, analicen las maneras importantes de comprenderse mejor. ¿Cuáles son los desafíos y cómo podemos superarlos? ¿Cuáles creen que son los elementos importantes que fundamentan nuestra comprensión de otras personas y sus puntos de vista?

Además, discuta en el Círculo de Diálogo cómo la comprensión conduce a ampliar nuestras perspectivas y a mirar las cosas desde múltiples ángulos.

ii) Reflexiones sobre cómo entender a tu oponente

Piensa en tu mayor oponente ¿Cuáles son los diferentes puntos de vista en los que difieres con esa persona? ¿Alguna vez has intentado comprenderlo y comprender su perspectiva? Comparte tus reflexiones.

3) Aceptación

La aceptación es un rasgo positivo; es el tercer pilar de la no violencia gandhiana. Tiene dos dimensiones. Una es cuando respetas a los demás y comprendes sus puntos de vista; tiendes a aceptar su postura positivamente. En las disputas, a menudo encontramos personas que no están listas para aceptar las posturas de los demás debido al ego. La otra dimensión de la aceptación es cómo desarrollamos resiliencia para aceptar la situación en la que nos encontramos. Por

ejemplo, supongamos que no nos fue bien en el examen. O lloramos y nos preocupamos por nuestro fracaso, o tenemos la resiliencia para afrontar y aceptar la situación. Aceptar la postura en la que nos encontramos y luego elaborar un plan de acción para salir de ella nos ayudará a mantener una actitud positiva.

Para nosotros, la aceptación es una cualidad positiva que toda persona debería esforzarse por desarrollar, ya que nos ayuda a cultivar la capacidad de reconocer tanto lo bueno como lo malo. Al aceptar la situación en la que nos encontramos, aceptamos los desafíos como parte natural de la vida; a su vez, fortalecemos nuestra resiliencia. Creemos que la aceptación es importante para nuestra salud mental y contribuye a nuestra paz interior y felicidad. Contribuye al desarrollo de nuestra personalidad.

La importancia de la aceptación ha sido captada acertadamente en el libro *LastingHappiness in a ChangingWorld: The Book ofJoy* de Su Santidad el Dalai Lama y el arzobispo Desmond Tutu con Douglas Abrams (2016; Avery):

Muchas de las causas del sufrimiento provienen de nuestra reacción ante las personas, los lugares, las cosas y las circunstancias de nuestra vida, en lugar de aceptarlas. Cuando reaccionamos, nos quedamos atrapados en el juicio y la crítica, la ansiedad y la desesperación, incluso en la negación y la adicción. Es imposible experimentar alegría cuando estamos estancados de esta manera. La aceptación es la espada que corta toda esta resistencia, lo que nos permite relajarnos, ver con claridad y responder adecuadamente.

Ahora, intentemos algunos ejercicios para desarrollar la comprensión de la importancia de la aceptación.

i) Aceptar la posición de alguien con quien no estás de acuerdo

A) En un lugar silencioso, reflexiona sobre la última vez que tuviste una pelea con un amigo.

B) ¿Cuáles fueron las razones? ¿Cuáles fueron tus argumentos? ¿Cuáles fueron los argumentos de él/ella?

C) El amigo/a no es flexible y se mantiene firme en que su postura es la correcta y la tuya es la incorrecta. ¿Cómo manejas la situación? ¿Qué tan fácil o difícil es aceptar su postura?

ii) Aceptar una situación difícil

A) Regresa a tu Diario del Alma. Llevar un diario nos ayuda a practicar la autorreflexión y la introspección.

B) Reflexiona sobre la última vez que te encontraste en una situación difícil. Escribe cómo reaccionaste en esa situación. ¿Cuáles fueron tus emociones y sentimientos? ¿Fueron positivos o negativos? Si fueron negativos, reflexiona sobre cómo podrías haber reaccionado para mantener una actitud positiva y buscar soluciones.

iii) Aceptar una situación difícil cuando cometiste un error.

A) Regresa a tu Diario del Alma.

B) Reflexiona sobre una situación en la que cometiste un error. ¿Qué hiciste en esa ocasión?

C) ¿Te criticaste al darte cuenta de tu error? ¿Qué te dijiste? Reflexiona, piensa y escribe si podrías haber reaccionado de otra manera.

D) ¿Crees que perdonarte te hubiera vuelto más positivo y te hubiera ayudado a seguir adelante? Ya hemos hablado de la autocompasión; ¿crees que la autocompasión puede

ayudarnos a aceptarnos a nosotros mismos, con nuestras fortalezas, debilidades y fragilidades?

iv) Escribir afirmaciones positivas



Para practicar la aceptación, una de las estrategias efectivas que hemos sugerido es escribir afirmaciones positivas. Escribir afirmaciones positivas nos ayuda a generar energía positiva y un espacio positivo para actuar. Nos ayudan a replantear los pensamientos e ideas negativos.

A) Puedes practicar el hábito de escribir afirmaciones positivas en tu Diario del Alma.

B) En esencia, al escribir una afirmación positiva, transformamos una creencia negativa en una positiva. Por lo tanto, si te cuesta convertirte en escritor, tu afirmación

debería ser: «Soy un escritor exitoso». No deberías preocuparte pensando: «Nunca podré ser escritor»-.

C) Recuerda que tus afirmaciones siempre deben estar en presente. De hecho, intenta usar el presente siempre que sea posible. Así, al escribir «Soy un escritor exitoso», despiertas el espíritu adecuado en tu interior y actúas como un detonante para comprometerte a trabajar incansablemente hacia tu objetivo declarado.

D) Tus afirmaciones deben ser enfocadas y no debe haber ninguna ambigüedad en estas.

E) También es importante que las afirmaciones sean concisas y claras. La clave es acostumbrarse a repetir las constantemente. Si son concisas, claras y bien enfocadas, será fácil repetir las sin dificultad.

F) Es fundamental escribir las afirmaciones con la mayor sinceridad y dedicación. Te sugerimos que dediques un tiempo cada día a escribirlas; puedes hacerlo junto con el diario de gratitud que escribes a diario. También te sugerimos que las escribas justo por la mañana después de levantarte o al acostarte.

G) Escribir afirmaciones positivas significa fomentar la energía positiva. Por lo tanto, te sugerimos que busques un ambiente tranquilo y sereno para escribirlas. Esto te ayudará a mantener la concentración.

H) Al escribir tus afirmaciones positivas, determinarás el momento y el horario adecuados. Además, te sugerimos que busques diferentes lugares en tu casa donde pegarlas. Esto te ayudará a repetir las y te servirá de recordatorio.

4) Agradecimiento

La apreciación positiva de las personas, la naturaleza, los demás seres vivos y el entorno que nos rodea nos da la fuerza

para mantener la esperanza y nos ayuda a ser constructivos. Es el quinto pilar de la no violencia gandhiana.

Necesitamos crear un ambiente de aprecio positivo no solo en nuestras familias e instituciones, sino también en toda la sociedad. Esto ayudará a promover la energía y las emociones positivas. Puede fortalecer nuestra concentración y contribuir a la cohesión social. Con esta energía positiva, mantendremos la esperanza y veremos la luz incluso en la oscuridad. En nuestro libro, *El Talismán Alegre: Conversaciones sobre Valores Humanos para un Mundo Alegre*, describimos la esperanza como una varita mágica que nos ayuda a hacer realidad nuestros sueños.

Intentemos estos ejercicios para comprender la importancia más profunda del aprecio.

i) Círculo complementario

A) Organizar un círculo de complemento con más de tres participantes como mínimo.

B) Durante esta sesión, cada miembro puede compartir su sincero aprecio por la otra persona. Hablan de la bondad que ven en ella y de lo que aprenden mutuamente.

C) Reflexione sobre cómo un círculo de complemento de este tipo ayuda a generar una apreciación positiva.

ii) Apreciación positiva durante una situación negativa

A) Reflexiona sobre una situación negativa en la que te hayas encontrado. ¿Cómo te afectó esta situación?

B) En el segundo paso, intenta replantearlo. ¿Hay algo positivo que puedas aprender de esta situación? Después de replantearlo, reflexiona sobre las pequeñas cosas positivas que aprecias y que probablemente no habías visto antes.

5) Compasión

El ser humano es parte de ese todo que llamamos universo, una parte limitada en el tiempo y el espacio. Se experimenta a sí mismo, sus pensamientos y sentimientos como algo separado del resto, una especie de ilusión óptica de su conciencia. Esta ilusión es una especie de prisión para nosotros, que nos confina a nuestros deseos personales y al afecto por unas pocas personas cercanas. Nuestra tarea debe ser liberarnos de esa prisión ampliando nuestro círculo de compasión para abarcar a todas las criaturas vivientes y a toda la naturaleza en su belleza.—Albert Einstein



El quinto pilar de la no violencia gandhiana es la compasión. La compasión consiste en comprender el sufrimiento ajeno y hacer todo lo posible por aliviarlo. En nuestro libro, señalamos: «Para nosotros, la compasión es el profundo reconocimiento de la conexión fundamental entre la vida y la naturaleza: la esencia de la interdependencia humana. También creíamos que, para ser compasivos, necesitamos practicar el arte del perdón, liberarnos de las emociones

negativas y dejar atrás los resentimientos. Pero, ante todo, debemos aprender a practicar la autocompasión».

Además, enfatizamos: «Cuando pensamos en la compasión, no se trata solo de ser conscientes del sufrimiento de otra persona, de la naturaleza o de otros seres. Implica una respuesta emocional benévola a este sufrimiento y un profundo deseo de ayudar a aliviarlo».

EknathEaswaran, en su libro "El Universo Compasivo", destaca cómo ser guardianes de la Madre Tierra y practicar la compasión puede conducir a un mundo sostenible y armonioso. Easwaran habla de cómo todos los seres del planeta están interconectados y, por lo tanto, afirma que debemos ser tratados con compasión.

Consulte el Anexo 17 sobre este tema.

Realicemos algunas actividades sencillas para ampliar nuestro círculo de compasión.

i) Realizar actos de bondad

La amabilidad es una virtud importante que nos ayuda a ampliar nuestro círculo de compasión. En este ejercicio:

A) Elabora una lista de verificación de las diferentes maneras en que has estado practicando la amabilidad. ¿Practicas la amabilidad contigo mismo? ¿Cuántas veces a la semana practicas la amabilidad con los demás? ¿Cuál ha sido el impacto de estos actos de amabilidad en tu persona?

B) Ahora, intenta crear una nueva lista de cómo puedes potenciar estos actos de bondad. Intenta reflexionar sobre cómo nuevos actos de amabilidad pueden marcar la diferencia en tu entorno inmediato.

C) Reflexiona sobre cómo estos actos de bondad espontáneos te ayudan a ser más compasivo. Coméntalos con tus compañeros y comparte tus experiencias únicas.

ii) *Discusión y análisis de historias reales de compasión* (Ver hoja en Anexo 13)

A) Organicen un Círculo de Diálogo. En este círculo, compartan historias reales que evoquen el espíritu de compasión. Reflexionen sobre ellas y discutan cómo pueden practicar la compasión. Analicen el impacto de estos actos de compasión en la sociedad.

B) A continuación, en el círculo de diálogo, hablen sobre algunas personas que hayan conocido y que inspiran actos de compasión. ¿Qué aprenden de ellas?

iii) *Interactuar con personas/otros de forma compasiva*

A) Encuentra un lugar tranquilo para reflexionar.

B) Piensa en tres personas de las últimas dos semanas con las que crees que deberías haberte comportado con compasión. ¿Cómo te comportaste con ellas? ¿Qué te impulsó a comportarte así?

C) A continuación, reflexiona sobre cómo te comportarías con ellos si tuvieras otra oportunidad y cómo te acercarías a ellos. Comparte tu opinión sobre cómo usarías la compasión para conectar con ellos.

D) Ahora, piensa en los árboles, plantas, pájaros y animales que te rodean. ¿Cómo puedes interactuar con ellos con compasión? Comparte tu experiencia de interactuar con compasión con ellos.

E) Piensa en nuestro entorno. ¿Cómo puedes ser compasivo con la naturaleza? Comparte tus ideas al respecto.

iv) *Desarrollo de juegos de rol*

Los juegos de rol son un método eficaz para destacar problemas. Como ya han comentado diferentes historias de compasión, desarrollen un juego de rol sobre su importancia.

Los cinco pilares de la no violencia gandhiana mencionados anteriormente son indicadores importantes de la huella no violenta. Con base en lo anterior, intente producir una pequeña obra de teatro, que pueda escribirse y representarse.

Lección III

La importancia de la gratitud

Creemos que la práctica de la gratitud es una dimensión fundamental para medir nuestra huella no violenta. ¿Tenemos el hábito de expresar agradecimiento a quienes podrían habernos ayudado, directa o indirectamente? La profundidad de la gratitud se explica en el libro «Felicidad duradera en un mundo cambiante: El libro de la alegría», de Su Santidad el Dalai Lama y el arzobispo Desmond Tutu con Douglas Abrams (2016; Avery). El libro señala:

La gratitud es reconocer todo lo que nos sostiene en la red de la vida y todo lo que ha hecho posible la vida que tenemos y el momento que estamos viviendo. Dar gracias es una respuesta natural a la vida y quizás la única manera de disfrutarla.

Sobre la esencia de la gratitud, señala, además: “Nos aleja del enfoque estrecho sobre la culpa y la carencia y nos acerca a la perspectiva más amplia del beneficio y la abundancia”.

Creemos que, al practicar la gratitud, podremos equilibrar nuestros pensamientos entre lo bueno y lo correcto, y no solo en lo malo. De lo contrario, muchos tendemos a centrarnos solo en lo negativo. La gratitud nos hace positivos. Debemos darnos cuenta de cómo debemos agradecer cada momento que pasamos en esta Tierra.

Practiquemos estos ejercicios para desarrollar la importancia de la gratitud en nuestras vidas.

i) Alfabetización en interdependencia humana y gratitud

Regresemos a la Lección V del capítulo sobre Alfabetización en Interdependencia Humana, donde abordamos la esencia de establecer conexiones más profundas. Seguramente has escrito una o dos líneas expresando tu gratitud a todos aquellos que hicieron posible que tu comida favorita llegara a tu mesa. Reflexiona sobre tus sentimientos después de escribir estas líneas de gratitud.

ii) Red de Gratitud

En nuestro libro "El Talismán Alegre", hablamos sobre la necesidad de fomentar las Redes de Gratitud en nuestro vecindario. Dijimos que las Redes de Gratitud ayudan a los vecinos a conectarse entre sí y les dan la oportunidad de agradecerse mutuamente por la pequeña ayuda que cada uno brinda. Intenta crear una Red de Gratitud en tu comunidad donde tengas el espacio para expresar tu agradecimiento a las personas o grupos que puedan estar ayudándote de alguna manera.

Red de Gratitud en tus Escuelas/Instituciones

- A) Discuta la importancia de la gratitud en su aula.
- B) Discuta su importancia con estudiantes de otras clases y profesores.
- C) Tome la iniciativa y forme la Red de Gratitud. En esta red, a medida que los estudiantes reportan diferentes actos de bondad y compasión hacia sus compañeros, otros les corresponden con agradecimiento.
- D) Hacer algunos carteles/volantes sobre la importancia de la gratitud y la necesidad de cultivar la bondad y la compasión, y colocarlos en diferentes lugares de la escuela/institución.

Red de Gratitud en tu Barrio

- A) Puede que haya personas en tu localidad que se esfuercen por ayudar a los demás. Sin embargo, puede que no haya

espacios donde se les agradezca su labor. Intenta crear una red en tu barrio donde se agradezca a estas personas por su labor altruista. Esto ayuda a crear un vínculo sólido entre los vecinos.

iii) Escribir un diario de gratitud



A) Regresa a tu Diario del Alma. Reserva un espacio para escribir tus expresiones de gratitud. Te recomendamos que, cuando estés listo para irte a dormir, dediques 10 minutos a una profunda reflexión. En ella, piensa en las personas que conociste durante el día. Muchas personas pudieron haberte ayudado, directa o indirectamente. Escribe unas líneas expresando tu gratitud hacia ellas.

B) Además, puede que haya personas que te hayan regañado o te hayan hecho algo malo. ¿Te gustaría expresarles tu gratitud? ¿Crees que podemos aprender de alguien que nos haya regañado o hecho algo malo? ¿Nos ayuda a ser más resilientes y positivos?

C) Además, al expresar gratitud, reflexiona sobre las situaciones o circunstancias del día que te han beneficiado o que te han aportado algún aprendizaje. Expresar gratitud por la situación o circunstancia es igualmente importante.

D) Continúa escribiendo el diario de gratitud durante un mes y observa la diferencia en tu actitud y pensamientos. Aquí tienes el formato sugerido para tus Notas de Gratitud diarias, que puedes escribir al acostarte. También puedes escribirlas al levantarte por la mañana:

- Escribe al menos cinco cosas importantes por las que estés agradecido a lo largo del día. Podrían ser más, dependiendo de tus experiencias.
- Escribe sobre las personas por las que estás agradecido y por qué.
- Escribe sobre los desafíos que enfrentaste durante el día y lo que aprendiste de ellos. Recuerda que expresamos nuestra gratitud por estos desafíos y que nos ayudan a recordar cosas positivas.
- Finalmente, es importante practicar el autocuidado y el amor propio. Así que, en tu nota, escribe: - Hoy quiero amarme porque:

Lección IV

Perdón

Una de las expresiones más poderosas de perdón se puede atribuir al ex presidente sudafricano, Dr. Nelson Mandela,

quien dijo: “Cuando salí por la puerta hacia la puerta que me conduciría a mi libertad, supe que si no dejaba atrás mi amargura y mi odio, todavía estaría en prisión”.

Incluso después de pasar 27 años en prisión, el Dr. Mandela tuvo la fuerza interior y la resiliencia necesarias para perdonar a quienes fueron responsables de su encarcelamiento. El perdón requiere el poder interno para dejar ir y seguir adelante. Requiere fuerza interior para no tomar represalias contra alguien que podría habernos hecho daño. Significa liberar nuestro resentimiento, amargura y odio.

Día tras día, muchos tendemos a tomar la vía de la venganza cuando alguien nos insulta, nos humilla o nos ataca. Para la mayoría, es difícil desprenderse de estos comportamientos negativos. No hacerlo nos obligará a hacer lo que dijo el Dr. Mandela: «Seguiría en prisión». Sí, permaneceremos en nuestra prisión interior, preocupados por lo que alguien nos ha hecho. El enfoque positivo es intentar perdonar sinceramente a la otra persona y continuar nuestro camino; este es un pilar importante de las huellas no violentas. ¿Podemos medir cuánto hemos perdonado a la persona que podría habernos hecho algo malo?

MforndipOru Ben ha resumido este aspecto del perdón en su capítulo "¿Qué aprendemos de la comunicación del perdón de Mahatma Gandhi?" (Editado en VedabhyasKundu. Aplicación de los principios de comunicación de Gandhi en el siglo XXI).

De hecho, después de un tiempo, decidimos perdonar y aprendemos a dejar atrás lo que haya sucedido. La mala voluntad que abrigábamos se reemplaza lentamente por buena voluntad y ya no anhelamos nada malo para la persona que nos hizo daño. Ya no nos consideramos víctimas ni nos rodea la energía negativa. Cuando decidimos perdonar, recuperamos nuestro poder; ya no invertimos nuestra energía ni nuestras emociones en alguien con quien guardamos rencor. Ahora somos libres y podemos invertir esa

misma energía en algo más constructivo. Además, al liberarnos de la energía negativa, podemos ver a la misma persona desde una perspectiva diferente. Entonces, podemos empezar a revisar nuestras disposiciones y actitudes hacia quien nos hizo daño. Nuestra mente se calma. En este contexto, podemos decir que el perdón se explica como un proceso interno; se caracteriza por un cambio de actitud.

El perdón es una dimensión importante de la no violencia gandhiana. Sobre el perdón, Mahatma Gandhi dijo: «Pero creo que la no violencia es infinitamente superior a la violencia; el perdón vale más que el castigo. El perdón honra a un soldado». (Young India, 11-8-1920). Añadió: «Un perdón definitivo significaría, por lo tanto, un reconocimiento definitivo de nuestra fuerza. Con el perdón iluminado debe surgir en nosotros una poderosa oleada de fuerza, que haría imposible que un Dyer y un Frank Johnson afrentaran la devota cabeza de la India».

Probemos estos ejercicios para desarrollar nuestras habilidades de perdón.

i) Carta de perdón

A) Ve a un lugar tranquilo y recuerda a una persona que podría haberte hecho daño. Reflexiona profundamente sobre qué sucedió exactamente y cómo te afectó su acción. ¿Cómo reaccionaste ante este acto en ese momento? Reflexiona sobre tus emociones y sentimientos.

B) Reflexiona sobre el tiempo transcurrido desde el incidente. ¿Qué sentimientos y emociones sientes ahora hacia la persona que le hizo daño? ¿Sientes el mismo nivel de ira o resentimiento hacia ella/él? ¿O ha cambiado desde que ocurrió el incidente?

C) ¿Crees que se puede perdonar a esa persona? Si no, ¿qué sientes por ella/él? ¿Deseas vengarte? ¿O crees que es importante dejar ir y perdonar a esa persona?

D) Como el perdón y la reconciliación son importantes para seguir adelante en la vida, escribe una carta a esa persona expresando tus sentimientos y emociones y reconociendo también lo herido que estás.

ii) El perdón a través de la empatía

A) Creemos que la empatía puede ser una estrategia importante para adoptar con la idea de perdonar a los demás.

B) Una vez más, reflexiona sobre el incidente en el que alguien pudo haberte hecho daño. Ahora reflexiona y ponte en el lugar de quien pudo haberte lastimado o humillado. Intenta comprender su perspectiva.

C) Conectar con las necesidades de la persona a un nivel más profundo, intentando comprender las posibles causas que llevaron a la persona a tratarte así. Esto tiene implicaciones más profundas y sugerimos lo siguiente:

- Reflexiona sobre el incidente y sobre la persona que pudo haberte hecho daño en silencio, en soledad.
- Recuerda lo que sentiste cuando ocurrió el incidente. Intenta reflexionar sobre ello en profundidad. Intenta distinguir entre lo físico y lo emocional. ¿Hubo alguna conexión entre lo físico y lo emocional?
- Ahora, como hemos mencionado anteriormente, ponte en el lugar de esa persona y trata de analizar la situación desde la perspectiva de esa persona.
- ¿Cuáles son tus sentimientos y qué aprendes al ponerte en el lugar de esa persona? A medida que comiences a conectar con sus necesidades, intenta comprender profundamente qué sucedió para que se comportara contigo de esa manera hiriente. Imagina las diferentes posibilidades que podrían haberla llevado a actuar de esa manera.

- Intenta reflexionar de nuevo sobre si ahora estás en condiciones de perdonar a esa persona. ¿Cómo te sientes ahora? ¿Tienes la fuerza interior necesaria para dejar atrás lo sucedido?
- Nadie es perfecto en el mundo y todos cometemos errores. Al fin y al cabo, somos seres humanos. ¿Te ayuda este ejercicio a ver a esa persona como un ser humano y no como un adversario?

Lección V

Importancia de los medios y los fines

Con frecuencia, tendemos a ignorar los medios para lograr nuestros fines o resultados. A veces ignoramos que somos poco éticos o que intentamos intimidar a otros para alcanzar nuestras metas. Eso es violencia. En el marco de la no violencia, los fines y los medios tienen la misma importancia. Usar atajos poco éticos para lograr algo es violencia. Mahatma Gandhi fue uno de los mayores defensores de la importancia equivalente de los medios y los fines. Dijo: «No creo en atajos violentos para alcanzar el éxito... Por mucho que simpatice y admire los motivos nobles, me opongo rotundamente a los métodos violentos, incluso para servir a las causas más nobles... Pues la experiencia me convence de que el bien permanente nunca puede ser el resultado de la falsedad y la violencia. Aunque mi creencia sea una ilusión cariñosa, se admitirá que es una ilusión fascinante».(Mente de Mahatma Gandhi)

Además, en su obra fundamental, HindSwaraj, Mahatma Gandhi escribe: “Los medios pueden compararse con una semilla, el fin con un árbol, y existe la misma conexión inviolable entre los medios y el fin que entre la semilla y el árbol”.

El Mahatma nos advierte: los medios erróneos conducen a fines erróneos. En este contexto, dijo: «Los medios impuros resultan en un fin impuro... No se puede alcanzar la verdad mediante la falsedad. Solo la conducta veraz puede alcanzar la Verdad. ¿Acaso no son gemelas la No violencia y la Verdad? La respuesta es un rotundo «no». La No violencia está arraigada en la Verdad y viceversa. Por eso se ha dicho que son dos caras de la misma moneda. Ambas son inseparables. Se interprete la moneda de cualquier manera. La ortografía de las palabras será diferente. El valor es el mismo. Este estado bendito es inalcanzable sin la pureza perfecta. Si albergas impureza mental o física, albergarás falsedad y violencia en ti». (Harijan, 13 de julio de 1947)

En este contexto, creemos firmemente que, en nuestra medida de huella no violenta, la importancia de los medios y los fines debe comprenderse en su sentido más profundo y actuar con sinceridad genuina. Creemos que una vez que adquiramos el hábito de usar métodos éticos y puros para alcanzar nuestras metas, podremos evitar el estrés innecesario. Esta es una dimensión importante de JoyfulTalisman.

Ejercicios

i) Discusión a través del Círculo de Diálogo

A) Organice un Círculo de Diálogo para discutir la importancia de los medios y los fines. ¿Cuáles son las perspectivas generales de los participantes?

B) Reflexionar sobre los desafíos que supone adherirse a los principios de dar igual importancia a los medios y a los fines.

ii) Autorreflexión



Reflexiona sobre una ocasión en la que probablemente hayas usado medios poco éticos para lograr tu objetivo. ¿Qué acciones consideras poco éticas? ¿Cómo te sientes ahora al recordarlo? ¿Harías algo diferente ahora para lograr el mismo objetivo?

Lección VI

Comunicación no violenta

La comunicación es un pilar fundamental para nuestra convivencia armoniosa. La comunicación tóxica o insalubre provoca rupturas en las relaciones e incluso conflictos. Además, el uso de la comunicación tóxica puede provocar estrés, ansiedad y depresión. En este contexto, la comunicación no violenta es fundamental. Si bien fomentar la comunicación no violenta es una medida importante de nuestra huella no violenta, es una dimensión fundamental de nuestro concepto de Talismán Alegre. Cuanto más utilicemos la comunicación no violenta como parte de nuestra ética comunicativa diaria, desde el nivel intrapersonal, evitaremos estrés innecesario. Esto también incluye nuestro nivel interpersonal, la comunicación grupal y en todas nuestras

instituciones. Su uso contribuye a nuestra felicidad, alegría y bienestar.

La comunicación no violenta es un enfoque holístico que subraya la importancia de la interconexión humana. Abarca nuestra comunicación intrapersonal, con los demás, en la sociedad en general, con la naturaleza y con otros seres vivos. Su premisa es que, en caso de una comunicación disfuncional, ya sea una autocomunicación destructiva, interacciones con los demás, en la sociedad, con la naturaleza o con otros seres vivos, se producirían disrupciones en nuestras relaciones. (Kundu, 2022)

NatwarThakkar, un destacado gandhiano, ha ofrecido una explicación detallada de la comunicación no violenta, subrayando la importancia de dominar la comunicación no violenta en el mundo actual para poder afrontar los desafíos de la división y la toxicidad en nuestros esfuerzos comunicativos. Lo explica así (Kundu, 2018):

Para mí, la alfabetización en comunicación no violenta significaría cómo nuestros esfuerzos comunicativos deberían ser no violentos; cómo nuestra capacidad de comunicarnos no solo con nosotros mismos, sino también con nuestra familia y la sociedad, debe ser no violenta en todos los aspectos y, en general, cómo todo el proceso de comunicación ya sea entre individuos, grupos, comunidades y el mundo en general, debe ser no violento por naturaleza. Esto implicaría una profunda comprensión del arte y la ciencia de la no violencia y su centralidad en todas nuestras acciones cotidianas. No se trata solo de comunicación verbal y no verbal; la alfabetización en comunicación no violenta también incluiría si nuestros pensamientos e ideas son no violentos o no. Esto también significaría cómo podemos deshacernos de nuestras nociones preconcebidas sobre los individuos o grupos con los que queremos comunicarnos y dejar de evaluarlos según nuestras propias ideas. Con frecuencia,

tendemos a pensar en términos de juicios moralistas, que pueden ser construcciones propias. Al desarrollar una profunda comprensión del arte y la ciencia de la no violencia e integrarla en nuestras prácticas comunicativas, podríamos superar los juicios sesgados y moralistas; esto, a su vez, podría contribuir a la construcción de puentes emocionales.

A continuación, se presentan algunos de los elementos de la comunicación no violenta (Kundu, 2020):

- La comunicación no violenta significa la ausencia total de violencia en la forma en que nos comunicamos con los demás.
- Importancia de la comunicación intrapersonal no violenta: su uso en nuestro diálogo interno e interacciones imaginadas.
- Uso de lenguaje apropiado y positivo
- Ampliación del vocabulario emocional
- Evitar estereotipos en nuestros esfuerzos de comunicación
- Evitar el juicio moralista
- Evitar el lenguaje evaluativo negativo
- El rol del respeto mutuo en la comunicación
- El poder de la empatía
- Fuerte creencia en el poder de la compasión
- Conectar con las necesidades de los demás
- Importancia de la flexibilidad en nuestra comunicación
- Practicar habilidades de escucha activa y profunda
- Expresar gratitud

Lea algunos artículos que le gustaría leer para obtener más información sobre la comunicación no violenta:

a) Explorando el modelo gandhiano de comunicación no violenta y su importancia:

<https://www.mkgandhi.org/articles/Modelo-gandhiano-de-comunicacion-no-violenta.php>

b) Explorando la centralidad de la comunicación no violenta para la resolución de conflictos y una cultura de paz:

<https://www.transcend.org/tms/2023/09/explorando-la-centralidad-de-la-comunicacion-noviolenta-para-la-resolucion-de-conflictos-y-una-cultura-de-paz/?fbclid=IwAR3PR38GPDm8Mw6kgQYBdjfUdvf-RWcIlgfaQZiivMPuLl25B5tl-4s1I6o>

c) Explorando el papel de la comunicación intrapersonal no violenta en la mejora de nuestro autoconcepto para la evolución de una ciudadanía responsable

<https://revistas.uniminuto.edu/index.php/med/article/view/3434/3588>

Ahora intentemos realizar algunos ejercicios para ampliar nuestra comprensión de la comunicación no violenta y su importancia.

i) Reflexión a través del Círculo de Diálogo

A) En su círculo de diálogo, por favor, analicen la importancia de los cinco pilares de la no violencia de Mahatma Gandhi (respeto, comprensión, aceptación, aprecio y compasión), como se mencionó anteriormente, en el contexto de nuestra comunicación diaria. Analicen cómo estos pilares, al integrarse en nuestra comunicación, ayudan a fortalecer las relaciones. (Véase el Anexo 9 para una mayor comprensión).

B) Continuando con su discusión sobre los cinco pilares, reflexione sobre por qué los cinco pilares de la no violencia gandhiana son importantes en cualquier ecosistema de comunicación familiar.

ii) Ejercicio de reflexión sobre la resolución de conflictos mediante la mediación

A) Reflexiona sobre un conflicto ocurrido en tu institución. ¿Cómo se resolvió?

B) Imagina que te han pedido que medies para resolver el conflicto. Reflexiona críticamente sobre cómo habrías utilizado los cinco pilares de la no violencia gandhiana y los diferentes elementos de la comunicación no violenta para mediar en el conflicto. Escribe los elementos específicos de la comunicación no violenta que utilizarías como parte de tus esfuerzos comunicativos para resolver el conflicto.

C) A continuación, desarrolla una dramatización con tus amigos sobre la importancia de la comunicación no violenta en la resolución de conflictos y represéntala para resaltar su importancia.

iii) Integrar la comunicación no violenta en la estrategia de comunicación de nuestra institución

A) Es un trabajo en equipo. Para integrar la comunicación no violenta en la estrategia de comunicación de su organización, primero desarrolle el marco. Luego, en este marco general, integre cómo los diferentes elementos de la comunicación no violenta pueden ser vitales para un ecosistema armonioso.

B) Identificar las fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas del ecosistema de comunicación existente. ¿Cuáles son los puntos donde pueden surgir conflictos?

C) Tras el análisis, desarrolle una nueva estrategia de comunicación para su institución. Consulte el Anexo 6 para obtener orientación sobre cómo desarrollar una estrategia de comunicación. La nueva estrategia de comunicación debe incorporar los diferentes elementos de la comunicación no violenta en cada etapa.

Referencias:

- Kundu, Vedabhyas (2018). Fomentando la construcción de puentes emocionales: un diálogo con Gandhi de Nagaland; Peaceworks; Vol 8, No.1; junio de 2018.
- Kundu, Vedabhyas (2020). Integración de la comunicación no violenta en las pedagogías de la alfabetización mediática; en el Manual de

investigación en educación mediática; editado por Divina Frau-Meigs, SirkkuKotilainen, ManishaPathak-Shelat, Michael Hoechsmann y Stuart R. Poyntz; Wiley; 2020.

- Kundu, V., 2022. Comunicación no violenta para la coexistencia pacífica. En: Kurtz, LR (Ed.), Enciclopedia de Violencia, Paz y Conflicto, vol. 4. Elsevier, AcademicPress.

Lección VII

Análisis crítico de películas/documentales/libros sobre la no violencia y los movimientos no violentos

Para comprender mejor la importancia y el poder de la no violencia, sería pertinente motivar a los participantes a realizar un análisis crítico de diferentes películas, documentales y libros. Esto les ayudará a ampliar sus perspectivas sobre las diferentes dimensiones e ideas de la no violencia. Consulte el Anexo 18 para la Hoja de Solicitud.

i) Haz una lista de cinco películas sobre la no violencia. Podrías incluir documentales como "El poder de la no violencia" o películas como "Gandhi" de Richard Attenborough. Analiza estas películas y las lecciones aprendidas sobre la no violencia. ¿Cómo puedes incorporar sus aprendizajes en tu vida diaria?

ii) Descarga al menos cinco libros sobre no violencia. Léelos y analízalos. Escribe las enseñanzas clave de estos libros, que puedan aplicarse en nuestra vida diaria, en nuestras instituciones y en nuestra sociedad. Por ejemplo, el perspicaz libro "El poder de la no violencia" de Richard B. Gregg se puede descargar de:

<https://civilresistance.info/sites/default/files/thepowerofnonviolence0206.pdf>

iii) Investigue y elabore una lista de al menos tres movimientos no violentos importantes en el mundo. Realice un análisis crítico de estos movimientos. ¿Cuáles son las lecciones clave aprendidas?

Capítulo 5

Midiendo nuestra huella solidaria

Objetivos

El capítulo tiene como objetivos:

- Desarrollar una comprensión práctica de la importancia de la solidaridad humana.
- Explorar diferentes principios de solidaridad humana a través de ejercicios y actividades.
- Explorar cómo las huellas solidarias pueden contribuir a una vida feliz y al bienestar.

En nuestro libro, *El Talismán Alegre: Conversaciones sobre Valores Humanos para un Mundo Alegre*, presentamos el concepto de huellas de solidaridad, que consideramos un pilar fundamental de *Talismán Alegre*. En el libro, destacamos la importancia de la solidaridad humana y cómo es un principio esencial para la coexistencia pacífica. En nuestro capítulo sobre huellas de solidaridad, señalamos: «También es importante recordar cómo la virtud de la solidaridad nos lleva al camino donde la idea de la interdependencia humana busca promover la paz y la bondad de todos en todas las comunidades del mundo».

Además, también afirmamos cómo la asimilación de los valores de la solidaridad genuina puede contribuir a erradicar las dificultades que surgen debido a nuestras diferencias y nos impiden vivir como una sola familia humana. Destacamos

cómo los sentimientos genuinos y profundos de solidaridad pueden ser una opción para que las personas, las comunidades y los países trabajen juntos por el bien común.

Sobre la importancia de la solidaridad humana, señalamos además en nuestro libro:

Aquí debemos enfatizar que el valor de la solidaridad requiere que primero reconozcamos a los demás como seres humanos y no caigamos en la trampa de los estereotipos y las etiquetas. Todo ser humano merece ser tratado con respeto. Además, independientemente de nuestras diferencias de sexo, raza, etnia, nacionalidad e ideología, debemos tratar a todos por igual. Cuando empezamos a ver a los demás con igualdad y respeto, no los veremos como diferentes. Empezaremos a verlos como hermanos, hermanas y amigos. Como individuos igualitarios, creo que debería ser nuestra obligación moral trabajar por el avance de nuestra humanidad compartida, y por eso el espíritu de solidaridad se vuelve crucial. Aquí me gustaría subrayar la esencia del amor, la compasión y la bondad, que son principios importantes de la solidaridad humana.

En este contexto, propusimos la idea de las huellas de solidaridad para autoevaluarnos y reflexionar sobre si nuestras acciones fomentan y promueven la solidaridad con los demás. Nuestra solidaridad comienza en nuestras familias, en nuestras instituciones, en nuestro vecindario, en la comunidad inmediata que nos rodea y, finalmente, a nivel global. El espíritu de solidaridad nos permite desarrollar conexiones más profundas con los demás. Estos son los diferentes elementos que sugerimos para medir nuestras huellas de solidaridad:

- Mutualidad,

- Respeto profundo por los demás, incluida la naturaleza y los demás seres vivos,
- Empatía,
- Amabilidad,
- Compasión,
- La escala de nuestro sesgo de afinidad,
- La capacidad de utilizar la estrategia de la comunicación no violenta para establecer conexiones más profundas,
- La capacidad de hacer el bien común,
- Fomento y promoción del altruismo en la sociedad
- La dignidad humana y
- La igualdad

Intentemos estos ejercicios para desarrollar nuestro espíritu solidario:

i) Organizar una campaña de limpieza para fomentar el espíritu de solidaridad.

- A) Discuta en su vecindario la importancia de realizar una campaña de limpieza.
- B) Reúna a niños, jóvenes y adultos de tu vecindario para la campaña.
- C) Motivar a todos a traer alguna colación.
- D) Luego de la jornada de limpieza en la que participan todos, reunirse para tomar la merienda.
- E) Esta es una estrategia poderosa para trabajar juntos y luego compartir la comida. Estas iniciativas promueven el espíritu de solidaridad y pueden fomentar una mayor participación entre los vecinos de una comunidad.

ii) Brigada Estudiantil de Adultos Mayores

- A) En muchos lugares, las personas mayores se ven abandonadas a su suerte y no tienen a nadie que cuide de ellas.
- B) Junto con tus amigos, investiga sobre las personas mayores de tu barrio. Averigua quiénes necesitan apoyo y qué tipo de

apoyo. Quizás algunos necesiten compañía; otros, ayuda médica, etc.

C) Una vez que se hayan resuelto los detalles, desarrolle un esquema sobre quién puede hacer qué y cómo.

D) Iniciar la brigada estudiantil de personas mayores como un esfuerzo intergeneracional para promover la solidaridad.

iii) Embajadores de la Solidaridad

A) En tu institución, junto con tus amigos, intenta iniciar una plataforma de reconocimiento donde los individuos que realizan algunos actos de humanismo sean reconocidos y valorados por quienes los rodean.

B) La Plataforma de Agradecimiento motivará y animará a otros a realizar actos de humanismo y compasión. Comparte estas historias con otros.

C) ¿Podemos designar a estas personas como Embajadores de la Solidaridad?

D) Organizar eventos en diferentes días internacionales con la participación de los Embajadores de la Solidaridad. Estos podrían incluir el Día Internacional del Voluntariado (5 de diciembre), el Día Internacional de la Paz (21 de septiembre), el Día Internacional de la No Violencia (2 de octubre), el Día Internacional de la Solidaridad Humana (20 de diciembre), etc. Organizar estos eventos contribuye a fomentar el espíritu de solidaridad. Se pueden organizar otros eventos ocasionales, como ciclos de poesía sobre el tema de la solidaridad, para promover su importancia.

E) Involucrar a los Embajadores de la Solidaridad para iniciar un círculo de solidaridad en tu institución y en tu barrio donde cualquier persona que necesite ayuda pueda ser contactada y asistida.

iv) Desarrollar el espíritu de solidaridad a través de la crítica constructiva

Como todos somos seres humanos diferentes, es imperativo que tengamos perspectivas diferentes. Esto no significa que empecemos a pelear si alguien se opone a nuestras opiniones e

ideas. Creemos firmemente que podemos desarrollar nuestro espíritu de solidaridad al ser capaces de realizar críticas constructivas. La crítica constructiva no significa que no devaluemos las opiniones de la otra persona ni la humillemos. De hecho, es todo lo contrario. Es proponer algo, que puede ser diferente a la del otro, pero con la intención de apoyarlo y no de causarle resentimiento.

Para la crítica constructiva, debemos evitar juzgar. Debemos evitar la comunicación tóxica mientras realizamos críticas constructivas; en su lugar, debemos utilizar la estrategia de la comunicación no violenta. La crítica constructiva no implica menospreciar las opiniones de los demás; de hecho, es motivadora y busca apoyar a la otra persona.

A) Reflexiona sobre una situación en la que un amigo haya cometido un error. ¿Cómo usarías la estrategia de la crítica constructiva para ayudarlo a comprender su error? ¿Ayuda a fortalecer el vínculo con este amigo?

B) Organizar un Círculo de Diálogo sobre cómo la crítica constructiva realmente contribuye al espíritu de solidaridad.

Capítulo 6

Voluntariado y cuidado de los demás

Objetivos

Este capítulo tiene como objetivo

- Valorar la importancia del voluntariado para una vida feliz y el bienestar.
- Apreciar cómo el cuidado de los demás y el voluntariado ayudan al cambio interno y externo.

Los diferentes pilares de JoyfulTalisman que hemos analizado hasta ahora —la introspección, la alfabetización en interdependencia humana, la medición de nuestra huella no violenta y la medición de nuestra huella solidaria— nos llevan al espíritu del voluntariado y al cuidado de los demás. Creemos que este espíritu de cuidado o nuestro comportamiento altruista es fruto de nuestra transformación interior, de la inculcación de los principios de la interdependencia humana y de nuestra profunda fe en la no violencia y la solidaridad. Todos estos elementos actúan como catalizadores para el voluntariado y el cuidado de los demás. La profunda compasión, el espíritu de interdependencia humana y la solidaridad nos impulsan a trabajar, por ejemplo, por las personas sin hogar o con discapacidad. Esto también nos impulsa a desarrollar el hábito de la generosidad y a reflejar un comportamiento prosocial.

El voluntariado es una característica humana distintiva. Es un puente sociopsicológico que conecta la conciencia individual con la conciencia colectiva de la comunidad. Por un lado, es una expresión del libre albedrío individual, mientras que, por otro, es la expresión de un conjunto de valores arraigados en la sociedad que permiten a la persona ubicarse a sí mismo en relación con los demás (Kundu, 2006, 2010 y 2012).

El voluntariado puede ser un acto consciente o inconsciente. Un gran número de seres humanos se ofrecen como voluntarios inconscientemente, de una forma u otra, casi a diario. Estos actos inconscientes de voluntariado son fundamentales para la formación y supervivencia de diversas instituciones socioculturales. El voluntariado consciente suele definirse por valores social y culturalmente desarrollados. Por lo tanto, cuando una persona ayuda a una anciana a cruzar una calle transitada o alimenta a una persona hambrienta, todos estos actos se definen por un conjunto de valores socialmente desarrollados (Kundu, 2006, 2010 y 2012).

En este contexto, Mahatma Gandhi dijo: «Consciente o inconscientemente, todos prestamos algún servicio. Si cultivamos el hábito de servir deliberadamente, nuestro deseo de servir se fortalecerá cada vez más y contribuirá no solo a nuestra propia felicidad, sino también a la del mundo entero».

La necesidad sociopsicológica de todo ser humano de un sentido de pertenencia con respecto a los demás constituye la base del voluntariado. Esta necesidad también surge de la necesidad de bienestar emocional y de identidad sociocultural. Esta necesidad también impulsa a los seres humanos a ir más allá de sí mismos para conectar con las personas y la naturaleza (Kundu, 2006, 2010 y 2012).

Existen varios estudios que demuestran cómo se puede reducir el estrés al hacer voluntariado y cuidar de los demás. Nuestro esfuerzo por contribuir a la sociedad contribuye a nuestra satisfacción interior. Cuando colaboramos voluntariamente con una causa, como el medio ambiente, nos

sentimos muy realizados. Al realizar algún acto de generosidad, cuidar de los demás y ser útiles a alguien necesitado, cultivamos la alegría y la felicidad. Todas estas acciones y esfuerzos altruistas nos hacen comprender el verdadero propósito de nuestras vidas.

El voluntariado puede ser a largo plazo, por ejemplo, si una persona participa en un movimiento ambiental. Puede tardar mucho tiempo en dar frutos. Los programas de acción y las iniciativas de promoción también tardan mucho tiempo en alcanzar su objetivo. El voluntariado puede ser un esfuerzo a corto plazo, por ejemplo, si participas como voluntario en un centro de menores donde impartes una formación de yoga de dos semanas a los internos. Además, si participas como voluntario en un evento, como un campamento de donación de sangre, se puede describir como voluntariado episódico. Tu esfuerzo se limita únicamente al evento.

Recordemos lo que señaló Mahatma Gandhi: «El servicio voluntario a los demás exige lo mejor de cada uno y debe prevalecer sobre el servicio a sí mismo. De hecho, el devoto puro se consagra al servicio de la humanidad sin reservas».

Hemos trabajado y colaborado con numerosos voluntarios a lo largo de los años. Conversar con ellos nos ha hecho comprender lo siguiente:

El voluntariado es una estrategia poderosa para nuestro crecimiento interior y exterior. Cuidar de los demás nos gratifica. Nos enriquece emocional y mentalmente. A lo largo de los años, a través de innumerables historias, hemos comprendido cómo el voluntariado y el cuidado de los demás ayudan a reducir el estrés, combatir la depresión y la ansiedad, y a controlar la ira. Muchas personas compartieron cómo su baja autoestima se transformó en una autoestima positiva y fortalecida al comenzar a ser voluntarias. El voluntariado nos ayuda a superar nuestras inseguridades y a desarrollar múltiples perspectivas sobre diferentes temas.

El voluntariado y el cuidado de los demás están relacionados con una mayor resiliencia. Además, al desarrollar nuestra resiliencia interior, podemos ayudar a otros a desarrollar la suya y la capacidad de afrontar situaciones difíciles. Al cuidar de los demás, estamos en el camino hacia el fortalecimiento de nuestra fuerza interior, el desarrollo de nuestra autoestima y el desarrollo de nuestra personalidad.

Aquí recordamos estas hermosas líneas de Su Santidad el Dalai Lama, quien señaló: «Cuanto más nos preocupamos por la felicidad de los demás, mayor es nuestro bienestar. Cultivar un sentimiento cercano y cálido hacia los demás nos tranquiliza automáticamente. Esto nos ayuda a eliminar cualquier miedo o inseguridad que podamos tener y nos da la fuerza para afrontar cualquier obstáculo que encontremos. Es la fuente suprema del éxito en la vida».

En este contexto, creemos firmemente que el voluntariado y el cuidado de los demás nos llevan a la felicidad, tanto interior como exterior. También es una fuente de alegría y dicha, con una increíble sensación de ser útiles a alguien o a una causa importante. Finalmente, creemos firmemente que el voluntariado y el cuidado de los demás ayudarán a las personas a encontrar el verdadero propósito y significado de su vida.

Por lo tanto, es importante motivar y fomentar el voluntariado y el espíritu de solidaridad entre todos, desde la infancia hasta la tercera edad. A través de estos ejercicios, exploremos cómo podemos promover el espíritu de voluntariado.

Lección 1

Voluntariado en la comunidad

A) Haz una lista de organizaciones en tu área que trabajen para personas con discapacidad u otros grupos donde las personas puedan ofrecerse como voluntarias.

B) Visita las organizaciones donde te gustaría ser voluntario. Intenta comprender sus requisitos, el tipo de trabajo voluntario que se puede realizar, el tiempo que se requiere, etc.

C) Determinar los detalles específicos de cómo puedes contribuir a la organización.

Lección 2

Voluntariado por el Medio Ambiente



A) Un área importante del voluntariado es el medio ambiente. Podría comenzar con una simple campaña de plantación para abordar la causa de la destrucción de hábitats u otros recursos naturales.

B) Mediante un círculo de diálogo, discutan los diferentes problemas y preocupaciones ambientales en su zona. Definan las acciones prácticas que se pueden llevar a cabo al respecto.

C) Desarrollar un equipo y luego elaborar un plan de acción sobre las diferentes actividades que se pueden iniciar en su zona para proteger el medio ambiente.

Lección 3

Investigación sobre el voluntariado

A) Reflexiona sobre las diferentes actividades de voluntariado que hayas realizado, consciente o inconscientemente. ¿Qué te ha motivado a ser voluntario? ¿Cómo afecta esto a tu mente, comportamiento, actitud ante la vida y bienestar general?

B) Investiga un poco sobre tus compañeros. Averigua qué tipo de voluntariado han realizado. ¿Qué los motivó a hacerlo? ¿Cuál creen que fue el impacto de sus esfuerzos? ¿Qué impacto tuvieron en ellos al ser voluntarios?

C) Entreviste a personas que se ofrecen voluntariamente regularmente para una causa. Intente comprender su motivación. Pregúnteles sobre sus experiencias únicas como voluntarios y si tienen alguna anécdota interesante que compartir. Pregúnteles sobre sus sentimientos, tanto internos como externos.

D) Elaborar estudios de caso sobre buenas prácticas globales de voluntariado. Redactar y analizar las principales enseñanzas de estas buenas prácticas.

Referencias

1. Kundu, Vedabhyas (2006). Consejo de Rehabilitación de la India (RCI). Promoción del voluntariado inclusivo en el sector de la discapacidad: Una herramienta para la integración. Nueva Delhi, India: Consejo de Rehabilitación de la India.
2. Kundu, Vedabhyas (2010). Promoción del voluntariado para el desarrollo sostenible. *IndianJournalofSecularism*, 14(3).

3. Kundu, Vedabhyas y Dahiya, Amita (2012). Introducción al voluntariado en la India: contextos, perspectivas y discursos; Voluntarios de las Naciones Unidas.

ANEXO - 1

En busca de nuestra paz interior: una perspectiva juvenil

Puedes observar el poco espacio que tienes en tu interior; estamos abarrotados de ruido, parloteo, recuerdos, imágenes, símbolos, opiniones y conocimiento, repletos de cosas de segunda mano. No hay espacio allí en absoluto; por lo tanto, no hay libertad. Y sin este espacio, sin límites, la mente es incapaz de descubrir, de encontrar esa realidad inconmensurable. -Jiddu Krishnamurti

Krishnamurti es muy profundo al señalar el caos interior: la agitación interna creada por imágenes, ruido, parloteo, opiniones, resentimientos y tantas otras cosas innecesarias. Muchos de nosotros nos encontramos en un estado de caos interno constante, lo cual limita nuestro potencial y capacidad para contribuir a actividades constructivas. El caos interior es directamente proporcional a nuestro estrés, ansiedad y diversos problemas de salud mental.

Creemos sinceramente que la mayoría de nosotros no logramos explorar la paz interior porque la turbulencia que experimentamos en la superficie nos intimida. Además,

creemos que no necesitamos ir a una montaña o a una playa solitaria para experimentar la paz interior. Allí también podríamos estar experimentando turbulencia. Por otro lado, incluso en un mercado ajetreado podríamos estar en paz con nosotros mismos.

En esta conversación para obtener una perspectiva juvenil sobre la paz interior, conversamos con Anushka Sharma, estudiante de tercer año de Miranda House, Universidad de Delhi y presidenta del Círculo de Estudios de Gandhi de la universidad y su vicepresidenta, PurviSaini, también estudiante de tercer año.

VedabhyasKundu: Anushka y Purvi, recuerdo esta acertada cita del venerable GesheKelsangGyatso para esta conversación. Dijo: «Sin paz interior, la paz exterior es imposible. Todos deseamos la paz mundial, pero nunca la alcanzaremos a menos que primero la establezcamos en nuestras propias mentes. Podemos enviar las llamadas 'fuerzas de paz' a zonas de conflicto, pero la paz no se puede imponer desde fuera con armas de fuego. Solo creando paz interior y ayudando a otros a hacer lo mismo podemos aspirar a alcanzar la paz en este mundo». Nos gustaría conocer sus ideas sobre cómo gestionar el caos interior del que hablaba Jiddu Krishnamurti. Además, dadas las distracciones modernas como el materialismo y la presión extrema para lograr resultados, ¿cómo podemos trabajar por nuestra paz interior?

AnushkaSharma: En mi opinión, gestionar el caos interior comienza con la autoconciencia. Creo firmemente que debemos reconocer cómo las influencias externas generan ruido en nuestro interior y perturban nuestro equilibrio mental.

Practicar la atención plena y la meditación puede ayudarnos a crear ese espacio interior esencial y a descubrir nuestra verdadera esencia. Al ser conscientes de nosotros mismos, podemos recuperar nuestra resiliencia y fortaleza mental y

volvernos más conscientes. Por ejemplo, muchos sabemos que las diferentes aplicaciones de atención plena se han popularizado precisamente por esta razón.

Señor, también creo que al simplificar nuestros compromisos y centrarnos en nuestros valores fundamentales, podemos navegar por las distracciones modernas y descubrir que la paz interior no es algo descabellado; es algo que podemos cultivar a diario.

PurviSaini: Señor, la cita del Venerable GesheKelsangGyatso menciona acertadamente que la paz exterior es imposible sin paz interior. Además, en mi opinión, lograr la paz interior requiere autoconciencia, acciones correctas, satisfacción, espiritualidad y gratitud.

La autoconciencia es importante para comprender nuestros propios pensamientos y emociones, permitiéndonos conectar con nuestro ser interior. Para mí, la paz interior proviene de saber que no estoy dañando a nadie y me siento segura de que todo lo que hago es visto y validado por un poder supremo. Esta comprensión me ayuda a mantener la calma y a no preocuparme por cosas innecesarias.

En el mundo actual, lleno de distracciones, es fácil perderse en las presiones externas, pero conectar con lo divino profundiza nuestra conexión con nosotros mismos. Estamos tan ocupados que a menudo descuidamos nuestra voz interior, creando caos tanto dentro como fuera.

Para lograr la verdadera paz, debemos evitar hacer cosas que puedan llevarnos al arrepentimiento y centrarnos en nuestro karma, especialmente en esta fase estudiantil de la vida.

También es importante practicar la gratitud por todo lo que tenemos, ya que nos mantiene contentos y con los pies en la tierra. Al evitar chismes y juicios, prevenimos el caos innecesario en nuestras vidas. Finalmente, conectar con la naturaleza, como sugirió Mahatma Gandhi, nos ayuda a

cultivar la autoconciencia y a encontrar una paz más profunda.

MunazahShah: Vedabhyas y yo hemos estado trabajando en cómo podemos ser felices y alegres si cultivamos diferentes valores humanos. Uno de los valores humanos más importantes que debemos cultivar es la compasión. En nuestro amplio trabajo, hemos hablado sobre la idea de la interdependencia humana y la importancia de comprenderla en el mundo actual. También creemos que la independencia humana está vinculada a la necesidad de ser compasivos no solo con los demás seres humanos, sino también con la naturaleza y otros seres vivos. Anushka y Purvi, nos gustaría conocer sus perspectivas sobre cómo la alfabetización en interdependencia humana y la compasión son elementos importantes para alcanzar la paz interior.

AnushkaSharma: Señora, creo que la alfabetización sobre la interdependencia humana es crucial porque resalta nuestra interconexión, asociación y alineación con los humanos, las criaturas vivientes y el mundo que nos rodea.

Cuando abrazamos la compasión, la gratitud y el altruismo en nuestras acciones hacia los demás y hacia nosotros mismos, creamos un entorno que nutre la paz interior, la armonía y la felicidad.

Un ejemplo contemporáneo es el movimiento climático liderado por jóvenes, donde la compasión por el planeta impulsa la acción colectiva. Al fomentar la compasión, eliminamos el aislamiento y el juicio, fortaleciendo nuestro sentido de comunidad y tranquilidad. Esto nos brinda una sensación de autosatisfacción y logro. Crea un sentido de pertenencia y, sobre todo, de paz.

No sólo fortalece los valores humanistas fundamentales, sino que también ayuda a construir una comunidad resiliente de individuos amables, considerados y empáticos en la sociedad.

PurviSaini:La alfabetización en interdependencia humana consiste en comprender cómo ser autosuficientes, sin dejar de ser conscientes de nuestro impacto en los demás y en el medio ambiente. La verdadera interdependencia implica actuar con compasión y consideración hacia las personas, los animales y la naturaleza que nos rodea.

La compasión nos ayuda a conectar con los demás y con el mundo de forma significativa. Al combinar la interdependencia con la bondad y la comprensión, creamos equilibrio y promovemos una convivencia pacífica. Este equilibrio nos permite vivir con libertad y contribuir positivamente al mundo. Esto, a su vez, nos lleva a la paz interior, pues sabemos que vivimos responsablemente, en armonía con nuestro entorno y con nosotros mismos.

VedabhyasKundu:Continuando nuestra conversación, ¿cuáles cree usted que son las formas en las que nuestra paz interior ayuda a mejorar y fortalecer nuestras relaciones, no sólo con nosotros mismos sino también con los demás?

Anushka Sharma:Personalmente, creo que la paz interior sirve como base para relaciones saludables, ya que nos permite relacionarnos con los demás desde un lugar de autenticidad y tranquilidad.

Cuando estamos en paz con nosotros mismos, nos volvemos más empáticos, amables, autoexploradores y pacientes, lo que facilita conexiones más profundas y significativas no sólo con el mundo que nos rodea, sino también, y lo más importante, con nosotros mismos.

Un ejemplo en este sentido es el espíritu de colaboración que surgió durante la pandemia, donde las personas se unieron para apoyarse mutuamente a pesar de los desafíos.

A medida que cultivamos nuestra tranquilidad interior, no solo fortalecemos nuestra relación con nosotros mismos, sino que también creamos un efecto dominó que mejora la calidad de nuestras interacciones con todos los que nos rodean.

Ciertamente creo que una persona que se siente en paz consigo misma irradia energía positiva y atrae la misma.

PurviSaini:La paz interior nos ayuda a construir mejores relaciones con nosotros mismos y con los demás porque nos hace más tranquilos, pacientes y comprensivos.

Creo que cuando estamos en paz, somos menos propensos a reaccionar negativamente ante los desafíos y nos volvemos más compasivos y tolerantes. Dejamos de preocuparnos por las consecuencias y nos centramos más en nuestras acciones. Esto fortalece nuestra conexión con nosotros mismos y con los demás. Dejamos de esperar mucho a cambio. Dejamos de dejarnos afectar por sentimientos como los celos y el odio. Una persona solo empieza a aceptar el amor de los demás cuando está verdaderamente en paz y enamorada de sí misma.

Al estar tranquilos, nos comunicamos mejor, manejamos los conflictos con cuidado y creamos un entorno positivo que fomenta conexiones saludables y significativas.

MunazahShah:Anushka y Purvi, ¿cómo creen que nuestra búsqueda de la paz interior contribuye a nuestro crecimiento personal, al desarrollo de nuestra personalidad y a una mayor autoconciencia? ¿Podrían compartir sus opiniones con nuestros lectores?

Anushka Sharma:La búsqueda de la paz interior está intrínsecamente ligada a nuestro crecimiento personal y autoconocimiento. Al participar en prácticas reflexivas, descubrimos nuestros verdaderos valores y deseos, lo que nos lleva a una existencia más auténtica.

Por ejemplo, El hombre en busca de sentido de Viktor Frankl ilustra cómo encontrar un propósito en medio del caos puede transformarnos. Explorar y aceptar nuestro yo interior y el mundo que reside en nosotros mejora nuestra comprensión de nuestras motivaciones, aspiraciones y decisiones, lo cual es crucial para construir una identidad resiliente, consciente y autoconsciente.

La paz interior es el paso crucial para entrar en sintonía con nuestro “yo interior y divino”.

Al estar en paz con nuestro ser interior, tratamos de asociarnos con la conciencia divina que nos ayuda a ser más sanos espiritualmente.

PurviSaini: En medio del caos, a menudo ignoramos nuestros propios sentimientos y emociones. Además, mientras buscamos la paz exterior, solemos sentirnos agotados. Aquí es donde nos llega la paz interior.

La paz interior nos ayuda a reflexionar, a introspectar y a conocernos mejor.

Gestiona nuestras emociones para que podamos responder con calma a los desafíos en lugar de reaccionar impulsivamente. Encontrar la paz interior elimina las distracciones, brindándonos claridad para enfocarnos en nuestros objetivos y tomar mejores decisiones.

Mejora nuestras relaciones con los demás, ya que nos volvemos más comprensivos y compasivos, apoyando nuestro desarrollo personal general.

De esta manera podemos decir claramente que el viaje hacia la paz interior conduce a nuestro crecimiento y desarrollo y nos convierte en un ser humano mejor y más consciente de sí mismo.

MunazahShah y VedabhyasKundu: Ambos creemos sinceramente que cuanto más nos ofrezcamos como voluntarios y sirvamos a los demás, mayor será nuestra satisfacción interior y contribuiremos a nuestra paz interior. Como jóvenes líderes, ¿cómo motivarán a sus compañeros y amigos a ofrecerse como voluntarios para realizar un trabajo constructivo que pueda servir como catalizador de su paz interior?

Anushka Sharma: Para inspirar a mis compañeros a participar en un trabajo constructivo, creo en predicar con el ejemplo y destacar el poder transformador del servicio. El voluntariado ofrece no solo la oportunidad de contribuir, sino también de experimentar la alegría de la acción colectiva.

Deberíamos organizar talleres informativos que muestren las habilidades adquiridas a través del voluntariado. Podríamos invitar a ponentes de organizaciones locales sin fines de lucro, quienes pueden ser eficaces para comprender los conceptos.

Establecer un programa de reconocimiento de voluntarios para reconocer formalmente sus contribuciones puede fomentar el orgullo de ser voluntarios y motivar a otros.

Colaborar con programas académicos para integrar el aprendizaje mediante servicio en el currículo, creo que esto puede mejorar la participación, al brindar experiencia práctica junto con créditos académicos.

Por último, destacar el impacto en el mundo real a través de testimonios de los beneficiarios inspirará a mis pares a involucrarse y hacer una diferencia significativa a nivel comunitario.

Al implementar estas estrategias, podemos cultivar una cultura de servicio que enriquezca nuestras vidas y beneficie a nuestra comunidad de una manera enriquecedora y significativa.

PurviSaini: Servir a los necesitados es en sí mismo el camino hacia la paz interior. Cuanto más nos ofrecemos como voluntarios y ayudamos a los demás, más satisfacción obtenemos.

Como líderes jóvenes, deberíamos incluso alentar a nuestros amigos a involucrarse en un trabajo constructivo enfatizando que el servicio es una de las mayores formas de ayuda que conduce a la paz interior.

Todos sabemos lo bien que se siente ayudar a alguien necesitado o enseñar algo a los demás. Este sentimiento es la base de la paz interior. Nos da verdadera satisfacción saber que estamos generando un cambio positivo en la vida de alguien.

El voluntariado consiste en elegir ayudar, no en verse obligado a hacerlo.

Como jóvenes, todos deberíamos ser parte de organizaciones voluntarias que trabajen por una buena causa porque la alegría que sentimos después de hacer algo bueno es la verdadera paz interior que estamos buscando.

Tan solo ver una sonrisa en el rostro de la persona a la que ayudamos puede cambiar nuestro estado de ánimo. Ver a los demás felices nos llena de felicidad interior.

ANEXO - 2

La bondad amorosa como pilar del Talismán Alegre

Animando a los jóvenes a practicar la bondad amorosa para un mundo alegre

Casi a diario recibimos mensajes de hostilidad, intolerancia, falta de respeto mutuo, menosprecio de la dignidad ajena, odio y ecosistemas tóxicos provenientes de todo el mundo. Estas negatividades comienzan desde el ámbito familiar, ya sea mediante hostilidad y peleas encarnizadas entre parejas o entre diferentes miembros de la familia. Luego se expanden a todos nuestros conocidos, a nuestras instituciones y, finalmente, a la sociedad en general. Este círculo vicioso nos lleva a muchos a albergar una profunda mala voluntad hacia los demás y a alimentar profundas hostilidades y toxicidades. El creciente ciclo de conflicto que vemos a nuestro alrededor es resultado de estas hostilidades y toxicidades.

En un esfuerzo por explorar más, comenzamos a hablar con un gran número de personas, especialmente jóvenes, sobre estas preocupaciones. Muchos de estos jóvenes hablaron sobre cómo la acumulación de negatividad, inseguridades y la creciente presión por lograrlo todo por atajos generaban sentimientos de hostilidad hacia los demás y la tendencia a descuidar su sufrimiento. Cuando sufrimos desde dentro, no podemos liberarnos de nuestra prisión interior y salir de

nuestro propio ecosistema tóxico. ¿Cómo podemos cultivar el amor y la bondad hacia los demás? Tras hablar con un gran número de jóvenes, nos dimos cuenta de que los crecientes ecosistemas hipertecnológicos y materialistas están generando un déficit de amor y bondad. Esto debe revertirse si queremos ser felices y hacer de este mundo un lugar alegre. Es importante no solo para nuestro propio bienestar, sino también para el bienestar colectivo.

Es en este contexto que nuestro marco de JoyfulTalisman cobra importancia. Si queremos revertir el déficit de amor y bondad, debemos trabajar con personas, especialmente con jóvenes, muchos de los cuales se encuentran en una situación desesperada. Practicar la bondad amorosa es un pilar importante de JoyfulTalisman, y la conversación de hoy gira en torno a él. ¿Cómo podemos animar a los jóvenes a practicar la bondad amorosa y cómo ellos mismos pueden promoverla entre sus compañeros? exploremos esto a través de esta conversación.

VedabhyasKundu:El maestro zen vietnamita ThichNhatHanh ha descrito con gran belleza qué es exactamente la bondad amorosa, y puede ser el principio rector para animar a los jóvenes de todo el mundo a practicarla para un mundo feliz. Dice: «El primer elemento del amor verdadero es la bondad amorosa. La esencia de la bondad amorosa es ser capaz de ofrecer felicidad. Puedes ser la luz del sol para otra persona. No puedes ofrecer felicidad hasta que la tengas para ti mismo. Así que construye un hogar interior aceptándote y aprendiendo a amarte y sanarte. Aprende a practicar la atención plena de tal manera que puedas crear momentos de felicidad y alegría que te nutran. Entonces tendrás algo que ofrecer a la otra persona». (<https://tnhmeditation.org/loving-kindness/>)

Munazah, al hablar con jóvenes de diferentes orígenes, estarás de acuerdo en que se dieron cuenta de que la mayoría necesitaba urgentemente sanación interior. La agitación interior, con sus detonantes tanto internos como externos, les

genera consternación. Esto se refleja en sus interacciones y acciones con sus compañeros y otras personas. Nos dimos cuenta de que la mayoría de estos jóvenes sufrían por dentro y desconocían conceptos como el amor propio y la bondad. Entonces, como dijo ThichNhatHanh, ¿cómo podemos construir un buen hogar aceptándonos a nosotros mismos?

MunazahShah: Sí, Vedabhyas, a partir de las experiencias que algunos de estos jóvenes compartieron con nosotros, era evidente que la mayoría atribuía su sufrimiento a otros, ya fueran conocidos o a quienes consideraban sus enemigos. Pero, recordemos, Vedabhyas, cuando empezamos a hablar profundamente con algunos de estos jóvenes, comenzaron a discernir que la mayoría de su sufrimiento puede atribuirse a sus propias acciones e interacciones. Estas acciones e interacciones, a veces conscientes o inconscientes, terminan en nuestro propio sufrimiento y en el de quienes nos rodean.

Además, a través de estas charlas, Vedabhyas, nos dimos cuenta de que, cuando, por ejemplo, una persona sufre abuso, se ve comprometida su dignidad o sufre daño mental, la violencia que se genera en su interior empieza a consumir su espacio mental positivo. Esto desencadena mayor violencia interna que también se refleja externamente. Esta expansión de la violencia y la consternación internas y su reflejo no solo deben contenerse, sino también transformarse en positividad. Es un desafío, y practicar la bondad amorosa es una estrategia poderosa que debe fomentarse; sin duda, es una estrategia poderosa de nuestro marco de JoyfulTalisman.

VedabhyasKundu: Tienes razón, Munazah. A través de nuestras interacciones, también nos dimos cuenta de cómo alimentar el odio y la ira hacia los demás, incluso hacia quienes se oponen a nosotros, destruye nuestra felicidad y bienestar. Nos impide vivir con alegría. Es a través de la práctica de la bondad amorosa que podemos comprender el sufrimiento ajeno, por qué se comportan mal y que probablemente necesitan más ayuda que nosotros. Estos son pasos importantes para liberar nuestra prisión interior.

Munazah, al leer diversas publicaciones, aprendemos que, para practicar la bondad amorosa, debemos empezar por nosotros mismos. Primero debemos aprender a amarnos y ser amables con nosotros mismos. Creo que todos deberíamos dejar de juzgarnos a nosotros mismos; debemos evitar rasgos negativos como "nada bueno me puede pasar", "no soy capaz de nada" o "siempre cometo errores". Debemos fomentar la comunicación intrapersonal no violenta. El diálogo interno positivo y saludable contribuirá a nuestra paz interior y, por lo tanto, a la práctica del amor propio. Además, Munazah, debemos aprender a perdonarnos, a confiar en nosotros mismos y a valorar nuestro propio valor. En este sentido, el entrenamiento en comunicación intrapersonal no violenta nos ayuda a hacer afirmaciones positivas como "sin duda puedo con esto", "soy totalmente capaz de hacerlo".

Además, Munazah, creo que todos deberíamos empezar a entrenar la atención plena para permanecer atentos al momento presente y desarrollar una profunda conciencia de lo que sucede a nuestro alrededor. La atención plena es una estrategia poderosa para practicar el amor propio y la autocompasión. Además, creo que la mayoría de nosotros luchamos con nosotros mismos para alcanzar las metas ambiciosas que nos hemos propuesto; muchas veces, la lucha puede ser debilitante si no somos capaces de lograrla. Las presiones modernas nos llevan a luchar por alcanzar nuestras metas a cualquier precio, incluso si implica utilizar medios poco éticos. Para practicar el amor propio, adquiramos el hábito de celebrar nuestras pequeñas victorias, logradas mediante los principios de los valores humanos. Es nutritivo y un bálsamo para el amor propio.

MunazahShah: Sí, Vedabhyas, el problema es que la mayoría de nosotros no sabemos ser amables con nosotros mismos. Al someternos a la violencia y los rigores de lograrlo todo, no solo a costa nuestra, sino también de los demás, nos torturamos. Estoy de acuerdo contigo en que cuando nos valoramos y desarrollamos un profundo reconocimiento de nuestro valor, practicamos la autocompasión. Vedabhyas, creo que

deberíamos empezar a reconocer nuestras propias necesidades y discernir cómo satisfacerlas. Necesitamos tratarnos con empatía y compasión para desarrollar un sentido de quiénes somos y comprendernos mejor. La frase tan usada, "conócete a ti mismo", es sin duda una práctica de amor y bondad. Cuando empezamos a mirarnos profundamente, podremos aceptarnos, lo que implica tanto nuestros sufrimientos como nuestra felicidad. Debemos empezar a aceptarnos como somos. Solo entonces podremos aceptar a la otra persona como es.

Además, Vedabhyas, en mi opinión, cuando empezamos a practicar el amor propio, la autocompasión y la bondad, cultivamos emociones positivas. Veremos disminuir emociones negativas como la ira, la frustración, el miedo o la ansiedad. Nuestra perspectiva empezará a cambiar hacia una más positiva. Quisiera señalar que cuanto más nos amemos a nosotros mismos y practiquemos la compasión y la bondad, más amaremos a los demás y les mostraremos la misma compasión y bondad.

VedabhyasKundu: Aquí, Munazah, creo que deberíamos compartir cómo asimilar los cinco pilares de la no violencia gandhiana en su sentido más verdadero puede ayudarnos a cultivar la bondad amorosa. Los cinco pilares son: respeto, comprensión, aceptación, aprecio y compasión. Tenemos que empezar por nosotros mismos: respetarnos a nosotros mismos y luego ser capaces de respetar a los demás; comprendernos a nosotros mismos y luego seremos capaces de comprender a los demás; aceptar nuestras diversas perspectivas y a nosotros mismos y luego ser capaces de aceptar a los demás y sus perspectivas. Además, debemos aprender a apreciarnos a nosotros mismos y reconocer nuestro valor propio y solo entonces ser capaces de apreciar a los demás. De manera similar, hemos hablado anteriormente sobre la esencia de la autocompasión. Cuando nos tratamos a nosotros mismos con compasión, seremos capaces de tratar a los demás con compasión y hacerlos sentir felices y alegres. Esto, a su vez, nos hará felices y alegres.

MunazahShah: Vedabhyas, creo sinceramente que al practicar la bondad amorosa podremos conectar emocionalmente con los demás y fortalecer nuestras relaciones. Cuando tenemos sentimientos positivos hacia los demás, creamos un ecosistema positivo y amoroso a nuestro alrededor. En mi opinión, Vedabhyas, pueden ayudarnos a afrontar situaciones y relaciones difíciles con mayor compasión, promoviendo así el perdón y la reconciliación.

Conclusión

Creemos sinceramente que practicar la bondad amorosa tiene el poder de liberarnos, tanto a nosotros como a quienes nos rodean, de la infelicidad y la negatividad. Es una poderosa estrategia para nuestra felicidad y alegría. Sin duda, es un pilar importante de nuestro marco de JoyfulTalisman. Creemos firmemente que la bondad amorosa no solo puede contribuir a nuestra propia transformación interior y desarrollar resiliencia interna, sino que también es un pilar fundamental de nuestro bienestar colectivo.

Consideremos la bondad como nuestra fuerza, como símbolo de amor, valentía y sabiduría. Apreciemos lo bueno que hay en nosotros, ya que nos ayudará a ver lo bueno en los demás. Mientras buscamos la verdadera felicidad en nuestro interior, colaboremos con los demás para que encuentren la suya. Creemos también que cada uno de nosotros debería esforzarse por practicar el arte y la ciencia de expresar gratitud. No solo nos ayuda a mantener una actitud positiva y nos anima, sino que también es un paso hacia la bondad amorosa.

También creemos que los actos de voluntariado por el bien de los demás, e incluso los pequeños actos de altruismo, nos ayudan en nuestro esfuerzo por practicar la bondad amorosa. Uno de los obstáculos es la tendencia a hablar mal de los demás. Olvidemos esta práctica regresiva y, en cambio, busquemos la bondad en los demás. Es la mejor manera de practicar la bondad amorosa.

Para concluir, hacemos un llamado a todos, incluyendo a la vibrante juventud de todo el mundo, a difundir el mensaje y la profunda filosofía de la bondad amorosa y a practicarla. Debemos utilizar todos los medios, desde interacciones presenciales hasta trabajo en grupo y sesiones de capacitación. Y lo más importante, en esta era hipertecnológica, que presencia el advenimiento de la Inteligencia Artificial, es que debemos utilizar todos los medios digitales disponibles para iniciar una campaña global que promueva la bondad amorosa como un faro para un mundo feliz.

ANEXO - 3

Fomentemos el ciberayuno para un mundo feliz

El amor excesivo y la adicción a los teléfonos inteligentes, especialmente entre las generaciones más jóvenes, está provocando situaciones inexplicables. Con frecuencia, vemos a jóvenes cruzando la calle con el móvil, prácticamente despreocupados del tránsito. Ya sea en el metro, en el autobús, comiendo en casa o en un restaurante, las personas permanecen pegadas a sus teléfonos, sin prestar atención a quienes las rodean. Además, la mayoría desconoce los efectos nocivos de la adicción a los teléfonos inteligentes y el impacto que tiene en nuestra salud física y mental.

Si bien los niños y adolescentes siempre corren un alto riesgo de desarrollar adicción a los teléfonos inteligentes, situación en la que se vuelven inquietos si no tienen el teléfono consigo o no lo están navegando, numerosos estudios demuestran cómo estas adicciones conducen a una adicción negativa. Numerosos estudios sugieren que la dependencia excesiva de los dispositivos provoca ansiedad y depresión, además de otros problemas de salud mental.

Piensa en el tiempo que pasaste pegado a tu móvil navegando por tus redes sociales o viendo una película en Netflix por la noche. Tenías sueño, pero luchabas por conciliar el sueño para ver la película. Probablemente, pasada la medianoche, cuando terminaste de ver la película y con los ojos rojos por la sobreexposición, intentaste dormir. Sin embargo, te diste cuenta de que las ganas de dormir que te molestaban ya no estaban. Diversas investigaciones sugieren que el tono azulado

que emiten estos dispositivos electrónicos altera el patrón normal de sueño. Bueno, este problema del trastorno del sueño no es el único que podemos enfrentar debido a la sobreexposición y la adicción a nuestros teléfonos inteligentes y la dependencia casi total de Internet. Hay varios otros, que incluyen: menor concentración, bloqueos creativos, déficit de atención agravado, estrés, soledad, inseguridad, relaciones deterioradas, diferentes trastornos psicológicos e incluso un nivel cognitivo reducido.

Definitivamente, creemos que esta adicción a los teléfonos inteligentes y la dependencia excesiva de internet es una pandemia mundial que requiere atención urgente. Existen varios términos sinónimos que han evolucionado para la adicción a internet, como la adicción al ciberespacio, la adicción en línea, la adicción a la red, el trastorno de adicción a internet y la alta dependencia a internet. Si bien existen grupos en todo el mundo que buscan soluciones para limitar el uso de teléfonos inteligentes y reducir la adicción a internet entre las personas, especialmente entre los jóvenes, en esta conversación nos centraremos en el ayuno cibernético.

VedabhyasKundu: Munazah, primero compartamos con todos los conceptos del ciberayuno y su evolución. Para conmemorar el 148.º aniversario del nacimiento de Mahatma Gandhi, el grupo de niños y jóvenes ThePeace Gong inició el ciberayuno para animar a las personas a limitar el uso de sus teléfonos inteligentes, desconectarse de su mundo virtual y disfrutar del mundo que les rodea. Fue una idea original del profesor T.K. Thomas, veterano pedagogo en medios y uno de los fundadores de ThePeace Gong. Desde tiempos inmemoriales, el ayuno se ha considerado un remedio eficaz para diversos problemas, como el control de peso, el control de la glucemia y otras afecciones médicas. También se considera un ingrediente importante para la depuración corporal, una estrategia de relajación y sanación. Siempre ha desempeñado un papel importante en diferentes culturas y religiones del mundo.

El objetivo del ciberayuno, según el Gong de la Paz, era animar a las personas a desconectarse por completo de sus teléfonos inteligentes y del mundo virtual durante un período específico. Inicialmente, se animaba a realizarlo durante el Gandhi Jayanti (2 de octubre, Día Internacional de la No Violencia), el Día del Martirio (30 de enero) y otros días importantes asociados con Mahatma Gandhi. El concepto del ciberayuno era un homenaje a Mahatma Gandhi, quien utilizó la estrategia del ayuno para la autopurificación y para alzar su voz en defensa de la verdad y la no violencia. Durante la lucha por la libertad de la India, recurrió al ayuno por diversas causas para promover la paz y la armonía.

MunazahShah: Sin duda, Vedabhyas, si se promueve el ciberayuno en diferentes foros, desde nuestras escuelas, universidades e instituciones, puede tener un efecto positivo para contrarrestar el impacto negativo de la pandemia que enfrenta el mundo actualmente. Esta pandemia de uso excesivo de teléfonos inteligentes, internet y otros dispositivos electrónicos se ha convertido en un problema de salud pública mundial. Un estudio reciente del UniversityCollege London sobre cómo la adicción a internet afecta el comportamiento y el desarrollo de los adolescentes señala: «Se observó una disminución general de la conectividad funcional en las partes del cerebro implicadas en el pensamiento activo (la red de control ejecutivo). Se descubrió que estos cambios conducen a comportamientos y tendencias adictivas en los adolescentes, así como a cambios de comportamiento asociados con la capacidad intelectual, la coordinación física, la salud mental y el desarrollo».
(<https://www.ucl.ac.uk/news/2024/jun/internet-addiction-affects-behaviour-and-development-adolescents>)

En este contexto, debemos promover el ciberayuno. Es fundamental dada la enorme cantidad de información y mensajes tóxicos que se acumulan en nuestra mente debido a nuestra adicción a los teléfonos inteligentes e internet. En este contexto, conviene recordar al Mahatma, quien escribió en su Autobiografía: «El ayuno y otras disciplinas similares son, por

lo tanto, uno de los medios para alcanzar el autocontrol, pero no lo son todo, y si el ayuno físico no va acompañado de ayuno mental, está destinado a terminar en hipocresía y desastre».

Así que, Vedabhyas, debemos promover el ciberayuno como una forma de ayuno tanto físico como mental, que aporta importantes beneficios para la salud. Al practicarlo, limitamos el uso de nuestros ojos al ver la pantalla y de nuestros hombros, ya que no usamos nuestros teléfonos inteligentes ni otros dispositivos electrónicos, ni estamos sentados o acostados pegados al móvil. Definitivamente, contribuye a nuestro bienestar físico. Además, al no descargar mensajes basura, información basura ni recursos tóxicos en nuestro cerebro, lo que contribuye a nuestro bienestar mental.

Vedabhyas, diseñemos eventos y campañas para hacer del ayuno cibernético una acción inteligente que hacer hoy, que contribuya a nuestra alegría, felicidad y bienestar.

VedabhyasKundu:Estoy totalmente de acuerdo contigo, Munazah. La idea y la importancia del ciberayuno pueden popularizarse en escuelas, universidades y otras instituciones. En un momento en que las estrechas relaciones familiares se ven afectadas por el uso excesivo de teléfonos inteligentes e internet, Munazah, creo que podríamos empezar por promover el concepto en el ámbito familiar. Motivemos a las familias a evitar sus dispositivos mientras comen y animémoslas a pasar tiempo juntas. Recientemente, conversé con el profesor BiplabLoho Choudhury, de la Universidad Visva-Bharati, Shantiniketan, sobre este tema. Le preocupaba la escasa comunicación familiar actual. El padre va, por un lado, la madre por otro y los hijos por el contrario. Incluso los domingos, si están en casa, los familiares prefieren estar pegados a sus teléfonos, navegando por sus redes sociales favoritas, viendo películas, etc.

MunazahShah:Entonces, Vedabhyas, para promover el ayuno cibernético como algo de moda para las personas que

dan prioridad a su bienestar y felicidad, intentemos hacer lo siguiente:

- Conéctate con escuelas y otras instituciones educativas mediante un folleto. Podemos animar a los jóvenes a comprometerse con el ciberayuno.
- Motiva a las instituciones a realizar eventos especiales donde las personas se reúnan, se diviertan y conversen, pero se abstengan de usar sus teléfonos inteligentes durante el evento.
- Anima a las personas a adoptar la práctica de escribir un diario para la autorreflexión, la introspección y la expresión de gratitud en lugar de navegar por sus teléfonos. Esta es una poderosa estrategia de ayuno mental.
- Anima a la gente a practicar el ayuno cibernético en días especiales como el Gong de la Paz motivó a las personas a hacerlo en días asociados con Mahatma Gandhi.
- Reconoce los esfuerzos de las personas e instituciones que fomentan y promueven el ayuno cibernético.

ANEXO-4

Explorando la importancia de la integridad hoy

Una de las principales preocupaciones de nuestra sociedad moderna es la erosión de la integridad y los valores éticos y morales. Esto se observa en casi todos los sectores de nuestra sociedad. Esto tiene un efecto perjudicial que daña los cimientos mismos de nuestras sociedades, empezando por nuestras familias.

Es una cualidad importante que se cultiva e influye en las relaciones personales, nos ayuda en nuestros esfuerzos y promueve la cohesión social. Creemos firmemente que cuando nuestra integridad se ve comprometida, las personas pueden volverse deshonestas y poco confiables. Personas de todas las edades parecen estar bajo la lupa en lo que respecta a la integridad. Para analizar diversas ideas y dimensiones de la integridad, los valores éticos y morales, en esta conversación conversaremos con Shrutika Ghildiyal y Navjot Bal. Shrutika es estudiante de tercer año de Mata Sundari College, Universidad de Delhi, y presidenta del Círculo de Estudio de Gandhi de la universidad. Navjot es estudiante de segundo año de la misma universidad y vicepresidenta del Círculo de Estudio de Gandhi.

Vedabhyas Kundu: Shrutika y Navjot, para nosotros, la integridad se define como una persona con sólidos principios morales y alguien confiable. También refleja honestidad y veracidad. Por lo general, se espera que las personas íntegras traten a los demás con respeto. Por favor, compartan su opinión sobre la integridad y su importancia en el mundo

actual, donde los conflictos, las disrupciones y la polarización son cada vez mayores. ¿Cómo creen que una vida íntegra contribuye a nuestro bienestar general?

Shrutika: En mi opinión, la integridad es una cualidad fundamental que implica honestidad, confiabilidad y respeto hacia los demás. Creo sinceramente que la integridad está directamente relacionada con la armonía y el bienestar general. Las personas pueden contribuir a una sociedad más positiva y armoniosa al mostrar respeto y hacer sentir a los demás parte de ella, con el derecho inherente a tomar decisiones, ya que cada ser humano tiene su propia opinión y perspectiva sobre cualquier asunto.

Navjot: Señor, para mí, la integridad no solo significa ser indivisible, sino también respetarse mutuamente y priorizar el bienestar de los demás. Cuando una persona vive con integridad, comprende las dificultades ajenas, lo que promueve una convivencia armoniosa. Para mí, la integridad también significa actuar de acuerdo con nuestras creencias y valores. Nos hace más seguros y promueve la felicidad y la plenitud.

MunazahShah: Navjot y Shrutika, en nuestro trabajo nos damos cuenta de que el valor que se le da a la integridad parece estar disminuyendo, y además muy rápidamente. De hecho, creemos que esta espiral descendente se debe más a la competencia feroz, el egocentrismo y la búsqueda desenfrenada de placeres materialistas. También se debe al creciente individualismo. Por favor, compartan su opinión sobre este rápido declive de la integridad en los diferentes sectores de nuestra sociedad.

Shrutika: Señora, en mi opinión, para abordar el deterioro de la integridad, es fundamental promover valores como la honestidad, la justicia, la empatía y la responsabilidad. Esto se puede lograr mediante:

a)Educación y concientización: Educar a las personas sobre la importancia de la integridad y las consecuencias negativas del comportamiento poco ético.

b)Liderazgo ético: Fomentar el liderazgo ético y modelos a seguir en todos los sectores de la sociedad.

c)Construcción de comunidad: Fomentar un sentido de comunidad y valores compartidos para promover la cooperación y la confianza.

d)Reformas políticas: Implementar políticas y regulaciones que apoyen el comportamiento ético y desincentiven las prácticas no éticas.

Al abordar estos factores y promover una cultura de integridad, podemos trabajar para revertir la espiral descendente y crear una sociedad más justa y equitativa.

Navjot:Señora, es cierto que la competencia y otros factores están socavando la integridad entre los diferentes sectores de la sociedad. Sin embargo, creo firmemente que la idea de la integridad nunca desaparecerá mientras exista la humanidad; debemos comprender la naturaleza inherente de la interdependencia humana. Por mucho mal que se practique en la sociedad, es ley natural que un gran número de personas se unan para sacar lo mejor de los demás y de nosotros mismos en términos de valores. Como jóvenes, creo que podemos promover la integridad practicándola entre nosotros, a nivel individual, de todas las maneras posibles.

Munazah y Vedabhyas:estimados amigos, ambos representan el Círculo de Estudios de Gandhi de su universidad. En su opinión, ¿cómo puede el fomento de los valores gandhianos ayudarnos a ser personas con una sólida integridad? Por favor, compartan sus perspectivas sobre cómo podemos fomentar y promover los valores gandhianos entre los jóvenes para que se conviertan en personas con una gran integridad.

Shrutika: ¡Aprecio cada punto de cada persona que comparte sus opiniones con nosotros!

Nosotros, como jóvenes, tenemos el poder de cambiar honestamente, de creer en la sinceridad, de vivir sin miedo y eso es lo que realmente significa la integridad.

Navjot: Creo firmemente que:

La vida de Mahatma Gandhi es un testimonio del poder de la integridad. Su inquebrantable compromiso con la verdad, la no violencia, la sencillez, la autodisciplina y la responsabilidad social inspiró a millones de personas a luchar por la justicia y la igualdad. Al encarnar estos valores, Mahatma Gandhi demostró que vivir con integridad no solo es un imperativo moral, sino también un medio práctico para lograr un cambio social positivo.

Su legado sigue resonando hoy, recordándonos la importancia de vivir con autenticidad, actuar con compasión y luchar por un mundo más justo y equitativo. Las enseñanzas de Bapu ofrecen una sabiduría atemporal que puede guiar a las personas y a las sociedades hacia un futuro más armonioso y pleno.

ANEXO - 5

Alfabetización en interdependencia humana: el camino para fomentar ecosistemas pacíficos que desafíen la fragmentación y la división

El perspicaz artículo de Aaron Cramer (2022) sobre las posibles estrategias para resolver los desafíos globales interconectados en un mundo fragmentado profundiza en el papel de las diferentes fuerzas de la "gran fragmentación" que alimentan profundas divisiones y desigualdades sociales que conducen a conflictos y violencia. Si bien observamos en las sociedades de todo el mundo las crecientes divisiones y desigualdades, Cramer subraya algunos de los desafíos compartidos críticos que casi todas las sociedades enfrentan. Estos incluyen: a) una transición energética justa e inclusiva para limitar el calentamiento global a menos de 2 °C; b) la preservación de la naturaleza y los ecosistemas, incluidos los sistemas alimentarios, para que las personas prosperen; c) la acción para abordar la desigualdad de ingresos; d) la sustitución de los sistemas que obstaculizan la equidad racial y de género; e) la protección de los derechos humanos, el estado de derecho y la democracia.

Cramer argumenta que cada fuerza de fragmentación es poderosa. El auge de los ecosistemas hipertecnológicos amplifica la desinformación y difunde narrativas de odio.

Cramer (2022) señala, además: «Se produce entonces un colapso ambiental que exagera las tensiones sociales y la polarización política, el declive democrático y las divisiones geopolíticas que abren una brecha entre los países y dentro de ellos. Además, los cambios sociales que reflejan tanto avances importantes como fuertes contraataques, y la creciente precariedad económica y desigualdad fragmentan aún más las sociedades». Es más, cuando existe una interconexión entre estas fuerzas de fragmentación, se vuelve aún más difícil superarlas.

En el contexto de los argumentos anteriores sobre cómo las fuerzas profundas de la fragmentación están exacerbando los conflictos y las narrativas de división e intolerancia, es pertinente explorar diferentes enfoques innovadores para promover el espíritu de interdependencia, la promoción de huellas de solidaridad, la construcción de coaliciones y los esfuerzos de colaboración.

Uno de los enfoques que impulsamos a diferentes niveles es el desarrollo de nuestras capacidades críticas para alcanzar la alfabetización humana interdependiente. Esta conversación profundizará en cómo las habilidades de alfabetización humana interdependiente pueden ser un mantra para desafiar las fuerzas de la fragmentación y la división desde sus niveles más profundos.

MunazahShah: Vedabhyas, al iniciar esta conversación, sería útil compartir nuestro trabajo sobre la alfabetización en interdependencia humana. Ambos podríamos plasmar nuestro concepto de alfabetización en interdependencia humana en nuestro libro, *El Talismán Alegre: Conversaciones sobre Valores Humanos para un Mundo Alegre*. Asimismo, al explorar cómo ayuda a desafiar las fuerzas de la fragmentación y la división, a la vez que se contrarrestan las fuerzas del odio y la intolerancia, nos gustaría subrayar que el espíritu de alfabetización en interdependencia humana debe comenzar desde el nivel individual, luego expandirse al nivel familiar, al nivel institucional y, finalmente, al nivel social. En

nuestro libro, describimos nuestra comprensión de la alfabetización en interdependencia humana como:

Desarrollar capacidades críticas no solo para comprender y asimilar el profundo significado de la interdependencia humana, sino también para poder aplicar sus principios en nuestra vida cotidiana. Esto también implica mejorar nuestras capacidades cognitivas para comprender las complejidades de las dimensiones micro y macro del fenómeno de la interdependencia humana y contribuir a su realización en todos los niveles de nuestra vida y sociedad. Implica también recuperar nuestros conocimientos tradicionales, indígenas y culturales, que subrayan la esencia de la interdependencia humana. Solo así podremos promover la coexistencia pacífica en su verdadero sentido.

VedabhyasKundu: Munazah, en vista de la expansión de las fuerzas de fragmentación en todo el mundo, creo que deberíamos ampliar nuestra comprensión de la alfabetización en interdependencia humana. Esta alfabetización es un pilar importante de nuestro concepto de Talismán Alegre, el conjunto de valores humanos que debemos cultivar para mantenernos felices y alegres. Asimismo, al promover la esencia de la alfabetización en interdependencia humana como pilar para afrontar los desafíos de la fragmentación, la división y la erosión de los valores que nos unen es imperativo que amplíemos este concepto.

Además, Munazah, creo firmemente que la interdependencia humana se manifiesta en importantes áreas de la psicología, en particular en la psicología evolutiva, que profundiza en el impacto de la selección natural en el comportamiento y la cognición humanos. Como sabemos, Munazah, la perspectiva evolutiva de la psicología nos ayuda a asumir que muchos de nuestros comportamientos fundamentales y la forma en que procesamos la información son resultado esencial de la evolución.

Según Buller (2005), «la naturaleza humana consiste en un conjunto de adaptaciones psicológicas que se presume universales y exclusivas de los seres humanos». Además, si leemos diferentes escritos de psicólogos evolucionistas, descubriremos cómo estos proporcionan profundas perspectivas sobre el papel central de dinámicas humanas fundamentales como la cooperación, los vínculos sociales y la dinámica de grupo, arrojando luz sobre su indispensable contribución al complejo entramado de la interdependencia humana.

Los psicólogos evolucionistas explican cómo los humanos han desarrollado una propensión a establecer vínculos sociales y a cooperar debido a las ventajas que estos comportamientos ofrecen para la supervivencia y la reproducción. Esto se evidencia al observar ejemplos históricos: la colaboración dentro de los grupos ha facilitado la adquisición de recursos, la protección contra depredadores y el cuidado y la crianza de la descendencia.

Además, la psicología evolutiva subraya la importancia de la selección de parentesco, un concepto según el cual los individuos tienden a ayudar a sus familiares debido al material genético compartido. Esta noción explica por qué los humanos priorizan con frecuencia el bienestar de sus familiares y parientes cercanos, ya que se alinea con los imperativos evolutivos de propagar los rasgos genéticos compartidos mediante el apoyo y la protección familiar.

Para mí, la interdependencia humana trasciende las relaciones individuales y abarca el amplio espectro de la colaboración y el trabajo en grupo, con la profunda sensación de dependencia mutua. Según la psicología evolutiva, los humanos han evolucionado para establecer grupos cohesionados, caracterizados por normas, valores y cooperación compartidos, lo que impulsa la supervivencia y el éxito reproductivo mediante el esfuerzo colectivo y el apoyo mutuo.

Al proporcionar perspectivas intrigantes sobre la evolución de la moralidad y la confianza, que se cree que han evolucionado porque promueven la cooperación y la colaboración y reducen el conflicto, el campo de la psicología evolutiva también intenta argumentar sobre la esencia de la interdependencia humana.

En mi opinión, la psicología evolutiva sirve en esencia como herramienta fundamental para explorar los orígenes profundos de la interdependencia humana y dilucidar los intrincados procesos que han esculpido nuestro tejido social a través de las épocas.

Otra área de la psicología, que considero crucial para comprender la alfabetización en interdependencia humana, es la psicología ambiental. Según la Revista de Psicología Ambiental, toda el área de la psicología ambiental puede definirse como:

“El estudio científico de las transacciones e interrelaciones entre las personas y su entorno físico (incluidos los entornos construidos y naturales, el uso y abuso de la naturaleza y los recursos naturales, y el comportamiento relacionado con la sostenibilidad)”.

(<https://positivepsychology.com/environmental-psychology/>)

Por lo tanto, podemos entender la psicología ambiental como la interacción entre las personas y su entorno. En este campo, podemos explorar cómo el entorno nos afecta y cómo podemos utilizar nuestro conocimiento del ambiente para nuestro bienestar, no solo el de los seres humanos, sino también el de la naturaleza y otros seres vivos. Además, esta rama de la psicología ambiental puede ayudarnos a mejorar nuestra relación con el mundo que nos rodea.

Este campo de la psicología integra la diversidad cultural en su exploración de cómo los individuos interactúan con su entorno, investigando las formas en que diversas normas y valores culturales contribuyen a la configuración de patrones

de interdependencia, lo que conduce a observaciones interesantes sobre la interdependencia humana.

A medida que exploramos la convergencia de la psicología ambiental y la interdependencia humana, adquirimos una comprensión más profunda de las complejas interacciones entre individuos, comunidades y su entorno. Esta comprensión es fundamental para promover enfoques sostenibles, fomentar comunidades resilientes y enriquecer el bienestar humano ante las rápidas transformaciones globales.

Los psicólogos ambientales enfatizan la importancia crucial de la cooperación, la ayuda mutua y la resiliencia comunitaria para afrontar los desafíos. Esta interdependencia entre individuos se hace especialmente evidente durante las crisis, cuando las personas se unen para brindar apoyo y revitalizar a las comunidades afectadas, lo que constituye un ejemplo notable de la dependencia mutua entre los seres humanos.

La Psicología Positiva se integra con otra disciplina psicológica estrechamente vinculada a la interdependencia humana. En el ámbito de la interdependencia humana, la psicología positiva, como disciplina, investiga los elementos que fomentan el desarrollo y el bienestar humano. Reconoce la importancia de las conexiones sociales, las relaciones y el apoyo comunitario para mejorar la felicidad y el progreso, tanto individual como colectivo.

La psicología positiva subraya la importancia de las conexiones y relaciones sociales significativas para fomentar la felicidad y el bienestar. Estudios indican que los vínculos sociales sólidos mejoran la satisfacción vital y la resiliencia, lo que resalta la interconexión de la felicidad humana.

Además, reconoce la función esencial de las redes de apoyo social en circunstancias difíciles y períodos de estrés. La existencia de una comunidad de apoyo fortalece la capacidad de las personas para afrontar los desafíos y cultiva la

resiliencia mental, lo que subraya la importancia crucial de la interdependencia humana para fomentar el bienestar general.

Explora las ventajas del altruismo y la conducta prosocial, beneficiando tanto al receptor como al donante. Los actos de bondad, generosidad y cooperación fortalecen las conexiones sociales y cultivan un sentimiento de interconexión entre las personas, lo que resulta en un mayor bienestar general.

Las perspectivas extraídas de diversas ramas de la psicología subrayan la importancia fundamental de la interdependencia humana en nuestro mundo. Señalan la necesidad de unidad entre los individuos para garantizar no solo su propio bienestar, sino también la supervivencia de toda la especie humana. Munazah, por eso creo firmemente que ambos somos aptos para promover la idea de la alfabetización en interdependencia humana, especialmente en el mundo en el que vivimos hoy.

MunazahShah: Vedabhyas, usted ha señalado acertadamente la importancia de la unidad esencial de los seres humanos en nuestra búsqueda de la comprensión de la interdependencia humana. La clave está en comprender que no puedo ganar mientras haga sufrir a otros, ya sean seres humanos, la naturaleza u otros seres vivos. Aquí, Mahatma Gandhi articula la importancia de la unidad esencial de los seres humanos al señalar: «No creo... que un individuo pueda ganar espiritualmente y quienes lo rodean sufran. Creo en el advaita, creo en la unidad esencial del hombre y, en consecuencia, de toda la vida. Por lo tanto, creo que, si un hombre gana espiritualmente, el mundo entero gana con él y, si un hombre cae, el mundo entero cae en la misma medida». (Young India, 4-12-1924)

Mahatma Gandhi creía en la naturaleza cosmocéntrica del ser humano, que es solo una parte del universo, y es un pilar fundamental de su idea de no violencia. Esta profunda comprensión de la naturaleza cosmocéntrica debería ser la fuerza que guíe nuestras relaciones con los demás seres

humanos, la naturaleza y los demás seres vivos. Solo entonces podremos desafiar genuinamente las grandes fuerzas de la fragmentación.

Aquí, Vedabhyas, recuerdo al jefe Seattle, quien, en una respuesta en 1854, cuando el entonces presidente estadounidense le ofreció una gran área de tierra de los indios americanos:

¿Cómo se puede comprar o vender el cielo, el calor de la tierra? La idea nos resulta extraña. Si no poseemos la frescura del aire y el brillo del agua, ¿cómo se pueden comprar? Cada rincón de la tierra es sagrado para mi pueblo. Cada brillante aguja de pino, cada orilla arenosa, cada neblina en los oscuros bosques, cada claro y el zumbido de cada insecto son sagrados en la memoria y la experiencia de mi pueblo. La savia, que corre por los árboles, lleva los recuerdos del hombre rojo. Los muertos del hombre blanco olvidan su país de nacimiento cuando van a caminar entre las estrellas. Nuestros muertos nunca olvidan su hermosa tierra, pues es la madre del hombre rojo. Somos parte de la tierra y ella es parte de nosotros. Las flores perfumadas son nuestras hermanas; el caballo, la gran águila, son nuestros hermanos. Las crestas rocosas, el calor corporal del poni y del hombre, todos pertenecen a la misma familia.

Vedabhyas, esta respuesta del Jefe Seattle subraya la importancia de la interdependencia humana en su sentido más verdadero y lo abarca todo.

Además, desde sus perspectivas desde las diferentes vertientes psicológicas, definitivamente podemos subrayar que nuestro concepto de alfabetización en interdependencia humana es definitivamente un factor que contribuye importante a nuestro bienestar social y emocional.

VedabhyasKundu: Munazah, permítanme compartir con ustedes la perspectiva del Premio Nobel Gurudev Rabindranath Tagore (1913), quien resume la relación del

individuo con el Universo al destacar cómo las tradiciones indias enfatizan la armonía entre ambos. Tagore señala un punto importante sobre el fenómeno en el que los individuos estaban verdaderamente en armonía con la naturaleza. Señala: «La gran realidad es que estamos en armonía con la naturaleza; que el hombre puede pensar porque sus pensamientos están en armonía con las cosas; que puede usar las fuerzas de la naturaleza para sus propios fines solo porque su poder está en armonía con el fuerza que es universal».

Munazah, en nuestro esfuerzo por construir una comprensión de la interdependencia humana para contrarrestar las fuerzas de la fragmentación, debemos comprender mejor, a partir de Tagore, la esencia de la interrelación entre todo en el universo. En el contexto de la tradición y la cultura indias, Tagore señala (1913):

Para India, la unidad fundamental de la creación no era simplemente una especulación filosófica; su objetivo vital era alcanzar esta gran armonía en el sentimiento y la acción. Con la meditación y el servicio, y regulando su vida, cultivó su conciencia de tal manera que todo tenía un significado espiritual. La tierra, el agua y la luz, las frutas y las flores no eran para ella meros fenómenos físicos que se podían aprovechar y luego dejar de lado. Eran necesarios para alcanzar su ideal de perfección, como cada nota es necesaria para la plenitud de la sinfonía. India percibía intuitivamente que la esencia de este mundo tiene un significado vital para nosotros; debemos ser plenamente conscientes de ella y establecer una relación consciente con ella, no solo impulsados por la curiosidad científica o la codicia material, sino comprendiendo su significado con empatía, con un profundo sentimiento de alegría y paz.

En otra parte, Tagore hablaba de la unidad esencial de la "interrelación interna".

Así que, Munazah, creo que cuando pensamos en la comprensión de la interdependencia humana, debemos partir

de nuestro ser interior, reconociendo y actuando según la unidad esencial de nuestra "interrelación interna". Además, como aprendemos de Tagore, la idea de la comprensión de la interdependencia humana se basa en que la armonía entre el ser humano, la naturaleza y todos los demás seres no es solo un sentimiento, sino una acción dinámica. Esta acción y este sentimiento deben formar parte de nuestra conciencia; solo así podremos desafiar las fuerzas que nos dividen.

Además, Munazah, creo que gran parte de los problemas de división y las narrativas de fragmentación que vemos hoy en día son resultado de una completa falta de comprensión de la unidad esencial de nuestra interrelación interna y con los demás. El resultado es la creación de ecosistemas negativos y tóxicos, tanto a nivel interno como externo, que luego comienzan a glorificar la división y la profunda fragmentación. En mi opinión, este es el punto de partida de la evolución de los conflictos violentos.

MunazahShah: Vedabhyas, usted ha señalado acertadamente la esencia de la interrelación interna de unidad para la evolución de ecosistemas positivos. Este tipo de entorno interno es urgentemente necesario y ofrece una solución para limpiar los ecosistemas negativos y tóxicos en los que, lamentablemente, nos encontramos. Ante tales circunstancias, es imperativo promover cambios positivos en el comportamiento humano, con el objetivo de mitigar la codicia excesiva mediante diversas estrategias.

En nuestro libro, *El Talismán Alegre: Conversaciones sobre Valores Humanos para un Mundo Alegre*, hemos destacado la importancia de cultivar valores como la bondad amorosa, la compasión, la no violencia, la gratitud y la responsabilidad entre las personas, valores que pueden desempeñar un papel fundamental en el fomento de cambios positivos en el comportamiento humano para combatir la avaricia excesiva. Vedabhyas, creo que, al cultivar estas cualidades, las personas se vuelven más conscientes de los efectos de sus acciones en

los demás, cultivando un mayor sentido de responsabilidad por el bienestar general de la sociedad.

Además, inculcar valores éticos y principios morales en las instituciones educativas, los lugares de trabajo y las comunidades puede fomentar la integridad y la responsabilidad entre las personas. Esta guía anima a las personas a priorizar los principios de equidad, honestidad y altruismo por encima de los intereses egoístas, fomentando cambios positivos en el comportamiento y desalentando la avaricia excesiva.

Enfatizar los beneficios de la cooperación, la bondad amorosa y la colaboración, en lugar de la competencia, puede además reorientar el enfoque de las personas, pasando de la búsqueda del beneficio individual a la promoción de la prosperidad colectiva. Este cambio de perspectiva reduce la propensión a comportamientos impulsados por la avaricia.

Además, fomentar hábitos de gratitud y satisfacción puede permitir a las personas reconocer y valorar la abundancia presente en sus vidas, disminuyendo así el impulso de acumulación excesiva y alimentando un sentido de realización y aprecio por lo que ya poseen.

Además, Vedabhyas, al promover los valores de la empatía, el amor, la bondad, la gratitud y la compasión, las sociedades pueden esforzarse por mitigar los efectos negativos de la codicia y cultivar una cultura caracterizada por la generosidad, la empatía y la ayuda mutua. Esto, a su vez, puede impulsar cambios favorables en el comportamiento humano y crear una sociedad de personas alfabetizadas en interdependencia y que reconozcan la confianza mutua entre individuos y comunidades.

Vedabhyas, en mi opinión, en un mundo caracterizado por una alta alfabetización en interdependencia humana, los individuos no simplemente captarían estos conceptos, sino que los integrarían activamente en sus rutinas diarias, toma

de decisiones e interacciones para fomentar la colaboración, la cooperación, la bondad amorosa y comportamientos sostenibles que conduzcan a un mundo más compasivo, empático y progresista.

VedabhyasKundu: Sin duda, Munazah, el fomento de la empatía, el amor, la bondad, la gratitud y la compasión son pilares esenciales de nuestros esfuerzos por alcanzar la interdependencia humana. Son ingredientes clave para medir nuestra huella no violenta. Además, en mi opinión, otra característica importante de la interdependencia humana debería ser nuestra capacidad crítica para resolver conflictos de forma constructiva y, como subrayó Mahatma Gandhi, acabar con el antagonismo, no con los antagonistas. Si celebramos la unidad esencial de todos los seres humanos en el sentido real, creo que todos los conflictos deberían apuntar a la transformación de las relaciones, no a su erosión. La transformación del corazón en el sentido real debería ser un pilar importante de la interdependencia humana.

Además, nuestra idea de la alfabetización en interdependencia humana debería permitirnos practicar el antiguo aforismo indio, VasudhaivaKutumbakam, del capítulo 6 del Maha Upanishad, en su verdadero sentido y espíritu. Significa que el mundo es una sola familia. En el contexto de la fragmentación y la división que analizamos, cultivar el espíritu de VasudhaivaKutumbakam se ha convertido en una necesidad global. Refleja la idea de ciudadanía global y comprensión intercultural, fomenta un profundo respeto por la cultura y las tradiciones de los demás y allana el camino para un compromiso profundo entre los ciudadanos globales en torno a los problemas que enfrenta nuestro planeta de forma colaborativa.

Aquí, Munazah, mientras intentamos reunir los elementos y pilares esenciales de la alfabetización en interdependencia humana, lo que necesitamos es promoverla desde la escuela. El espíritu de la alfabetización en interdependencia humana debería poder permear instituciones como las familias, los

lugares donde estudiamos o trabajamos, las empresas y la sociedad en general. Solo entonces podremos alcanzar los beneficios reales de ser una persona alfabetizada en interdependencia humana. ¿Cómo crees que deberíamos trabajar para alcanzar este objetivo de un mundo alfabetizado en interdependencia humana? ¿Qué marco sugerirías para difundir esta idea en los diferentes niveles de nuestra sociedad?

MunazahShah:Has planteado algunas preguntas pertinentes, Vedabhyas. Alcanzar la meta de un mundo humano interdependiente y alfabetizado puede requerir un enfoque multifacético que abarque aspectos como la concienciación, la educación, la tecnología, la cultura y los valores sociales. Iniciativas como el lanzamiento de campañas educativas adaptadas a escuelas, universidades y comunidades podrían desempeñar un papel fundamental en la inculcación de los principios de la interdependencia humana. Estos esfuerzos podrían incluir mejoras curriculares, la organización de talleres, seminarios y la participación en actividades de aprendizaje interactivas. Este enfoque ayudará a fomentar la comprensión del concepto de alfabetización humana interdependiente desde la base.

Además, el lanzamiento de proyectos colaborativos que involucren a una variedad de partes interesadas, incluidos gobiernos, organizaciones voluntarias, empresas y organizaciones de la sociedad civil, puede ampliar el alcance del concepto al abordar los desafíos globales a través de la lente de la interdependencia.

Trabajar en equipo con los medios de comunicación y aprovechar el poder de los medios digitales para generar conciencia a través de diversos canales, como artículos, documentales, entrevistas y campañas en las redes sociales, puede ser fundamental.

Además, aprovechar las plataformas digitales y las comunidades en línea para difundir información, recursos e

historias de éxito sobre la alfabetización en interdependencia humana puede tener un gran impacto. Desarrollar contenido atractivo, como videos, podcasts e infografías, puede ayudar a ampliar el alcance y atraer a un público más amplio.

Además, involucrar a los jóvenes en debates y actividades que resalten la importancia de comprender la interconexión y fomentar la ciudadanía global puede ser crucial. Empoderar a los jóvenes para que promuevan cambios positivos dentro de sus comunidades y a mayor escala puede catalizar transformaciones impactantes y servir como catalizador para integrar el concepto de alfabetización en interdependencia humana en la sociedad.

Otra vía importante consiste en facilitar programas de intercambio cultural y diálogo intercultural para fomentar la comprensión mutua y la apreciación de diversas perspectivas. Al destacar la humanidad compartida que trasciende fronteras geográficas, culturales e ideológicas, podemos promover aún más el concepto de alfabetización en interdependencia humana en la sociedad.

Además, los promotores de políticas a nivel local, nacional e internacional pueden priorizar la cooperación, la solidaridad y el desarrollo sostenible, subrayando al mismo tiempo las ventajas de las políticas que fomentan el crecimiento inclusivo y abordan las desigualdades sistémicas.

Por último, mantener una comunicación y un compromiso continuos con las partes interesadas para sostener los debates sobre la interdependencia humana es sin duda un aspecto fundamental que no se puede pasar por alto y que debe llevarse desde el nivel local al nivel global.

Al implementar estas estrategias y fomentar una comprensión colectiva de la interdependencia humana, podemos cultivar una comunidad global más interconectada y resiliente y enfrentar desafíos compartidos mientras nos esforzamos por

alcanzar nuestros objetivos comunes de promover una cultura de paz y no violencia.

Referencias

- i. Buller, D. (2005). *Adaptando mentes: psicología evolutiva y la búsqueda persistente de la naturaleza humana*, Cambridge, MA: MIT Press.
- ii. Cramer, Aron (25 de mayo de 2022). ¿Cómo resolvemos los desafíos globales interdependientes en un mundo fragmentado? <https://www.weforum.org/agenda/2022/05/how-do-we-resolve-interdependent-global-challenges-in-a-fragmented-world/>; consultado el 5 de marzo de 2024.
- iii. Tagore, Rabindranath (1913). *La relación del individuo con el universo. Sadhana: La realización de la vida*. Macmillan and Co. Limited.

ANEXO - 6

¿Por qué necesitamos promover el minimalismo y la sencillez entre los jóvenes?

“No hay grandeza donde no hay sencillez, bondad y verdad”.
-León Tolstoi, 1828

En un momento en que presenciamos uno de los mayores desafíos del cambio climático y la degradación ambiental en la historia de la humanidad, la esencia de un estilo de vida minimalista y sencillo cobra protagonismo. Muchos adquirimos constantemente artículos, incluso si no los necesitamos, y muchos otros simplemente sienten pasión por seguir comprando cosas incluso si no las necesitan. Esta pasión por adquirir cosas que ni siquiera necesitamos agota nuestros recursos limitados, contribuye a la degradación ambiental y actúa como catalizador del cambio climático. Mahatma Gandhi describe esto como la mentalidad de los ladrones.

Mahatma Gandhi señala: «Sugiero que, en cierto modo, somos ladrones. Si tomo algo que no necesito para mi uso inmediato y lo conservo, se lo robo a alguien más. Me atrevo a sugerir que es la ley fundamental de la Naturaleza, sin excepción, que la Naturaleza produce lo suficiente para satisfacer nuestras necesidades diarias, y si cada uno se apropiara de lo suficiente para sí mismo y nada más, no habría pobreza en este mundo, no habría más muertes de hambre.

Pero mientras exista esta desigualdad, seguiremos robando». (M.K. Gandhi - Libro – Trusteeship)

Desafortunadamente, una gran cantidad de personas en este planeta hoy en día padecen esta mentalidad de ladrones. Uno de los mayores desafíos de nuestro tiempo es motivar y promover la comprensión de que el minimalismo y la simplicidad no solo contribuyen a nuestra felicidad, sino que también limitan nuestra explotación de la Madre Tierra.

Para comprender la importancia del minimalismo y la simplicidad desde una perspectiva juvenil, conversamos con Harshita Pal, estudiante de tercer año del Kamla Nehru College, Universidad de Delhi y presidenta de su Círculo de Estudio de Gandhi junto con Kritika Yadav, la vicepresidenta.

VedabhyasKundu Harshita y Kritika, cuando pensamos en minimalismo, lo vemos como una forma intencional de vivir solo con lo que realmente necesitamos para una vida cómoda. El minimalismo y la simplicidad implican, en realidad, eliminar las distracciones de las posesiones extra que tenemos y que realmente no necesitamos. Un gran número de jóvenes cree que es importante competir con sus compañeros y amigos para adquirir cosas, incluso si no las usan. ¿Cómo promovemos la concienciación y fomentamos la participación de los jóvenes en la idea del minimalismo y la simplicidad? ¿Como líderes estudiantiles, pueden promover estas ideas tan importantes de la época actual?

Harshita Pal: Señor, lamentablemente, hoy en día muchos jóvenes se entregan a comprar cada vez más cosas, incluso si no las necesitan necesariamente. Sin duda, buscan superarse entre sí en la adquisición de nuevas posesiones materiales. Para motivar a los jóvenes sobre la importancia de la simplicidad y el minimalismo, los líderes estudiantiles comprometidos con esta filosofía deberán tomar la iniciativa, primero ordenándose.

Como líderes estudiantiles que hemos elegido trabajar según los principios de Gandhi, deberíamos permitirnos comprar menos y vivir una vida sencilla. Bapu dijo con razón: «Sé el cambio que deseas ver en el mundo». Además, estudiantes como nosotros debemos ser catalizadores, mostrando a otros jóvenes sus huellas de consumo. Debemos concienciar a las masas de cómo una búsqueda innecesaria de posesiones materiales podría, en realidad, destruir nuestro futuro.

Crítica Yadav:Estoy totalmente de acuerdo con Harshita. En primer lugar, creo que debemos cambiar y adoptar un enfoque minimalista en nuestra vida diaria. Solo así podremos motivar eficazmente a otros a adoptar la simplicidad. La motivación entre iguales es fundamental. Al principio, podemos pensar que la simplicidad y el minimalismo nos harán anticuados e incluso difíciles de practicar, pero si nos comprometemos, con el tiempo podremos adoptarlos. Otra cosa que podemos hacer es realizar campañas de donación con regularidad, lo que ayudará a recolectar objetos no deseados y donarlos a quienes los necesitan. Me gustaría compartir con ustedes el concepto de Muros de la Bondad. En un lugar público, se crea un espacio en la pared, después de pintarlo con colores bonitos, donde la gente dona anónimamente su ropa, zapatos, utensilios, etc., que ya no usa. Quienes los necesitan, ya sean personas sin hogar o en extrema pobreza, pueden recolectarlos permaneciendo en el anonimato. Es un ejemplo poderoso de bondad y práctica del minimalismo.

MunazahShah:Vedabhyas habla de las distracciones y el desorden en el entorno debido a la cultura consumista. Un gran número de jóvenes sufre estrés y ansiedad en su afán por adquirir más. Parecen tener como único objetivo poseer posesiones materiales. En este contexto, ¿cómo crees que podemos mejorar el bienestar mental adoptando el minimalismo y la simplicidad?

Harshita Pal:Señora, hoy en día la cultura consumista se promueve considerablemente a través de los medios de comunicación. Los diferentes tipos de mensajes que nos

bombardean constantemente, ya sea mediante publicidad directa o persuasión indirecta, nos llevan a muchos a comprar diferentes productos. Este bombardeo constante de mensajes convincentes para comprar un producto en particular nos genera estrés; más aún, nos estresamos si alguien conocido ya lo ha comprado.

Por ejemplo, supongamos que quieres comprar un iPhone 13 y te estresa mucho; podríamos terminar comprándolo. Después de un mes, aproximadamente, si sale otro modelo nuevo al mercado y nuestro amigo lo consigue, nos estresamos de nuevo por tenerlo.

¿Alguna vez has visto a niños pequeños llorar por una de sus cosas favoritas de la infancia? ¿Y qué pasa cuando crecen? Ni siquiera la miran; de hecho, casi olvidan que alguna vez la tuvieron. Creo firmemente que, al vivir una vida sencilla y minimalista, nos sentimos orgullosos de usar menos recursos. Cuando lo incorporemos a nuestra vida, dejaremos de estresarnos por tener que comprar algo nuevo inmediatamente.

Crítica Yadav: Sí, estoy de acuerdo con Harshita en que los medios de comunicación desempeñan un papel importante en el aumento del consumismo entre los jóvenes. Todos estamos en una carrera por seguir las nuevas tendencias. Puede considerarse normal; de hecho, quienes no las siguen son considerados atrasados. Por lo tanto, nos estresamos para adaptarnos a las tendencias que cambian rápidamente. La necesidad imperiosa de competir con nuestros amigos en cuanto a la última moda, por ejemplo, puede contribuir a nuestra salud mental.

Pero si integramos la simplicidad y el minimalismo en nuestra vida, ya no tendremos problemas de salud mental relacionados con la necesidad de seguir las últimas tendencias y adquirir la marca más novedosa del mercado. Además, un entorno ordenado puede reducir la ansiedad y la sensación de agobio con los nuevos dispositivos. También disminuye las

distracciones y ayuda a mantener la concentración. Tomemos el ejemplo de Mark Zuckerberg, el fundador de Facebook, quien siempre usa una camiseta gris para reducir las distracciones y aumentar la productividad en su trabajo.

VedabhyasKundu: Harshita y Kritika, ¿qué tipo de impacto creen que podemos tener en nuestras interacciones y relaciones sociales al adoptar el minimalismo y la simplicidad como nuestra forma de vida?

Harshita Pal: Señor, creo que tenemos muchas expectativas, envidia y competencia con nuestros semejantes. Creo que, al adoptar el minimalismo y la simplicidad, esperaremos menos de los demás y no sentiremos celos de otras personas. Además, los celos nos llevan a ser crueles, menospreciar a los demás, dañarlos o participar en prácticas poco éticas. Ser una persona sencilla no nos traerá estos pensamientos.

Crítica Yadav: Señor, creo que el minimalismo sin duda ayudará a forjar conexiones más profundas y a fomentar la autenticidad en nuestra personalidad y perspectivas. Las personas a menudo fingen su personalidad para encajar en la sociedad. Un enfoque minimalista puede fomentar la empatía y la comprensión hacia los demás, lo que conduce a interacciones y relaciones genuinas.

MunazahShah: ¿Cuáles crees que son los principales obstáculos y desafíos de adoptar un estilo de vida minimalista? ¿De qué maneras crees que podemos superarlos?

Harshita Pal: Creo que los principales obstáculos para adoptar un estilo de vida minimalista son los siguientes:

1. Los jóvenes de hoy son conscientes de su identidad. Se preocupan mucho por su clase social.
2. Debido a la tendencia humana a mostrar sus estándares en la sociedad, a menudo es difícil motivar a los jóvenes a adoptar la simplicidad y el minimalismo.

3. Desprenderse de los deseos es muy difícil. Creo que es más fácil hablar de ello, pero es un reto ponerlo en práctica, especialmente cuando nos bombardean constantemente con mensajes persuasivos de empresas y redes sociales.

Diferentes formas de superarlos:

1. Dejando de preocuparte por lo que posees y por lo que poseen los demás.

2. Al no preocuparte por cómo te verán o pensarán los demás sobre ti.

Crítica Yadav: Señora, creo que Harshita ha explicado su pregunta a la perfección. Además, hay un término popular en esta generación llamado FOMO (FearOfMissingOut, miedo a perderse algo). Los jóvenes lo usan cuando no pueden experimentar algo que es tendencia en las redes sociales. Como resultado, la baja autoestima y la depresión se han vuelto comunes entre los jóvenes. Solo podemos superarla mediante la autoconciencia y la gratitud por lo que tenemos, en lugar de centrarnos en lo que no podemos controlar.

ANEXO - 7

Cinco axiomas simples de la no violencia según Mahatma Gandhi

- a) La no violencia implica una autopurificación tan completa como sea humanamente posible.
- b) Hombre por hombre, la fuerza de la no violencia está en proporción exacta a la capacidad y no a la voluntad de la persona no violenta para no infligir violencia.
- c) La no violencia es sin excepción superior a la violencia, es decir, el poder del que dispone una persona no violenta es siempre mayor que el que tendría si fuera violenta.
- d) No existe tal cosa como la derrota en la no violencia. El final de la violencia es la derrota más segura.
- e) El fin último de la no violencia es la victoria más segura, si es que se puede usar ese término para referirse a la no violencia. En realidad, donde no hay sentido de derrota, no puede haber sentido de victoria.

-Harijan, 12-10-1935

ANEXO - 8

Los seis principios de la no violencia de Martin Luther King, Jr.

Principio uno: La no violencia es una forma de vida para personas valientes. Es una resistencia activa y no violenta al mal. Es agresiva espiritual, mental y emocionalmente

Principio dos: La no violencia busca generar amistad y comprensión. El resultado de la no violencia es la redención y la reconciliación. El propósito de la no violencia es la creación de la Comunidad Amada.

Principio tres: La no violencia busca derrotar la injusticia, no a las personas. La no violencia reconoce que quienes hacen el mal también son víctimas y no son personas malvadas. Quien resiste desde la no violencia, busca derrotar el mal, no a las personas.

Principio cuatro: La no violencia sostiene que el sufrimiento puede educar y transformar. La no violencia acepta el sufrimiento sin represalias. El sufrimiento inmerecido es redentor y posee enormes posibilidades educativas y transformadoras.

Principio cinco: La no violencia elige el amor en lugar del odio. La no violencia resiste la violencia del espíritu tanto con la del cuerpo. El amor no violento es espontáneo, no motivado por intereses, desinteresado y creativo.

Principio seis: La no violencia cree que el universo está del lado de la justicia. Quien resiste de manera no violenta tiene una profunda fe en que la justicia finalmente triunfará. La no violencia cree que Dios es un Dios de

justicia. (<https://www.opendemocracy.net/es/transformacion/seis-principios-de-la-no-violencia/>)

ANEXO - 9

Extractos del libro “Hacia un ecosistema de comunicación positiva: una introducción a la comunicación no violenta” de VedabhyasKundu, Mansi Sharma e IshitaThapliyal.

Intentemos comprender los cinco pilares de la no violencia gandhiana en el contexto de la comunicación:

En el contexto de la comunicación, cuando existe respeto mutuo, las interacciones tienden a ser positivas y productivas. Es probable que las disfrutemos. Si hay falta de respeto, las interacciones tienden a ser improductivas e incluso estresantes.

El respeto mutuo conduce a una mayor comprensión. A menudo, descubrimos que nuestra incapacidad para comprender los puntos de vista de los demás genera desconfianza y disputas. Sin embargo, cuando respetamos a alguien, incluso si hay un malentendido, podemos superarlo sin entrar en una discusión áspera.

El respeto mutuo facilita que las personas que interactúan se escuchen atentamente. Demuestra que quienes se comunican tienen un interés genuino en comprenderse y no se dejan manipular. Además, la comprensión mutua en el proceso comunicativo fomenta una mayor colaboración y cooperación.

Cuando nos respetamos y entendemos mutuamente, es más fácil aceptar la postura del otro. Como seres humanos, es

probable que cada uno tenga diferentes perspectivas y opiniones. Gran parte del problema surge cuando caemos en la trampa de adoptar una postura egoísta. Sin embargo, el respeto y la comprensión nos ayudan a aceptar la postura del otro.

En un momento en que hay tanta negatividad a nuestro alrededor y, con mucha facilidad, podemos quedar atrapados en un torbellino de energías negativas, es importante que aprendamos a apreciar las cosas positivas que nos rodean. Puede que estés enojado, pero si te detienes a observar hermosas flores que hay afuera, es probable que tu ira disminuya. Piensa en las cosas positivas que suceden en tu vida y te darás cuenta de cómo puedes superar las energías negativas. La apreciación positiva genera energía positiva y, a su vez, una comunicación positiva y saludable.

De igual manera, el quinto pilar de la no violencia gandhiana es la compasión. La compasión nos ayuda a comprender el sufrimiento ajeno y a intentar aliviarlo. Siendo compasivos, podemos forjar vínculos más profundos y un mayor compromiso. Nos ayuda a superar las diferencias entre las personas mediante el amor y el afecto.

Debemos recordar que, al integrar los cinco pilares mencionados, podremos inculcar actitudes y comportamientos positivos. La negatividad que a menudo nos rodea disminuirá y evolucionaremos como individuos y como sociedad en general. Las relaciones negativas y violentas no contribuyen a la construcción de una familia o sociedad homogénea; solo la positividad y la acción no violenta pueden promover la cohesión social y el bienestar colectivo.

ANEXO - 10

Pasos sencillos para desarrollar una estrategia de comunicación

- 1) Realice un análisis FODA del ecosistema de comunicación actual de su organización. Describa las fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas. Esto aplica tanto al ecosistema de comunicación interna como al sistema de comunicación externa. Si su institución es una escuela, analice el ecosistema de comunicación en el aula, en los patios de recreo, en los comedores escolares, la comunicación entre alumnos y profesores, entre profesores y entre profesores y la dirección. En cuanto a la comunicación externa, analice la comunicación con los padres y con otras partes interesadas.
- 2) Ahora, junta los objetivos de comunicación en cada segmento como aulas, patios de recreo, comedor, etc. Los objetivos deben ser concisos, claros, fáciles de entender y específicos.
- 3) Luego, define el público objetivo de cada segmento. Por ejemplo, si desarrollamos una estrategia de comunicación para el aula, el público objetivo son los estudiantes y los docentes.
- 4) A continuación, determine los mensajes clave que deben transmitirse a cada público objetivo en cada segmento. Además, debe determinar cómo construir estos mensajes para que resulten en un ecosistema de comunicación armonioso. Las lecciones aprendidas del análisis FODA deben incorporarse al desarrollo de la estrategia de comunicación.
- 5) Además, se deben definir con precisión los diferentes tipos de canales de comunicación que se utilizarán. Por ejemplo,

para la comunicación externa con los padres, se pueden utilizar canales como el correo electrónico y WhatsApp. El objetivo sería una mayor interacción con los padres para que estén al tanto de lo que hacen sus hijos y de su progreso.

ANEXO - 11

Capítulo 2, Lección 1

Hoja de aplicación para caminar conscientemente

Grupo de edad sugerido: 10+

Duración: 40 minutos

Materiales: Espacio Abierto

Pasos sugeridos:

- a) Comience con el ejercicio de respiración: 3 minutos
- b) Reflexión de algunos participantes sobre cómo se sienten y cuál es su estado emocional: 5 minutos
- c) Caminar lentamente, en silencio y con concentración: 15-20 minutos
- d) Los participantes observan sus pasos, diferentes sonidos, sensaciones físicas, olores y sus pensamientos.
- e) Los participantes vienen y se reúnen en silencio: 2 minutos
- f) Ejercicio de reflexión sobre lo que sintieron los participantes: 10 minutos

i) ¿Qué sentí durante la caminata? ¿Alguna diferencia con las caminatas normales?

ii) ¿Hay algo único que vi, escuché, sentí u olí?

g) Lección de cierre: Soy como un océano que ha aprendido a permanecer tranquilo y resiliente incluso cuando hay olas.

ANEXO 12

Capítulo 2, Lección 2

Hoja de aplicación

Practicar la autocompasión escribiendo cartas a uno mismo

Grupo de edad: 14+

Duración: 30 minutos

Material necesario: Papeles, espacio como salón/aula, etc. para que los participantes escriban.

Pasos sugeridos:

- a) Reflexiona sobre una situación difícil en la que hayas estado y hayas necesitado la ayuda de alguien cercano. ¿Cuáles fueron tus preocupaciones, emociones y sentimientos? - 5 minutos
- b) Escríbete una carta. Debe ser como escribirle a tu mejor amigo, que está en apuros y necesita tu apoyo, incluso emocional. 15 minutos.
- c) Después de cinco minutos, revisa la carta que escribiste. ¿Cómo te sientes al leerla? ¿Sientes compasión? – 5 minutos

Lección final: Cuando me trato como a mi amigo más cercano, por quien siento el más profundo amor y compasión, puedo practicar la autocompasión.

ANEXO - 13

Capítulo 2, Lección V

Hoja de aplicación

Practicar la disciplina interior a través de una mayor autoconciencia

Grupo de edad: 15+

Duración: 45 minutos

Material necesario: Papeles gráficos, sala/aula para preparar los papeles gráficos y los debates.

Pasos sugeridos:

- a) Discusión sobre la autoconciencia
- b) Escribe 3-4 habilidades y fortalezas únicas que crees que tienes.
- c) Escribe al menos tres fortalezas que otros puedan pensar que tienes. ¿Quiénes son estas personas?
- d) Escribe 3-4 debilidades que crees que tienes.
- e) Escribe al menos tres debilidades que otros puedan pensar que tienes. ¿Quiénes son estas personas?
- f) Escribe los posibles pasos que te gustaría seguir para superar estas debilidades.

g) Reflexiona sobre las posibles oportunidades que tienes en la vida y cómo puedes aprovecharlas.

h) Reflexiona sobre las posibles amenazas, incluidas las interrupciones en los objetivos profesionales, etc. Reflexiona sobre cómo puedes superar estas amenazas.

Lección final: Cuando tengo un mayor grado de autoconciencia, puedo practicar una mejor disciplina interior.

ANEXO 14

Capítulo 3, Lección 1

Hoja de aplicación

Serie de conversaciones sobre la importancia de la interdependencia humana

Grupo de edad: 12+

Duración: 45 minutos

Material necesario: Cuaderno y bolígrafo, Espacio natural abierto

Pasos sugeridos:

- a) Acércate a tu árbol/planta favorita y reflexiona sobre por qué te gusta.
- b) Escribe una conversación imaginaria con él sobre cuánto dependes tú y los demás de él.
- c) Escribe y valora lo importante que es en el ecosistema esta conversación.

ANEXO - 15

Capítulo 3, Lección 1

Hoja de aplicación

Serie de conversaciones sobre la importancia de la interdependencia humana

Grupo de edad: 12+

Duración: 45 minutos

Material necesario: Cuaderno y bolígrafo, Espacio natural abierto

Pasos sugeridos:

- a) Acércate a tu pájaro/animal favorito y reflexiona sobre por qué te gusta.
- b) Escribe una conversación imaginaria con él sobre cuánto dependes tú y los demás de él.
- c) Escribe y valora lo importante que es en el ecosistema esta conversación.

ANEXO - 16

Capítulo 3, Lección III

Hoja de aplicación

Nuestra responsabilidad hacia la Madre Tierra

Grupo de edad: 12+

Duración 1,5 horas

Material necesario: Cuaderno, hojas para gráficos, papeles para dibujar, colores.

Pasos sugeridos:

- a) Comience con debates grupales sobre 'Como administrador de la Madre Tierra, ¿qué puedo hacer para protegerla?'
- b) A continuación, se realizarán ejercicios individuales donde cada participante deberá plasmar en el papel gráfico lo siguiente:
¿Qué puedo hacer para proteger a la Madre Tierra y a sus habitantes? Acciones específicas que puedes tomar
- c) Realizar algunos bocetos/tiras cómicas/caricaturas/afiches relevantes.
- d) Presentación de los participantes.

ANEXO - 17

Capítulo 4, Lección II

Hoja de aplicación

Discusión y análisis de historias reales de compasión

Grupo de edad: 12+

Duración: 1,5 horas

Material necesario: Lugar para discusión grupal y juego de roles.

- a) Organizar un círculo de diálogo.
- b) El tema del diálogo gira en torno a historias reales de compasión que impactan en los individuos y en la sociedad.
- c) Discutir cómo estas historias te motivan a practicar la compasión.
- d) Habla sobre las personas que te rodean cuyos actos de compasión te inspiran.
- e) Dividirse en grupos.
- f) Discutir ideas de historias para dramatizaciones. Desarrollar los juegos de rol.
- g) Realizar representaciones teatrales para una mayor comprensión de la importancia de la compasión.

ANEXO - 18

Capítulo 4, Lección VII

Hoja de aplicación

Análisis crítico de películas/documentales/libros sobre la no violencia y los movimientos no violentos

Material necesario: Acceso a la película, un proyector o cualquier otro dispositivo donde los participantes puedan visualizar la película.

- a) Por ejemplo hagamos un análisis crítico de la película Gandhi.
- b) Primero vea la película completa.
- c) Escribe detalles de la película. Por ejemplo, se rodó en 1982 sobre la vida de Mahatma Gandhi. La película fue dirigida y producida por Richard Attenborough. Ben Kingsley interpretó el papel principal.
- d) Esboza las ideas principales de la película.
- e) Describir los diferentes aspectos técnicos de la película como la cinematografía, etc.
- f) Discuta los diferentes personajes de la película.
- g) Habla sobre el personaje principal de la película. Por ejemplo, Gandhi. Comenta qué has aprendido sobre la vida y la filosofía de Mahatma Gandhi gracias a la película.
- h) Discuta los diferentes eventos históricos resaltados en la película.

i) Por último, comparte si la película te ha inspirado y si ha logrado su objetivo de contarle al mundo la vida y el mensaje de Mahatma Gandhi.

ANEXO - 19

El enfoque JoyfulTalisman para el manejo de la ira

Enojarse es parte natural de nuestras vidas. Todos, en algún momento, nos enojamos por diversas razones. Es una experiencia natural que involucra nuestros sentimientos, emociones, actitud y comportamiento. Podemos enojarnos tanto por factores internos como externos. Por ejemplo, si enfrentamos problemas personales y estamos en un estado de confusión, es muy probable que nos enojemos. Por otro lado, el comportamiento de otros, que podría herirnos, podría hacernos enojar. Sin embargo, la clave está en cómo gestionamos la ira.

Muchas personas no logran controlar su ira. Sufren, desde problemas en sus relaciones hasta autolesionarse debido al estrés. La incapacidad para controlar y gestionar la ira puede provocar graves problemas de salud, como el aumento de enfermedades cardíacas, hipertensión, debilitamiento del sistema inmunitario, depresión y ansiedad. Las presiones actuales dificultan el manejo constructivo de la ira. Por eso, en esta conversación, queremos compartir con ustedes el enfoque JoyfulTalisman para el manejo de la ira. Hemos desarrollado el marco de JoyfulTalisman, donde enfatizamos cómo, al cultivar diferentes valores humanos, podemos vivir una vida plena.

Al iniciar esta conversación, recordamos esta acertada cita de ThichNhatHanh, quien dijo:

Cuando nos enojamos, sufrimos. Si realmente comprendes eso, también podrás comprender que cuando la otra persona está enojada, significa que está sufriendo. Cuando alguien te insulta o se comporta violentamente contigo, debes ser lo suficientemente inteligente como para ver que la persona sufre por su propia violencia e ira. Pero tendemos a olvidarlo. Pensamos que somos los únicos que sufrimos y que la otra persona es nuestro opresor. Esto es suficiente para que surja la ira y para fortalecer nuestro deseo de castigar. Queremos castigar a la otra persona porque sufrimos. Entonces, tenemos ira en nosotros; tenemos violencia en nosotros, igual que ellos. Cuando veamos que nuestro sufrimiento e ira no son diferentes del sufrimiento e ira de ellos, nos comportaremos con más compasión. Así que comprender al otro es comprenderte a ti mismo, y comprenderte a ti mismo es comprender a la otra persona. Todo debe comenzar contigo mismo.

MunazahShah: Vedabhyas, como todos nos enojamos en algún momento, es importante comprender a fondo qué causa la ira. Debemos intentar descifrar los desencadenantes o las causas fundamentales de nuestro enojo, una emoción común. Todo el esfuerzo para controlar la ira comienza con descifrar estas causas. Veamos algunas de estas causas o desencadenantes comunes. Muchos tendemos a enojarnos cuando nos encontramos en una situación estresante, incapaces de manejar la presión y el estrés. Luego, cuando empezamos a sentirnos confundidos, en una situación de fracaso, los desencadenantes de la ira aparecen, ya que no somos capaces de aceptarlo. Hay momentos en que empezamos a frustrarnos por diversas razones; estas actúan como desencadenantes de nuestra ira. Si sentimos que alguien o un grupo de personas nos trata injustamente, empezamos a enojarnos. Sentirnos atacados o irrespetados es un desencadenante de nuestra ira. Además, podría darse la situación en la que deseamos algo con desesperación y no lo conseguimos, lo que podría ser una excusa para enojarnos.

Además, diversas afecciones de salud mental pueden desencadenar la ira.

Si bien diversos estudios demuestran cómo la ira afecta nuestra mente, cuerpo y espíritu, también altera nuestra capacidad para tomar decisiones. La mayoría de nosotros hemos experimentado que, cuando estamos enojados, nublamos nuestro juicio; empezamos a ver las cosas desde una perspectiva limitada y olvidamos el panorama general.

Aquí, Vedabhyas, creo que debemos señalar que la ira puede variar desde una molestia leve hasta algo que podría describirse como una furia total. Además, debemos señalar que no toda la ira es malsana. Si no es destructiva y se gestiona constructivamente, puede usarse con un propósito positivo.

VedabhyasKundu: Has dicho con acierto que no toda la ira es malsana. Munazah, recuerdo estas hermosas líneas del libro "El don de la ira", del nieto de Mahatma Gandhi, Arun Gandhi: "Usa tu ira para el bien. Para la gente, la ira es como la gasolina para el coche: te impulsa a seguir adelante y a llegar a un lugar mejor. Sin ella, no estaríamos motivados para afrontar un desafío. Es una energía que nos impulsa a definir lo justo y lo injusto". Teniendo presente este aspecto positivo de la ira, nuestro objetivo debería ser gestionarla de forma constructiva. En este caso, nuestro marco de JoyfulTalisman puede ser útil.

El primer pilar de JoyfulTalisman brinda a las personas los recursos para manejar con calma los desencadenantes de la ira: la importancia de mirar hacia dentro. Munazah, si recuerdas, mencionamos en nuestro libro de curso, TheJoyfulTalisman: «Si permanecemos en nuestras prisiones internas y no intentamos salir de ellas, o si nos basamos en la negatividad que nos rodea, nunca podremos ser felices». Mirar hacia dentro significa que experimentamos paz interior, tenemos mayor autoconciencia y practicamos la bondad amorosa, la autocompasión y la autoempatía.

Ahora, Munazah, si analizamos los desencadenantes de la ira que mencionaste, descubriremos cómo mirar hacia dentro nos ayuda a mantener el equilibrio incluso en situaciones difíciles. Cuando tenemos mayor autoconciencia y practicamos la autocompasión y la autoempatía, incluso si nos encontramos en problemas, seremos lo suficientemente resilientes para manejarlo. Además, cuando podemos mirar hacia dentro, en una conversación difícil o si alguien intenta herirte, responderás con calma y no intensificarás la perturbación con tu ira.

Munazah, cuando podamos mirar hacia nuestro interior, podremos realizar una introspección más profunda de la raíz de nuestra ira y desarrollar una respuesta constructiva. Podremos regular nuestras emociones, encontrar vías de escape saludables para expresar nuestra ira y utilizar técnicas de desescalada.

MunazahShah: Vedabhyas, has captado maravillosamente cómo, al mirar hacia dentro, podemos reflexionar profundamente sobre los desencadenantes de la ira y responder a ella de forma constructiva. El siguiente pilar, importante para abordar los problemas de ira, es la interdependencia humana. Diariamente nos encontramos con personas conocidas y desconocidas, por las que tendemos a enojarnos. Puede que un amigo nos haya molestado o nos haya dicho algo, por lo que reaccionamos de forma exagerada. Podemos volvernos violentos durante una situación de furia al volante. Podemos enojarnos con un desconocido que intenta colarse en la fila, aunque llevemos mucho tiempo haciendo cola. ¿Cómo reaccionamos ante estas situaciones? ¿Respondemos de la misma manera que la otra persona, con el mismo tono y tenor? Responder con el mismo tono o incluso con mayor dureza sin duda agravará la situación.

Vedabhyas, si recuerdas, una persona que asistía a nuestra sesión sobre comunicación no violenta compartió su experiencia. Salía de su vehículo y se ponía violento incluso ante un pequeño incidente, incluso si alguien lo tocaba.

Compartió las muchas veces que él y el otro conductor involucrado en el incidente pasaron horas, incluyendo visitas a la comisaría. Esto provocó una escalada de tensión. Mencionó cómo, después de participar en el taller sobre comunicación no violenta, un aspecto importante de JoyfulTalisman, cambió su postura. Dijo que ahora saldría a la luz si ocurría un pequeño incidente; en lugar de insultar, simplemente sonreía. Esto ayudó a calmar la situación. Reflexionar sobre nosotros mismos y comprender la esencia de la interdependencia humana nos permitirá responder de forma equilibrada.

De igual manera, si discutimos con un vendedor de verduras sobre precios, si somos personas interdependientes, apreciaremos la importancia de que nos ayude con nuestras verduras. Nuestra reacción a su argumento será entonces diferente y no agresiva. Además, creo que, al ser personas interdependientes, seremos más equilibrados y tranquilos al reflexionar sobre nuestra profunda interdependencia con otras personas, la naturaleza y otros seres vivos.

VedabhyasKundu:Has compartido con acierto la experiencia de alguien que solía insultar a la mínima señal de que el coche de otra persona tocaba el suyo. Su experiencia sobre cómo se perdió tiempo en la escalada de la disputa me recuerda esta hermosa cita de ThichNhatHanh, quien dijo en Ira: Sabiduría para enfriar las llamas: «Cuando dices algo realmente cruel, cuando actúas como represalia, tu ira aumenta. Haces sufrir a la otra persona, y se esforzará por decir o hacer algo para aliviar su sufrimiento. Así es como se intensifica el conflicto».

La siguiente dimensión importante de nuestro concepto de JoyfulTalisman es cómo medimos nuestras huellas no violentas. Cuanto más practiquemos la no violencia en todos los aspectos de nuestra vida, más tranquilos estaremos y responderemos a las situaciones difíciles de forma constructiva. Los cinco pilares de la no violencia gandhiana — respeto, comprensión, aceptación, aprecio y compasión—

forman parte integral de nuestros esfuerzos para medir nuestras huellas no violentas. Además, la importancia del perdón, la gratitud y el amor constituyen los principios con los que podemos medir nuestras huellas no violentas. Si examinamos cuidadosamente estas dimensiones, veremos cómo nos ayudan a gestionar los desencadenantes de la ira. Por ejemplo, cultivar profundamente los cinco pilares nos ayudará a gestionar los desacuerdos con alguien y a reducir la tensión. Al mirar hacia nuestro interior y comprender la importancia de medir nuestras huellas no violentas, podremos generar sentimientos de desaprobación o crítica, sentimientos de impotencia e ignorancia, y trato injusto.

Aquí, quisiera destacar la importancia de practicar la comunicación no violenta, tanto a nivel intrapersonal como interpersonal, como una estrategia eficaz para gestionar la ira. Adaptarse al uso de la comunicación no violenta a nivel intrapersonal apacigua nuestro diálogo interno y nos ayuda a mantener la compostura. De igual manera, la comunicación no violenta a nivel interpersonal nos ayuda a articular argumentos en un marco positivo, en lugar de uno negativo y tóxico.

El otro pilar de JoyfulTalisman es el voluntariado y el cuidado de los demás. Creemos sinceramente que el voluntariado es una excelente manera de aliviar el estrés y nos ayuda a ver lo positivo incluso en situaciones difíciles. Además, el hábito de cuidar a los demás nos hará más compasivos y empáticos. Puede ser una estrategia importante para controlar la ira.

Conclusión

No es que no me enoje. No desahogo mi ira. Cultivo la paciencia como la ausencia de ira, y en general, lo logro. Pero solo controlo mi ira cuando surge. Cómo puedo controlarla sería una pregunta inútil, pues es un hábito que

todos debemos cultivar y que debemos lograr con la práctica constante.

– Mahatma Gandhi.

Arun Gandhi, en su libro "El Don de la Ira", describe cómo el Mahatma le recomendó llevar un diario de la ira para controlarla. En nuestro libro "El Talismán Alegre: Manual sobre Valores Humanos", hemos destacado la importancia de llevar un diario como vehículo fundamental para la reflexión y la introspección. Allí, presentamos nuestro concepto de Diario del Alma. El diario de la ira puede formar parte del Diario del Alma. Hemos estado motivando a muchas personas a llevar un diario de la ira, especialmente a quienes sienten que se enfadan mucho incluso con los más mínimos estímulos. Les recomendamos que reflexionen en el diario todos los días antes de acostarse:

1. ¿Cuántas veces al día te enojas?
2. ¿Qué causó los detonantes? Intenta reflexionar sobre ellos con la mayor claridad posible.
3. Intenta profundizar en las causas fundamentales de estos factores desencadenantes. ¿Quiénes fueron las personas, si las hubo, las que los causaron?
4. ¿Cuál fue tu reacción ante estos factores desencadenantes? ¿Cómo expresaste tus emociones y sentimientos?
5. ¿Cómo te afectó tu ira? Reflexiona sobre el impacto en tu cuerpo, mente y espíritu.
6. ¿Cómo afectó la ira a quienes te rodeaban? ¿Cuáles fueron sus posibles sentimientos, emociones y reacciones?
7. Mientras te involucras en una profunda autorreflexión e introspección, piensa si estuvieras en una situación similar ahora, si habrías reaccionado de manera diferente o no.

Aunque no hemos realizado ningún estudio científico, las experiencias de las personas que motivamos sugieren que se produce un cambio definitivo en la forma en que gestionan su ira cuando se acostumbran a llevar un diario de su ira con regularidad. Además, las rutinas de atención plena que

analizamos en nuestro libro de texto ayudaron a las personas a gestionar la ira de forma constructiva.

ANEXO-20

El enfoque JoyfulTalisman para el crecimiento interior y la transformación interiora través del diario del alma

En las etapas iniciales de nuestro trabajo de transformación interior, nos dimos cuenta de la importancia de llevar un diario. Creemos que escribir un diario ayuda a promover la autorreflexión, la introspección, el procesamiento y la regulación emocional, y a enriquecer nuestra personalidad. Denominamos este esfuerzo de autorreflexión e introspección como la voz del alma. Siguiendo este ejemplo, introdujimos nuestro concepto de Diario del Alma en este libro de curso sobre Valores Humanos.

Hemos conceptualizado el marco del Talismán Alegre, que subraya cómo, al inculcar valores humanos, podemos vivir con alegría y paz. Está inspirado en el Talismán de Mahatma Gandhi, que consideramos una poderosa guía para los valores humanos. El marco enseña que la verdadera felicidad comienza en el interior, nutrida por la bondad amorosa, la compasión, el respeto por uno mismo y la conciencia de nuestra interconexión. Al vivir nuestros valores y reflexionar sobre nuestras acciones, podemos reducir el daño y los conflictos, fortalecer los vínculos y crear paz. La alegría interior irradia hacia el exterior, inspirando amor, empatía y armonía en el mundo.

Dado que la introspección y el viaje hacia el crecimiento y la transformación interior son pilares fundamentales de JoyfulTalisman, abogamos firmemente por la práctica reflexiva de escribir un Diario del Alma. No afirmamos que el concepto de Diario del Alma sea nuevo ni que lo hayamos creado nosotros. Varias figuras destacadas han hablado sobre la necesidad de llevar un diario. Lo que hemos intentado hacer es desarrollar el enfoque de JoyfulTalisman para el Diario del Alma. Está diseñado para fomentar la armonía interior y como un medio para salir de nuestra prisión interior. Su objetivo es fomentar la autorrealización y la alineación con los valores humanos, que para nosotros es la clave. Subraya la importancia de la autopurificación y la comunicación interna constructiva y saludable. A través del proceso de llevar un diario, proponemos que las personas se embarquen en un viaje interior para comprender, sanar y elevar sus pensamientos, intenciones y acciones. En este libro del curso, hemos compartido numerosos ejercicios que conducen a un proceso de profunda reflexión e introspección.

Componentes clave para escribir el diario del alma

Autopurificación: Creemos que necesitamos revisar y examinar nuestros pensamientos, palabras y acciones para cultivar un profundo respeto por todos, humildad y compasión. Este es un aspecto importante para practicar la disciplina interior.

Alineación de Mente y Palabra: Esto es fundamental, ya que con frecuencia fallamos en este aspecto. Existe una discrepancia entre nuestros pensamientos, palabras y acciones. Por eso, a través del Diario del Alma, podemos reflexionar sobre nosotros mismos y analizar si nuestras acciones son coherentes con nuestros valores internos. Creemos que, al escribir un diario, podemos reflexionar sobre las ocasiones en que hemos hablado y actuado con autenticidad, y las ocasiones en las que hubo una desconexión.

Conciencia y reflexión profunda:Es importante cultivar la práctica de escuchar profundamente nuestra voz interior. Es necesario observar con atención las percepciones que podemos asimilar, las aspiraciones y las áreas de crecimiento y desarrollo personal que surgen durante esta práctica contemplativa.

Practicar la honestidad al escribir sobre nuestras emociones:Creemos firmemente que la honestidad emocional es fundamental. Debemos intentar compartir con sinceridad nuestros verdaderos sentimientos, dificultades y esperanzas en nuestro Diario del Alma. Creemos que el diálogo interno honesto puede contribuir al proceso de sanación y a la transformación interior.

Desarrollando la percepción espiritual:Es importante realizar ejercicios para comprender la interdependencia humana. Esto ayudará a contemplar la interconexión e interdependencia de todos los seres y la naturaleza. En el Diario del Alma, reflexiona sobre cómo puedes promover la unidad y la paz, tanto interna como externamente.

Practicando la afirmación:Ejemplo: - A través de la autorreflexión y la expresión honesta, estoy nutriendo el viaje de mi alma hacia la paz, la alegría y la unidad.

Si bien hemos compartido ejercicios detallados que se reflejarán en este libro del curso, aquí hay sugerencias clave que podemos escribir en nuestro Diario del Alma:

(El Pilar del Vuelco Hacia el Interior)

- i. ¿Qué aprendí sobre mí hoy?
- ii. ¿Cómo y cuándo practiqué hoy la autocompasión, el amor propio y la bondad amorosa?
- iii. ¿Qué hice hoy para alinear mis pensamientos, palabras y acciones con la paz y la bondad?

- iv. ¿Qué pasiones o emociones negativas surgieron hoy?
¿Cómo respondí?

(El pilar de la alfabetización en interdependencia humana)

- i. ¿Qué hice hoy para contribuir a los objetivos de la interdependencia humana? ¿Cuáles fueron mis experiencias?
- ii. ¿De qué maneras puedo profundizar mi respeto por todos los seres y la naturaleza?

(El Pilar de medición de nuestras Huellas No Violentas)

- i. ¿Cuándo y dónde encarné la no violencia hoy? ¿Qué experiencias tuve?
- ii. ¿Cómo resolví los conflictos hoy, tanto internos como externos?

(El Pilar de Medir Nuestras Huellas Solidarias)

- i. ¿Cómo me solidaricé con los demás hoy? ¿Cuál fue mi experiencia? ¿Cómo reaccionaron aquellos con quienes me solidaricé?
- ii. ¿Valoré la diversidad y promoví la unidad?

(El pilar del cuidado de los demás)

- i. ¿Cuáles fueron las diferentes ocasiones en las que me preocupé por otros hoy?
- ii. ¿Qué actos de compasión nos alegraron a los demás y a mí? ¿Qué sentí?

El Talismán Alegre Libro de texto sobre Valores humanos

Presidente de Fundación FEPAIS, Argentina. Directora Ejecutiva de Educación en Global Peace Let's Talk International, Londres. Profesora en Letras. Magister en Enseñanza. Investigadora UBA. Diplomado en Derechos Humanos. Diplomado en Neurociencia Educativa y Neurodidáctica. Certificación Docente en Innovación Social para el Desarrollo Sostenible por UNESCO y Learning by Helping. Promotora Internacional de Desarrollo Sostenible. Mediadora Comunitaria. Autora de libros de nivel secundario. Directora de colecciones de libros de Lengua y Literatura. Autora de material para docentes. Directora de colecciones de libros infantiles. Consultora en Organismos Educativos IPE, UNESCO, Dirección de Primaria, Dirección General de Escuelas. Evaluadora externa en Proyectos educativos en el Instituto Superior de Formación Docente, Joaquín V. González.



Marta Lescano President of Fundación FEPAIS, Argentina. Executive Director of Education at Global Peace Let's Talk International, London. Professor of Literature. Master's in Teaching. Researcher at the University of Buenos Aires (UBA). Diploma in Human Rights. Diploma in Educational Neuroscience and Neurodidactics. Certified Teacher in Social Innovation for Sustainable Development by UNESCO and Learning by Helping. International Promoter of Sustainable Development. Community Mediator. Author of high school textbooks. Director of Language and Literature book collections. Author of teaching materials. Director of children's book collections. Consultant for educational organizations, including IPE, UNESCO, the Directorate of Primary Education, and the General Directorate of Schools. External evaluator of educational projects at the Joaquín V. González Higher Institute of Teacher Training.



Naamak Publications Pvt. Ltd.

Phone: +91 7428107304
contact@naamakpublication.com
www.naamakpublications.com

