

## Mensaje para nuestra Humanidad

Aprendizajes del Retiro de Invierno “Raíz de Montaña” en San Javier, Córdoba. Argentina

¿Con qué compromiso asumimos la libertad que nos es propia?

Siempre tenemos libertad y compromiso. Comprometámonos con la libertad que tenemos.

*Hacé lo que ya sabés que tenés que hacer.*

**Conócete.**

Conocé al otro para descubrir y respetar al otro.

Y en ese otro, conocete a vos mismo.

Ahí hay un espejo monumental

**Salí del automático y deja de correr.**

Recordá que ciertas respuestas requieren un tiempo diferente.

En frecuencias aceleradas ciertos respuestas emergen.

Con un ritmo suave y una intención, son otras respuestas que surgen.

Recupera la práctica de conectar con tu cuerpo.

Dedícale tiempo a observarlo:

¿Cómo caminas? ¿Qué te duele?

**El cuerpo como lugar de encuentro.**

Somos cuerpo, somos biología cultural.

*¡Recordalo!*

## Mensaje para nuestra Humanidad

Aprendizajes del Retiro de Invierno “Raíz de Montaña” en San Javier, Córdoba. Argentina

La tecnología es una realidad: genera valor y dolor.

No nos damos cuenta todavía de todo el efecto todavía.

**Tenemos y podemos crear una vida amable para nosotros y los demás.**

**No es indispensable escaparse para poder encontrarse.**

Andá al encuentro con la valentía de lo que podes ser, porque podemos mucho más de lo que creemos.

La sanación de uno realmente está en uno.

No tiene que ver con grandes gestos.

Animate a preguntar preguntas simples:

**¿para qué estoy acá?**

*Escribí.*

*Dibujá.*

*Compartí.*

*Escuchá.*

Empatiza con la fuerza de escuchar a los otros sin interrumpir. Escuchá solo por escuchar y déjate ser escuchado. ¿Cómo puedes salir de tu propia narrativa? Incluí otras miradas dentro de tu propio proceso. Escuchá desde el corazón: escuchá tu dolor, escuchá tus miedos, escuchá tus sueños. Escuchá lo vivo y lo profundo de lo que te bloquea y paraliza.

*Mirá al otro como humano: somos más amorosos de lo que nos sale vernos.*

## Mensaje para nuestra Humanidad

Aprendizajes del Retiro de Invierno "Raíz de Montaña" en San Javier, Córdoba. Argentina

Pongamos el dolor en la mesa y construyamos desde ese dolor. **MOSTRATE VULNERABLE.**

Seamos padres y madres vulnerables: **sí, nos podemos equivocar.**

Recordá que todo esto en un planeta muerto es un lujo que no nos vamos a poder dar. Sé consciente de que estás pudiendo respirar, de que estamos tomando agua limpia. Lo damos por sentado, creyendo que siempre lo vamos a poder hacer. Somos privilegiados. Dejemos de pelotudear.

*Estamos aquí y ahora.*

*Viví el tiempo presente:*

*¿por qué aferrarnos al pasado?*

*¿Por qué tanto miedo al futuro?*

*Disfrutá hoy.*

*¿Qué es lo mejor que podes aportar hoy?*

En tu experiencia individual hay una corresponsabilidad colectiva: si no te ofreces el 100% le estás quitando al colectivo. La evolución colectiva depende de la forma que contribuís con tu vida.

Es mejor para mí,  
por ende para todos,  
por lo tanto....

**Es mejor para mí.**

Recordá que si brillas, permitís a otros brillar

## Mensaje para nuestra Humanidad

Aprendizajes del Retiro de Invierno “Raíz de Montaña” en San Javier, Córdoba. Argentina

Sanar es posible porque hay enfermedad.

La igualdad es posible porque hay desigualdad.

Necesitamos tiempo.

### Ser humanos entre humanos...

Todos tenemos los mismos problemas. No solo te pasan a vos. ¿Cómo hacemos para tener un planeta saludable y para que muchos millares tengan un poquito de esto? ¡Se aceptan ideas! Llevá un poquito de lo aprendido hoy a quienes conozcan.

Queremos un poquito de esto para más personas.

Nos cuesta vivir una vida intensa y darlo todo.

VIVÍ EN PLENITUD.

¡Y no te guardes nada!.