

TRABAJO PARA LA PAZ

VALORES HUMANOS INTEGRADOS EN NUESTRA SOCIEDAD: UN MODELO DE EMPRESA

INTRODUCCIÓN

“Trabajar duro, ese es el mensaje, y compartir la ganancia con los demás. Mientras más duro trabajen, mayor será su ganancia, y más lo que puedan compartir. Trabajen duro y algo más importante aún, trabajen con otros en amorosa unión”.

Sai Baba: Mensajes X, pág. 184.

Estas frases, extraídas de un discurso titulado ‘Trabajo para la Paz’ definen, con bastante precisión el eje que fundamenta la Asociación cultural Asociación de Salud y Conciencia.



Los 22 socios y otras muchas personas colaboradoras tenemos como señal de identidad fundamental el amor al trabajo, y una práctica constante en mantener la paz por el bienestar de todos y para que las metas se cumplan.

Y es este trabajo interno en la Asociación, el que la hace rentable económicamente, a la vez que se sientan las bases de un modelo diferente como empresa. Dentro de

la sociedad cumplimos todos los requisitos legales con las diferentes administraciones públicas.

Por un lado, como Asociación cultural sin ánimo de lucro, tenemos actividades (recogidas todas ellas en los estatutos) que permiten cumplir los fines de la Asociación; y por otro, tenemos pequeño comercio que destina los ingresos económicos íntegramente a los mismos fines.

Nuestras jornadas de trabajo superan en mucho a la media, porque amamos lo que hacemos y aunque tenemos diferentes enfoques en cuanto a la religión o espiritualidad, todos sabemos que trabajamos para sostener y difundir los ideales y fines de la Asociación. En definitiva todos trabajamos para Dios.

DESCRIPCIÓN DE LA ASOCIACIÓN

Somos una Asociación cultural sin ánimo de lucro denominada 'Instituto de Salud y Conciencia', con CIF G-02397107, y ubicada en la calle San Julián 9, 02001, de Albacete, cuyos fines son:

1. Promocionar la enseñanza de actividades orientadas al cuidado de la salud y la prevención de enfermedades, especialmente las derivadas del estrés, mediante técnicas como la psicoterapia o terapias complementarias, como el Yoga, Tai-Chi, Acupuntura, Meditación, etc., de acuerdo con el concepto de Medicina Tradicional de la Organización Mundial de la Salud.
2. Recuperar el contacto con la capacidad básica del ser humano para ir más allá del cuerpo físico y para encontrar el Amor dentro de todas las formas de vida, a través del voluntariado y la puesta en práctica de valores humanos.

La Asociación tiene una trayectoria de 20 años, aunque ha cambiado en dos ocasiones su nombre. Está constituida por una junta directiva y una asamblea general integrada por 22 socios, de diversas edades, profesiones y creencias. Proporciona cobertura legal a dos de estos socios que imparten clases en centros oficiales, aunque no cobran ningún sueldo de la Asociación. Un tercer socio tiene un contrato de media jornada, porque necesita esos ingresos y la Asociación, a su vez,

alguien que centralice y de continuidad a las actividades abiertas al público diariamente. El resto de los socios tienen otros trabajos remunerados que son ajenos a la Asociación, pero todos ellos, y otras personas que no son socias, trabajan desinteresadamente para el Instituto de Salud y Conciencia, aportando muchas horas semanales, además de ideas, experiencia en diversos campos y, en definitiva, las habilidades de cada uno.

Para cumplir los fines de la Asociación estamos llevando a cabo actividades a través de los cuales se aplican, enseñan y divulgan los valores humanos. También han ido surgiendo a lo largo de los años diversos proyectos, sobre todo en función de necesidades percibidas, a las cuales hemos considerado que podíamos ayudar de algún modo. Entre estos proyectos y actividades destacamos los que se exponen a continuación.

ACTIVIDADES

Proyectos en África



Desde hace algunos años la Asociación cultural sin ánimo de lucro *Instituto de Salud y Conciencia de Albacete* realiza, entre otras actividades, una serie de proyectos

solidarios en África. Más concretamente en las poblaciones de *Kouana* y *Tona*, pertenecientes a la circunscripción de *Safané*, y ubicadas en uno de los países más pobres del mundo: *Burkina Faso*. Se seleccionó inicialmente este lugar tras entrar en contacto un misionero católico de Albacete destinado allí. En las sucesivas conversaciones que mantuvimos nos quedó claro, además de su pobreza reunía otro requisito que nosotros considerábamos fundamental: que el país no presentase conflictos armados. También se acordó que la misión católica nos mantendría informados de la ejecución de las obras y de la veracidad de las demandas surgidas en los proyectos que se llevasen a cabo, por la dificultad para supervisarlos directamente de forma frecuente (aunque se han visitado en varias ocasiones).

En cada uno de estos proyectos, que a continuación señalamos de manera sumaria, hemos contado con el entusiasmo, el apoyo desinteresado y los donativos de buena parte de la población de la ciudad de Albacete. A la generosidad de todos ellos debemos, por tanto, su realización.

En la década de los 90 la Asociación –con otro nombre- empezó construyendo graneros para almacenar mijo en la circunscripción de Safané. Más adelante y hasta la fecha los esfuerzos se han centrado en *la educación* por considerar ésta como la única posibilidad real de desarrollo para un pueblo.

Así, los proyectos llevados a cabo en Kouana y Tona son los siguientes:

1º Construcción, en cada una de las poblaciones, de tres aulas, tres casas de maestro y letrinas.



2º Instalación de placas solares en un aula de cada población.

3º Recogida, transporte y reparto de un contenedor de ayuda humanitaria junto a la Asociación África Sonríe.



4º Puesta en marcha de un Programa de Valores Humanos en los colegios.

5º Becas a los alumnos más destacados al término del curso 2009/2010.

6º Construcción de un pozo en el colegio de Tona.

7º Becas a los alumnos más destacados al término del curso 2011/2012.

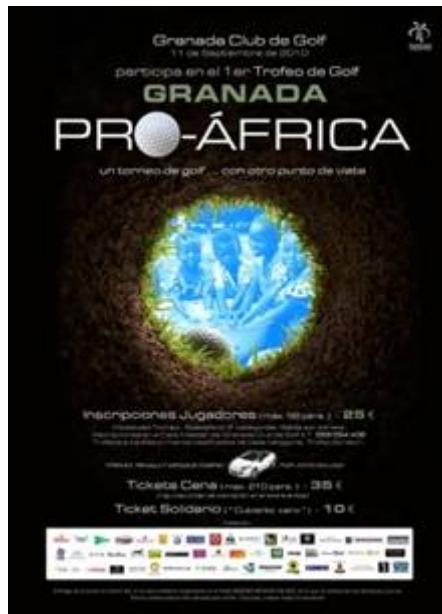
8º Becas a los alumnos más destacados al término del curso 2012/2013



Actualmente, ante la gran demanda alumnos, y la solicitud de los padres y el equipo docente, estamos ampliando en dos aulas más el colegio de Tona.

La supervisión de las obras y entrega de las becas está a nuestro cargo, con la colaboración sobre el terreno de la misión católica de Safané.

Para sufragar estos gastos, tal y como se recoge en los estatutos de la Asociación, durante estos años se han llevado a cabo mercadillos solidarios, preparación de comida vegetariana para su venta en festivales locales, diseño y venta de camisetas, clases de Tai-Chi, torneos solidarios de padel, una exposición de pintura, comidas benéficas, etc.



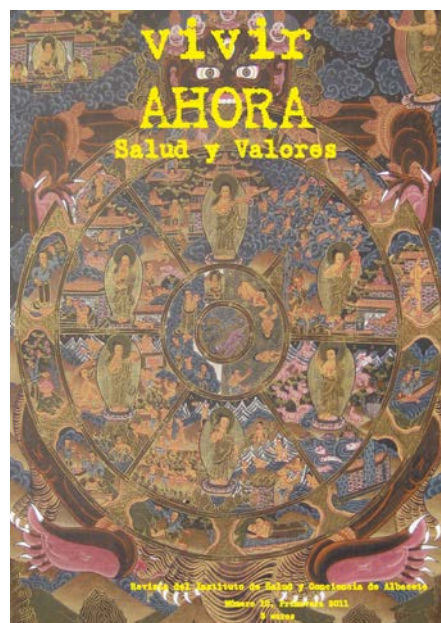
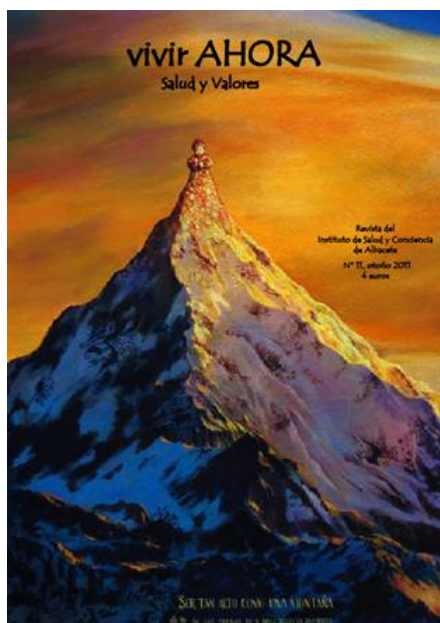
Clases de Yoga y Tai-chi



La Asociación imparte clases de Yoga y Tai-Chi diariamente, desde hace muchos años, en centros de mayores de la JCCM, asociaciones municipales de vecinos y salas particulares, como medicina preventiva y fomento del autoconocimiento, la calma y el silencio mental. Además de ello, gran parte de los alumnos de estas clases colaboran en las actividades solidarias del Instituto de Salud y Conciencia, en las campañas de recogida de alimentos para los inmigrantes sin techo, en las visitas anuales al asilo de ancianos, etc.

Revista 'vivir ahora'

Surge hace 6 años, y para el desarrollo de sus contenidos se nutre de la contribución de personas que, desde su experiencia personal o profesional, buscan compartir la difusión de las terapias naturales y los valores humanos en todos los ámbitos. Todas las aportaciones tendrán en común su espíritu abierto y flexible, así como el interés por el crecimiento o desarrollo personal.



Toma su nombre, VIVIR AHORA, del término latino "ad oram", que se traduce por "tiempo presente". La meditada elección de este nombre se debe a la importancia de su significado, el momento en el que estamos, por su fuerza impulsora de nuevas acciones, y su imperativa premisa de hacernos conscientes de cada instante.

Es posible que los artículos que contiene contribuyan a despertar, en las mentes y los corazones de quienes los lean, el interés y curiosidad suficiente para profundizar en los diversos temas propuestos, o tal vez motivarles a buscar sus propios potenciales de cambio hacia una vida más equilibrada e integrada.

En cualquier caso nosotros hemos disfrutado poniendo en común nuestras inquietudes, y somos los primeros beneficiados con la iniciativa, ya que el mero hecho de hacer realidad esta publicación ha enfrentado a nivel individual a cada uno consigo mismo en muchos aspectos, sin olvidar, que el trabajo grupal es siempre un modo de trabajar el propio ego.

La revista se lleva a cabo gracias al trabajo desinteresado de quienes escriben los artículos y los maquetan, y con su venta se sufragan los gastos de imprenta.

Tiene carácter bianual y se publica tanto en formato impreso como digital, lo que permite su difusión más allá del ámbito local. Al mismo tiempo y gracias a que tiene depósito legal, es también posible encontrarla en ámbitos institucionales como bibliotecas públicas de la JCCM.

Actividades formativas

A lo largo de los últimos años la Asociación ha ofrecido numerosas actividades (talleres, cursos, seminarios, charlas, presentación de libros, círculos de estudio, meditaciones grupales), ya sean impartidas por sus miembros o a través de personas invitadas para estos fines.



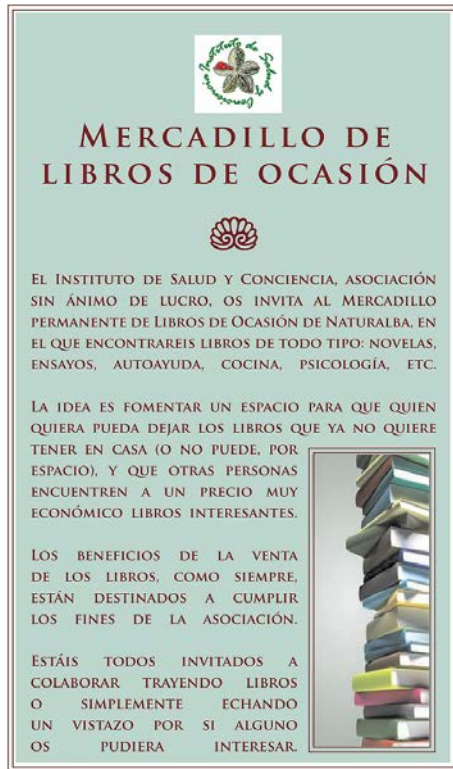
Nuevos proyectos de la asociación

En el año 2011 la Asociación adquirió un terreno urbanizable mediante la fórmula hipotecaria, con la finalidad de en un futuro crear una residencia de mayores en la que se trabajen terapias naturales para el cuerpo con un enfoque espiritual como prioridad.



Para financiar el pago de la hipoteca y la construcción y puesta en marcha del proyecto la Asociación abrió un centro en Albacete, **Naturalba**, en el que por una parte se pueden adquirir productos de herbolario, alimentación natural y ecológica y complementos dietéticos, entre otras cosas y por otro lado se imparten diversas terapias naturales (masaje, clases de yoga, acupuntura, psicoterapia, nutrición y dietética, estética natural, meditación, kinesiología, etc.), charlas y cursos (reiki, macrobiótica, fitoterapia, cocina vegetariana, tuina, etc.) . Al mismo tiempo, este local ha pasado a ser la sede de la Asociación como centro de reuniones, archivo, punto de información, etc.

En la Asociación están continuamente surgiendo ideas con la finalidad de aumentar los ingresos económicos para los pagos de este y otros proyectos. Por ejemplo, en el local hay un mercadillo permanente de libros de ocasión a precio muy económico que se abastece de las aportaciones desinteresadas de mucha gente. El movimiento de libros es tal que este mercadillo está fomentando la lectura.



El primer domingo de cada mes instalamos un mercadillo de objetos usados a bajo precio que al igual que los libros este mercado se abastece de donaciones de aquellos objetos que la gente ya no utiliza pero que están en buen estado y que otros pueden necesitar. En el mercadillo los ofrecemos a un precio muy bajo fomentando el reciclado de los objetos.



Gracias a las habilidades de algunos socios, contamos también con artesanía, arreglos de costura, bisutería y joyería.

La Asociación ofrece de forma muy económica asesoramiento nutricional y dietético por personal especializado. Además de charlas mensuales gratuitas en las que se profundiza en los aspectos de la alimentación y la nutrición sobre los que la gente demanda más información. Ante la petición de algunos institutos y guarderías de enseñanza secundaria de una mayor información sobre hábitos saludables en las distintas etapas de crecimiento se están realizando charlas gratuitas directamente en los centros oficiales de enseñanza.



En el apartado de psicoterapia contamos con terapias individuales en Naturalba, y talleres gratuitos en un instituto de enseñanza secundaria.

Todos los socios del Instituto de Salud y Conciencia aportan su tiempo y su trabajo de forma desinteresada en función de la disponibilidad y las habilidades personales de cada uno, y en algunos casos mediante la aportación económica en forma de cuotas o ingresos puntuales. Algunos socios llevan a cabo campañas para recaudar fondos como torneos deportivos, venta de camisetas, lotería, exposiciones, comidas benéficas, etc.

El Instituto de Salud y Conciencia también ha participado en dos ocasiones en el festival cultural Sol Mestizo, organizado por el grupo local de Amnistía Internacional, con talleres de Tai-Chi, venta de comida vegetariana, mercadillos, etc.

Para facilitar tanto al público en general como a los clientes de Naturalba y a los alumnos de nuestras clases y cursos, el Instituto de Salud y Conciencia mantiene una página web actualizada (www.vivirahora.es). En ella se puede encontrar información y reportajes gráficos de todas las actividades llevadas a cabo desde su

lanzamiento. Por un lado recoge el histórico de lo que se ha hecho y por otro sirve para que en el día a día la gente esté informada de la programación de actividades y de los progresos en los proyectos que se están llevando a cabo. Cuenta con un foro, boletín de noticias, formulario de contacto, etc. Otro de sus puntos clave es la posibilidad de descargar en formato pdf todos los números de la revista Vivir Ahora que se han publicado hasta la fecha.

VALORES

En el Instituto de Salud y Conciencia trabajamos de forma predominante en los valores de **Acción Correcta** y **No Violencia**, aunque son evidentes otros valores fundamentales que sustentan el día a día, como la Paz, el Amor y la Verdad.

Queremos que hasta los mínimos detalles de nuestra vida ordinaria estén inspirados en los ideales de la espiritualidad de forma natural, sin dogmas. Nuestra intención es encontrar la eficacia en la acción, sin egoísmo. La forma más fácil de entender y practicar la **Acción Correcta o Rectitud** es actuar con los demás como nos gustaría que actuaran con nosotros. A través de esta práctica promovemos el desarrollo de buenos hábitos y habilidades que nos ayudan a sortear los retos de la vida, y de ella se derivan:

- La confiabilidad en las relaciones entre los socios, en las clases y cursos que impartimos, en los productos que vendemos, etc.
- Ética, en lo personal y en lo profesional.
- Gratitud, hacia todos aquellos que colaboran desinteresadamente con la Asociación, y hacia la fuente de la vida porque tenemos la evidencia de las grandes facilidades que disfrutamos.
- Vida Sana, ya que la promovemos especialmente a través de actividades relacionadas con la alimentación, respiración, ejercicios corporales, terapias naturales y meditación.
- Voluntariado, ya que el trabajo de socios y colaboradores es desinteresado.
- Iniciativa y Valor, porque cada proyecto nuevo es un reto.
- Coherencia, ya que las ideas han cuajado en acciones consecuentes.

- Determinación, disciplina, orden y responsabilidad, imprescindibles cuando un grupo de personas se asocian legalmente y, aún más, si de esta unión se deriva un negocio abierto al público.
- Ingeniosidad, para rentabilizar las ideas frente a la multitud de ofertas de la sociedad actual.
- Y, además, fomenta la Perseverancia, Trabajo honesto, uso adecuado del tiempo y del dinero, etc.

Por su parte, la **No Violencia** implica el respeto hacia todos los seres y la consideración hacia los demás, expresada por un interés real por la igualdad y la justicia, con un sentido de solidaridad. Profundizando más supondría no herir a nadie de pensamiento, palabra o acción.

- Cooperación, puesto que el trabajo en grupo dirigido a un mismo fin fomenta y requiere la participación conjunta de todos y la ayuda de unos a otros, reforzando los lazos asociativos.
- Ecología Ambiental, evidenciada por el hecho de que vendemos y consumimos productos ecológicos respetuosos con el medioambiente, asesoramos sobre soberanía alimentaria, y mantenemos prácticas acordes con el respeto a la naturaleza y los seres vivos.
- Sinceridad y Lealtad, actuamos de acuerdo a la legalidad, y con fidelidad a los valores y principios que inspiran la Asociación, lo que resulta imprescindible para generar confianza sus miembros y en el grupo mismo y sus proyectos.
- Respeto y Apreciación de las demás Culturas, Credos y Religiones. En nuestro propio grupo encontramos diversidad en este sentido, aunque todos compartimos la creencia en Dios.
- Ciudadanía, Igualdad, Justicia Social, Solidaridad, Interés por los demás y Participación Comunitaria Responsable. Actuamos activamente para trabajar estos valores, desde los pequeños actos cotidianos individualidades (recogida y distribución de ropa, calzado y alimentos, ayuda en trámites burocráticos o búsquedas de empleo, etc.), a la educación en valores que se trabaja en los colegios que la Asociación tiene en Burkina Faso.

Por supuesto que todos nosotros tenemos que mejorar en cada uno de los aspectos que acabamos de enumerar, pero que se pueden apreciar resultados positivos a lo largo del tiempo que venimos trabajando desde el Instituto de Salud y Conciencia. Lo sabemos internamente, pero además es también evidente en lo exterior porque

cada vez tenemos más colaboración personal y social, y llegamos a un público mayor. En definitiva, nos estamos expandiendo *sin prisa pero sin pausa*.

Todas estas acciones han supuesto, evidentemente, transformaciones personales en cada uno de nosotros. Queremos aportar aquí algunas reflexiones personales al respecto:

“Llevo varios años compaginando el trabajo remunerado, para cubrir necesidades materiales y formación en ese trabajo, con la familia y el voluntariado, tan necesario en mi opinión en esta sociedad de aparente bienestar. Trabajar desinteresadamente con la idea de servicio ha tenido para mí muchas compensaciones, sin haberlas buscado:

- El tiempo, por ejemplo, se alarga lo suficiente en función de lo que planeo hacer. Siempre tengo tiempo para lo que quiero, y pocas veces es para algo personal, así que esto, lentamente aporta una cierta autoestima en relación a lo útil que es todo en el universo, y esta percepción acentúa también la unidad y la alegría natural.
- En relación con los componentes de la Asociación, tener todos el mismo objetivo crea un ambiente de trabajo especial, de manera que las diferentes personalidades, aún estando presentes, más que ser un impedimento son un factor importante en conseguir logros, tanto económicos como de expansión, de relaciones diversas, distintas habilidades, etc. Yo recuerdo constantemente lo rentable que es trabajar en equipo, con muchas manos y pies: las cosas son más fáciles y el ego más pequeño.”

“Los años que llevo colaborando con La Asociación cultural Instituto de Salud y Conciencia de Albacete, han supuesto para mí un darme cuenta de que se puede hacer mucho más de lo que hacemos para que haya más igualdad y armonía en el mundo. Lo que una persona sola no puede conseguir, un grupo bien avenido puede lograrlo. En mi caso he observado que el hacer voluntariado me ha ido nutriendo de conocimiento y de amor incondicional porque al dar recibes el triple, sobre todo si se hace desde el corazón y con la conciencia de que se beneficia todo el universo. La paz que te inunda es indescriptible. El miedo al reto, al no poder llegar, desaparece porque sabes que a tu lado hay personas maravillosas que trabajan por los mismos ideales que tú: que todos los seres seamos felices. El descubrir que en lugar de pensar hay que actuar, es un logro que vivo día a día, con optimismo y alegría. Esto hace que perciba con claridad mi proceso de transformación y por ende del universo que me rodea. Agradezco a la Energía del Universo su Compasión y Amabilidad por mí”.

“En mi caso en particular y dada mi edad si miro la Asociación y sus proyectos para mí son algo que siempre han estado ahí, siempre han sido parte de mi vida desde que era muy pequeña y he ido creciendo a la vez que esta crecía. Gracias a esta, mi familia y demás socios creo que mi personalidad se ha ido desarrollando de acuerdo a unos valores de respeto, responsabilidad, trabajo en equipo, coherencia, superación y amor, haciendo mis relaciones más honestas tanto con el exterior como conmigo misma.”

“De mi colaboración en las actividades del Instituto de Salud y Conciencia destacaría tres aspectos en los que la puesta práctica de los valores humanos y el voluntariado me han transformado positivamente: mayor tolerancia y comprensión respecto a otras personas, mejor comunicación con los demás, y más felicidad por ocupar mi tiempo en cosas que son realmente útiles para la sociedad.”

“Mi participación en esta Asociación es muy intensa, cada día más, y estoy muy agradecida por la oportunidad de poder sumergirme diariamente y en profundidad en actividades que en lugar de tener un objetivo personal, se focalizan en el trabajo social, en la salud de las personas, en la naturaleza y en el reconocimiento de la esencia divina de todo lo que existe. Cuanto más trabajo más me gusta trabajar, lo hago con más alegría, y queda menos espacio para la pereza o el uso del tiempo en actividades de poco provecho, al tiempo que se desarrolla una atención más plena a lo que sucede en el momento presente. Cuanto más trabajo para los demás más consciente soy de cuanto queda por hacer en el camino de la unidad y, por tanto, de todo lo que me sobra para poder realizarlo.”

CONCLUSIÓN

- Todo lo anterior no es un proyecto para el futuro, ni una mera teorización sobre los valores, sino la puesta en práctica real y tangible de los mismos en el día a día y en un contexto muy definido.
- Este ejemplo representa claramente que no sólo es posible basar una empresa en valores humanos (en lugar de en premisas puramente mercantilistas), sino que además evidencia que es un modelo rentable, y que lo es precisamente por apoyarse en estos valores.

- El proyecto está vivo y crece día a día. En ese crecimiento mostramos la blandura necesaria para abrirnos a las nuevas posibilidades que van surgiendo en el tiempo y en el espacio. No es una empresa terminada, ni hablamos de logros, sino de algo que está en funcionamiento y que se desarrolla según las nuevas posibilidades que se presentan. Además está surgiendo sin esfuerzo, sin que la mente intervenga en planificar, sino más bien teniendo el corazón abierto en el día a día. Somos flexibles pero estamos siempre trabajando. Es este un proyecto a mitad, como la vida misma: al día de hoy, recapitulando, definimos la Asociación y sus actividades de la forma que lo hemos hecho, pero al ser algo vivo y que va creciendo mañana pueden darse infinitas nuevas posibilidades, porque estamos abiertos a ellas (nuevos socios, ideas, proyectos, etc.). Esta apertura no resta un ápice de uso del discernimiento para evaluar todo aquello que se presenta.
- Para formar parte de este proyecto es preciso mostrar una dinámica en la misma dirección hacia la que apuntan los fines de la Asociación desde sus mismos estatutos. No se trata tanto de aumentar el volumen de los socios, aunque estamos abiertos, como de contar con gente que trabaje y que lo haga con una base firme en los valores humanos, y hacia la salud y el crecimiento.
- No olvidamos nunca que muchas de las actividades que llevamos a cabo son un medio y no un fin en sí mismas, son útiles mientras lo son, pero no tienen más importancia de la que tienen. Por otro lado, los medios se tratan con esmero. No por ser meros instrumentos pierde uno la atención sobre ellos: cuidamos mucho el funcionamiento del herbolario, el contenido y presentación de los cursos, las charlas gratuitas, el trato a los clientes o a las personas que realizan cualquier actividad con nosotros, etc.
- El título elegido para este trabajo mantiene una íntima relación con la reducción de deseos que conlleva el estar focalizado en unos objetivos y metas definidos. Tener un proyecto de vida en el que centrarse evita la dispersión, y modula los deseos que surgen y se intentan satisfacer desde la inactividad.

En resumidas cuentas, trabajamos contentos y lo hacemos unidos.