



1

CONCEJO DELIBERANTE USHUAIA	
MESA DE ENTRADA LEGISLATIVA	
ASUNTOS INGRESADOS	
Fecha:	03/09/15 Hs. 12:45
Numero:	693
Fojas:	71
Expte. N°	
Girado:	
Recibido:	

Ushuaia, miércoles 2 de setiembre de 2015

Al Presidente del

Concejo Deliberante

De la ciudad de Ushuaia

Sr : Damián De Marco

S...../.....D

La Fundación de El Arte de Vivir, sede Tierra del Fuego , con asiento en la ciudad de Ushuaia, se dirige a Ud. A fin de presentar:

-Carpeta Institucional de la Fundación Internacional. fs. 3 a 45

-Reseña y antecedentes de la sede en la provincia. Fs.46

-Proyectos en Tierra del Fuego. Fs.47

Se adjunta información acerca de:

-Copia de la nota de pedido de terreno. Fs.48

-Entrevista de una revista a un voluntario instructor de El Arte de Vivir. Fs.49 a 52

-Salud: La respiración: el arte del bienestar. FS.53 a 54

-Fundación El Arte de Vivir en el INVAP. Fs. 55 a 56

-Antecedentes de Programas de Rehabilitación de Internos y Personal de Vigilancia y Seguridad. Fs.57 a 63

-Prisión S.M.A.R.T. y Convenio con la Nación Argentina entre el Ministerio de Justicia y Derechos Humanos de la Nación. Fs.64 a 66

-Convenio con el Servicio Penitenciario Bonaerense. Fs. 67 a 71

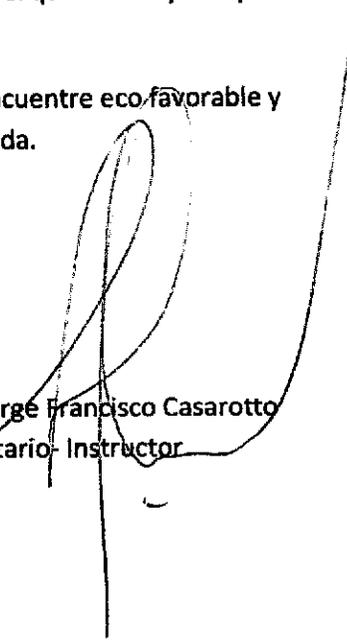
Solicitamos a Ud. Hacer extensiva esta información a todos los integrantes de los distintos bloques políticos.

Consideramos que la labor que realizan los voluntarios, (personas que han visto sus vidas transformadas) de esta Fundación en las distintas ciudades del mundo aportan grandes beneficios por la labor educativa, humanitaria y de servicio, siendo de suma importancia que sea conocida por toda la comunidad sin distinción de raza, credo, razón social o política. Esto fundamenta nuestro pedido en un espacio físico con el que contar y cumplir nuestras actividades.

Esperando que nuestra solicitud encuentre eco favorable y quedando a disposición de Ud. para cualquier información que sea requerida.

Saluda a Uds. Atentamente.

Son: 71 fs.



Ing. Jorge Francisco Casarotto  
Voluntario- Instructor



# CARPETA INSTITUCIONAL

# FUNDACIÓN EL ARTE DE VIVIR

## Misión

La Fundación **El Arte de Vivir** es una organización internacional humanitaria y educativa, sin fines de lucro -que no adhiere a ningún partido político ni religión-, dedicada a la educación y al servicio humanitario a través del fortalecimiento del individuo y la promoción de los Valores Humanos. Los programas eliminan el estrés, y acercan a los distintos grupos étnicos y religiosos, restauran los Valores Humanos e incentivan a personas de todo el mundo y de todas las tradiciones culturales, a unirse en celebración y servicio.

Sus proyectos de servicio, programas de eliminación del estrés, yoga y meditación han beneficiado a más de 20 millones de personas de diferentes orígenes, religiones, culturas, tradiciones y estilos de vida en más de 150 países en todo el mundo.

Como Organización No Gubernamental (ONG), tiene rango de consultor en el Consejo Económico y Social (ECOSOC) de las Naciones Unidas, participando en una variedad de comités y actividades relacionadas con la salud y la resolución de conflictos.

La fundación también ofrece programas especiales para reducir la violencia en las escuelas, rehabilitación de personas privadas de la libertad, enfermos terminales, adictos y comunidades en zonas de riesgo.



## Sri Sri Ravi Shankar

Sri Sri Ravi Shankar es un líder humanitario y espiritual de una profundidad inusual, que dedica su vida a enaltecer los Valores Humanos en la sociedad. Sus programas internacionales educativos, humanitarios y de servicio, se llevan a cabo en más de 150 países.



Graduado en Ciencias y Literatura Védica, y en Ciencias Modernas, en 1982 creó la Fundación Internacional **El Arte de Vivir**, hoy la Organización No Gubernamental (ONG) más numerosa ante las Naciones Unidas, con sede en Ginebra- Suiza. Es también el creador de la Asociación Internacional pro Valores Humanos, asociación cuya misión es elaborar soluciones para conflictos y crisis en todos los niveles de la sociedad y facilitar diálogos que eviten la violencia, la discriminación, la guerra, falta de justicia, pobreza interna y externa, injusticia, racismo e intolerancia religiosa. Todas estas organizaciones son sin fines religiosos, políticos o de lucro y dedicadas al servicio y promoción de los Valores Humanos. En este mismo año comenzó a enseñar el Sudarshan Kriya, una poderosa técnica de respiración con la que más de 20 millones de personas han experimentado mejoría en su salud física y psíquica a través de la eliminación del estrés.

Extensas investigaciones científicas llevadas a cabo en universidades de EE.UU., Europa y Asia, han documentado estos beneficios.

Sri Sri es destacado como uno de los oradores más importantes del siglo. Desde 1995 es invitado y ha organizado diferentes cumbres de Naciones Unidas, el Foro Económico Mundial en Davos - Suiza, universidades del mundo entero, parlamentos y foros de debate espiritual



a nivel mundial. Se le considera además, la más alta autoridad en Orientalismo y Conocimiento Védico de esta época, siendo invitado permanentemente por Jefes de Estado, centros académicos y Casas Reales. Es fundador en India de La Escuela de Estudios Védicos y de una universidad para medios de comunicación.

Entre el 2000 y el 2007 ha recibido más de 150 nombramientos en EE. UU., Europa, Rusia, China e India por su trabajo humanitario. Los intendentes de Washington DC, Berlín, San Francisco, Nueva York, Los Angeles, Atlanta y Austin, entre muchas otras ciudades, nombraron un día en su honor, en agradecimiento por su campaña en favor de los Valores Humanos. En Argentina fue nombrado visitante ilustre y recibido por el Parlamento y otras autoridades de la Nación y las Provincias.

Es mediador informal por la paz entre India y Pakistán, y entre Palestina e Israel. Anualmente, Sri Sri Ravi Shankar dicta conferencias en más de cuarenta países, recordándonos que las grandes tradiciones espirituales tienen metas y valores en común. Su amor, sabiduría práctica y total dedicación al servicio, inspiran a personas de distintas culturas y niveles sociales. Sri Sri brinda a la espiritualidad una dimensión completamente nueva, inyectándole el sentido jovial de la celebración y la felicidad.



# PROGRAMA DE DESARROLLO DE LOS VALORES HUMANOS



## Curso El Arte de Vivir

Más de veinte millones de personas de todas las tradiciones culturales del mundo han disfrutado de este curso. Este poderoso y efectivo programa genera paz, energía y alegría; mayor concentración, capacidad de foco y claridad mental.

La Fundación **El Arte de Vivir** ofrece además cursos especiales para personas que padecen enfermedades terminales o crónicas como también a víctimas de la violencia, el terrorismo, desastres naturales o donde la fibra social haya sido dañada.

## Sudarshan Kriya

El curso de **El Arte de Vivir** es de gran introspección y profundidad, ameno y divertido. Desarrollado por **Sri Sri Ravi Shankar**, el *Sudarshan Kriya*® - el proceso más importante- es una poderosa herramienta que elimina el estrés de cada célula del organismo.

Hoy en día existe suficiente evidencia científica que prueba que el sistema inmunológico, la longevidad y la calidad de vida están directamente relacionadas al estado emocional del individuo.

Estadísticas de la Universidad de Harvard revelan que:

- Entre el 70-80% de pacientes de SIDA se benefician de la práctica.
- Entre 60-70% de pacientes con depresión severa muestran que la curva anormal de los electro-encefalogramas se toma normal después de las prácticas regulares de esta respiración.

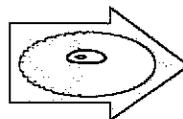


## Sudarshan Kriya



### Célula 1:

Las toxinas que se acumulan en las células causan el letargo y las enfermedades.



### Célula 2:

La técnica del Sudarshan Kriya oxigena las células y elimina las toxinas rápidamente.



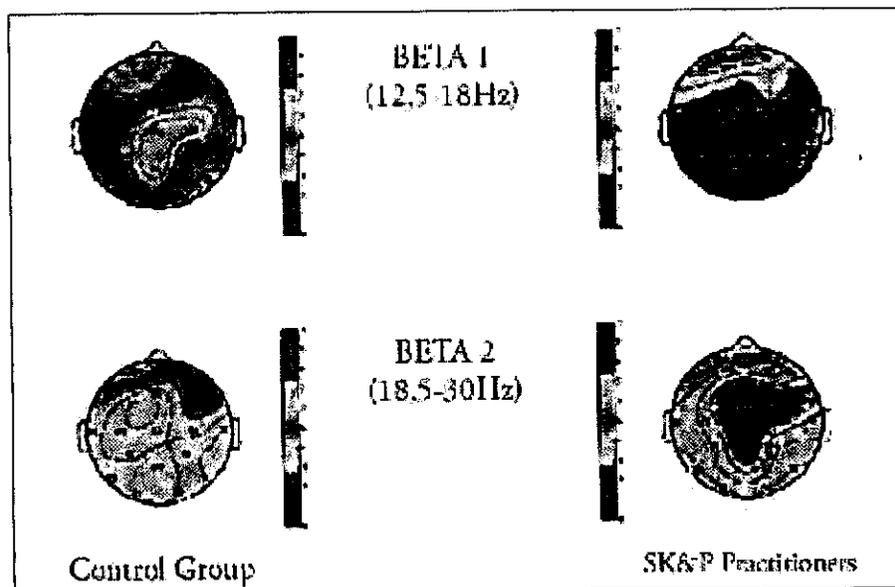
### Célula 3:

Físicamente, las células se revitalizan. En lo emotivo se vivencia un sentido de equilibrio y plenitud.



Muchos médicos aceptan que diferentes factores psicológicos influyen en el progreso de una amplia gama de enfermedades. La curación y la resistencia a las enfermedades no son mera función del cuerpo sino también de factores relacionados al estado mental y emocional. Estas investigaciones han comprobado que estas técnicas son tan efectivas como el tratamiento convencional aplicado a la depresión, demostrando efectos beneficiosos en el cerebro y las funciones hormonales y hasta un 68% de éxito en sólo tres semanas.

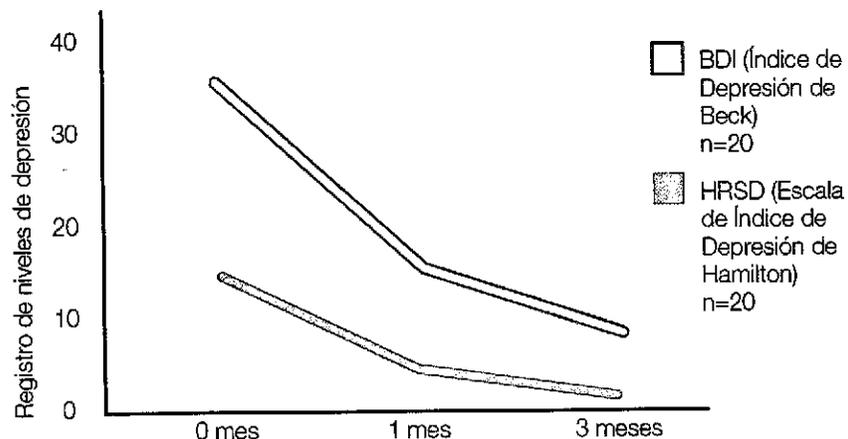
El electro-encefalograma -P300 y NREM-, comúnmente anormal en las personas con depresión, vuelve a una franja normal dentro de los 90 días de prácticas de la técnica.



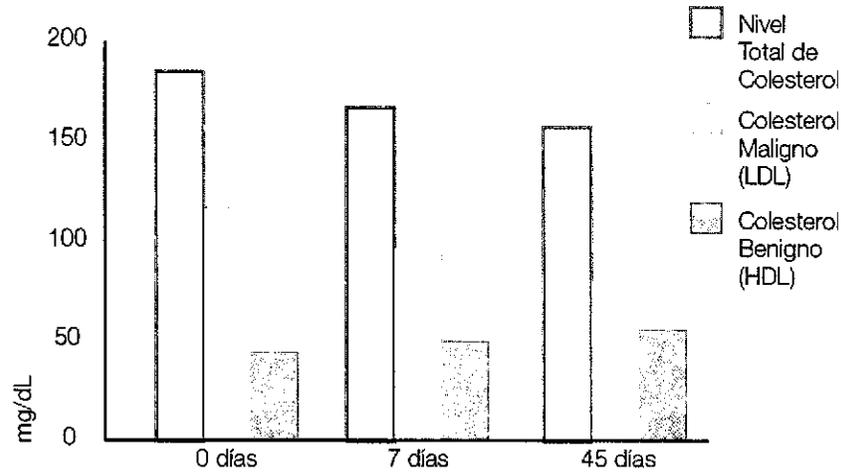
La respiración reduce el nivel de cortisol -junto con otras hormonas-, responsable del estrés.

Se realizó un estudio para medir los niveles de colesterol en personas antes de que aprendieran la técnica del Sudarshan Kriya y las prácticas, así como también 7 y 45 días después de una práctica regular. Se registraron significantes caídas en el nivel total de colesterol y de LDL (colesterol maligno), así como incrementos en los niveles de HDL (colesterol benigno).

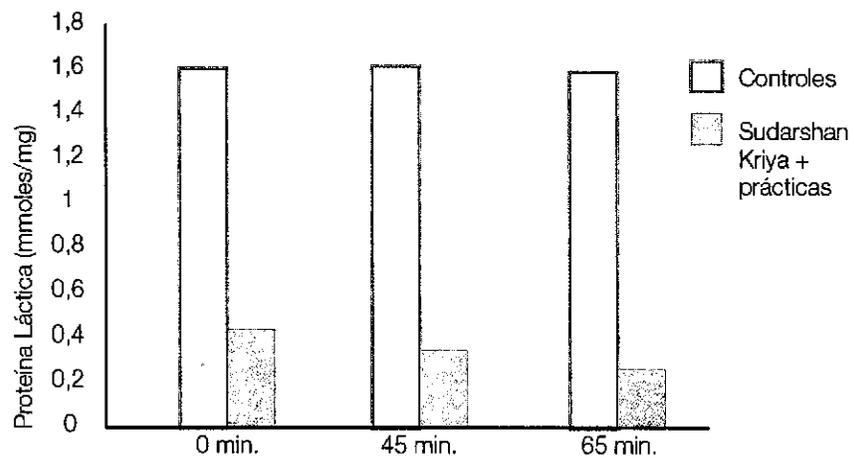
**Efecto del Sudarshan Kriya en la depresión**



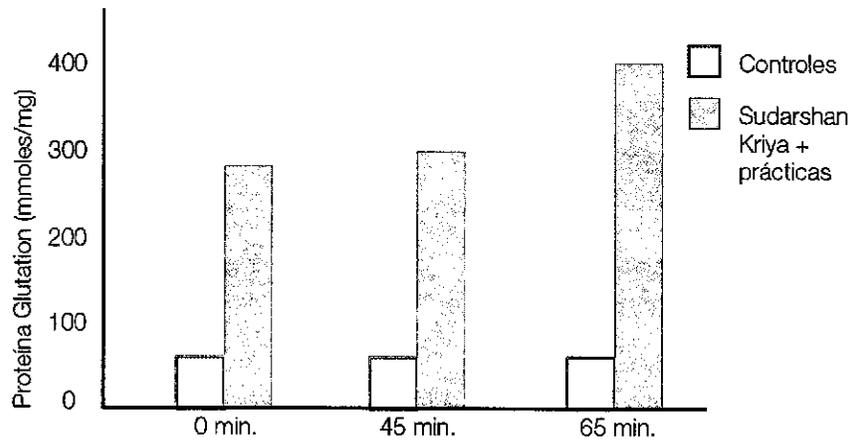
**Efecto del Sudarshan Kriya en el colesterol sanguíneo**



**Efecto del Sudarshan Kriya en el nivel de Lactato en la sangre**  
(indicador de tensión y estrés)



**Efecto del Sudarshan Kriya en la Enzimas Antioxidantes**  
(antioxidantes de auto-defensa)



## Curso para la eliminación del desgaste laboral



Cómo combatir el “desgaste laboral” y sus efectos secundarios (ausentismo, insomnio, disminución de defensas en el sistema inmunológico, falta de concentración, mayor agresividad, mayor predisposición a los disturbios psíquicos, ingesta de psicofármacos, etc.) es uno de los temas obligados en la agenda del departamento de Recursos Humanos de cualquier gran organización, así como también de los gobiernos.

Las alternativas disponibles apuntan a combatir el desgaste del individuo para preservar su talento y productividad.

La Fundación **El Arte de Vivir** propone un curso totalmente pragmático de 20 horas distribuidas en 6 días, que devuelve al individuo su equilibrio físico y emocional.

### Objetivos generales y específicos

Enseñar un paquete de técnicas respiratorias que permiten liberar del estrés al organismo y por lo tanto incrementar el nivel de energía. Dichas técnicas pueden más tarde ser practicadas individualmente sin costo y sin efectos secundarios para mantener el nivel de energía y serenidad que se alcanza durante el curso.

Una mente calma incrementa la capacidad de observación, de retención y de asimilación, y por lo tanto la capacidad de expresión y acción también mejoran. Con la eliminación del estrés y de las emociones negativas, el sistema nervioso recupera su normalidad.

### Beneficios:

- Recuperación del equilibrio emocional y físico.
- Manejo de las emociones negativas (irritabilidad, depresión, angustia, pánico, ansiedad).
- Eliminación del estrés.
- Eliminación de hábitos no deseados.
- Eliminación de toxinas almacenadas en el cuerpo por las tensiones, malos hábitos, mala alimentación, falta de descanso apropiado, etc.

- Eleva el sistema inmunológico.
- Incremento de la energía y la creatividad.
- Aumento de la concentración.
- Mejoramiento de la capacidad de relación con colegas y familiares.
- Mejoramiento en el desempeño laboral.
- Mayor capacidad de concentración, absorción y asimilación.



## Seminario para ejecutivos y corporaciones

El seminario corporativo de **El Arte de Vivir** es un programa de entrenamiento práctico y efectivo que alienta a los empleados a estar en su centro y en balance a lo largo del día. El seminario ha sido desarrollado para fortalecer tanto a gerentes como a empleados, de manera que puedan encontrar la calma que perdura y la claridad interna necesarias para enfrentar la niebla de cualquier desafío o crisis de negocios. El curso corporativo está basado en técnicas de respiración innovadoras que pueden reducir el estrés en forma permanente y elevar la claridad mental y la conciencia de cada uno. Cuando se aprenden y se practican estas técnicas se mejora la concentración, aumenta la creatividad, la eficiencia y la productividad y se logra un mayor sentido de unidad y pertenencia dentro del área laboral.

Las compañías han reportado un incremento significativo de los niveles de responsabilidad, creatividad y compromiso de los empleados que han estado bajo este programa.



## Programa Art Excel (ver también capítulo Educación)

# Art excel

Es un programa de entrenamiento en el manejo del estrés y para despertar los Valores Humanos en niños y adolescentes. A lo largo del curso los estudiantes aprenden a desarrollar valores tales como la aceptación de los demás, empatía, respeto, confianza y entrega desinteresada. Los alumnos tienen el desafío

de traspasar su perspectiva limitada de la vida y de considerar el mundo como un todo, con su diversidad religiosa, étnica, racial y social. Se pone énfasis en actividades interactivas, como los proyectos de servicio y el desarrollo de liderazgo. El resultado es el de jóvenes sonrientes, seguros de sí mismos, con sus mentes y corazones abiertos a los grandes valores de la vida.

"Duermo mejor. Hago las respiraciones antes de ir a la cama y me ayuda a dormir. Antes me costaba quedarme dormido."

"Cuando tenga un problema me voy a acordar del curso y voy a tratar de sonreír para ser feliz."

Testimonios de participantes  
del programa de Valores Humanos Art Excel  
en Argentina



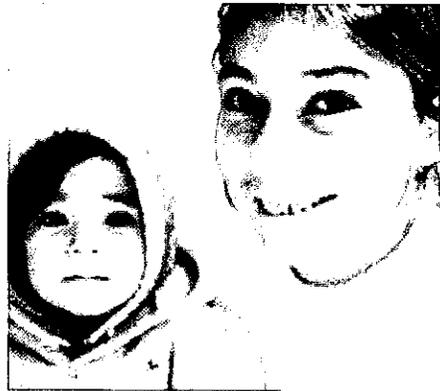
Algunos de los beneficios:

- Desarrollo de las capacidades creativas.
- Mejora de la memoria y la concentración.
- Emociones más sanas.
- Mejor interacción con sus pares.

## Programa “Programa de Liderazgo para Jóvenes en Zonas de Riesgo”

(YLTP – Young Leadership Training Program)

*Un programa dedicado a la formación de jóvenes de zonas carenciadas, para convertirlos en líderes que tomen responsabilidad por sus propias vidas y por su comunidad.*



Diseñado para jóvenes que habitan en zonas de riesgo, este programa apunta a brindar herramientas que les permitan recuperar la autoestima y salir del círculo vicioso de la queja, la apatía y la droga, devolviéndoles la esperanza para transformarlos en promotores del cambio.

Con este programa los jóvenes aprenden poderosas técnicas de respiración que eliminan el estrés en el cuerpo y en la mente, base fundamental para recibir un entrenamiento en liderazgo. Se les enseña a tomar conciencia de cómo están aferrados a patrones de comportamiento negativo y cómo la respiración puede liberarlos de ellos.

“Ahora nosotros estamos aprendiendo a manejar la computadora y estamos juntos todo el día, todo por vos. Si no fuera por eso estaríamos separados como antes y los pibes estarían en la calle tomando droga. Por eso y por todo lo que aprendimos de vos estaremos agradecidos para toda la vida, porque cambiaste nuestras vidas.”

Maria Juliana  
Participante del primer curso  
del Programa en Argentina

También aprenden una forma simple y natural de meditación para poder relajarse. Reciben clases de yoga, realizan ejercicios físicos a diario, se les imparte conocimiento práctico para vivir libres de estrés, cantan y bailan, comparten charlas grupales y reciben capacitación acerca de los efectos del alcohol y las drogas.

Finalmente, adquieren herramientas para poder organizar y enseñar en su comunidad, liderando proyectos de servicio para mejorar la calidad de vida de sus propios barrios. La primera experiencia en Argentina se realizó en el año 2004, con un grupo de 70 chicos de entre 14 y 21 años provenientes de barrios carenciados del conurbano bonaerense. Se llevó a cabo con modalidad residencial e intensiva, durante

dos semanas, en un predio cedido por el Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires.

El programa se hace posible gracias a las donaciones de distintas empresas, que colaboran con alimentos, ropa, elementos de higiene personal y demás insumos. Finalizado el programa, los jóvenes reciben monitoreos y contactos de seguimiento. A los que demuestran más constancia se los invita a participar del Curso Fase I de **El Arte de Vivir**, y se hacen gestiones para conseguirles trabajo.

Desde su lanzamiento en 1999, más de 30.000 jóvenes en todo el mundo se beneficiaron con el entrenamiento de este programa.

## Curso de concientización a comunidades marginales / Alivio del estrés, del trauma post guerra o desastres naturales (Seminario RAS)

# RAS

Un curso pensado para aliviar del estrés, educar en nociones básicas de vida sana e infundir un fuerte sentido de pertenencia a personas que viven en zonas de riesgo.

El curso *Respiración, Agua y Sonido* (RAS) está especialmente pensado para personas sencillas, de barrios humildes y zonas rurales. El principio del curso es aprender a prestarle atención a cosas muy simples que están en nuestra cotidianeidad, y a partir de ellas cambiar la forma de ver la vida.



Un importante segmento del programa está dedicado a la autodeterminación y a hacerse responsables de las necesidades de la propia comunidad. El taller incluye ejercicios respiratorios que ayudan a aliviar el estrés físico y emocional, sencillas técnicas de meditación para ayudar a mantener a las personas libres de estrés y más eficientes

en el trabajo; charlas sobre dietas y vida saludable, el aprecio de la armonía en la diversidad, y juegos y canciones para lograr un sentimiento de pertenencia.

El curso *Respiración, Agua y Sonido* ha sido probadamente efectivo en:

- Mejorar en forma general la salud y el bienestar mental.
- Eliminar el estrés.
- Reducir el alcoholismo y el abuso de drogas.
- Disminuir la violencia doméstica.
- Reafirmar los valores humanos.



Las sesiones adicionales de seguimiento posteriores al curso, en las que se reúnen todos y cantan juntos e intercambian ideas; forman una parte integral de la campaña para revivir los valores humanos. Al final del curso, las personas comparten sus experiencias y discuten constructivamente los problemas que los afectan. Los líderes entrenados que dirigen los talleres, provienen generalmente de la misma comunidad o de sus alrededores.

Esto los ayuda a comunicarse en su propia jerga y a sensibilizarse con la cultura, las costumbres y la idiosincrasia local. Los participantes suelen evidenciar una mayor facilidad para relacionarse, un equilibrio emocional sostenido, un incremento en la claridad mental y sentimientos de alegría y paz.

Sólo en la India ya se llevan dictados unos 75.000 cursos *RAS* que beneficiaron a más de 2,3 millones de personas.

## Programa para servicio penitenciario "Respirando hacia la libertad"

*Orientado a entrenar en la rehabilitación y el manejo del estrés, este programa se diseñó especialmente para las necesidades de los internos, buscando ponerle fin al ciclo de violencia.*

El programa "Respirando hacia la libertad" ayuda a los reclusos a reducir el grado de violencia y la dependencia a las drogas, a tomar responsabilidad por sus actos pasados y a manejar exitosamente las situaciones de estrés.



"Quiero agradecerles por iniciar el cambio que tanto deseaba, pero que no le encontraba la forma. Gracias por inculcarme en tan corto tiempo las cosas que casi había olvidado, gracias por lo que me dieron, y gracias por lo que me quitaron."  
José Luis Peña, de 55 años.

Este innovador programa es de gran utilidad tanto para los reclusos como para el personal de la institución carcelaria. También es muy recomendable para los jóvenes en reformatorios, las víctimas de crímenes, los fiscales y abogados penales, y los individuos que tratan con los resultados de actos de violencia.

La piedra angular del programa son las técnicas de respiración de los cursos de **El Arte de Vivir**. Estas técnicas liberan al sistema nervioso de las consecuencias acumulativas del estrés y ayudan a manejar las emociones negativas sin necesidad de apelar a la violencia. Cuando aprenden a manejar situaciones estresantes de una manera clara y relajada, los participantes toman el control de sus acciones y cambian su comportamiento y sus vidas.

Funcionarios de diferentes establecimientos carcelarios reportaron que las personas participantes del programa han mostrado una menor agresividad en sus conductas cotidianas y una mayor cooperación con el personal de la cárcel.

Los cursos se dictan en Argentina desde el año 2003, y los primeros centros penitenciarios fueron la Unidad Penal 3 de Rosario, la Unidad Penal 24 de Florencio Varela





y la Cárcel de Mujeres de Hornos. En julio de 2006, la Fundación El Arte de Vivir firmó un acuerdo con el Ministerio de Justicia para dar el curso en todas las cárceles del país, tanto a los internos como a los guardias.

En Noviembre 2007 también se firmó un convenio similar con el Servicio Penitenciario

Bonaerense con el agregado de incluir a los cadetes en formación del servicio a efectuar este seminario.

Luego del curso, grupos de voluntarios realizan visitas periódicas a los internos, acompañándolos en el proceso de rehabilitación, estimulando el desarrollo personal, el auto-conocimiento y la búsqueda de alternativas para el momento de la libertad. Junto a otras organizaciones, se coordinan micro-empresarios (producción de alfombras artesanales, huerta orgánica y encuadernación, entre otros), talleres de expresión y actividades culturales.

Cuando aprenden a manejar situaciones estresantes de una manera clara y relajada, los participantes ganan finalmente el control sobre sus acciones para cambiar positivamente su comportamiento y sus vidas.

Algunos de los beneficios:

- Mejora del comportamiento del sueño.
- Capacidad para aceptar la responsabilidad de sus actos pasados.
- Capacidad para manejar conflictos y situaciones estresantes sin violencia.
- Mejora de la auto estima y del control sobre si mismos.

# PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y ADOPCIÓN DE ESCUELAS

## Niños y jóvenes

La Fundación **El Arte de Vivir**, con presencia en más de 150 países, lleva a cabo una importante campaña educativa de erradicación de estrés de todas las capas de la sociedad.



**Sri Sri Ravi Shankar**, su fundador, sostiene que “una mente libre de estrés y un cuerpo libre de enfermedad son el derecho de cada ser Humano; sin embargo ni en nuestros hogares ni en la escuela nos enseñan a manejar nuestras emociones negativas.”

En la Argentina, la fundación comenzó a trabajar en el año 1998 con el objetivo de alcanzar todos los niveles de la sociedad. En el año 2005 la fundación realizó el primer programa de erradicación de estrés para internos penitenciarios y en 2006 el Ministerio de Justicia de la Nación firmó un convenio para que la fundación llevara a cabo sus programas en todas las cárceles del país.

La fundación **El Arte de Vivir** conduce programas educativos para todas las edades. Esperamos continuar nuestra tarea de erradicar violencia de la sociedad a través de nuestros seminarios para niños, adolescentes, y jóvenes. Estos programas enfatizan



la necesidad de elevar los valores humanos que son comunes a todas las culturas, religiones, clases sociales y étnicas -valores como la no violencia, la compasión, el cuidado por el planeta, el entusiasmo por la vida y la actitud de servicio hacia otros.

Los programas Arte para la Excelencia (*Art Excel*) -para chicos de 7 a 13 años- y Jóvenes en Acción (*YES!*) -para jóvenes entre los 14 y 17- y *YES/+* -para jóvenes mayores de 18 años- ofrecen las herramientas necesarias para que cada persona pueda alcanzar su máximo potencial, tomando responsabilidad por su propia vida y por el mundo que le rodea.

Los participantes emergen motivados para desarrollar actividades de servicio comunitario y emprendimientos sustentables que garantizan la continuidad del crecimiento personal. Tras finalizar estos programas, los participantes lideran profundos cambios en sus entornos.

Es nuestro objetivo crear una primera red elemental para que los jóvenes puedan ser protagonistas de la erradicación del estrés y la violencia en nuestra sociedad a través de un profundo cambio de conciencia individual y colectiva.

Principales aspectos sobre los que trabajan los programas:

- 1 Físicos: Ejercicios dinámicos, yoga, innovadoras técnicas de respiración.
- 2 Mentales: Conocimiento práctico para reducir la actividad contra-productiva e incrementar la memoria y la concentración.
- 3 Sociales: procesos sociales para desarrollar estrategias para solucionar problemas; juegos interactivos para desarrollar liderazgo; trabajo en equipo para enseñar técnicas de mediación de conflicto y cooperación mutua.
- 4 Emocionales: Discusiones grupales destinadas a que los jóvenes se sientan cómodos en situaciones difíciles y puedan incrementar su auto-estima y responder mejor a la crítica y presión social y académica.

Beneficios de los cursos de respiración de El Arte de Vivir:

- Reduce el estrés
- Incrementa la concentración y claridad mental
- Mejora la capacidad de manejar emociones negativas
- Eleva la auto-estima



PROGRAMAS DE EDUCACIÓN Y ADOPCIÓN DE ESCUELAS

Los alumnos de colegios secundarios y Universidades que han participado de nuestros programas en el resto del mundo desarrollaron una red de Universidades que ofrecen el programa YES PLUS junto con programas concretos de servicio y acción comunitaria.

Estas son algunas de las Universidades participantes:

Argentina	Universidad Torcuato Di Teila
Canadá	Universidad de Waterloo
	Universidad de Western Ontario
Dinamarca	Universidad de Copenhagen
Inglaterra	Universidad de Oxford
Alemania	Universidad de Berlin - TU
	Universidad de Berlin - FH
	Universidad de Hamburgo
	Universidad de Leipzig
	Universidad de Munich
Holanda	Universidad de Amsterdam
Noruega	Universidad de Oslo
Suecia	Universidad de Trollhattan
	Universidad de Karlstad
Estados Unidos	Boston College
	Universidad de Boston
	Columbia
	Emory
	Georgetown
	Harvard
	MIT
	Berkeley
	UCLA
	Universidad de Chicago

## Programas y Talleres para Alumnos

### Taller Vivencial: Introducción a la respiración



Para que los alumnos puedan acercarse a la propuesta de nuestros talleres, la fundación ofrece un work-shop introductorio de 3 horas de duración en el que los participantes realizarán un acercamiento a la respiración como herramienta para la eliminación de estrés y manejo de las emociones, una introducción al yoga, y un entendimiento de los funcionamientos de la mente y las herramientas necesarias para desarrollar una actitud de servicio y liderazgo y poder alcanzar nuestro máximo potencial.

Duración | 3 horas diarias durante 6 días consecutivos

## YES! (Jóvenes de 14 a 17 años)



Este seminario de 18 horas ofrece las herramientas necesarias para que los jóvenes puedan manejar sus emociones y estrés en momentos demandantes y atraviesen la adolescencia con energía y entusiasmo. El programa ayuda a que los jóvenes amplíen su visión del mundo y provee conocimiento y herramientas para que cada uno pueda alcanzar su máximo potencial. Los efectos de este seminario ayudan a reducir la vio-

lencia y la depresión, mejorar la concentración y la claridad mental.

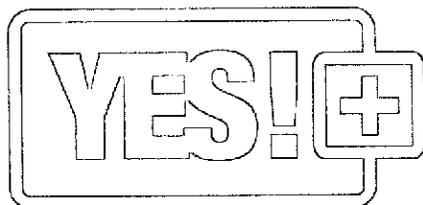
El Servicio es un aspecto integral del programa YES!. Los estudiantes desarrollan e implementan su propio proyecto de servicio comunitario voluntario tomando responsabilidad por tanto por ellos mismos como por la comunidad. Esto genera una actitud de servicio cuidado por el planeta y por el prójimo. Una vez concluidas las 6 sesiones iniciales, los egresados del YES. Participan en sesiones de seguimiento para repasar las técnicas aprendidas y poder implementar, junto a un equipo de mentores, los proyectos de servicio.



### Beneficios:

- Aprendizaje de técnicas de relajación y meditación.
- Aumentar la claridad, la concentración y el foco mental.
- Mejor salud y bienestar.
- Romper con la monotonía.
- Encontrar un sentido más profundo a la vida.

## YES!+ (Jóvenes de 18 a 32 años)



YES!+ provee a jóvenes mayores de 18 años las herramientas necesarias para alcanzar una vida ideal con entusiasmo, creatividad, energía y sin inhibiciones. Este programa desafía a los más jóvenes a que alcancen su máximo potencial y ha transformado la vida de miles de personas en todo el mundo.

Después del éxito obtenido en prestigiosas universidades en USA, como Columbia University, NYU, Harvard, Standford, Cornell, Pratt Institute, etc; el Arte de Vivir trae a la Argentina este curso tan especial para jóvenes adultos.

Es un curso innovador, divertido y dinámico, fortalece a los jóvenes con herramientas para eliminar el stress, eliminando las emociones negativas, desarrollando fuertes habilidades como líderes; eleva la conciencia e incrementa el foco mental.



Duración | 26 horas distribuidas en 6 sesiones consecutivas.

## Red ELEmental (Estudiantes Libres de Estrés)

# redeLEmental



Nuestra meta es crear la primer Red internacional de Estudiantes Libres de Estrés (Red ELEmental). Una mente libre de estrés y un cuerpo libre de enfermedad es el derecho de cada Ser Humano. Los jóvenes y adolescentes tienen derecho a poder desarrollar su máximo potencial y pueden, al alcanzarlo, volcar toda su energía para generar cambios contundentes y alcanzar un alto impacto en la sociedad.

La Red ELEmental se extiende desde Argentina hasta Brasil, Uruguay, Chile y Bolivia y se une a las redes internacionales *Teens for Teens* y *Kids for Kids* demostrando que el potencial de la energía creativa y transformadora de los jóvenes no tiene límites.

Al finalizar cualquiera de nuestros programas para jóvenes, los participantes desarrollarán un programa de acción comunitaria de su elección. Nosotros, los instructores y coordinadores estamos disponibles para orientarlos en la planificación e implementación del proyecto de servicio. Al trabajar en red, los alumnos pueden intercambiar ideas, estrategia, contactos y posibilitar su propio crecimiento a partir del trabajo en equipo, logrando así expandir la visión del mundo que los rodea.



## Programas para docentes Taller Vivencial: Introducción a la respiración

Ofrecemos un taller similar al que toman los alumnos para que los docentes puedan conocer los beneficios de la respiración, la meditación y la relajación, para la eliminación de estrés y manejo de las emociones, una introducción al yoga, y un entendimiento de los funcionamientos de la mente y las herramientas necesarias para desarrollar una actitud de servicio y liderazgo y poder alcanzar nuestro máximo potencial.

Duración		2 horas
Cupos		Según las necesidades de la institución participante

# PROGRAMAS DE ASISTENCIA SOCIAL

*La ayuda a personas necesitadas trasciende a los programas descritos. Hay muchas otras diferentes formas en las que la fundación asiste a los más necesitados, y existen también distintos proyectos para el corto plazo.*

Más allá de los cursos y programas detallados, la red de voluntarios de **El Arte de Vivir** colabora en muchas otras diferentes formas con los más necesitados.

Los participantes el programa “Respirando hacia la libertad” –de rehabilitación en cárceles–, reciben asesoramiento legal según sus necesidades. Algunos de ellos, aún con causas abiertas, precisan asistencia para la presentación de documentación y esto se materializa a través de abogados voluntarios.



Los jóvenes que asisten al programa “Entrenamiento en liderazgo” también reciben ayudas de distintos tipos. Durante el programa mismo, médicos y odontólogos voluntarios les dan asistencia sanitaria, y en muchas oportunidades éstas se convierten en las primeras consultas médicas de sus vidas. Además, y de distintas maneras, se les brinda posibilidades para encontrar una salida laboral: algunos reciben asesoramiento para el desarrollo de micro emprendimientos en sus barrios; a otros, directamente se les consigue trabajo.

La fundación desarrolla programas de capacitación en zonas carenciadas orientados al desarrollo de emprendimientos con salida laboral, como el programa de capacitación en la producción de artículos textiles. Los programas son acompañados por diferentes iniciativas de los voluntarios, por ejemplo: cuadrillas que limpian estos barrios necesitados, o equipos que les enseñan a leer a niños mayores de siete años que aún no han aprendido.

La fundación colabora activamente con comedores, escuelas y apoyos escolares, a partir de todo tipo de donaciones.

## Campamentos médicos



Jornadas asistenciales durante las cuales profesionales de la salud brindan asistencia gratuita y charlas educativas a los más necesitados.

El campamento médico es una propuesta de la fundación que nació en los países más pobres del planeta y que consiste en brindar, a través de voluntarios, asistencia médica gratuita a personas que nunca en su vida pudieron acceder a ningún tipo de servicio de salud.

En los campamentos, los distintos especialistas realizan chequeos y atienden enfermedades manifiestas. Además dan charlas y consejos vinculados con la prevención, el cuidado de la salud, la importancia de la higiene y la profilaxis.

Las donaciones de empresas y laboratorios permiten contar con materiales esterilizados y repartir medicamentos en forma gratuita.

El primer campamento en Argentina se realizó durante el mes de octubre de 2006. Médicos y dentistas trabajaron durante un fin de semana en el playón de Fraga, un asentamiento precario ubicado en la calles Fraga y Zabala del barrio porteño de Colegiales, a pocas cuadras de la sede central de la fundación **El Arte de Vivir** en Buenos Aires.

Más de 400 familias que viven en ese barrio en condiciones de alarmante pobreza recibieron asistencia médica y odontológica. Muchos de los niños y adolescentes de la zona recibieron la atención de un dentista por primera vez en sus vidas. Entre los proyectos de la fundación **El Arte de Vivir** en Argentina está el de realizar campamentos médicos en forma periódica en las zonas más necesitadas del territorio nacional.



Los casi 13 mil campamentos médicos que se llevan realizados sólo en la India ya han beneficiado a unas 4.5 millones de personas.

# AFILIACIONES PERSONALES

La Fundación **El Arte de Vivir** es una Organización No Gubernamental (ONG) internacional, con rango de consultor ante El Consejo Económico y Social de Naciones Unidas (ESCOSOC). Tiene representantes acreditados ante Naciones Unidas en Nueva York, Ginebra y Viena. Trabaja como consultor formal de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

## Membresías

- CONGO (Conferencia de ONG's con status consultivo en UNESCO), Ginebra y Nueva York.
- Comité Salud Mental, NU y Comité de la Tercera Edad, NU, Nueva Cork.
- Unión Internacional para la promoción de la Salud y la Educación, París.
- Foro de la ONG para la Salud, Ginebra.
- Asociación Nacional de Organizaciones de Mujeres, Uganda.
- Miembro de la Junta Consultiva de la "School of Divinity" de la Universidad de Yale, EE.UU.
- Foro Mundial de NGO, Bonn - Alemania.



## RESUMEN DE LA DECLARACIÓN UNIVERSAL DE LOS VALORES HUMANOS

SEGUN LO PROPUESTO POR SRI SRI RAVI SHANKAR

### ANTECEDENTES

Sri Sri Ravi Shankar desarrolló una propuesta de *Declaración Universal de los Valores Humanos*, que representa un vínculo hacia una nueva alternativa en pos de fomentar la comprensión y la coexistencia armoniosa entre los diferentes pueblos y culturas. Tiene la firma de un proyecto de resolución de la Asamblea General de las Naciones Unidas. Se espera que, a su debido tiempo, los países miembros lo eleven a las Naciones Unidas siguiendo los procesos y reglas normativas de la Asamblea General, para su discusión, adopción y subsiguiente implementación. La intención de Sri Sri es que la Declaración propuesta sirva como herramienta para el inicio de una discusión global de los temas esenciales que aborda.

#### QUELACIÓ 1

**Dado el aumento de los conflictos y de la violencia en el mundo actual, en gran parte en Occidente a divisiones religiosas y étnicas, el preámbulo reconoce la enorme importancia de fomentar el entendimiento y la coexistencia armoniosa entre los pueblos. Expone la determinación de agarrar a las causas radicales de la violencia y los conflictos, y señala la necesidad de tener el aspecto espiritual de la existencia humana para poder lograr los propósitos para los que las Naciones Unidas fueron creadas, incluyendo los derechos humanos universales expresados en la Declaración Universal de Derechos Humanos, como así también los objetivos de la Declaración del Milenio.**

#### ARTÍCULO 1

**Como Nueva Mirada de la Humanidad**  
La sociedad actual usualmente glorifica la violencia, la agresión y la dominación. Estas cualidades perjudiciales suelen asociarse erróneamente con valentía y heroísmo, y también con un gran sentimiento de orgullo, particularmente entre los jóvenes. Estas situaciones.  
Para volver a recuperar los valores humanos, debemos fomentar la creación de nuevos modelos de rol y de héroes que ejemplifiquen las cualidades de la no-violencia, la amabilidad y la cooperación. A estos valores humanos hay que agregarles un sentimiento de orgullo, que deberá ser reconocido como el sello del verdadero héroe actual.

#### ARTÍCULO 2

**Compromiso Espiritual y Avanzamiento a la Evolución**  
Los Estados Miembros, en reconocimiento de la urgente necesidad de recuperar los valores humanos vulnerados en todos los sectores de la sociedad, se comprometen a nutrir y a fortalecer los valores humanos, trabajando con todas las instituciones de la sociedad para asegurar que los valores humanos sean reconocidos, honrados, apoyados e incentivados. Para fomentar la armonía en la diversidad, se necesita una acción conjunta para una amplia educación basada en los valores humanos, y una educación multi-cultural y multi-religiosa, en particular para todos los jóvenes.  
Los Estados Miembros se comprometen a trabajar con todos para asegurar que esta educación esté al alcance de todos. Se enfoca a todos los individuos y a todas las instituciones de la sociedad a unirse en esta esfuerzo conjunto para volver a despertar los valores humanos en todos los sectores de la sociedad.

#### ARTÍCULO 3

**Los Valores Humanos y la Resolución de Conflictos**  
Solo aquellos en quien los valores humanos han florecido por completo, puede ser verdaderamente eficaz para promover el diálogo en los temas de conflicto en el mundo. La sola promesa de acciones solidarias, a quien todos consideren un amigo confiable, alérgico, calmado y conciliador. Al formar líderes y negociadores para trabajar en los áreas de conflicto, deberá prestarse fundamental atención para que los elegidos sean ese tipo de personas, que ejemplifiquen la esencia de lo que significa ser humano.

#### ARTÍCULO 4

**Los Valores Humanos**  
Los valores humanos son aquellos actitudes y cualidades que son el corazón mismo de la humanidad, representando la más alta expresión del espíritu humano. Son intemas a todas las personas e incluyen: (1) una profunda solidaridad con todas formas de vida, que es la base de todos los demás valores humanos, y que se manifiesta en el amor incondicional; (2) la no-violencia, que surge espontáneamente a partir de la conciencia de que toda vida es sagrada; (3) la compasión, caracterizada por el deseo de eliminar el sufrimiento y la desdicha de toda forma de vida; (4) la amabilidad y la cooperación, que florecen cuando tenemos conciencia de que pertenecemos a una sola familia mundial; (5) la generosidad y el compartir, cualidades que crecen con la conciencia de que la verdadera prosperidad es la consecución de dar y en dar; (6) el sentimiento de pertenencia y de unidad con toda forma de vida, que surge naturalmente al tomar conciencia de que todos somos parte de un espíritu universal; (7) una actitud ecológica, preocupada por el planeta, que surge a partir de entender que la tierra es nuestra madre, a quien debemos reverenciar y cuidar; (8) servicio a la sociedad, involucrar en la consecución de que existamos aquí para contribuir a la sociedad, no para que obsequiamos algo de ella; (9) un sentimiento de compasión y de responsabilidad, que finalmente se extiende hacia toda la sociedad y toda la vida; (10) paz y satisfacción, parte de nuestra naturaleza más profunda, que debe ser nutrida y desarrollada, para traer paz a nuestros individuos y finalmente al mundo entero; (11) carnisismo, el que debe ser apoyado y alimentado como la vida misma; y (12) la integridad, la honestidad y la sinceridad, fomentados por todas las tradiciones espirituales sin excepción, y que forman las cimientos del orden social y de la justicia. Los valores humanos no dependen de entenas de ninguna autoridad externa. Como esa universalidad inherente dentro de todas las personas, los valores humanos ya están presentes en cada ser humano solo es necesario reavivarlos para que prosperen y crezcan.

#### ARTÍCULO 5

**La Espiritualidad, los Valores Humanos y la Identidad**  
Hay una urgente necesidad por revertir la creciente falta de espiritualidad en el mundo que contribuye al actual aumento de los conflictos y la violencia. En esta doctrina, "espiritualidad" quiere decir vivir y honrar los valores humanos, dando profundamente solidarios con toda la vida y evitando cualquier cosa que la vida es sagrada. Significa elevarse por encima de los limitados conceptos de escasa propia identidad y poder ver la propia identidad física, primero y principal, como parte de un espíritu universal segundo, como un ser humano tanto como hombre o mujer y finalmente, como miembros de una determinada religión y ciudadanía de un país en particular. No obstante hay, una jerarquía de identidad más elevada, ya que la mayoría de las personas se identifican primero con su religión, no logrando reconocer que todos somos parte de un espíritu universal, una sola familia mundial.

Hay una estrecha relación entre los derechos humanos y los valores humanos. Sin embargo, a pesar de que se hizo foco en los derechos humanos durante la mitad del siglo pasado, fue muy poca la atención prestada a los valores humanos. Para que florezcan los derechos humanos, hay que cuidar los valores humanos, igual que como hay que cuidar los niños de un árbol para que crezcan los frutos. Es esencial reavivar los valores humanos en el mundo entero para poder asegurar los derechos humanos, la paz y la seguridad del planeta, y la armoniosa armonía entre los diferentes pueblos y culturas.

#### ARTÍCULO 6

**Los Valores Humanos y la Declaración del Milenio**  
Para lograr los objetivos de la Declaración del Milenio, es necesario que resurjan los valores humanos. Los valores compartidos por la sociedad y expresados en la Declaración del Milenio, que son esenciales para las relaciones internacionales y que rigen la conducta de las naciones, deben ser fortalecidos haciendo hincapié en los valores humanos, que son parte de nuestra más profunda naturaleza y que rigen la conducta de los seres humanos.

#### ARTÍCULO 7

**Globalizar los Valores Humanos y la Ciudadanía**  
A pesar de que en la actualidad hemos globalizado la economía de mercado, no hemos hecho lo mismo con los valores humanos y la ciudadanía. La Declaración del Milenio urge una globalización espiritual e inclusiva, para que se transforme en una fuerza positiva para todos los pueblos del mundo. Tenemos que expandir y refinar este principio aún más. Ahora debemos poner nuestra atención en la globalización de la ciudadanía.

#### ARTÍCULO 8

**Seguimiento**  
Aplicados a la Asamblea General a monitorear y revisar los avances que los Estados miembros hagan en la implementación de los compromisos contenidos en esta Declaración. Se solicita al Secretario General que emita informes periódicos de los progresos como base para acciones futuras.

## Declaración ante ONU

Este documento, elaborado por Sri Sri Ravi Shankar, representa su visión de un nuevo enfoque para fomentar el entendimiento y la coexistencia armoniosa entre pueblos y culturas diferentes, y cumplir con los fines para los que se crearon las Naciones Unidas.

Tiene el formato de propuesta de resolución de la Asamblea General de las Naciones Unidas. Se espera que, a su debido tiempo, los estados miembros lo presenten formalmente ante las Naciones Unidas, de acuerdo con los procedimientos habituales de la Asamblea General, para su discusión, adopción y posterior implementación. Es intención de Sri Sri que esta propuesta de Declaración sirva como herramienta para comenzar una discusión global de los temas cruciales que plantea.

### **La Asamblea General de las Naciones Unidas,**

*Considerando* la suprema importancia de la coexistencia armoniosa entre pueblos diferentes;

*Reconociendo* la urgente necesidad de llevar entendimiento a las distintas culturas y civilizaciones y a fomentar la armonía en la diversidad en todo el mundo;

*Profundamente preocupada* por el aumento de los conflictos y de la violencia mundiales;

*Decidida* a abordar las verdaderas causas de este aumento de los conflictos y de la violencia;

*Admitiendo* que gran parte de los conflictos y de la violencia actuales son atribuidos a las divisiones religiosas y étnicas y a los desacuerdos;

*Recordando* que las Naciones Unidas se crearon para evitar a las generaciones futuras el flagelo de la guerra y para reafirmar la fe en los derechos humanos fundamentales y la dignidad y valor de la persona humana, tal como se describe en el Preámbulo del Estatuto de las Naciones Unidas;

*Reafirmando* nuestro compromiso con los propósitos de las Naciones Unidas, que incluyen mantener la paz y la seguridad internacional, el desarrollo de las relaciones de amistad entre todos los países, y el logro de la cooperación internacional para alentar el respeto por los derechos humanos y la libertades fundamentales para todos, tal como descrito en el Artículo 1 del *Estatuto de las Naciones Unidas*;

*Haciendo hincapié* en nuestro compromiso con los principios de la *Declaración Universal de los Derechos Humanos*, que constituye una norma de logro común para todos los pueblos y naciones, así como nuestro compromiso con los ulteriores instrumentos de derechos humanos internacionales existentes;

*Reconociendo* que continúan las graves violaciones a los derechos humanos en todo el mundo, a pesar de más de medio siglo de esfuerzos para conseguir los derechos humanos y las libertades fundamentales para todos;

*Reafirmando* nuestro compromiso con la Declaración del Milenio de las Naciones Unidas, adoptada el 8 de septiembre de 2000;

*Recordando que la Declaración del Milenio* de las Naciones Unidas enumera una cantidad de valores sociales básicos, considerados esenciales para las relaciones internacionales en el siglo 21, así como objetivos específicos a alcanzar, coherentes con estos valores en zonas claves, los cuales incluyen la paz, la seguridad y el desarme; el desarrollo y la erradicación de la pobreza; la protección de nuestro ambiente común; los derechos humanos y las buenas administraciones; la protección de los vulnerables; y el cumplimiento de las especiales necesidades de África;

*Determinada* a alcanzar las metas y objetivos de la Declaración del Milenio, incluso los derechos humanos universales, a pesar de los graves desafíos que hoy enfrenta el mundo para lograrlas;

*Reconociendo* que tenemos que ampliar nuestra visión y reajustar nuestras estrategias para poder fomentar el respeto mutuo y la comprensión entre diferentes culturas y civilizaciones, lo que posibilitará el logro de los compromisos contraídos en el pasado;

*Admitiendo* la urgente necesidad de abordar el aspecto espiritual de la existencia humana para poder alcanzar una coexistencia armoniosa entre pueblos diversos, concretar los derechos humanos universales, y lograr los propósitos para los que se crearon las Naciones Unidas;

*Apelando* a esa misma consciencia y poder Divino universal que es núcleo de todas las religiones del mundo para que brinde su ayuda y apoyo en este esfuerzo crucial,

**solemnemente proclama esta Declaración Universal de Valores Humanos.**

## ARTÍCULO 1

### **Compromiso Global y Llamado a la Acción**

1.1 Nosotros, jefes de estado y de gobierno, reunidos en la Sede Central de las Naciones Unidas en Nueva York, reconocemos colectivamente la urgente necesidad que hoy tenemos de recuperar los valores humanos universales para todos los sectores sociales del mundo.

1.2 Es vital el resurgimiento de los valores humanos para fomentar la coexistencia armoniosa entre diferentes pueblos y culturas y para lograr la paz y la seguridad en el planeta, los derechos humanos universales, la erradicación de la pobreza y la protección del ambiente.

1.3 Por medio de la presente declaramos nuestro compromiso solemne de nutrir y fortalecer los valores humanos universales en todo el mundo a través de todos los medios posibles. Trabajaremos con todos los órganos de la sociedad en todos los sectores para asegurar que los valores humanos sean reconocidos, honrados, alentados y recompensados.

1.4 Una amplia educación basada en los valores humanos universales, coherente con los principios establecidos en esta Declaración, es esencial en este crucial esfuerzo. Es indispensable la educación multi-cultural y multi-religiosa para unir a la gente y fomentar la armonía en la diversidad.

1.5 Por medio de la presente nos comprometemos formalmente a trabajar con socios en todos los sectores de la sociedad para asegurar que dicha educación esté a disposición de todos, y muy especialmente de todos los niños y jóvenes.

1.6 Apelamos a todos los niveles del gobierno y a todos los órganos de la sociedad, incluyendo a las instituciones religiosas, a unirse a nosotros

en nuestro sagrado y urgente esfuerzo por volver a despertar los valores humanos en todo el planeta, aceptando, alentando y recompensando los valores humanos universales y fomentando la noción de los principios establecidos en esta Declaración.

1.7 Apelamos a todos los individuos de todas las edades y de todas partes a poner en práctica los principios de esta Declaración honrando los valores humanos en sus propias vidas y a alimentar de valores humanos a sus familias, en el hogar, en la escuela, en sus puestos de trabajo, y en sus templos.

1.8 Por la presente nos comprometemos a tomar todas las medidas pertinentes para asegurar que las copias de esta Declaración e información acerca de los principios que sostiene, sean ampliamente difundidos y estén al alcance de todos.

## ARTÍCULO 2

### **Valores Humanos**

2.1 Los valores humanos son aquellos atributos y cualidades que se encuentran en el propio corazón de la humanidad, representando la más alta expresión del espíritu humano.

2.2 Los valores humanos son innatos a todas las personas. Forman parte de nuestra naturaleza más profunda e incluyen:

#### **2.2.1 Una profunda solidaridad con toda forma de vida**

Una profunda conciencia de que toda vida es sagrada, es la base de todos los demás valores humanos. Esta conciencia va más allá del respeto e incluso de la reverencia hacia una profunda solidaridad por toda vida que debe ser nutrida entre toda la gente como el mayor de los valores. En su forma más completa, esta solidaridad por la vida se manifiesta como amor incondicional. Finalmente, el amor es el sustrato máximo de la existencia; en su nivel más profundo, amor es lo que somos.

### 2.2.2 No-violencia

La no-violencia verdadera surge espontáneamente de quien tiene una profunda conciencia del carácter sagrado de toda vida, incluso de la de sus adversarios. La verdadera noviolencia abarca la no-violencia de las palabras y de los pensamientos, así como de las acciones, porque las palabras surgen de los pensamientos, y las acciones provienen tanto de los pensamientos como de las palabras. Tenemos que estar siempre atentos a que, así como no se puede extinguir fuego con fuego, tampoco se puede extinguir la violencia con más violencia.

### 2.2.3 Compasión

La compasión surge naturalmente en donde, a determinado nivel, uno siente el sufrimiento de los demás como propio. La compasión está arraigada en la conciencia de que todos formamos parte de un espíritu universal. Florece allí donde uno ve al otro como uno, sin culpa, ni lástima o juzgamiento. En su forma más completa, la compasión se caracteriza por el deseo de eliminar el sufrimiento y la desdicha de toda forma de vida.

### 2.2.4 Amabilidad y Cooperación

Las relaciones humanas deberían caracterizarse por la amabilidad y la cooperación, no por la competencia y los celos. La amabilidad y la cooperación son tendencias naturales y espontáneas de todas las personas cuando están entre quienes aman, incluyendo a la familia y los amigos. Estas cualidades prosperan naturalmente para extenderse hacia toda la gente entre la que hay una profunda solidaridad por toda forma de vida y conciencia de que todos somos parte de una sola familia mundial.

### 2.2.5 Generosidad y compartir

La generosidad y el compartir son reacciones naturales hacia quienes queremos, empezando por los miembros de nuestra propia familia. Estas cualidades aumentan y se expanden junto con la conciencia de que la verdadera prosperidad es el resultado de dar, no de acaparar, y de que nuestra familia es realmente toda la humanidad.

### 2.2.6 Una sensación de pertenencia y unidad con toda la vida

Dentro de nuestras familias, experimentamos naturalmente una sensación de comodidad, seguridad y tranquilidad – una sensación de pertenencia.

Una profunda convicción de que todos formamos parte de un espíritu universal conduce al sentimiento de unidad con toda la vida.

#### 2.2.7 Una actitud ecológica y preocupada por el planeta

Una actitud ecológica surge espontáneamente al comprender que la tierra es nuestra madre, y la madre de toda vida en el planeta. La Declaración del Milenio identificó el respeto por la naturaleza como uno de los valores sociales fundamentales, esencial para las relaciones internacionales. El valor humano correspondiente va más allá del mero respeto por la reverencia y una profunda solidaridad con el planeta, del mismo modo que reverenciamos y amamos a nuestra madre.

#### 2.2.8 Servir a la sociedad

Ayudar a quienes lo necesitan es una tendencia natural de los seres humanos, lo que da una gran satisfacción personal a quienes se embarcan en actividades altruistas. Esta tendencia altruista innata aumenta con la conciencia de que todos formamos verdaderamente parte de una sola familia mundial y estamos aquí para contribuir con algo de valor a la sociedad, no para obtener algo para nosotros, ya que no nos llevaremos nada cuando dejemos este planeta.

#### 2.2.9 Una sensación de compromiso y de responsabilidad

Sentimos naturalmente una sensación de compromiso y de responsabilidad por aquello que percibimos como nuestro: nuestro cuerpo, nuestros hijos, nuestra familia, nuestras posesiones. Cuando reconocemos nuestra unidad con todo lo que significa vida, y consecuentemente tenemos una sensación ampliamente expandida de lo que nos pertenece, ampliamos también nuestra sensación de compromiso y de responsabilidad para abarcar a toda la sociedad, a toda la vida.

#### 2.2.10 Paz y satisfacción

La paz y la satisfacción son los distintivos del espíritu humano. Son nuestra propia naturaleza, y deben ser nutridos y alentados. La paz dentro del individuo se manifiesta finalmente como paz en la familia, en la comunidad y en el mundo. La satisfacción crece naturalmente a partir de que tomamos conciencia de todos los dones que nos concedió la naturaleza, cualquiera sea nuestra condición o situación.

### 2.2.11 Entusiasmo

El entusiasmo es la vida misma. El entusiasmo sin límites, natural en todos los niños no debería perderse cuando maduramos y envejecemos; la alegría y el entusiasmo deben ser apoyados y nutridos como la vida misma. Desalentar el entusiasmo es un acto de violencia que equivale a asfixiar la vida.

### 2.2.12 Integridad, honestidad y sinceridad

No hay tradición espiritual que no recomiende firmemente la integridad, la honestidad y la sinceridad. Estas cualidades son universalmente consideradas como virtudes que forman los cimientos del orden y de la justicia social.

2.3 Los valores humanos no dependen, ni emanan de una autoridad externa. Los valores humanos no pueden ser impuestos por la sociedad y tampoco pueden ser legislados. No son tema de leyes. Al igual que el infinito potencial que hay dentro de todo ser humano, los valores humanos ya están presente en el corazón de cada persona, ya sea florecidos o en estado latente, manifiestos o no. Los valores humanos deben ser descubiertos, renovados, alentados y nutridos para que prosperen y crezcan.

2.4 Así como el agua corre montaña abajo y el fuego se eleva, la natural tendencia del espíritu humano es evolucionar hacia estos valores humanos universales. Aunque estos valores son innatos a todo ser humano, han sido ensombrecidos por las tensiones de nuestras vidas y por el fracaso de la sociedad para alentarlos y nutrirlos.

2.5 Durante la última mitad del siglo pasado, se le dio muy poca importancia a los valores humanos, a pesar de la atención puesta sobre los derechos humanos. No obstante, para que un árbol dé frutos, hay que regar sus raíces. De lo contrario, todos los esfuerzos para que los dé, serán en vano. Los derechos humanos son como los frutos del árbol de la sociedad humana, cuyas raíces son los valores humanos. Hemos descuidado colectivamente el regado de las raíces de este árbol, aunque hemos esperado ansiosamente a que diera el fruto y madurara. Ahora es menester poner toda nuestra atención en los valores humanos.

2.6 Dondequiera que florezcan los valores humanos, también florecerán fácilmente los derechos humanos, independientemente de la existencia

o no de cualquier código sobre derechos humanos. Triunfarán también la paz y la seguridad y desaparecerá la violencia. Coexistirán también pacíficamente diferentes culturas y civilizaciones. Se honrará y protegerá también al ambiente, con mucho amor y respeto.

### ARTÍCULO 3

#### Crear Nuevos Héroes de la Humanidad

3.1 Aunque las cualidades de la no-violencia, la amabilidad y la cooperación representan la más alta expresión del espíritu humano, a menudo la sociedad respeta, recompensa y glorifica las más deshonrosas cualidades como la violencia, la agresión y la dominación. Estas cualidades deshonrosas, comunes al reino animal (N. de la T.: con perdón de los animales), suelen asociarse erróneamente con la valentía, la fortaleza y el heroísmo, y en consecuencia suelen ser muy respetadas por mucha gente.

3.2 En particular, los jóvenes suelen buscar la aprobación y el reconocimiento de sus pares involucrándose en comportamientos violentos y agresivos. Una gran sensación de orgullo aparece al ser percibidos como excepcionalmente violentos, agresivos o incluso crueles por los propios pares. Lamentablemente, la no-violencia, la amabilidad y la cooperación no suelen venir acompañadas de ese mismo orgullo o status. En realidad, estos valores humanos pueden llegar a ser vistos como señales de debilidad más que la gran fortaleza que verdaderamente representan.

3.3 Es menester revertir esta situación. La no-violencia, la amabilidad y la cooperación deben empezar a ser reconocidas como la nueva norma, como los distintivos del verdadero héroe de la actualidad. Además, habrá que recuperar el sentimiento de orgullo asociado a estas cualidades, y no a la violencia y a la agresión.

3.4 Debemos fomentar la creación de nuevos modelos de rol y de héroes para volver a despertar los valores humanos en los jóvenes. Los héroes de la humanidad actual tienen que ejemplificar aquellos valores que representan la más alta expresión del espíritu humano. Tienen que servir como modelos de la no-violencia,

de la amabilidad y del servicio a la sociedad. Los héroes de la actualidad tienen que estar dispuestos a encarar cualquier desafío en pos de ayudar al mundo y a su gente, con una confianza imperturbable en su capacidad para lograr lo que se propongan. Los verdaderos héroes de la humanidad brillan, no como resultado de un triunfo sobre un villano, sino por su propio carácter y virtud.

#### ARTÍCULO 4

##### Los Valores Humanos y la Resolución de los Conflictos

4.1 Alguien en quien han florecido completamente los valores humanos, brilla como un ejemplo para todos de la posibilidad de perfección espiritual que existe en todo ser humano. Sólo una persona así, considerada amiga de todos, tendrá éxito promoviendo el diálogo en las zonas de conflicto que hay en el mundo. Sólo una persona de esas características, cuya sola presencia suaviza, calma y consuela, puede ser verdaderamente efectiva como pacifista.

4.2 Al designar árbitros y negociadores para que trabajen en pos de lograr la paz en zonas de conflicto, deberá ponerse especial atención y elegir a individuos en quienes los valores humanos sean excepcionalmente fuertes, y cuyas vidas sean un ejemplo de esas cualidades, que representan la esencia de lo que es ser humano.

#### ARTÍCULO 5

##### Espiritualidad, Valores Humanos e Identidad

5.1 Hay una urgente necesidad de revertir la creciente falta de espiritualidad en el mundo actual, que contribuye al aumento de todo tipo de violencia en toda la sociedad, incluyendo conflictos armados, actividades criminales, violencia doméstica y suicidios.

5.2 El término espiritualidad, tal como se lo utiliza en esta Declaración, significa vivir y honrar los valores humanos. Significa una solidaridad más profunda por toda forma de vida y una profunda conciencia de su carácter sagrado.

5.3 Espiritualidad quiere decir elevarse por arriba de los limitados conceptos de nuestra propia identidad para ser capaces de ver nuestra identidad básica primero y principal como parte de un espíritu universal, una conciencia, una luz, un Dios; segundo, como un ser humano; tercero, como un hombre o como una mujer; y finalmente, como un miembro de una religión en particular y ciudadano de un determinado país.

5.4 Sin embargo, hoy, esta jerarquía de la identidad está invertida, ya que la mayoría de las personas se identifican primero con su religión, incapaces de reconocer que todos pertenecemos a una sola familia mundial.

5.5 Sólo la clara y firme convicción de que todos somos parte de un espíritu universal, y que nuestra familia es realmente toda la humanidad, brindará sólidos cimientos para la paz y la seguridad en el mundo.

## ARTÍCULO 6

### Los Valores Humanos y la Declaración del Milenio

6.1 Para poder lograr los objetivos de la Declaración del Milenio, se necesita con urgencia el resurgimiento de los valores humanos universales.

6.2 La Declaración del Milenio estableció determinados valores sociales compartidos que son esenciales para las relaciones internacionales en el siglo XXI. Estos valores rigen la conducta de las naciones e incluyen la libertad, la igualdad, la solidaridad, la tolerancia, el respeto por la naturaleza y la responsabilidad compartida.

6.3 Bajo los valores sociales compartidos de la Declaración del Milenio subyacen los valores humanos universales, que son parte de la naturaleza más profunda de todos los seres humanos y que rigen su conducta.

6.4 El mundo ha llegado a un punto de inflexión. Arde por el odio, los conflictos, la violencia y las disputas religiosas y étnicas. Los valores humanos universales tienen que ser ahora todo el centro de nuestra atención, para poder fortalecer los valores sociales de la Declaración del Milenio y lograr sus metas

y objetivos en las áreas claves de paz, seguridad y desarme; derechos humanos y buena administración; desarrollo y erradicación de la pobreza; protección de nuestro ambiente en común; protección de los vulnerables; y el cumplimiento de las necesidades especiales de África.

## ARTÍCULO 7

### **Globalizar los valores Humanos y la Sabiduría**

7.1 Los valores humanos universales son la base de todas las principales religiones del mundo. Todas las religiones abogan por la compasión, el amor, la generosidad, la noviolencia, y el servicio desinteresado hacia los demás. Hoy, sin embargo, el fanatismo religioso, que proviene de una estrecha visión y de la falta de conocimiento y comprensión de las demás religiones, se ha convertido en una amenaza para la paz y la seguridad del mundo.

7.2 La globalización de los valores humanos es esencial para contrarrestar el fanatismo religioso. Aunque ya hemos globalizado la economía de mercado, incluyendo la tecnología, la moda, los alimentos y la música, todavía nos falta globalizar los valores humanos y la sabiduría.

7.3 La Declaración del Milenio exige una globalización equitativa e inclusiva, para que se transforme en una fuerza positiva para todos los pueblos del mundo. Tenemos que expandir aún más y refinar este principio de globalización como una fuerza positiva. La globalización de una economía de mercado no es suficiente. Ahora toda nuestra atención debe ser puesta en la globalización de la sabiduría.

7.4 Todos los niños deben recibir una educación multi-religiosa y multicultural para que puedan tener un conocimiento general de las religiones de todo el mundo. Sólo así lograrán ver la única verdad existente en la diversidad de las religiones y crecer para honrar a todas las tradiciones espirituales.

7.5 Una educación ecuménica de una base muy amplia en todas partes del mundo es esencial para promover el entendimiento entre las distintas cultu-

ras y civilizaciones, y para lograr la paz y la seguridad. Aun si una muy pequeña región del planeta quedara fuera de este esfuerzo, y abandonada en la oscuridad, creyendo que su propia religión le brindará la salvación final, el mundo no será un sitio seguro.

## ARTÍCULO 8

### **Seguimiento**

8.1 Dada la suprema importancia de poner en práctica los principios contenidos en esta Declaración con el fin de fomentar el entendimiento entre las distintas culturas y civilizaciones, para lograr los propósitos para los que fueron creadas las Naciones Unidas, y para asegurar el futuro de la sociedad y del planeta todo, exigimos a la Asamblea General que monitoree y revise de manera rutinaria los adelantos de cada estado miembro en la implementación de nuestros compromisos comunes incluidos en esta Declaración. Solicitamos también al Secretario General que emita informes periódicos sobre los progresos, como puntal para más acciones.



**RESEÑA Y ANTECEDENTES DE LA SEDE**

**EN TIERRADEL FUEGO DE LA FUNDACION DE EL ARTE DE VIVIR**

En octubre de 2006 comenzó el primer curso en Ushuaia de El Arte de vivir, eran cerca de 53 personas.

A partir de este curso siguieron viniendo instructores de Buenos Aires y el exterior para dar los cursos avanzados.

A partir del año 2008 se prepararon instructores de la ciudad de Ushuaia. En la actualidad se cuenta con cuatro instructores., que vienen desarrollando las actividades.

Desde el año 2009 se desarrollan las mismas en un domicilio particular cedido por voluntarios.

**Actividades realizadas**

-Encuentro de un día a la semana (para los que realizaron el curso)

-Meditaciones abiertas , tres veces a la semana , no se requiere experiencia previa y sin costo.

Se hicieron presentaciones ante gobierno de la provincia y municipalidad para que sean reconocidas las actividades de la Fundación de interés para la comunidad de Ushuaia y Río Grande.

Participación en los desfiles aniversario de la ciudad años 2009-2010.

Participación en la limpieza de la bahía en conjunto con la municipalidad de Ushuaia.

Participación en la XVI Feria del Libro de la ciudad de Ushuaia .

Ofrecimiento de talleres de Relajación gratuitos ante entidades gremiales y Ministerio de Educación para docentes y alumnos.

Los cursos y programas de respiración, meditación, relajación, yoga y otros que se imparten tienen los siguientes objetivos:

- a) Propiciar el desarrollo de acciones de servicio a la comunidad para mejorar la situación material y social de personas marginadas, en situación de pobreza.

- b) Contribuir a la rehabilitación de las personas privadas de la libertad, dentro de las cárceles e institutos de menores y juveniles, como así también de adultos, inculcando el sentido de responsabilidad, teniendo como objetivo primordial la recuperación de la autoestima.
- c) Eliminar el estrés, causante de desequilibrios personales y de conflictos familiares y sociales, ayudando a las personas a recuperar su equilibrio mental y emocional.
- d) Difundir las técnicas de respiración y otras herramientas en escuelas, grupos de jóvenes con problemas de conductas y adicciones, cárceles, institutos de personas con enfermedades terminales, víctimas de la violencia o lugares donde la fibra social haya sido dañada.
- e) Crear un sentido de hermandad y respeto por los valores humanos universales y por todas las tradiciones culturales y religiosas de la humanidad.
- f) Llevar a cabo proyectos de servicios sociales, contribuyendo con los medios necesarios e incentivando a la comunidad a ser artífice de su desarrollo social y económico.

## Proyectos de Servicio en la Provincia

- Salud
- Ecología
- Vulnerabilidad
- Educación
- Alimentación Consciente
- Cárceles
- Eventos por la Paz
- Manos que ayudan
  
- Talleres para grupos de jóvenes en situación de Riesgo (alcohol-drogas).
- Talleres de Relajación y manejo del estrés para docentes "Educando sin estrés"
- Curso RAS (respiración-agua y sonido) en comunidades vulnerables



Ushuaia, 21 de Junio de 2012

Al Arquitecto  
Claudio Arias  
Gestión del Espacio Urbano

Estimado Sr

Como Fundadora, representante legal y coordinadora Nacional de La Fundación El Arte de Vivir tengo el agrado de dirigirme a usted para que tengan a bien considerar el otorgar a la Fundación unas hectáreas en Ushuaia donde se puedan llevar a cabo varios proyectos altruistas y humanitarios.

La Fundación El Arte de Vivir trabaja desde hace 15 años en la Argentina en programas para reducir la violencia en la familia, en las escuelas, en las calles con los inmigrantes, en las cárceles, institutos de menores y en cualquier lugar donde la fibra social haya sido dañada.

Así también buscamos poder construir un predio a donde personas del mundo entero vengan a meditar, mejorar su calidad de vida y hacer servicio en Tierra del Fuego para las arriba mencionadas acciones como también para la protección del medio ambiente, de la fauna y la flora autóctona.

De más está decir que este predio será cercado como ustedes dispongan, que serán protegidos los bosques naturales si los hubiese, vigilado, y que los voluntarios trabajarían en pos de mantener el predio pristino o incluso mejorarlo.

Adjunto la información y quedo a su espera de una cita para corroborar nuestra buena intención social.  
Estaré en viajando a Ushuaia el 25 de Julio.

La Fundación El Arte de Vivir es una ONG sin afiliaciones políticas o religiosas, con sede en más de 152 países. Su fundador, cuatro veces nominado al Premio Nobel de la paz, ya visitó Tierra del Fuego y centenares se han beneficiado con los programas.

Beatriz Goyoaga

## Entrevista de una revista local a un voluntario instructor de El Arte de Vivir

1.-¿Que significa estar bien?

Entiendo que estar bien es: sentirse feliz a pesar de las experiencias que nos toque atravesar, que como tal las experiencias van a pasar y sólo debemos considerarlas como desafíos, se nos presentan para nuestro crecimiento, todo depende de la actitud que adoptemos en cada una de ellas..Podrán ser experiencias agradables o desagradables , lo importante aceptarlas, atravezarlas sin aferrarse a ninguna de ellas.

2.-¿Qué haces para airear tu mente?

Hago una rutina: un poco de yoga mis prácticas de Respiración y Meditación. Así como cada día nos lavamos los dientes, nos bañamos nuestra mente necesita un descanso y para ello la meditación y la técnica de respiración como el Sudarshan Kriya nos proveen de ello. La mente después de la práctica se siente relajada fresca y liviana.

3.-Con respecto al descanso, respiración y la alimentación que nos podés comentar ? Los seres humanos necesitamos energía para vivir, como todo ser vivo. Existen cuatro fuentes de energía por la cual nos proveemos de esa energía: **alimentación, descanso, meditación o estado feliz de la mente y la respiración**. Es importante atender estas fuentes de energía, que sean las adecuadas buscar un equilibrio por ejemplo entre el descanso y nuestro desgaste físico respecto a la alimentación observar qué comemos, cómo comemos. Respecto a la respiración, es la más importante con sólo pensar ¿cuanto tiempo podemos pasar sin comer?, ¿sin dormir? ¿y sin respirar? veremos que esta es la que menos tiempo podemos pasar sin ella. No somos conscientes de nuestra respiración, desconocemos las maravillas que encierra. La respiración es uno de los actos involuntarios de nuestro cuerpo, nos provee el oxígeno que nutre a cada una de nuestras células y purifica nuestro cuerpo al eliminar las toxinas a través del aire que exhalamos. El 70% de las toxinas de nuestro organismo se eliminan a través de la respiración, el resto de las toxinas se eliminan en la orina y la transpiración. Aprender a manejar nuestra respiración aporta grandes beneficios tanto a niveles físicos como emocionales. Es el remedio más barato y lo tenemos a cada instante solamente tenemos que aprender cómo utilizar. Es a esto lo que apunta la Fundación El Arte de Vivir a enseñar a manejar las emociones negativas a través de la respiración con los cursos y seminarios para todas las edades desde niños de seis años en adelante hasta los noventa y nueve.

4.-¿Tuviste muchas resistencias para la práctica?

Al principio a algunas personas incorporar un hábito cuesta pero cuando somos conscientes del cambio que produce en nuestra vida cotidiana comenzamos a incorporarla como una necesidad para sentirnos bien. Sentimos un incremento de nuestra energía todo se ve de manera diferente.

5.-La disciplina y continuidad crees que son el cauce a la fuerza de acción?  
 Seguro que la disciplina y continuidad son el cauce a la fuerza de acción, como sucede en un camino que nos toca recorrer , vamos paso a paso hasta hacer consciente lo que nos hace sentir bien. Tomarnos cada día unos minutos para dedicarlos a nuestra respiración, a darle a nuestra mente un descanso consciente veremos en poco tiempo el gran beneficio que nos reporta y hace que si lo dejamos por unos días volvamos a la práctica con más fuerza, es maravilloso notar la diferencia.

6.-¿Existe un orden para armar la rutina del bienestar?  
 Cada persona puede ir adaptando a su quehacer diario incorporando acciones que le llevarán entre 20 ó 30 minutos para hacer su práctica. Sin lugar a duda esos minutos le reportarán enormes beneficios que tiene que ver con una mejoría en la memoria, concentración, incremento de la energía .

7.-¿después de cuánto tiempo puedes decir que comprendiste el ser feliz aquí y ahora?  
 Poco a poco fui dándome cuenta que permanecer aferrado a cosas del pasado o a esperar la felicidad en un futuro era perder el momento presente. El pasado ya fue, no se puede cambiar y el futuro no tenemos idea de lo que va a venir. Entonces no tiene sentido seguir enroscada tu mente en lo que pasó o en lo que vendrá.  
 El Arte de vivir es : Vivir en el momento presente no como un concepto porque todos lo sabemos sino como una realidad consciente y para ello contamos con Respiración. Hacer nuestra respiración consciente nos ayudará a traer la mente al momento presente disfrutando cada momento como único y al cien por cien.

8.-Gracias a la práctica llegamos a un equilibrio de mente, espíritu y cuerpo?  
 En la medida que hacemos pranayamas , Sudarshan Kriya, meditamos es decir nos enfocamos en nuestra respiración vamos a ir logrando un equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu. La respiración es el nexa entre el mundo interno y el externo, la respiración purifica nuestro cuerpo , equilibra nuestra mente y trae alegría a nuestra vida.

9.-La Meditación ayuda a incrementar nuestra confianza?  
 La meditación es una mente en el momento presente, un descanso consciente , es un estado feliz de la mente, relajarse. Con la práctica diaria de la meditación ayuda a mejorar la concentración , la memoria, incrementa la energía y otros beneficios.  
 Durante mucho tiempo padecí de depresión , medicada con ansiolíticos y antidepresivos ´por recomendación de la psiquiatra que me atendía comencé con la meditación . Al hacer la práctica diaria fue generando en mí grandes cambios . Agradezco a la Dra. Laura Goldberg que insistió para que me iniciara en la meditación.

10.-¿Qué opinión te merece la frase "todos somos uno"

Las tensiones , el estrés nos hace sentirnos excluidos , separados . cuando nos vamos liberando del estrés expandimos nuestra conciencia y habrá mayor sentido de pertenencia , nos sentiremos más responsable por nosotros y por todo lo que nos rodea.

Que maravilloso sería que cada vez más personas nos sintamos unidas a todo lo que existe, no veamos diferencias entre todos los seres , no sentirnos separados , y que pudiéramos incluirlos a todos. En la medida que cada uno de nosotros vaya trabajando consigo mismo en este aspecto vamos a ir en esa dirección.

11.-Después de cuanto tiempo podemos decir que nos podemos encontrar con el propio maestro?

Sri Sri Ravi Shankar el creador de la Fundación de El Arte de Vivir dice: "Dios , el Maestro y tú es lo mismo".

Cuando encontrarlo? Hay una frase que dice" el maestro llega cuando el alumno está preparado", todos somos maestros y alumnos.

12.-¿Cómo hacemos para entender que somos amor?

Creemos que el amor lo encontraremos afuera nuestro , en otra persona. Al amor lo dispara algo del exterior : un hijo, un padre, una pareja, una puesta de sol , pero se experimenta internamente. Si pensamos cuanto nos da la naturaleza sin pedirnos nada a cambio, eso es amor incondicional.

Todo es amor, la naturaleza es amor, nuestra esencia es amor .El amor es cuanto podemos dar no cuanto podemos obtener.

13.-¿De que forma podemos dar más, sin esperar nada a cambio ?'Qué servicios nos recomendas que hagamos por tu experiencia?

Personalmente El Arte de Vivir me brindó la posibilidad de hacer servicio, impartiendo cursos para ofrecer a otro los beneficios que recibí con las técnicas de respiración. Hay tanto servicio para hacer.

Simplemente tomar la responsabilidad por algo sabiendo que esta toma de responsabilidad implica crecimiento para uno mismo.

Cuanto más nos quejemos de lo que pasa en nuestro entorno y no desarrollemos acciones para mejorarlas nos sentiremos más frustrados y afectados por ello, cada persona tiene la posibilidad de realizarlas.

La diferencia entre hacerlas esperando un beneficio y si no lo obtienes te sentirás muy mal, por el contrario si lo haces sin esperar retribución te sentirás agradecido de poder hacerlo.

En la medida que damos sin esperar nada a cambio es cuando más recibiremos.

14.-¿Cuántos cursos brindaron en Rio Grande?

Hasta la fecha sólo se han dado cinco cursos desde el 2007 , aproximadamente 150 personas tomaron el curso.

Sí , la idea es seguir hasta que surja en Rio Grande un instructor, sabiendo que desde el momento que haces el curso Parte I podés comenzar como voluntario de la Fundación de El Arte de vivir.

15.-En Ushuaia¿Hace cuánto tiempo trabajan en la Sede? ¿Las Meditaciones son a diario?

En Ushuaia el Arte de vivir llegó en octubre de 2006, a partir de ahí la Fundación está creciendo . En la actualidad se desarrollan meditaciones todos los días incluyendo domingos y feriados,son totalmente gratuitas y no hace falta tener experiencia previa . Hay algunos monitores de meditación y varios voluntarios que forman parte de la familia mundial de El Arte de vivir.

16.-¿Qué reflexión podés hacer de la frase de Sri Sri Ravi Shankar: "Si te sientes libre, eres libre . Si te sientes atado, estás atado"?

Tiene que ver como esté nuestra mente, nuestra actitud. Cuando nos sentimos agradecidos por lo que tenemos, pensando que lo tenemos todo, nuestra mente está en libertad. Pero si nuestra mente está puesta en los objetos, en lo que necesitamos, en lo que deseamos, estaremos atados .

17.-Por último que consejo nos podés regalar para que seamos agradecidos con Dios.

Particularmente estoy tan agradecida a El Arte de Vivir a las enseñanzas de mi Maestro Sri Sri Ravi Shankar, siento que es tanto lo que he recibido , por ello mi labor como voluntaria de la Fundación para que otras personas se beneficien . Pienso que la gratitud hacia todo : lo que nos toca atravesar , por la vida ,por el entorno, la familia , las alegrías y dificultades, el despertar cada día, cada gran o pequeña experiencia debería mantenernos agradecidos y sobre todo sentirnos agradecidos de aquellas personas que permiten podamos servir las sabiendo que detrás de cada mirada que tengamos delante ,está Dios.-

## SALUD

## La respiración: el arte del bienestar

Entrevista a la Dra. María José Fernández.

Es nuestro primer acto individual. Cuando se corta el cordón umbilical, que corona el momento sublime de nuestro nacimiento, damos nuestro primer gran respiro. La respiración es un proceso fisiológico indispensable para la vida y nos acompañará hasta el último instante de nuestra existencia.

Pero tal como sucede con el latir de nuestro corazón, la respiración ocurre tan automáticamente que pasa inadvertida. Comemos cuando tenemos hambre. Nos vamos a dormir cuando nos acecha el sueño. Pero respirar es algo tan mecánico e inconsciente que -amén del estrés en el que vivimos inmersos, al paso que vamos, va a llegar un día en el cual moriremos súbitamente, por el solo hecho de habernos olvidado de respirar.

Respirar para vivir. ¿Quién no lo sabe? Pero, ¿Sabemos que respirar correctamente nos hace bien?

Para entender de qué manera, poniendo en práctica determinadas técnicas de respiración, podemos generar nuestro propio bienestar, La Ciudad dialogó con la Dra. María José Fernández quien nos regaló una verdadera bocanada de conocimiento.

"La respiración es un nexo entre el cuerpo y la mente. La mente y todas sus impresiones, los procesos mentales, los pensamientos, las emociones y los recuerdos influyen en la génesis de las hormonas, de los neurotransmisores, sustancias bioquímicas que tienen que ver con el funcionamiento normal del cuerpo", dijo Fernández.

La doctora mencionó que "existe una conexión entre el sistema nervioso y el sistema hormonal -que los médicos lo ubicamos en la zona hipotálamo-hipofisaria-, entonces el mundo de los pensamientos, del impacto del medio ambiente, la alimentación, el estilo de vida y las rutinas diarias, influyen en los niveles hormonales. Y de ese modo estamos caminando hacia un lado y otro del estado salud y enfermedad".

Todo ese cúmulo de influencias externas e internas, si no se canaliza debidamente, provoca un desequilibrio en nuestro organismo, que se materializa como un estrés.

"El estrés es un estado en el cual vivimos la mayor parte de las personas que caminamos sobre la tierra y tiene que ver con estar transitando nuestra vida en este planeta. Si estuviéramos en el limbo, no estaríamos estresados (sonríe). Pero estamos aquí y ahora. Se relaciona con mantenernos alertas y responder a las necesidades propias o al vernos influenciados por el medio ambiente. Entonces hay un estrés bueno que tiene que ver con sustentar todas nuestras necesidades y hay un estrés malo, que tiene que ver con toda la cantidad de toxinas que genera el cuerpo cuando estamos actuando por encima de nuestras capacidades", explicó la profesional de 45 años, especializada en Ginecología.

Como dato significativo, María José comentó que "más del 60 % de las enfermedades tienen un origen en situaciones psicósomáticas, es decir, que no tienen una base orgánica. Entonces cuando hay un desequilibrio en esta unión mente-cuerpo estamos favoreciendo la enfermedad. El tema es que no somos conscientes en la mayor parte de las veces de que estamos pisando esta delgada línea hacia la enfermedad".

Como un freno natural, la médica propone a la respiración para contrarrestar todos estos síntomas: "La respiración abdominal es una potente herramienta para aquietar emociones, para calmar la mente y para, al mismo tiempo, hacer que el cerebro fabrique hormonas, neurotransmisores que dan bienestar", sostuvo Fernández, quien inició su carrera como médica terapeuta en el sector de Terapia intensiva del Hospital Fiorito.

Pienso, luego respiro

"Cada célula de nuestro organismo necesita oxígeno para funcionar. Cada célula produce metabolitos que deben ser eliminados. La respiración lleva oxígeno y elimina las toxinas. Habitualmente respiramos al 30 % de nuestra capacidad, porque el estrés cierra la respiración. Un bebé tiene una respiración más amplia, más abdominal. A medida que crecemos, las exigencias nos van cerrando esa respiración. Llevándola de un lugar abdominal a un lugar más torácico alto hasta clavicular", comentó Fernández, al tiempo que agregó: "A cada ritmo de la respiración le sigue un ritmo de producción de pensamientos. Deberíamos respirar más hondo, deberíamos tener un patrón de respiración más bajo. Entonces, ¿Cómo poder responder al día a día, cómo cargarse de energía y cómo descargar las toxinas -celulares y emocionales- si estamos al 30%?"

Majo afirmó que "el cuerpo es un caja de resonancia de todo lo que recibe. El tabaco, la polución, toda la

intoxicación emocional que dejamos entrar por nuestros sentidos. La tele, los insultos, la violencia. De alguna manera hay que permitir que todas esas emociones que quedan alojadas en el cuerpo tengan un canal de limpieza, porque si no, nuestro organismo se va cargando como una mochila con piedras".

La doctora Fernández, que también es artista plástica, conoció estas técnicas de respiración cuando tomó contacto con la fundación "El Arte de Vivir", una ONG que se encuentra en más de 150 países en todo el mundo y que posee más de 20 millones de adeptos.

Esta organización fue fundada por Sri Sri Ravi Shankar, un líder humanitario y espiritual, en la India, en 1982. Se dedica a transmitir estas técnicas milenarias, que son patrimonio de la humanidad y al mismo tiempo tiene como objetivos difundir el bienestar, la posibilidad de estar mejor, disminuir el estrés, favorecer las relaciones interhumanas y eliminar la violencia.

Estas técnicas de respiración están relacionadas con la medicina ayurveda -un antiquísimo arte de curar, nacido hace 5000 años, también en la India- que es un tipo de medicina que se enfoca en cuatro pilares: la alimentación, la respiración, la activación del cuerpo mediante la actividad física y el estado de relajación adecuada para mantener la salud.

María José sintió que toda esta información tan valiosa debía difundirse y comenzó a hacerlo primero dentro del ámbito profesional y luego a la comunidad, a través de talleres.

"Me entusiasmé tanto que en el 2009 viajé a la India a hacer un curso con gente de la fundación. Uno tiene una energía tremenda, ganas de compartir, de hacer, y siendo nativa de Avellaneda y viviendo en capital y trabajando un poco en capital y otro poco en provincia, durante muchos años me sentí muy lejos de mi ciudad. Y ahora me siento muy feliz porque puedo traer bienestar a la gente del barrio.

Porque estos talleres se hacen en clubes de barrio, o en el centro médico donde trabajo (el Instituto Ginecológico Buenos Aires -IGBA-). Pero es muy placentero ver que uno puede traer algo más al lugar donde pertenece", reconoció con orgullo avellanedense.

"Los talleres son informativos y vivenciales, en el sentido de que se habla un poquito de teoría pero también se transmiten y se aplican estas técnicas. De manera que la persona vivencie el bienestar", destacó Fernández.

María José resalto que "lo más interesante de todo esto es que no hay que pedirle permiso a nadie. Depende de uno mismo, depende del entrenamiento, de la conciencia de los cambios que esto genera. Es decir, no tenemos que llamar al médico, ni al psicólogo ni a ninguna otra persona para decir: ¡Ay! ¿Respiro un poquito o no?

Por último, la Doctora Fernández aseguró que el hacer el curso en la fundación El Arte de Vivir "le cambió la vida". "Tomé mi primer curso en un momento en el cual yo ya no sabía qué hacer con mi propio estrés", recordó. "Mi profesión, que es apasionante, tenía tomado el 100 x 100 de mi tiempo. Yo ya estaba con una crisis nerviosa, ciclotímica, cansada. Si tenía muchas pacientes me enojaba, si no tenía pacientes también me enojaba. Quería dormir y no podía. Quería disfrutar de una comida rica y no podía disfrutarla y mi aparato digestivo estaba totalmente desajustado. Entonces, después de transitar el bienestar y haber pasado por el aspecto intelectual de todas estas situaciones y haber corroborado de qué se trataba, me pareció muy bueno hacer estos talleres".

"Todo esto empezó como un juego cuando yo volví de la India. Primero organicé un taller para mis colegas médicos y fue un éxito total. Pero después pasó algo muy loco, porque la gente que asistía al centro médico empezó a preguntar por qué los médicos podían hacer el taller y ellos no. Así que el director nos cedió el auditorio -donde habitualmente se cursa la especialización en ginecología- y de pronto, desde un ámbito muy académico, surgió la posibilidad de hacer algo abierto a la comunidad", relató la Doc. "Siempre se llena el salón y siempre viene gente nueva con ganas de ayudar", prosiguió la profesional de la salud. "Y me pareció lindo pedir una contribución a las personas, una donación. Entonces, a través de una Asociación que se llama Visión de Vida colaboramos con un comedor infantil. La gente se acerca a hacer el taller, hace su donación - generalmente pedimos leche larga vida- y viene con cara de sorpresa, sin saber con qué se van a encontrar.

Pero se va con una sonrisa inmensa porque pasa por las técnicas, se da cuenta de que esto realmente sirve y se queda con toda la tranquilidad de saber que, al mismo tiempo está ayudando", finalizó.

Para más información: <http://www.elartedevivir.org/> avellaneda@elartedevivir.org / [www.facebook.com/elartedeviviravellaneda](http://www.facebook.com/elartedeviviravellaneda)

## Fundación El Arte de Vivir en el INVAP

Ingenieros espaciales e informáticos, directores de proyectos del INVAP, tomaron el curso APEX por primera vez. Lo que hacen los profesionales del INVAP es un orgullo para este país, aunque tal vez muchos conocíamos solo titulares.

El trabajo de INVAP abarca desarrollos en las áreas Nuclear, Aeroespacial, Industrial, Equipamiento Médico y Científico y Gobierno y Defensa. Esto implica el diseño, puesta en funcionamiento y reparación de reactores nucleares, centrales nucleoelectricas, satélites de aplicaciones científicas (SAC), tecnología para centros espaciales, plantas de energía eólica, ingeniería en procesos químicos, robots, equipamiento médico, radares de gran alcance y simuladores de pilotaje.

### ¿Qué es APEX?

APEX significa Alcanzando la Excelencia Personal (Achieving Personal Excellence). APEX es la iniciativa de la Fundación Internacional El Arte de Vivir para el sector corporativo; un programa diseñado específicamente para un desarrollo holístico de los ejecutivos de las compañías del siglo XXI. El desarrollo de Liderazgo y el aumento del Espíritu de Equipo son dos de las áreas claves que se enfatizan en el Programa.

APEX cree que dentro de cada individuo hay un líder esperando ser descubierto. El Programa APEX transforma individuos en líderes sobre la base del simple principio de la Inspiración. A diferencia de la Motivación, la cual dura sólo semanas o meses, la Inspiración puede durar una vida completa. Si una organización puede inspirar a su gente y despertar su pasión, ellos amarán absolutamente lo que hacen. Si ellos aman lo que hacen, ellos tomarán responsabilidad e impulsarán a la organización al logro de su visión.

APEX crea beneficios sostenibles en el tiempo a través de herramientas prácticas que transforman, en un nivel profundo, a cada individuo. El Programa toca el núcleo interior de las personas usando la técnica del Sudarshan Kriya® -una técnica de respiración poderosa que impacta el cuerpo, la mente y el espíritu. Esta técnica logra un individuo inspirado, listo para explorar alternativas, abierto al cambio y dispuesto a tomar mayor responsabilidad como consecuencia de ampliar su sentido de pertenencia.

Los participantes reciben un amplio rango de beneficios durante el Programa:

- Técnicas prácticas y sostenibles en la vida cotidiana
- Mejora la comunicación: habilidades para solucionar problemas y trabajar en equipo
- Armoniza el crucial balance entre trabajo y familia
- Armoniza las relaciones entre colegas y jerarquías
- Mejora la creatividad, las capacidades individuales y la performance laboral.
- Mejora la condición física, claridad mental y dinamismo.

# PRISION S.M.A.R.T.

Stress Management And Rehabilitation Training

Fundación El Arte de Vivir



## Nuestra Visión

La misión del Programa Prison Smart es promover y facilitar herramientas de tratamiento y rehabilitación diseñadas especialmente para internos en prisiones, institutos de menores, chicos de la calle, víctimas de crímenes y personal de vigilancia y seguridad.

Las técnicas de respiración específicas que enseñan los voluntarios de esta fundación, ayudan a los participantes a controlar y reducir su nivel de estrés, permitiéndoles así pensar con mayor claridad y mejorar su comportamiento con los demás. Como resultado también se ha observado un aumento de la autoestima en las miles de personas que han participado en este programa.



## Respirando

Primer curso dictado en Argentina, en la Carcel numero 39 en Abril del 2007 por el Instructor Ismael Mastrini.

## Contenido del curso

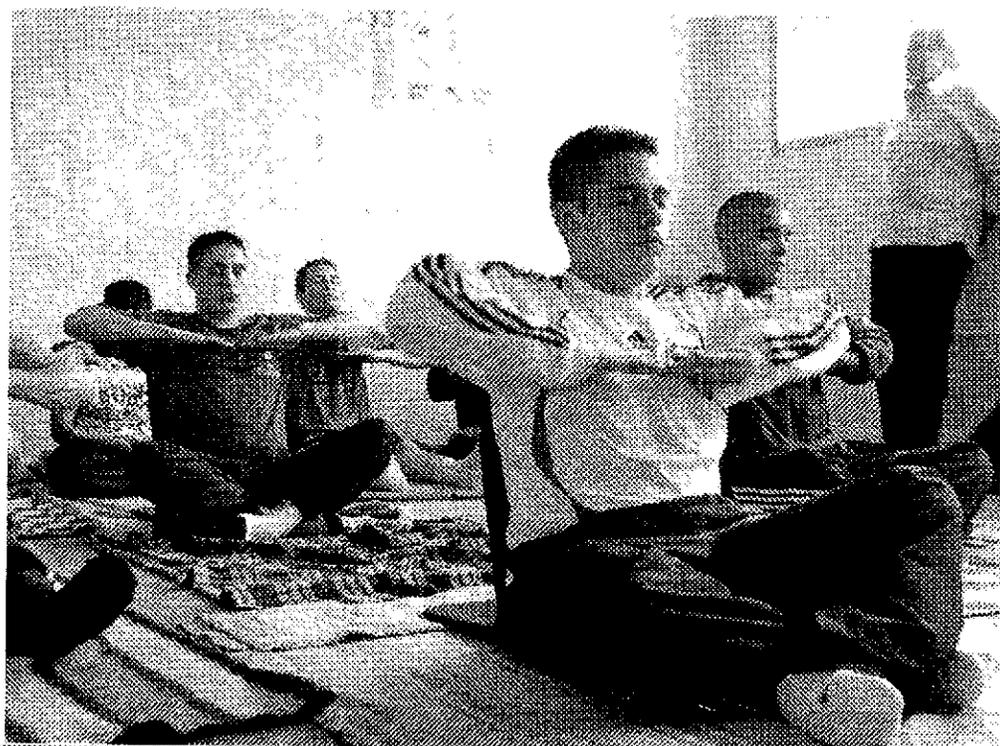
En la actualidad el curso cuenta con una estructura de cinco días, de por lo menos tres horas diarias, **es importante que la asistencia sea completa y voluntaria**, con la iniciación del curso en cada unidad se garantiza que tendrán una reunión semanal de repaso de dos horas, y la reiteración del curso una vez por mes. A la finalización del curso se les entrega un diploma que certifica la asistencia.

La respiración es la base de todo el programa. La práctica de respiración que enseña Prison SMART permite energizar el cuerpo, liberando las toxinas y tensiones de cada una de las células del cuerpo. De esta forma, se logra reducir la ansiedad y se evitan sentimientos y estados de angustia, depresión y letargo.

Ahora, como puede una simple practica respiratoria ser tan beneficiosa para el cuerpo, la mente y el espíritu? Por empezar, cabe aclarar que las técnicas respiratorias enseñadas son más que un mero ejercicio corporal.

Los ritmos existen en la naturaleza por doquier: el día le sigue a la noche, las mareas suben y bajan, las estaciones vienen y van... Del mismo modo, también son innumerables los ritmos biológicos que actúan en nuestro cuerpo, mente y emociones. Cuando estos ritmos están en armonía, sentimos el *bienestar*. Cuando el estrés nos arroja fuera del balance, surgen ritmos caóticos desde dentro nuestro, y es entonces cuando sentimos el *malestar*.

La mente no se detiene en el momento presente sino que oscila en el tiempo, del pasado al futuro, así como también de la angustia a la incertidumbre. Por medio de este programa se logra aquietar la mente, hecho que nos permite observar cada situación desde una perspectiva más amplia y objetiva.



## Objetivos del proyecto

El programa Prison SMART atiende a un fin amplio que es *la transformación de las conductas de los internos con el objetivo específico de obtener la reducción de la violencia en la cárcel y la rehabilitación carcelaria*

El programa aspira a poner fin al ciclo de repetición de la violencia y el abuso que domina muchos ámbitos de nuestra sociedad y a reducir la reincidencia del delincuente. Cuando están perturbados o estresados, los individuos reaccionan desde la ira y el miedo y tienen nociones equivocadas de cómo pueden ser felices. Cuando el estrés no domina a un individuo, los valores humanos innatos se manifiestan en la forma de servicio a los demás y compasión.

Los beneficiarios directos del proyecto serán los internos y los guardia cárceles de los penales atendidos.

Los beneficiarios indirectos serán las familias de los internos beneficiados y el personal en general de las instituciones carcelarias y toda la sociedad.

## 1. METODOLOGÍA - EL PROGRAMA

Prison SMART es un programa de tratamiento y rehabilitación diseñado especialmente para internos en prisiones, institutos de menores y personal de vigilancia y seguridad. La misión de Prison SMART es hacer una diferencia en las vidas de las personas que se encuentran trabajando o encarceladas dentro del sistema de Justicia Penal. Se enseñan habilidades para reducir el estrés y sanar traumas, y se proporcionan conocimientos prácticos sobre cómo manejar las emociones negativas a fin de vivir al máximo potencial y contribuir a la sociedad de una manera positiva.

Instructores capacitados dictan cursos de 18 horas de duración repartidas en 5 días. La piedra angular del curso es una técnica de respiración llamada *Sudarshan Kriya*® que transforma las emociones fuertes y restaura la calma y la lucidez mental (Anexo 2). Es una herramienta sin costo, empoderadora, que las personas pueden utilizar en cualquier sitio y momento. El curso también ayuda a los participantes a ser más conscientes y hacerse cargo de sus patrones y sus hábitos mentales insalubres.

Como resultado del programa, los participantes comienzan a manejar el estrés en sus vidas; duermen mejor, piensan con más claridad, comienzan a asumir la responsabilidad de sus acciones. Al manejar mejor las situaciones estresantes, ganan confianza en su capacidad de tener autocontrol y hacer cambios positivos en su comportamiento.

El programa se completa con sesiones de seguimiento semanales ofrecidas por los voluntarios de la fundación. La efectividad del programa se sostiene con la práctica diaria de las técnicas aprendidas, rutina que demanda unos treinta minutos de tiempo.

El programa es económico y, con la práctica habitual, sus beneficios son sostenibles. Es progresivo, práctico y orientado a resultados; ofrece soluciones compasivas, innovadoras y eficaces para romper los ciclos de violencia y luchar contra el aumento de las tasas de delincuencia global. Ofrece a los participantes la oportunidad de la verdadera rehabilitación y reinserción en la sociedad. La participación en el programa genera entre los internos y los instructores un nuevo y diferente capital social en el sentido definido por Bourdieu, al conformarse una red duradera de relaciones más o menos institucionalizadas de conocimiento y/o reconocimiento mutuo, orientadas a la reinserción positiva en la sociedad (Alejandro Portes, 1999).

## 2. NUESTRA EXPERIENCIA INSTITUCIONAL

La Fundación Internacional El Arte de Vivir[1] lanzó el programa en 1992 en los Estados Unidos. Fue el primero de esta naturaleza para prisiones de máxima seguridad. Actualmente Prison SMART asiste a más de 10.000 internos por año en prisiones de 32 países, entre ellos Estados Unidos, India, Sud África, Hong Kong y muchas otras ciudades asiáticas, países de Centro América y Sud América.

Prison SMART es reconocido en estos países por asistir a los internos en la dificultosa tarea de la rehabilitación y por reducir la violencia y la dependencia de las drogas con un alto índice de efectividad. Los informes de las autoridades de las prisiones indican que disminuyen las actitudes y pensamientos violentos de los internos. También reportan que se observa un aumento de la autoestima y del sentido de la responsabilidad, y la eliminación del deseo de venganza.

En Argentina se desarrolla desde el año 2009. Hasta la fecha, más del 8% de la población carcelaria total del país ha participado del programa.

### **SOBRE EL PROGRAMA Y LA TÉCNICA SUDARSHAN KRIYA**

La técnica Sudarshan Kriya utiliza ritmos específicos de respiración para eliminar el estrés, apoyar los diversos órganos y sistemas dentro del cuerpo, transformar las emociones fuertes y restablecer la paz de la mente. Ha sido objeto de investigación independiente en hospitales e instituciones de investigación en todo el mundo. Los hallazgos indican que el Sudarshan Kriya reduce los niveles de estrés (reducción de cortisol, la hormona del estrés), la ansiedad, la depresión, los síntomas del trauma; aumenta el optimismo; mejora el bienestar general y la paz de la mente, significativamente.

### **SOBRE EL PROGRAMA Y LA POBLACIÓN CARCELARIA**

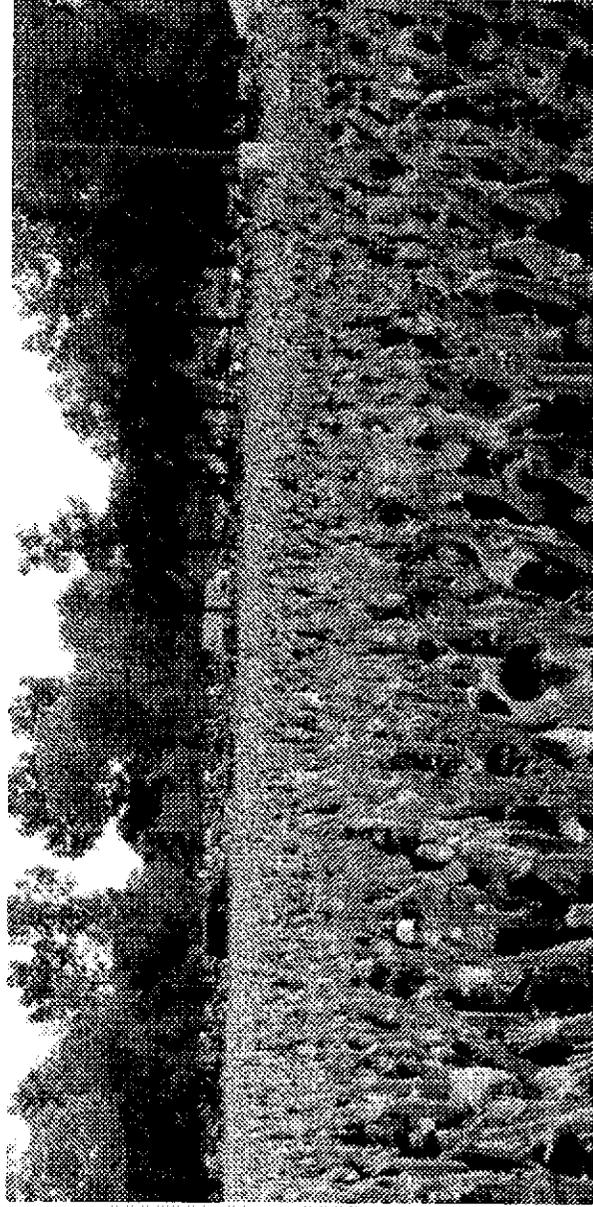
*"La población en prisión es de 54.000 presos. Si se suman los detenidos en comisarías y en dependencias de la prefectura y gendarmería el número total de detenidos asciende a 60.621. La tasa de detenidos cada 100.000 habitantes es de 156. La evolución de la población carcelaria en todo el país durante los últimos años muestra la siguiente evolución: en 1997 había 29.690 detenidos, en 2006 la cifra ascendió a 60.621. Esto representa un incremento del 104% en 9 años."* (Bullrich, 2012).

El programa Prison Smart se lleva a cabo actualmente en Argentina en los penales de San Martín, Campana, González Catán, Ituzaingó, Marcos Paz, Olmos, Magdalena, Sierra Chica, Resistencia, Rosario y Bermejo.

Durante los años 2010, 2011 y el primer cuatrimestre del 2012 participaron del programa 5.276 internos, más del 8% de la población carcelaria total del país.

	2010		2011		2012 enero			
	Cursos	Inscripciones	Cursos	Inscripciones	Cursos	Inscripciones		
Parajes de San Martín	34	475	156	1753	48	513	208	2713
Parajes de Magdalena	8	124	28	388	7	105	19	213
Parajes de Campana	8	253	15	254	8	99	31	803
Parajes de Orco			18	341	14	230	10	271
Parajes de Ituzangó	5	95	16	204	4	75	19	348
Parajes de Sierra Chica	4	87	2	83	1	22	7	182
Parajes de Bascabanda			2	81	1	40	3	121
Parajes de Guayabacubal			1	6	4	82	5	98
Parajes de Marcos Paz			4	23			5	49
Parajes de Rosario							4	23
Parajes de S.M. de Tucuman			1	7			1	8
Parajes de Barro Colorado							1	7
	59	1010	248	3113	93	1482	100	5275

## Sobre la Fundación El Arte de Vivir



Meditación en el Planetario, Argentina 2012.

[1] La Fundación El Arte de Vivir es una ONG humanitaria y educativa, dedicada al manejo del estrés e iniciativas de servicio para el bien común. Fundada en 1981 por Sri Sri Ravi Shankar, la organización trabaja en 151 países. El Arte de Vivir tiene varias organizaciones hermanas que se dedican a establecer la visión de un mundo sin estrés y violencia, entre ellas la Asociación Internacional para los Valores Humanos (International Association for Human Values) que formula e implementa proyectos humanitarios de El Arte de Vivir.

IAHV está comprometida a desarrollar y promover programas de desarrollo personal que fomentan la práctica de valores humanos en la vida cotidiana. Estos valores incluyen un sentido de pertenencia a una humanidad común; respeto a todas las personas, culturas y tradiciones; respeto por el medio ambiente natural; una actitud de no violencia y una ética de servicio social. La organización defiende la convicción de que la integración de los valores humanos en todos los aspectos de la vida en última instancia conducirá a un mundo más pacífico, justo y sostenible.

IAHV realiza su misión a través de programas de desarrollo humano, proyectos de desarrollo socioeconómico y foros de diálogo. Actúa en ocho iniciativas principales: ética en los negocios / iniciativas de paz / empoderamiento de los jóvenes / educación basada en valores / desarrollo comunitario / empoderamiento de la mujer / rehabilitación de presos / alivio en desastres.

Fundada en Ginebra en 1997, IAHV trabaja en estado consultivo especial con el Consejo Económico, Social y Cultural (ECOSOC) de las Naciones Unidas y participa en diversos comités y actividades relacionadas con la salud y resolución de conflictos. Galardonada con el Sello Independiente de Caridades de Excelencia, IAHV muestra los más altos estándares de responsabilidad pública, efectividad de los programas y rentabilidad.

IAHV desarrolla el programa PRISON SMART en Estados Unidos y en otros países.



Cárcel El Rodeo, Caracas, Venezuela.

*"Sentí paz y unión en el grupo. Es la primera vez que me siento libre, aun estando fuera de la cárcel!"*

Joel, presidiario.

# Convenio con la Nación de Argentina

"2006 - Año de Homenaje al Dr. Ramón CARRILLO"

## CONVENIO DE COLABORACION

Entre el MINISTERIO DE JUSTICIA Y DERECHOS HUMANOS DE LA NACIÓN, representado en este acto por el Señor Ministro de Justicia y Derechos Humanos, Doctor Alberto Juan Bautista IRIBARNE, con domicilio en la calle Sarmiento N° 329, de la CIUDAD AUTÓNOMA DE BUENOS AIRES, en adelante "JUSTICIA", por una parte y, por la otra, la "FUNDACIÓN EL ARTE DE VIVIR" organización internacional humanitaria, sin fines de lucro, dedicada a la educación y al servicio, fundada S.S. Sri Sri RAVI SHANKAR quien se encuentra presente en el acto, representada legalmente por su Presidente y su Coordinadora en la República Argentina, las señoras Verónica GONZALEZ y Beatriz VAZQUEZ GOYDAGA, respectivamente, con domicilio en la calle Conesa N° 1051 de la CIUDAD AUTÓNOMA DE BUENOS AIRES, en adelante "LA FUNDACION", acuerdan suscribir el presente Convenio de Colaboración con el propósito de promover la rehabilitación de los internos, la promoción de los valores humanos universales y mejorar el equilibrio físico, mental y espiritual de los internos alojados en las distintas unidades penitenciarias que dependen del SERVICIO PENITENCIARIO FEDERAL, cultivando y promoviendo la paz interior, la salud, la educación y la capacitación de dichas personas, para mejorar sus relaciones interpersonales, reducir el conflicto, la violencia, la agresividad, los hábitos como drogas y alcohol y reabrir los canales de comunicación entre los internos y el personal penitenciario.

PRIMERA: Las partes formalizan el presente Convenio con el objetivo de desarrollar acciones sistemáticas en el ámbito formativo de las unidades penitenciarias del Servicio Penitenciario Federal dependiente de la SUSSECRETARIA DE ASUNTOS PENITENCIARIOS del MINISTERIO DE JUSTICIA Y DERECHOS HUMANOS A tal efecto, se comprometen a realizar el diseño, la organización y el desarrollo de un conjunto de propuestas dedicadas al servicio humanitario a través del fortalecimiento del individuo y la promoción de los valores humanos, con distintas modalidades de implementación destinadas al personal penitenciario de las unidades penitenciarias federales y a los internos condenados por sentencia firme y procesados, alojados en las mismas

SEGUNDA: "LA FUNDACIÓN" se compromete a contribuir al desarrollo de las acciones mencionadas en la cláusula PRIMERA, a través de diversos programas y talleres de trabajo, entre los que se encuentran el denominado PRISIÓN S.M.A.R.T. - Rehabilitación en la cárcel especialmente diseñado para personas privadas de su libertad, proporcionando el personal profesional e instructores que estarán a cargo del dictado de los cursos y la realización de asistencias técnicas.

TERCERA: Las acciones que se decidan implementar serán establecidas en Convenios Específicos.

Los Convenios Específicos que las partes convengan establecerán:

- a) Objetivos.
- b) Personal responsable de la dirección y ejecución de las tareas.
- c) Actividades a desarrollar.
- d) Cronograma de Trabajo.
- e) Obligaciones económicas, administrativas y jurídicas de las partes y/o cualquier otra información que se considere necesaria.

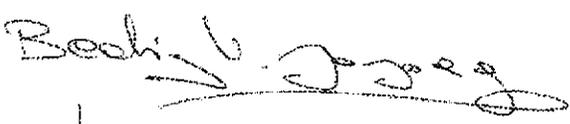
Los referidos Convenios se anexarán al presente y lo integrarán una vez aprobados por las autoridades superiores que correspondan.

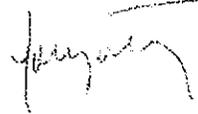
CUARTA: "JUSTICIA" dispondrá de la infraestructura edilicia adecuada para la implementación de las distintas actividades, posibilitando la asistencia a los talleres de los internos.

QUINTA: "JUSTICIA", a través del Servicio Penitenciario Federal dependiente de la SUBSECRETARIA DE ASUNTOS PENITENCIARIOS, podrá designar el personal necesario para realizar las actividades en sectores particulares de las unidades donde los docentes no tienen acceso por razones de seguridad.

SÉXTA: "JUSTICIA" a través de la SUBSECRETARIA DE ASUNTOS PENITENCIARIOS de quien depende el SERVICIO PENITENCIARIO FEDERAL podrá diseñar un proyecto destinado a que los profesionales que dictan los cursos y/o talleres de "LA FUNDACIÓN", se informen de las reglamentaciones necesarias para el ejercicio de su actividad en dicho ámbito.







SEPTIMA: Las partes acordarán criterios de organización e inserción institucional de los distintos cursos y/o talleres, y modalidades, contemplando las pautas de funcionamiento y particularidades de cada una de las unidades carcelarias

OCTAVA: El presente Convenio no limita los derechos de las partes a la formulación de acuerdos semejantes con otras instituciones.

NOVENA: Las obligaciones que genere el presente Convenio, no implicará erogación alguna para el Estado Nacional.

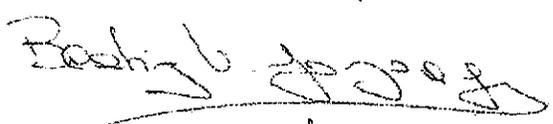
DECIMA: En caso de surgir entre las partes desacuerdos o diferencias acerca de la interpretación y/o aplicación del presente Convenio, las mismas se obligan a apelar a las correspondientes vías jerárquicas de cada una, para consensuar soluciones amistosas a los problemas que se planteen. A todo evento y cuestión vinculado con el desarrollo y aplicación del presente convenio las partes constituyen domicilio en los ya mencionados ut supra.

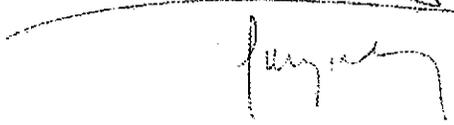
DECIMO PRIMERA: El presente Convenio comenzará a regir a partir de la fecha de su firma y tendrá una vigencia de DOS (2) años, renovables automáticamente, pudiendo ser denunciado unilateralmente con aviso previo por medio fehaciente y con una anticipación no menor de CIENTO OCHENTA DÍAS (180) días.

En prueba de conformidad, se firman DOS (2) ejemplares de un mismo tenor y a un solo efecto, en la Ciudad de BUENOS AIRES, a los -19- días del mes de julio del año 2006

H. J. y D. N. 1115

  
DR. ALBERTO J. B. RICABNE  
MINISTRO DE JUSTICIA  
Y DERECHOS HUMANOS







## Convenio con la Provincia de Buenos Aires

Entre el SERVICIO PENITENCIARIO BONAERENSE, representado en este acto por su jefe Dr. Fernando DIAZ, con domicilio en calle 6 nro.122 de la localidad de La Plata, Provincia de Buenos Aires, en adelante EL SERVICIO; y la FUNDACION INTERNACIONAL "EL ARTE DE VIVIR", representada a su vez por su Presidenta Lic. Veronica GONZALEZ y la coordinadora Beatriz V. GOYOAGA, con domicilio en Conesa 1051, de la Ciudad Autonoma de Buenos Aires, en adelante LA FUNDACION, por la otra; acuerdan celebrar el presente convenio marco de cooperación y asistencia, que se regirá por las siguientes cláusulas y condiciones particulares:

PRIMERA: EL SERVICIO y LA FUNDACION acuerdan a través del presente convenio marco las acciones y objetivos:

1. Desarrollo de actividades y estrategias conjuntas para el mejoramiento integral de la calidad de vida tanto de los agentes del Servicio Penitenciario Bonaerense como así de los privados de libertad;
2. Capacitación respecto de la aplicación de técnicas específicas de respiración y relajación que facilitaran un medio de armonía en el entorno carcelario;
3. Abordaje de situaciones de tensión y/o crisis frecuentes en el medio penitenciario, en un ámbito de reflexión, propiciando un manejo seguro y sin violencia;
4. Aplicación de técnicas idóneas para el fomento de la rehabilitación y control de las adicciones;
5. Proponer como actividad extracurricular en el proceso de formación de los recursos humanos en EL SERVICIO, el abordaje y capacitación respecto a las técnicas antes señaladas.

SEGUNDA: Las acciones y actividades que integran los programas y objetivos señalados precedentemente serán definidas y plasmadas en Protocolos adicionales que formaran parte del presente acuerdo, los que serán aprobados por los funcionarios competentes, previa intervención de las áreas específicas de cada una de las partes signatarias.

TERCERA: Los programas serán desarrollados sobre la base de planes operativos donde se detallaran las acciones, las modalidades de implementación y condiciones de participación, los responsables de la ejecución de cada una de las actividades propuestas, los objetivos y las tareas a que diere lugar, así como las pautas relativas al uso de información que se genere y todas aquellas cláusulas que en su oportunidad se consideren pertinentes dejar establecidas.

CUARTA: Las partes acuerdan constituir, a los fines del avance, ejecución y evaluación de este convenio marco y de cada uno de los Protocolos Adicionales que se celebren, una mesa de Enlace cuya composición será definida en oportunidad de la suscripción de los Protocolos respectivos a que hubiere lugar.

QUINTA: Las partes establecen que toda cuestión que se suscitare o que no estuviere expresamente prevista en este Convenio o en los Protocolos Adicionales, será resuelta de común acuerdo, teniendo en cuenta los objetivos trazados en el marco de este convenio.

SEXTA: Los resultados parciales o definitivos que se obtengan podrán ser publicados o dados a conocer por cualquier medio por las partes, conjunta o separadamente, con la sola condición de hacer constar que han sido elaborados en el contexto del presente convenio.

SEPTIMA: La firma del presente convenio marco no implica para ambas instituciones la asunción de otras obligaciones mas allá de las previstas taxativamente en las cláusulas que anteceden.

OCTAVA: El presente convenio tendrá una vigencia de DOS (2) años, a partir de su suscripción, pudiendo renovarse automáticamente por iguales periodos en caso de no mediar denuncia expresa de cualquiera de las partes en las condiciones que se detallan a continuación. La denuncia operara ante la sola expresión de voluntad en tal sentido efectuada por cualquiera de las partes, sin necesidad de expresión de causa y a condición de ser cursada por medio fehaciente y con una antelación no inferior a los noventa (90) días. Dicha denuncia no enervara las acciones pendientes de los programas que no fueren expresamente rescindidos por los órganos signatarios, debiendo por ende mantenerse hasta su finalización en las condiciones y modalidades acordadas.

NOVENA: A los fines que pudieran corresponder, las partes constituyen como domicilios especiales en los denunciados en el epígrafe, donde serán válidas todas las notificaciones judiciales o extrajudiciales que se cursaren. Asimismo se comprometen a resolver las controversias que eventualmente pudieran surgir en un marco de cordialidad y buena fe. No obstante, de persistir las mismas, las partes se someterán a la competencia judicial de los Tribunales de la Ciudad de La Plata, renunciando expresamente a cualquier otro fuero o jurisdicción que por su carácter pudiera corresponder.

En prueba y conformidad, se firman DOS (2) ejemplares de un mismo tenor y a un solo efecto en la ciudad de La Plata, a los 3 días del mes de septiembre de dos mil siete.

# Prensa en Argentina

## Yoga y meditación en pos de la reinserción social de los privados de libertad bonaerenses

La fundación "El Arte de Vivir" dicta cursos sobre técnicas de respiración en 12 cárceles de la Provincia. Los internos, aseguran, logran paz interior. Paucísimos en otros regímenes por los principios de la meditación lograron importantes avances en las relaciones de convivencia

En un aula de una cárcel, un grupo de internos se sienta en el suelo, con los ojos cerrados, en una postura de meditación. El instructor, un hombre de mediana edad, los guía con voz firme y calmada.

En un aula de una cárcel, un grupo de internos se sienta en el suelo, con los ojos cerrados, en una postura de meditación. El instructor, un hombre de mediana edad, los guía con voz firme y calmada.

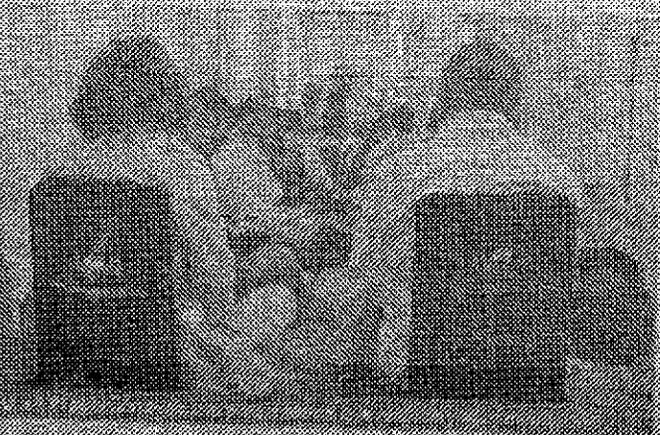
En un aula de una cárcel, un grupo de internos se sienta en el suelo, con los ojos cerrados, en una postura de meditación. El instructor, un hombre de mediana edad, los guía con voz firme y calmada.



En un aula de una cárcel, un grupo de internos se sienta en el suelo, con los ojos cerrados, en una postura de meditación. El instructor, un hombre de mediana edad, los guía con voz firme y calmada.

En un aula de una cárcel, un grupo de internos se sienta en el suelo, con los ojos cerrados, en una postura de meditación. El instructor, un hombre de mediana edad, los guía con voz firme y calmada.

En un aula de una cárcel, un grupo de internos se sienta en el suelo, con los ojos cerrados, en una postura de meditación. El instructor, un hombre de mediana edad, los guía con voz firme y calmada.



En un aula de una cárcel, un grupo de internos se sienta en el suelo, con los ojos cerrados, en una postura de meditación. El instructor, un hombre de mediana edad, los guía con voz firme y calmada.

### Un ambiente diferente

En un aula de una cárcel, un grupo de internos se sienta en el suelo, con los ojos cerrados, en una postura de meditación. El instructor, un hombre de mediana edad, los guía con voz firme y calmada.

# Prensa en Argentina

## Jornadas de meditación en las Unidades 1 de Olmos, 4B de San Martín y 11 de Baradero

El Estado de las provincias de Mendoza, San Luis y San Juan, a través de sus respectivos gobiernos provinciales, han organizado una serie de jornadas de meditación en las Unidades 1 de Olmos, 4B de San Martín y 11 de Baradero. Estas jornadas son parte de un programa de apoyo a la salud mental y al bienestar emocional de la población, impulsado por el Ministerio de Salud y el Ministerio de Bienestar Social de cada una de las provincias mencionadas.

El objetivo de estas jornadas es brindar un espacio de reflexión y autocuidado a las personas que viven en estas unidades, permitiéndoles enfrentar los desafíos de la vida cotidiana con mayor tranquilidad y resiliencia. Las actividades consistirán en sesiones de meditación guiada, talleres de expresión artística y actividades de integración comunitaria.

La jornada en la Unidad 1 de Olmos se llevará a cabo el próximo 15 de mayo, en el Centro Comunal de la unidad. La jornada en la Unidad 4B de San Martín se realizará el día 22 de mayo, en el Centro Comunal de la unidad. La jornada en la Unidad 11 de Baradero se llevará a cabo el día 29 de mayo, en el Centro Comunal de la unidad.

Reservados todos los derechos. No se permite la explotación económica ni la transformación de esta obra. Queda permitida la impresión en su totalidad.

Organización: Grupo de Trabajo de Salud Mental de las Unidades.

Las jornadas de meditación se realizarán los días martes y jueves, a las 10:00 horas.

Las jornadas de meditación se realizarán los días martes y jueves, a las 10:00 horas. Estas jornadas son parte de un programa de apoyo a la salud mental y al bienestar emocional de la población, impulsado por el Ministerio de Salud y el Ministerio de Bienestar Social de cada una de las provincias mencionadas.

Las jornadas de meditación se realizarán los días martes y jueves, a las 10:00 horas. Estas jornadas son parte de un programa de apoyo a la salud mental y al bienestar emocional de la población, impulsado por el Ministerio de Salud y el Ministerio de Bienestar Social de cada una de las provincias mencionadas.

Las jornadas de meditación se realizarán los días martes y jueves, a las 10:00 horas. Estas jornadas son parte de un programa de apoyo a la salud mental y al bienestar emocional de la población, impulsado por el Ministerio de Salud y el Ministerio de Bienestar Social de cada una de las provincias mencionadas.

Las jornadas de meditación se realizarán los días martes y jueves, a las 10:00 horas. Estas jornadas son parte de un programa de apoyo a la salud mental y al bienestar emocional de la población, impulsado por el Ministerio de Salud y el Ministerio de Bienestar Social de cada una de las provincias mencionadas.

Las jornadas de meditación se realizarán los días martes y jueves, a las 10:00 horas. Estas jornadas son parte de un programa de apoyo a la salud mental y al bienestar emocional de la población, impulsado por el Ministerio de Salud y el Ministerio de Bienestar Social de cada una de las provincias mencionadas.

Las jornadas de meditación se realizarán los días martes y jueves, a las 10:00 horas. Estas jornadas son parte de un programa de apoyo a la salud mental y al bienestar emocional de la población, impulsado por el Ministerio de Salud y el Ministerio de Bienestar Social de cada una de las provincias mencionadas.



# Prensa en Argentina



Diario Clarín, Septiembre del 2011.