



Valores Humanos

Nina Bravo Donoso
Por la Senda de una Ética Cotidiana

- 170 Bravo Donoso, Nina
B Valores humanos: por la senda de una ética cotidiana
/Nina Bravo Donoso. -- 5ª ed. --
Santiago: RIL impresores, 2001.
214 p. -- 21 cm.
1 VALORES (FILOSOFÍA)
ISBN 956-7159-58-0

© *Copyright* 1995, by Nina María Bravo Donoso

Inscripción 94.996
Departamento de Derechos Intelectuales de Chile
ISBN 956-7159-58-0

RIL editores®
El Vergel 2882, Of. 11, Providencia
Tel. (56-2) 2238100 - Fax 2254269
ril@rileditores.com - www.rileditores.com

Impreso en Chile - *Printed in Chile*

Derechos reservados

INTRODUCCIÓN

La Humanidad entera se está enfrentando a un grave problema, no una **crisis de valores**, como se ha querido denominar, sino, a una relativización total de ellos.

Tú sabes que algo pasa, intuyes que no decides bien, pero no sabes por cuál filtro pasar tu propia percepción, de ti, de lo que te rodea, y menos de los estímulos que te bombardean constantemente: ¡Ideologías, modas, publicidad! Hablas de los valores, pero si te preguntáramos ¿qué son?, probablemente no podrías definirlos. ¿Cuáles son?, no los conoces todos, recuerdas unos pocos que te inculcaron tus padres, o tu colegio o la vida...

Y ahora cada vez que quieres tomar decisiones, te preguntas: ¿Está bien, estará mal lo que estoy haciendo? ¿Es justo, es injusto, es leal? Miles de cuestionamientos de la vida cotidiana, que te hacen necesario tener un guía, un horizonte, una claridad que no encuentras y, que a veces por los resultados, ves que fueron alternativas erróneas las que elegiste, por ejemplo: que no te diste el tiempo necesario..., que fuiste poco prudente -o quizás demasiado cauto-. ¡Y al final no hiciste nada!

Estas sensaciones, emociones y acciones te van desestructurando, vas perdiendo seguridad en tu ser..., no sabes que terreno estás pisando frente a ti y a los demás...

O, al revés, te sientes dueño de la verdad, y al mirarte en tu espejo interior, al que no se le miente, ves que te has transformado en una persona dura, inflexible, rígida, maniática...

O en el peor de los casos, ya no te importa nada, actúas sin pensar, estás en un continuo *laissez-faire*: ¡Yo hago lo que quiero!... ¡Que los demás hagan lo que quieran!... y vas cayendo día a día en una búsqueda de satisfacciones inmediatas que te dejan una sensación de vacío y soledad..., corriendo en pos de nuevas situaciones con los mismos resultados... y sintiendo que estás entrampado en un círculo vicioso, del cual **parece** que ya no puedes escapar.

Y así es un poco tu vida de hoy, poco clara, poco sólida... vas y vienes de acuerdo a las circunstancias... eso no te gusta, por eso buscas una respuesta en este libro...

Quieres cambiar, lo piensas y lo sientes, pero no sabes cómo hacerlo... Te faltan las herramientas, los métodos, la forma. Esa es nuestra idea: que encuentres en estas páginas cómo llevar a cabo "**La excelencia de la vida cotidiana**", que tus días sean en paz y serenos, llenos de optimismo y confianza, que tus amaneceres sean diáfanos y llenos de luz, y al llegar la noche, al poner la cabeza en la almohada, sea con la tranquilidad y la certeza de que fue un día productivo espiritualmente para ti y los que te rodean... ¿Te parece utópico, para santos, o para otro tipo de personas?

No... esto es para ti... el ser humano de finales del siglo XX: acelerado, estresado y sin tiempo, corriendo para alcanzar metas... y soñando siempre con obtener resultados ideales como el equilibrio entre lo interno, lo externo y el medio que te rodea.

Lo que se sueña se hace realidad, si es que nos ponemos a trabajar ahora, arduamente con toda la energía de nuestra mente, que nos hace conocer y comprender, para luego amar, aplicando posteriormente nuestra voluntad que llevará a cabo tus decisiones.

¡No estás solo! Este libro es producto de muchas horas de conversaciones que se sienten movidas por la necesidad de cambiar, de encontrar un camino para evolucionar, y que de diversas maneras se están contactando con el tema de los **valores**.

¿QUÉ SON LOS VALORES?

Hay muchas definiciones dictadas ya por pensadores muy antiguos, y por lo que la Historia y las leyendas relatan, aparecen dos posiciones muy fuertes pero antagónicas que se mantienen hasta el día de hoy.

Una posición señala que los valores son metas, ideales que puede alcanzar el hombre. Por ejemplo, ser generoso. Pero no una generosidad a tu estilo y conveniencia.

Para ellos los valores son **objetivos**, no están sujetos a la cultura, al tiempo, a la ciencia ni a otras variables. Son externos al hombre, no dependen de él, están de acuerdo a la ley natural son inmanentes, trascendentes y atemporales, por ejemplo: el Amor, que muchos lo confunden sólo con un sentimiento. Ellos corresponden a un orden cósmico. ¿Te has detenido a pensar como es de organizado y perfecto nuestro Universo?

La segunda postura, plantea que los valores son **subjetivos**, que dependen de la valoración que cada hombre les dé, de acuerdo a su marco de referencia (cultura, edad, sexo, educación, religión, etc.), que cambian con la historia y el momento circunstancial, incluso hasta con el estado de ánimo... Esto, es lo que más estamos viviendo ahora. El mundo es valorado de acuerdo a la propia percepción.

Imagínate el desorden al que te ves enfrentado cada día: el que te engaña y miente, porque eso es bueno para él; el que te roba tu tiempo y tu paz, porque piensa sólo en sí mismo, el que te sobrecarga con sus manías sobre el orden, haciéndote esclavo de su dictadura psicológica, y no sólo te presiona, sino, que te hace sentir permanentemente culpable. El inflexible, que por ser tan rígido, se quiebra en el temporal, y no es como una rama de bambú que es capaz de doblarse para después levantarse airoso... Podríamos llenar de ejemplos esto que vives día a día, y que por cierto sientes injusto para ti... y, preguntarte ahora ¿no estarán sintiendo los demás lo mismo respecto de mí?

En un mundo en que cada uno elige lo que quiere, terminamos diciendo como tan bien lo expresó Sartre: "El otro es mi infierno", o algunos psicólogos modernos, "los que más cerca de mí están, son los que me producen mayores frustraciones". Ese es el mundo de los subjetivistas, y esa es la causa de los mayores dolores que sufre tu cuerpo, tu psiquis y tu alma...

Ahora está emergiendo una nueva corriente: Los valores por **consenso**, es decir, es valor aquello que decide la mayoría...

¿Crees tú, con la mano en tu corazón que en este tema, tan complejo, del que tan poco se conoce, que no se enseña cabalmente ni en la familia, ni en los colegios, ni en las Universidades, puede un hombre que desconoce esta materia en profundidad, emitir juicios sobre él? ¿O una mayoría debe decidir sobre asuntos tan delicados como la Bioética en Ingeniería genética, etc., etc.?

Los valores decididos por una mayoría, son un atentado contra los valores en sí mismos, porque ellos representan un ideal de vida, no una vida medianamente satisfactoria para una mayoría.

El hombre de hoy necesita recordar, volver a sus raíces, revisar su historia y extraer de ella la experiencia que quedó cuando la humanidad optó por lo Objetivo o lo Subjetivo.

Ya Platón, en su Diálogo el "Timen" nos habla de los valores que se practicaban en la Atlántida, el continente sumergido... ¿Leyenda o Realidad? Pero si revisamos sus valores, al parecer habrían hecho surgir una civilización maravillosa, cuyos supuestos remanentes estarían

en México, Isla de Pascua, Egipto, etc.

¿Qué fenómeno hubo, que elevó estas grandes civilizaciones?

Hubo hombres, pero ¿qué poseían ellos?

Valores claros, definidos, prácticos, trascendentes, hubo fortaleza, paciencia, valentía, perseverancia y todo esto llevó a la creación de belleza, armonía, cultura, poesía, arte, música, etc.

¿Y qué pasa cuando lo comparas con el mundo de hoy? Terrorismo, consumismo, relaciones humanas desechables... Mucho avance técnico, pero, ¡una gran involución espiritual!

El hombre es un permanente descontento consigo mismo, en una eterna búsqueda, sin encontrar respuesta a los Por qué y Para qué, que le plantea su existencia.

Pareciera entonces que tenemos que volver la mirada atrás y muy profundamente descubrir ¡qué tenían esos hombres que los hicieron llegar tan lejos! y también cuidadosamente discurrir la causa del porqué de la destrucción de esas civilizaciones. Y ahí te vas a encontrar que la causa fue el uso y abuso de los DISVALORES...

Sí, te estás preguntando ¿qué son los Disvalores?...

LOS DISVALORES

Aristóteles decía que: "la virtud (o valor), es un punto medio de equilibrio entre 2 extremos".

Ejemplo:

OMNIPOTENCIA
(exceso)

FORTALEZA
(punto medio)

DEBILIDAD
(ausencia)

Un polo es siempre la ausencia del valor, la negación del mismo pero, el otro polo y el menos conocido, es la exageración de este valor.

Ejemplo: La Puntualidad es un valor. Su exceso se torna angustiante para el que lo posee, y una carga para los que lo rodean.

En este libro nos vamos a dedicar, en extenso, a los valores o virtudes morales, que para nosotros son la guía que siempre se necesita. Dentro de la cultura general el hombre se ve enfrentado a otros valores tales como: RELIGIOSOS, ETICOS, ESTETICOS, etc.

Estos valores van a ser revisados tangencialmente, y haremos mención a ellos, pero nuestra tarea estará principalmente dedicada a los valores morales, que sentimos, creemos y afirmamos, son la base de una estructura interior sólida para el ser humano y por ende para la familia y la sociedad.

CONDICIONES PREVIAS

Para que el hombre encarne y realice los valores, se requieren como prerequisites:

LA LIBERTAD

Es la capacidad de elegir. El ser humano es libre, por su naturaleza y estructura. Nos fue dado el libre albedrío. Siempre, desde que despertamos hay varias opciones, elegir un buen día, un mal día o, un día mediocre sin sabor a nada.

A veces lo imaginamos como si al despertar en la mañana, hubiera un ramo de rosas blancas, o un cactus lleno de espinas. Eres tú quien elige con cual de los dos te quedas. La opción depende de ti, nadie te la obliga o impone...

Siempre nos impactó el caso del poeta Valladares*, quien vivió en una mazmorra 20 años, sin luz, papel, y que inventaba sus poemas, los repetía y memorizaba, y así salvó su alma, y no se volvió loco...

Nos dirás, ¡es una excepción, un genio! No, era un ser humano como tú, y en condiciones bastante más degradantes y subhumanas que la tuya. ¿Pero que tenía él? Tenía sus tres llaves muy desarrolladas...

LAS TRES LLAVES

Para abrir la puerta de la sabiduría y la felicidad, que todos buscamos, se necesitan 3 llaves:

1ª Llave: **Pensar**

Somos racionales, tenemos inteligencia para conocer, comprender y adaptarnos, además de muchas otras funciones de la mente, como imaginación, memoria, creatividad, evaluar, discriminar, valorar, etc.

2ª Llave: **Sentir**

Todas nuestras emociones, y sentimientos, (son más de sesenta) como la capacidad de amar, asombrarse, extasiamos, aburrirnos, etc.

3ª Llave: **Actuar**

Es decir, llevar a cabo lo que pienso y siento. Es ejecutar, realizar el poder de nuestra voluntad.

Ahora, te vamos a llevar a imaginar situaciones en que no se usan las tres llaves.

a) ¿Qué pasa si Siento y Hago pero no Pienso?

Hay mucha gente que tú conoces, que es así, y a lo mejor muchas veces tú también lo eres...

* Poeta cubano contemporáneo

Son personas de acción y reacción, como los chanchitos de tierra, que cuando los tocas se recogen y se hacen ovillito instantáneamente.

Son los que se tiran a la piscina seca, porque no vieron si tenía agua. Son los viscerales, tienen rabia y pegan.

Los valores radican en la **inteligencia**; son hábitos operativos adquiridos, aprendidos. Si no usamos la inteligencia, somos más bestias que cualquier animal, ya que ellos poseen el instinto de su especie, no necesitan aprender como nosotros; nacen sabiendo lo que les conviene y lo que no. Nosotros tenemos impulsos, no instintos, podemos gobernarlos con nuestra inteligencia y voluntad.

¿Cuántas veces compraste un libro que nunca leíste? Si abres tu closet, ¡cuántas prendas cuelgan, porque no te resististe al impulso de comprarlas!, pero que después viste que no te combinaban con nada o simplemente ya no te gustaron cuando llegaste a tu casa.

¡DEJASTE GUARDADA TU LLAVE DE LA INTELIGENCIA!

b) ¿Qué pasa si se te olvida usar la llave de la Voluntad?

Sabes que no has organizado tu vida, te sientes descontento con eso, pero, no haces nada, y vives lamentándote. Nada te resulta...

¡Ni ordenarte, ni guardar un secreto, ni seguir una dieta, ni escribir el libro que te propusiste, o terminar la carta que quedó a medias...!

Pertenece a la orden de los **constructores de castillos en el aire**, de los abúlicos, los flojos, los soñadores, los utópicos (perdónanos que seamos tan duros y francos), pero ¡esa es la cruda realidad!

Estás mintiéndote constantemente a ti mismo, y eso hace que tu auto-estima baje y baje hasta sentirte más pequeño que un gusano.

Si otra persona lo hace contigo, promete y no cumple, pierdes la confianza en ella, la sientes débil y frágil...

¡SE QUEDÓ GUARDADA LA LLAVE DE LA VOLUNTAD!

c) Te parece raro que se pueda no usar la llave de los sentimientos, pero, desgraciadamente así es. Ahí podemos descubrir a los **duros de corazón**, a los atropelladores, a los arribistas a costa de los demás, a los insensibles, prepotentes, que no tienen idea ni imaginación de lo que es ponerse en el lugar del otro o de los demás, crueles, mines y egocéntricos. No les importa el daño que imparten, un secuestrador, un asesino, un verdugo, un narciso, (que sólo se mira a sí mismo), un psicósomático (que no es capaz de conectarse con sus emociones, no las vive, y las dirige en contra de su propio cuerpo), un dictador, un explotador, un psicópata social...

¿Te horroriza? Es algo que vemos a cada rato, y que también nos pasa a nosotros mismos.

¡NO USA LA LLAVE DEL SENTIR!

Te darás cuenta ahora, que para abrir la puerta hay que usar las tres llaves

simultáneamente, si se te olvida una, nunca podrás cruzar el umbral a la **felicidad** que tanto anhelas.

Personalmente no conocemos a nadie que nos haya dicho que quiere ser infeliz, que quiere fracasar.

Pero, ojo, nuestras tres llaves tienen que estar en una coherencia y armonía totales entre ellas.

Debemos pensar, sentir y actuar en la misma dirección. ¿Cuántas veces te has encontrado pensando una cosa, sintiendo otra y haciendo otra? El resultado es que tu ser está atomizado, y tu psiquis quebrada. Esto pasa cuando no somos libres en nuestra interioridad.

Elegir implica un conocimiento profundo de mi pensar, sentir y hacer. Si no, me convierto en un esclavo de mí mismo, y eso, es grave.

¿Quieres saber cómo se hace? ¡No seas impaciente! Ya veremos valor por valor.

Ahora queremos que reflexiones en esto. ¿Soy coherente con mi pensar, sentir y actuar? ¿Soy libre o esclavo de mí mismo? ¿Qué llave es la que tengo más guardada?

LA SATISFACCION MEDIANA DE MIS NECESIDADES

Es otra condición previa para el aprendizaje y ejercicio de los valores.

Pero reflexionemos, estamos usando solamente el punto medio, porque volvemos al concepto aristotélico del equilibrio.

Necesitas techo, no un castillo ni un puente donde guarecerte. Necesitas amigos, pero no una vida social agotadora, ni una relación simbiótica. Necesitas trascendencia, pero también estar inserto en el planeta tierra.

Generalmente si todo está sumamente satisfecho, en demasía, como sucedió con las grandes civilizaciones: Grecia, Roma, Atlántida, etc., se cae inmediatamente en el juego de los disvalores, se cae en los excesos y se pierde el equilibrio.

Acuérdate de esta Regla de Oro: **NI TANTO NI TAN POCO**

Otro pre-requisito para la práctica de los valores es...

EL DESENGANCHE

¿Qué nos responderías, si te abriéramos una caja de exquisitos chocolates, u otra cosa que te guste mucho, y te ofreciéramos tomar uno, pero ¡están envenenados!

Estamos viendo tu cara de sorpresa, y tu reacción inmediata, un **NO** rotundo. Si te preguntáramos por qué, probablemente encontrarías ridícula nuestra pregunta, y tu respuesta sería: **es obvio, no quiero morirme**. Si, es evidente, pero no es real. ¿Te has preguntado cuántas veces al día abres la boca y te comes un chocolate envenenado? ¡Muchas veces!

Cuando te enojas porque la ducha está helada, o los semáforos están descompuestos.

Cuando te critican, te mandan, te achican tus problemas. Cuando no te escuchan ni comprenden.

Cuando no te resultan tus planes.

Cuando te dominan, ordenándote lo que debes pensar, sentir y hacer (3 llaves).

El llamado que esperas, y el teléfono que no suena. Cuando te ridiculizan, te insultan, te humillan.

Muchas veces en el día, ¿no?

Y cada chocolatito que entra en ti, hace que te enganches, vacíes tu adrenalina y te quedes exhausto, sin fuerzas.

Imagínate la energía como una manguera con agua, si no tiene perforaciones, sale un chorro de (agua) energía, pero, cada enganche tuyo, es una perforación en tu manguera. Y al final, si es que sale algo, es una gotita.

¿Qué vigor vas a tener entonces para ponerte a practicar los valores?

Te proponemos una técnica. Imagínate que estás rodeado por un cordón de plata (o un rayo láser violeta, si eres más futurista) de un metro cuadrado y que los estímulos negativos llegan sólo hasta ahí, chocan y se devuelven especialmente a quién los mandó. Prepárate como un arquero: a tu valla no entra nada, tú atajas todos los goles. ¿Cuáles son los resultados? No gastas tu energía en nada negativo, al revés, guardas y tienes de sobra para ayudar, amar y cuidar.

En el caso contrario eres un ser agotado, estresado, irritable, rabioso, deprimido: subiéndose siempre al ring con los demás, **"la vida no es un juego de box..."**

Para eso es necesario y urgente que construyas tu casita interior, tu metro cuadrado, TUYO y de Dios.

¿Te acuerdas del cuento de los tres chanchitos? El primero, hizo una casita de paja, el lobo le prendió fuego y se le quemó. Corrió a la casa de su otro hermano, que la había construido de barro, el lobo la remeció y la botó, los dos chanchitos corrieron a la casa del tercer hermano, que con paciencia, trabajo y perseverancia había construido una casita de concreto. Ahí el lobo no pudo hacer nada.

¿Cómo es tu casa interior? ¿La tienes?, o es un sitio eriazo donde el que quiere entra, sale, deja basura... ¿Eres un vertedero?

¡Los valores son los ladrillos para construir tu metro cuadrado! Y promete hoy, ya que eres libre. ¿Qué metro cuadrado quieres construir?

¿Una media agua?

¿Una casa de población?

¿Un hotel?

¿Un departamento piloto?

¿Un castillo?

Tu libertad te permite elegir lo que más te guste. Depende de ti.

LA EXPECTATIVA DESTRUCTIVA

Es otra manera común que tienes para perder tus energías y por cierto, tu equilibrio y armonía interior.

Imagínate que esperas que una persona te dé algo que tu necesitas, como por ejemplo, su amistad, su apoyo, una visita, un llamado telefónico. Tu necesidad es del 80% y ella te da sólo el 20%. ¿Qué te sucede entre ese 80% y el 20%? ¡Un 60% de frustración, rabia, pena y desilusión! es decir, te has invadido por una suma de emociones o sentimientos negativos, pierdes fuerzas, te debilitas, te enfermas.

Más aún, ¿qué te sucede con el 20% que te dio? Te molesta, lo encuentras poco, que es un egoísta, un avaro, un despreocupado, etc., es decir, no lo valoras.

¿Qué pasaría si bajas tu nivel de expectativas a cero?

Si la misma persona te da el mismo 20%, y tu no esperabas nada, lo valoras, lo agradeces, te parece un regalo. Te hace feliz. ¿Donde radica la diferencia entonces? En aprender a NO esperar, sino, a disfrutar con lo que llega.

Recuerda:

Nadie te va a dar lo que no quiere dar.

Nadie te va a dar lo que no puede dar.

Igual que tú. Si no quieres dar algo, aunque te apunten con una pistola no lo harás, acuérdate que eres libre, y decides. Y hay veces en que **no** puedes darlo, porque no lo posees. Por ejemplo, si te pido que me des toda tu creatividad matemática, pero tú eres negado para esa ciencia ¿me lo podrías dar?

Tienes que discernir, tener claro y comprender que no nos dan, porque no quieren o no pueden. O nos dan lo que tienen y pueden, pero en su nivel, no en el que yo creo que poseen.

Recuerda que el otro es humano, imperfecto y limitado, igual que tú, entonces, ¡no hagas árboles de Pascua fuera de temporada! Eso es, tomar una rama de pino y decorarla con nuestras expectativas, y cuando éstas no se cumplen, tenemos que tomar todos los adornitos y guardarlos en nuestras cajitas síquicas, con mucha rabia y desilusión, pero ilusión que tú inventaste, que nadie te ofreció.

En ese momento, vuelves a perder toda tu energía interior, **"la pusiste en una causa perdida"**.

Sobrevalorar personas y situaciones, es también una instancia disvalórica, ya que no comprendiste, no toleraste, no tuviste paciencia, etc., y peor aún, te dañaste gratuitamente.

Te estarás preguntando, ¿cómo hago para cambiarlo? ¡Hay una solución y te la vamos a enseñar!

LA ANSIEDAD FRENA NUESTRAS REALIZACIONES...

Cuando estás esperando algo, estás ansioso. La ansiedad es: estar inquieto, alterado, tenso, nervioso.

Ejemplos:

Que resulte ese negocio.

Que te vaya bien en esa prueba.

Quedar esperando un hijo.

Tener amigos.

Encontrar el amor.

Tener paz.

Que el otro cambie.

Que te visiten más personas porque estás enfermo.

La ansiedad produce en todo tu cuerpo una vibración eléctrica negativa, todo tu ser se envuelve de esto y lo vas transmitiendo a los que te rodean, a la naturaleza y al cosmos finalmente.

Y como el universo es curvo como dice Einstein, vuelve a ti, igual que un boomerang.

Y nosotros sabemos que ya lo has experimentado. ¡Con esa persona que se acerca a ti ansiosa por obtener tu amistad! Sientes que esa actitud te molesta, porque es posesiva, inquisitiva, te llama a cada rato, no puedes respirar, te convida incansablemente; te alejas inevitablemente de ella porque te sientes agotado...

La ansiedad se nota y nos hace arrancar.

Y en un plano cósmico, tu ansiedad hace que se corte toda la fluidez de energía con el cosmos y la ley natural. ¿Te parece raro?

¿Y qué nos puedes contestar de aquellas mujeres que lo único que quieren es tener un hijo y no quedan embarazadas a pesar de que los médicos les insisten que son normales, sanas y aptas para tenerlos? Cuando han perdido sus esperanzas, adoptan un hijo, y al corto tiempo quedan esperando uno propio. ¿Qué pasó? Al bajar su nivel de expectativas, dejan de preocuparse del tema, bajó la ansiedad, y se abrieron los canales. ¡Qué fuerza negativa es la ansiedad! y ¡cómo impide que las cosas resulten!

¿Y qué tiene que ver esto con los valores? Mucho. Los valores son causa y efecto al mismo tiempo, de nuestro equilibrio interior, están intrínsecamente ligados a nuestra evolución y deseo de ser felices. Así es que...

¡BAJARA CERO LAS EXPECTATIVAS!

¡Créenos!, te va a llegar todo lo que desees si es para tu propio **bien**.

Es importante para nosotros, concluir este tema de las expectativas, con un alcance importante. Lo dicho anteriormente es en relación a los demás.

Con respecto a ti mismo puedes exigirte un 100% en tus potencialidades y talentos reales, y eso es perfectamente posible. Si te bajas a cero contigo mismo, nunca conseguirás nada.

¿Te das cuenta que con estas herramientas que te estamos entregando, vas acumulando una gran cantidad de energía y fuerza para el logro de tus objetivos?

Ahora nos preguntarás ¿y para qué tanta energía? ¿Acaso no pensabas cómo ser feliz, tener paz, ser comprensivo y vivir tranquilo?

Para eso es la energía, para conocer, comprender y aplicar los valores en tu vida, y con eso contribuir de una manera activa y dinámica a la evolución de ti mismo para ser guía y luz de los demás, de los que te rodean.

SUGERENCIAS AL LECTOR

Te recomiendo que al comenzar tu reflexión sobre los valores propuestos a continuación, consideres lo siguiente:

ñ En este libro, cada valor está tratado como una unidad separada, por lo tanto puedes elegir profundizar de acuerdo a tus necesidades, sentimientos o el momento que estás viviendo.

ñ Todo ser humano, por ser una unidad psico-bio-social perfectible, está en un continuo y dinámico desarrollo. Puede suceder que en diferentes áreas de tu vida se de el valor con sus dos extremos, ausencia o exageración.

Ejemplo:

Eres ordenado en tu trabajo.

Desordenado con tu ropa.

Maniático de la puntualidad.

¡Recuerda esto al hacer tus cuestionarios de reflexión!

ñ Vas a encontrar estos conceptos y queremos que los distingas entre sí:

BIEN: Ser en cuanto apetecible, trascendental y perfecto. Bien común: Felicidad eterna de la sociedad.

Bien: Peldaños evolutivos de perfeccionamiento que me conducen al BIEN.

ñ Al meditar sobre un valor, cualquiera que sea, sería conveniente que leas la unidad completa para que tengas una visión global del mismo, ya sea por analogía, extrapolación, comparación o deducción.

ñ El texto trae muy pocos ejemplos contingentes, sería enriquecedor que tu los aplicases a situaciones concretas del mundo y vivencias que estás experimentando.

ñ Creemos que sería altamente beneficioso que este tema lo comentaras en grupo, ya que obtendrías una mayor retroalimentación valórica.

ñ Los valores éticos son hábitos operativos, es decir, pueden ser aprendidos en el momento que lo deseas, ya que todo hábito negativo, en este caso disvalor, puede ser reemplazado por uno positivo, usando en forma coherente y efectiva tu Inteligencia, Sentimientos y Voluntad.

ñ Si para ti en este momento, es necesario educar valores en niños, te señalamos en forma resumida la tabla de edades que elaboró David Isaac.*

Edad	Valores
0 - 7 años:	Obediencia, Sinceridad, Orden.
8 - 12 años:	Fortaleza, Perseverancia, Laboriosidad, Paciencia, Responsabilidad, Justicia, Generosidad.
13 - 15 años:	Pudor, Sobriedad, Sociabilidad, Amistad, Respeto, Sencillez, Patriotismo.
16- 18 años:	Prudencia, Flexibilidad, Comprensión, Lealtad, Audacia, Humildad, Optimismo.*

ñ Al hablar de Dios en este libro, lo hacemos pensando en el sumo creador del cosmos y del hombre: Energía, Amor e Inteligencia perfectas. No aludimos a ninguna Religión, credo, escuela o secta en particular. Dios es para todos, es nuestro Padre y nosotros sus hijos, por lo tanto, todos somos hermanos, en cuanto poseemos un fragmento divino autotorgado por El.

ñ En el tema que desarrollamos, no hay ningún valor más importante que el otro, todos son necesarios y se complementan entre sí para lograr nuestra perfección.

Por Ejemplo: si miento, soy también injusto, egoísta, desleal e irresponsable; en una misma acción estoy cometiendo muchos disvalores.

Si tengo un amigo, le debo lealtad, generosidad, comprensión, respeto y paciencia; en este caso muchos valores están convergiendo para hacer posible el valor de la amistad.

¡Ten en cuenta esta sugerencia al revisar tus acciones!

ñ Aunque este libro fue escrito por una persona, resume el pensamiento, ideales y necesidades de muchas otras que desean una orientación valórica, atemporal y objetiva. Esa es la razón por qué en muchas ocasiones la autora usa la palabra "nosotros", porque está interpretando el llamado de muchos para despertar a una conciencia transpersonal y cósmica en el planeta.

ñ Si a ustedes les interesara profundizar el tema de los valores, la Axiología, rama de la Filosofía, se ha preocupado de ellos en forma erudita y profunda.

ñ Este libro está redactado en un lenguaje sencillo, simple y práctico, para ayudar en forma clara y efectiva a quien lo utilice, sin embargo, no hay que olvidar que tras cada pregunta de sus cuestionarios hay años de trabajo y estudio, que tuvieron como objetivo traducir el lenguaje filosófico a uno más cotidiano para hacerlo accesible a cualquier persona que le interese mejorar su calidad de vida a través del desarrollo de sus virtudes.

ñ La manera óptima de transmitir y enseñar los valores, es a través de nuestro **ejemplo**.

I. LA PRUDENCIA

Se le ha llamado "**la reina de los valores**", y es cierto, sin prudencia, no podemos lograr practicar ningún otro valor. ¿Qué es la prudencia?

Definición:

Es la capacidad de analizar y comprobar información, antes de tomar una decisión, evaluando sus consecuencias.

Si tu piensas en la definición, te darás cuenta por qué es causa y efecto en los demás valores. Básicamente la prudencia nos lleva a un equilibrio interior y a una capacidad de reflexión.

DISVALORES:

A) **Imprudencia** (ausencia)

B) **Negligencia** (exceso)

a) La imprudencia incluye la precipitación, la inconsideración y la inconstancia, es decir está muy relacionada a una actitud impulsiva, visceral, donde básicamente no se usa la llave del **pensar** (ver 3 llaves).

b) Por otro lado, la negligencia implica la irresponsabilidad de asumir y tomar decisiones, conductas de omisión: lavarse las manos, dejar pasar, no involucrarse y a la larga esto puede derivar en un estado de paralogización. No hacer nada, por ser demasiado prudente, lo que implicaría no asumir tampoco el resto de los demás valores.

Nosotros creemos que, con respecto a este valor y a todos los demás, puedes encontrar mucha Bibliografía, en cuanto a sus definiciones, descripciones o educación.

El objetivo nuestro, en este libro, es llevarte a una introspección profunda, a una reflexión muy acuciosa respecto a ti y cómo perfeccionar tus valores, por eso, cada valor lo vamos a tratar como un enfrentamiento práctico de tu ser y así tú te vas a ir evaluando a ti mismo.

¿SOY PRUDENTE?

Ante una decisión:

1. ¿Qué información poseo?
2. Las fuentes de mi información, ¿son confiables?
3. ¿Necesito aún acudir a otras fuentes más experimentadas, profesionales, expertas y sabias en el tema?
4. ¿Estoy prejuiciado de antemano?
5. ¿La información que poseo es completa, o sólo tengo partes de ella?

6. ¿Qué estoy haciendo para que los datos que tengo sean lo más completos posibles?
7. ¿He distinguido entre hechos y opiniones?
¿Entre lo importante y secundario?
¿Entre lo urgente y lo necesario?
8. ¿Guardo en mi interior los acontecimientos tal y como son en la realidad? Es decir, estoy conciente de que no falseo mis recuerdos.
9. ¿Soy dócil, es decir, -saber-dejarse-decir-algo humildemente? ¿Tengo la capacidad de escuchar al otro cuando me sugiere algo?
10. Ante lo inesperado, ¿afrento objetiva y sagazmente la realidad, decidiéndome al momento por el **bien**?
11. ¿Soy capaz de hacer un silencio interior para recogerme en mi alma y poder evaluar la situación con calma?
12. ¿Al tomar mi decisión siento que ella está en coherencia con lo que pienso y siento y voy a hacer?
13. ¿Me detengo a ver la relación causa-efecto? ¿El por qué y para qué?
14. ¿He previsto las consecuencias favorables y desfavorables de mi decisión a corto, mediano y largo plazo?
15. En mi decisión ¿prima el amor y la búsqueda de mi bien propio y el de los demás?
16. ¿Poseo en mis manos una visión clara del pasado, presente y futuro de esta decisión?
17. ¿Tengo conciencia que a pesar de todo lo anterior, mi decisión puede ser equivocada y ser **prudente, implica también rectificar errores**?

MIDIENDO MI NEGLIGENCIA

1. Después de deliberar y enjuiciar mi decisión, ¿caigo en la inconstancia, es decir no llevo a cabo mis propósitos? ¿Falla mi voluntad?
2. ¿Me cuido para no tener que atravesar por el trance de ser valiente?
3. El miedo a equivocarme ¿me paraliza y prefiero no hacer nada?
4. ¿Prefiero no comprometerme, protegiéndome así de asumir mis decisiones?
5. Mi lema es, **no meterme donde no me corresponde.**
6. ¿Quiero siempre llegar tarde en los momentos de peligro?
7. ¿Es tanto lo que reflexiono un asunto que se me va de las manos?

OBSERVANDO MI IMPRUDENCIA

1. ¿Nunca pongo en duda mis apreciaciones ni jamás intento corroborar la información que tengo?
2. ¿Tomo a menudo decisiones precipitadas de las cuales después me arrepiento?
3. Al tomar resoluciones, no considero los sentimientos de los otros, es decir no tomo en cuenta mi propia sensibilidad y empatía, (ponerme en el lugar de los demás). ¿No uso la llave del amor?

4. ¿Me "engancho" fácilmente y tengo reacciones emocionales que me dejan agotado, con culpa o rabia?
5. ¿Pienso antes de hablar?
6. ¿Soy capaz de contar "hasta cien", antes de responder algo que me ha afectado?
7. ¿Mido las consecuencias de mis acciones?

EXISTE LA FALSA PRUDENCIA

1. Para mí, **el fin justifica los medios** (hay que buscar medios buenos para fines buenos).
2. Me siento un **estratega experimentado**.
3. Considero que soy muy hábil para eludir la acción del otro.
4. Siento que tengo **buenas tácticas** para lograr mis fines.
5. Sólo me importan mi seguridad y ganancias, aún a costa de los demás, a fin de aumentar mi grandeza y dignidad.

No te olvides, la prudencia da forma a los demás valores. Es la primera virtud que tienes que hacer **carne y hueso en tu vida**.

LOS SABIOS SON PRUDENTES

La persona prudente, misteriosamente es sana de cuerpo y alma... ¡Para que lo reflexiones!

II. LA FORTALEZA

Cuando revisamos los triunfos de antiguas civilizaciones, podemos observar que, detrás de cada hombre, hubo una virtud que los sostuvo y engrandeció.

Cuando miramos hoy la raza humana vemos seres débiles, temerosos, indiferentes, impávidos, contentándose con lo justo y necesario. Pareciera que ya no se tiene el ánimo o las ganas de luchar por un ideal y arriesgarse por él, pareciera que ya no se está convencido de exponer nuestro ser por el amor, la amistad o Dios.

Vemos que la persona se queda ante la primera dificultad, que se torna permeable y extremadamente sensible ante las heridas que provoca fácilmente el mundo y que, en lugar de sobreponerse con fuerza, cae en una vida sin sentido, su mente se enferma derivando en depresiones, estrés y angustia. Su psiquis la percibimos negativa, derrotista, ¡invadida por miedos y temores, no tiene fuerza ni para levantarse! ¿Crees tú que se puede construir algo de esta manera? ¡NO!

Y por eso notamos que el planeta involucionó. Aquí quisiera referirme especialmente al rol de la mujer de hoy, de ayer y de siempre.

La mujer es la que prepara la tierra, la ara, la cultiva y la cosecha, al igual es la alfarera y la jardinera del alma de los que la rodean. Ella con su imaginación, su intuición y su creatividad ha sido la gran sembradora y formadora de valores, actuándolos junto al hombre.

Este rol ya está determinado genética, hormonal y psicológicamente. En este libro siempre mantendremos la posición de que somos polos opuestos complementarios, en un plano de igualdades y derechos.

La mujer de hoy, por razones muy largas de describir, le ha quitado tiempo a su tarea de "alfarera del alma", y a partir de su propia prolongación -sus hijos- ha ido educando niños débiles, temerosos, frágiles, sobreprotegidos, a veces con sus necesidades demasiado satisfechas o, al revés, muy insatisfechas por la ausencia del amor, donde tanto se ha confundido la calidad con la cantidad de tiempo dado a sus hijos, siendo ambos importantes.

Por eso vamos a revisar muy exhaustivamente el valor de la Fortaleza, ¡tan ausente en nuestros tiempos!

Definición:

Es la capacidad de resistir el mal, soportar las molestias, o entregarse con valentía, acometiendo una acción en favor de un Bien Mayor.

Descripción:

La fortaleza es un testigo real de la existencia del Mal, de ese que va socavando nuestras fuerzas, nuestro ánimo, y fíjate, no se trata de que tienes que usarla en actos sobrehumanos, aunque a veces sí; acuérdate de las grandes pruebas de la vida, en que sentiste que lo perdías todo. San Juan de la Cruz lo describe como "La noche oscura del alma", o cuando lees al "Paciente Job", eres capaz de percibir hasta donde puede llegar el poder del Mal, que te arranca a tirones todo lo amado y construido.

Como te decía, se trata de practicarla en la vida cotidiana. No hay momento de tus días, en que no te veas sometido a pruebas, donde tienes que usar este valor.

La Fortaleza tiene dos aspectos:

a) Resistir: implica oponerse, soportar, pero con una enérgica actividad del alma, con perseverancia en la adhesión al **bien**.

La resistencia tiene una luz: la Paciencia (Ciencia de la Paz), que implica un estado de clarividencia y serenidad, frente a las heridas ocasionadas, o a las **pruebas** recibidas. Sin Paciencia la Fortaleza se resiente, y caemos en la tristeza y el abatimiento.

Curiosamente el que resiste -en términos valóricos - tiene una alegría interior, que se la da, la certeza de que va a percibir o ganar un bien Mayor, en el sentido de evolucionar.

b) Acometer: es abalanzarse sobre el mal con ira, es la fuerza de la rabia, especialmente frente a la injusticia, u otro disvalor. Para desarrollar el Acometer, tenemos que tener gran fuerza física y moral, ya que éste supone un esfuerzo prolongado y estar iluminados por la prudencia, para decantar antes de actuar.

DISVALORES DE LA FORTALEZA

A) **Temeridad** **Osadía** **Impetuosidad**

Corresponden a la exageración del valor de la Fortaleza, perdiéndose el punto de equilibrio. Básicamente vemos a una persona que no prevé las consecuencias de sus actos y no actúa por un bien mayor, que comete muchas infracciones a los valores, especialmente a la Prudencia. Cuando hagas el cuestionario de Reflexión podrás conocerlos más a fondo.

B) **Su otro polo:** **Indiferencia** **Debilidad** **Impavidez** **Hastío** **Mezquindad**

Podemos describirlos como una actitud perezosa, floja, pasiva, que asumen personas que no reconocen o se evaden de su necesidad de mejorar, o de superar influencias perjudiciales.

CONOCIENDO MI FORTALEZA RESISTIR

1. ¿Estoy conciente de que soy vulnerable y que, por lo tanto estoy expuesto a recibir agresiones?
2. ¿Estaría dispuesto a morir por un Bien Mayor si fuera necesario?
3. Al estar sometido a **duras pruebas** que me manda la vida, ¿hay en mí una oculta

alegría, de que, aún siendo dolorosas, son para mí una forma de perfeccionamiento: para conservar o ganar una integridad más esencial y honda?

4. Cuando estoy herido, ¿tengo claro que no estoy **sufriendo por sufrir**, que yo amo la vida, pero que mi objetivo o meta es superior a mi dolor?
5. Mi fortaleza siempre va a ser **informada** (datos) por el valor de la prudencia y el de la justicia. ¿Me doy cuenta del por qué y el para qué estoy siendo herido o probado?
6. ¿Estoy afrontando libremente estos grandes riesgos con todas las fuerzas que poseo?
7. ¿Me doy cuenta que al estar resistiendo, estoy haciendo justicia conmigo mismo, o estoy siendo coherente con mis principios?
8. ¿Soy capaz de aceptar que tener un miedo razonable es humano y que no implica ser débil?
9. ¿Qué me sugiere esta frase?
Cuando nada se ama, nada se teme. (San Agustín)
10. ¿Al estar resistiendo este dolor, mi alma está llena de energía, amor, y **fe**? (Una sonrisa interior, **Sólo yo sé, el fin bueno que busco**).
11. Me dañaron pero, **no permito** que mi alma pierda serenidad y clarividencia, ya que tengo la certeza de que puedo resistir.
12. ¿Siento que no puedo resistir más, pero aún así no pierdo la confianza, con-fe en mí, en el orden universal y en Dios?
13. ¿Me percibo como un peregrino del conocimiento? ¿Acudo a mi esperanza, es decir la Misericordia y Omnipotencia de Dios cuando estoy sometido a estas duras pruebas?
14. Lo anterior, ¿te hace pensar que este dolor es sólo un momento en la larga línea de tu vida, que por cierto va más allá de la muerte hasta encontrarte con tu creador?
¿Que te queda mucho futuro por vivir?

ACOMETER

1. ¿Soy capaz de revelarme con todas las fuerzas de mi ser ante el mal?
2. Ante una situación que me parece francamente inmoral, ¿soy capaz de decir lo que pienso, con energía, firmeza y respeto?
3. ¿Lucho porque se respeten mis derechos como ser humano, defendiendo mi bien?
4. ¿Soy capaz de decir por su nombre las conductas negativas de un ser humano, sin suavizar o ablandar, pero si con "delicadeza" y ubicuidad?
5. ¿Defiendo dentro de mis posibilidades a los niños, personas débiles y a los desamparados?
6. ¿Me juego entero por un mundo éticamente mejor, aún a costa de perder mi vida?
7. ¿Soy lo suficientemente valiente como para acometer contra mis propias actitudes negativas: indiferencias, miedos, negligencias, intolerancias, etc.?
8. ¿Soy capaz de dominar mi fatiga y cansancio para luchar por mi evolución? ¿Están realmente preparadas mi mente y mi cuerpo para ello?
9. ¿Practico arduamente ejercicios físicos y mentales, para poder tener más fortaleza? (Revisar: templanza-ayunos).
10. ¿Tengo iniciativa que se traduce en chispazo para decidir y luego llevar a cabo lo

elegido, cueste lo que cueste?

11. La ira que siento al **acometer** ¿es controlada y rectificada por mi razón?
12. ¿Me permito **distinguir** que el acometer, es sólo por algo que vale la pena, no por nimiedades, ya que el gasto de mi energía debe de ser bien encauzado?
13. ¿Soy capaz de decir **no** a otros, distinguiendo entre sus necesidades y caprichos?

¿SOY IMPAVIDO, INDIFERENTE, TEMEROSO, DÉBIL?

1. Me han herido, pero prefiero dejar **todo como está**, total nada va a cambiar.
2. Mi lema es: **mejor recibir que dar**.
3. Prefiero que otros luchen por mí.
4. Los dolores, ataques, me quiebran, no sé como sobreponerme, no tengo fuerzas.
5. Si tengo un problema, prefiero evadirlo, (jugando, bebiendo, comprando, viendo televisión, etc.).
6. Le tengo temor a la inseguridad, a perder lo poco que tengo, por eso no lucho, cuido lo poco que poseo, me paralizo.
7. Me reconozco anormalmente miedoso, temeroso, todo se me hace difícil. Prefiero que otros me cuiden y decidan por mí.
8. Estoy demasiado preocupado de mis propios asuntos, como para darme cuenta de los problemas del mundo que me rodea y ya con esto estoy agotado...
9. Cuando tengo una dificultad me invade la amargura, la pena. Pienso que la vida es injusta conmigo. ¡Para qué seguir viviendo!
10. Me doy cuenta que mis relaciones humanas son insatisfactorias, pero no tengo fuerzas para cambiarlas, dejo que la vida decida por mí (pareja, amigos, familiares).
11. ¿Sobrecargo a mis hijos con mis problemas?

¿Qué te parece? Duro, y es lo que estamos percibiendo día a día. Niños frágiles, adolescentes drogados, alcohólicos, adultos que se quiebran ante cualquier obstáculo, las farmacias venden más tranquilizantes y antidepresivos que nunca.

¡La fortaleza no se compra, se educa, se forma, se aprende!

Es de sumo interés que hagas una profunda introspección en la llave de la **voluntad**. ¡No mires atrás!, si fuiste sobreprotegido, enfermizo. Si nunca te enseñaron a ser fuerte, comienza, **hoy** es tu presente, hoy empiezas.

Haz una lista de todo aquello que por falta de perseverancia has dejado atrás: **piensa - siente - actúa**. Jamás es tarde para recomenzar.

Di a ti mismo "uno, dos, tres, adelante", lucha contra la inercia de tu cuerpo y de tu mente. No pierdas tu tiempo, cada minuto que pasa **no lo recuperarás nunca más**.

¿Cuántos minutos o días quieres seguir perdiendo? No sigas fantaseando o divagando, construyendo castillos de arena que la primera ola que venga los derrumbará.

¡ANIMO Y CORAJE. ESTAMOS CONTIGO ENVIANDOTE TODA NUESTRA FUERZA!

¿ME SIENTO ATLAS, OMNIPOTENTE, OSADO, TEMERARIO, IMPETUOSO, Y MÁS AÚN, ME VANAGLORIO DE ELLO?

1. ¿Me expongo impremeditada e indiferentemente a toda clase de peligros?
2. En general, ¿no limito mis fuerzas psíquicas y físicas, y me exijo más allá de lo que poseo?
3. ¿Me permito descansar? En el ocio se han realizado grandes inventos.
4. ¿No accedo a que los demás encuentren sus propias soluciones? Al revés ¿yo me sobrecargo, aunque no me lo pidan?
5. Siento que **siempre** tengo que tener la respuesta adecuada, el tiempo, y la disposición, a pesar de mis propias necesidades?
6. ¿Tengo una confianza **ciega** en mí mismo, lo que me impide ver las consecuencias de mis decisiones? ¿Tengo un conocimiento acabado de cuales son mis deficiencias?
7. ¿No me consiento ni acepto tener debilidades tan humanas como: cansancio, necesidad de soledad, miedo razonable, pena, etc.?
8. ¿Me siento tan poderoso y autosuficiente que he llegado a la conclusión que no necesito de nadie?
9. ¿Va contra mi naturaleza pedir ayuda a Dios, a mi pareja, a mis hijos?
10. ¿Me desgasto en obtener excelentes resultados, en empresas o causas poco importantes?

Puedes seguir vanagloriándote, pero ¿qué pasa cuando real-mente te encuentras contigo mismo? ¿Qué pasa cuando evalúas en qué y para qué has depositado tu valiosa energía? ¿Qué pasa cuando te quiebras, pero ya los demás te ven tan alto que nadie te ofrece ayuda y tu ya no sabes o no te acuerdas como pedirla?

¿Qué sucedería si en tus quiebras morales profundos, volvieras la mirada hacia tu alma, que **está hecha a imagen y semejanza de Dios**, que es una parte de El mismo, y que levantarás los brazos pidiendo ayuda?

¿No te sentirías reconfortado y aliviado?

¿No tendrías más esperanza en que hay un plan para ti, y la certeza de que Dios siempre te conducirá a tu propia Felicidad?

¡YA NO ESTARLAS NUNCA MAS SOLO!

III. LA PACIENCIA

Definición:

Superar las molestias presentes con paz interior, con la serenidad, de que el bien deseado tardará en llegar.

¿Cuántas veces has caminado por un maravilloso parque, y te has detenido con deleite a mirar árboles milenarios, de extraordinaria belleza? Te has preguntado: ¿aquellos que los plantaron, sabían que jamás los verían majestuosos y crecidos como los ves hoy tú?

¿Cuántos de aquellos conciertos que tranquilizan tu espíritu y te llevan a estadios espirituales profundos (se hicieron ya tanto, tiempo) producto de años de estudio, esfuerzo y uso del tiempo y, que su compositor quiso, a través del valor del arte dejarte un mensaje a ti?

¡Que el goce de los adelantos de la ciencia que hoy disfrutas es producto de horas y horas de ensayos, errores, pruebas dentro de un laboratorio, horas que se le quitaron al sueño, a los placeres inmediatos, horas de encierro, fueron **para ti!**

Esas personas poseían la virtud de la paciencia, del saber esperar. Si te pones en su lugar, ¡no fueron vidas fáciles!, pero fueron vidas que tuvieron un sentido de trascendencia e inmortalidad de buscar un **bien** para ti. Su mirada estuvo siempre volcada hacia el otro, ¡no hacia ellos mismos!

Al dejar de girar en torno a nosotros, podemos y tenemos fuerza para esperar. Y esperar, lo sabemos tú y nosotros, es una tarea difícil.

MI PACIENCIA

- 1) ¿Soy capaz de darme cuenta, de que tiene que haber un tiempo entre lo que hago y el fin que he previsto? ¿Cuánto se demora una semilla en germinar?
- 2) ¿Entiendo que ser paciente implica dominar mis impulsos, y manejar otros, como la ira: que es buena si es controlada?
- 3) ¿Comprendo que tengo que esforzarme para dominar un dolor corporal?
- 4) ¿Sé que es bueno controlarme para no actuar antes de tiempo?
- 5) ¿Pienso que es valioso y prudente, reflexionar, darse un tiempo sobre mi realidad actual, para así relacionarla con lo que deseo a futuro, para tener resultados productivos y eficientes?
- 6) ¿Me impacta pensar, que lo que no se consigue rápidamente, termina perdiendo importancia? ¡Razón por la que no se desarrollan los valores, pues ellos requieren de un largo trabajo!
- 7) ¿Le doy valor a la capacidad de soportar molestias, dolores, pena, angustia, esfuerzo, como un ingrediente propio de ser paciente?
- 8) ¿Tengo la capacidad de distinguir que a veces soy sumamente paciente con algunas personas y con otras no? ¿Me he preguntado por qué?
- 9) ¿Valoro que al estar sereno...
 - a) Mis expectativas están en cero.
 - b) Estoy en condiciones de analizar.
 - c) Soy capaz de evaluar los pro y los contra.

- d) Puedo visualizar los resultados de las acciones previstas
 - e) Evito la reacción precipitada, nerviosa o asustadiza.
 - f) Luego, con todo lo anterior, tendré una actuación responsable y prudente y el hallazgo de una solución justa?
- 10)** ¿Me he dado el tiempo para aceptar que la ira que se siente por un fin noble, puede ser manejada en favor de la paciencia? Es un motor que lleva a la acción.
- 11)** ¿He revisado si la motivación, causas, que me llevan a ser paciente, traerá como resultado un bien para mí, los demás, o un regalo de Dios u honores?
- 12.** La paciencia requiere básicamente que seamos sensibles y empáticos a las vivencias emocionales de otras personas y las propias.
- 13.** ¿Me he dado cuenta que un niño no tiene paciencia, y que para lograrla, requiere que los adultos le den un ambiente con paz interior, comprensión y cariño?
- 14.** Para sensibilizarme:
¿Estoy en continuo contacto con la naturaleza, alimentándome de estímulos positivos?
- 15.** ¿Observo en mi propio cuerpo la diferencia entre:
- a) Esperar con paz interior, y alegría, juventud y belleza del alma y de la mente.
 - b) Esperar con angustia y desesperación, vejez, neurosis, enfermedades sicosomáticas?
- 16.** ¿Cómo domino la ansiedad?
- a) ¿Con medicamentos, artificialmente?
 - b) ¿Con el uso de las 3 llaves, el no enganche, la no expectativa?

RECUERDA:

Hagas lo que hagas no podrás nunca acelerar...

El paso de las estaciones

El desarrollo de un niño

El crecimiento de una flor

La maduración de un fruto

El encuentro con el amor verdadero.

PACIENCIA = CIENCIA DE LA PAZ**DISVALORES DE LA PACIENCIA**

A) Impaciencia: Incapacidad de esperar

B) Insensibilidad o dureza de corazón: La persona no se preocupa ni impresiona ante la llegada de algún bien o alguna molestia.

¿CUAN IMPACIENTE SOY?

Te dices constantemente:

1. ¡No soporto a las personas lentas!
2. ¡No vale la pena esperar tanto tiempo!
3. No me pude resistir, fue superior a mis fuerzas, e hice lo que me había prometido que no iba a hacer.
4. Yo sabía que el otro tenía que tomar la iniciativa, ¡no me pude controlar y la tomé yo!
5. Me pongo tenso cuando se demoran en atenderme.
6. ¿Vale la pena tanto esfuerzo en esperar, si nadie sabe los cinco minutos que siguen?
7. Me busco excusas para terminar haciendo las cosas sin respetar el tiempo de los demás.
8. Prefiero tomar yo la iniciativa, me resulta más rápido y mejor; domino la situación.
9. No soporto los dolores físicos, me lleno de medicamentos.
10. Me gusta que la gente olvide rápido las faltas o errores que he cometido.
11. Cuando empiezo algo quiero terminarlo lo antes posible. Quedo agotado e incluso a veces no disfruto de lo que alcancé.
12. Me gustan las cosas para **antes de ayer o ahora mismo**.
13. No tengo ninguna condición para enseñar algo, me pongo tenso.
14. Los proyectos y metas a largo plazo me aburren. Es bueno subdividir las metas en submetas, eso ayuda.
15. Pongo toda mi energía en ver resultados inmediatos.
16. En general me noto que apuro y presiono a los demás para que actúen rápido.
17. Lleno mi día con muchas actividades, no me queda tiempo para nada y, más aún, al evaluarlo que hice siento que fue todo hecho superficialmente.
18. Me he dado cuenta que mi cuerpo a veces tiene movimientos involuntarios: tics, tamborileo de dedos, mover una pierna. Cuando me observo, me doy cuenta que se reducen cuando estoy muy impaciente.

La impaciencia se torna a veces una carga o cruz muy dolorosa y difícil de sobrellevar.

Quisiéramos llevarte a meditar sobre el resultado paradójico de este disvalor. Cuando decimos paradójico, nos referimos a que obtienes justo el resultado contrario a lo que buscabas...

Imagínate que has comprado un arbolito que produce duraznos. Lo plantas, lo riegas, lo abonas y empiezan a aparecer sus frutos. Tu sueño fue comerte un durazno maduro, jugoso, sabroso. Tu impaciencia te hace ir a verlos a cada rato, lo tocas, están aún verdes. Un día ves que tiene un porte y color que a ti ya te parece adecuado. Lo cortas, lo pruebas y ¡Oh! frustración, no está a tiempo, no está maduro, lo botas. Te quedas con dos sensaciones desagradables:

La primera es culpa, por no haberle dado el tiempo real que necesitaba para madurar. Te retas, te indignas contigo mismo.

Quisiste ir sobre una Ley Natural que nos dice que **cada cosa tiene su tiempo**.

La segunda, la paradojal: obtuviste algo, pero no lo que tu realmente querías. Tu apuro hizo que el fin obtenido o buscado se fuera contra ti mismo.

Es el momento entonces de que comprendas, a través de una profunda introspección, que quizás una de las razones por la cual la puerta de la felicidad que tanto ansías no se abre, es porque tú mismo la cierras con la llave de la impaciencia, tú no sabes esperar, no comprendes que todo en el universo, en tu planeta, en tu cuerpo, y en el microcosmos –tiene un tiempo– y aquel que sabe esperar, "será recompensado con el regalo de lo que espera".

También toma en cuenta como te ven los que te rodean, como te transformas en una carga presionante para ellos, como les provocas angustia y a veces desesperación, como resultas cansador y agotador, como coartas la libertad y la espontaneidad del otro.

¡Revisa la **no expectativa**, te ayudará mucho!

LA INSENSIBILIDAD O DUREZA DE CORAZON

Este disvalor se manifiesta en aquellos que, conciente o inconscientemente, han exagerado tanto el ser pacientes, que han llegado a sentir nada.

Este disvalor, a veces se nos presenta muy engañoso y perverso, tanto que llegamos a pensar: ¡si yo pudiese ser como ellos que no se enganchan! o, cuando lo logramos en nosotros mismos: ¡No me tocó, no me llegó!, nos aplaudimos y creemos que evolucionamos; pero la verdad es que fuimos más fríos que un iceberg.

Vamos al cuestionario de reflexión para que lo filtremos en su total dimensión.

1. Hay abusos e injusticias contra los cuales tengo el deber y la conciencia de protestar, pero **prefiero no hacer nada**.
2. Me doy cuenta que cultivo poco mis relaciones interpersonales, la amistad, el amor.
3. Ante un problema de otra persona me contesto: él lo solucionará solo, no es de mi incumbencia.
4. Si algo me molesta o me perturba del otro, aguanto y aguanto, no busco solucionar la situación.
5. Hago rodeos para decir lo que me disgusta, soy poco claro, poco directo.
6. Disfruto cuando los otros **adivinan** mis necesidades o deseos, porque ellos tienen que esforzarse por mí.
7. A veces me encuentro preguntándome: ¿cómo no se dan cuenta de lo que yo Creo, lo que Siento, lo que Doy...? (Es egocéntrico).
8. Creo que siempre frente a un problema hay alguien que va a tener más tiempo que yo, va a estar mejor preparado que yo, lo va a hacer mejor que yo.
9. Me cuesta entender a esa gente que lucha por ideales, **que se la juega** por sus creencias. Yo soy práctico y cómodo. Cumplo con lo necesario.
10. Mi libertad es lo primero, por eso no me gusta que nadie se entrometa en mis asuntos, en mi tiempo, en mis decisiones.
11. Yo nunca he sentido necesidad de tener un amigo.
12. Soy muy estable: no reacciono ni ante lo maravilloso ni ante lo trágico de la vida, mi

lema es: **lo que pase, tendrá que pasar...**

13. Creo que hay gente que nació para preocuparse por otros, y creo que hay otros que "no nacieron" para eso, como yo.
14. No me pidan que haga lo que no quiero, ni que me sensibilice frente al resto, ni sienta lo que no siento **¡yo nací así...!**
15. Soy muy resignado ante los hechos de la vida, no lucho porque creo muy poco en los cambios.
16. Mi único deber es preocuparme por mí, y así creo que lo deberían hacer los demás, lo otro es dependencia...
17. No me gusta preguntarle a otra persona donde ubicarla, si sucede algo, ¡no faltará quien ayude!
18. Las personas que **no me dan en el gusto**, pierden importancia para mí...
19. No creo en la oración o en Dios o en el infierno, vivo simplemente.

Como habrás observado, este es un disvalor tremendamente complejo y con muchas facetas.

En el fondo estaríamos frente a una esencia amorfa, abúlica, paralizada, un ser que no desea ni busca una evolución. Aquellos que pertenecen a una mayoría mediocre, mediana, víctima de las circunstancias, siempre son muy justificadores de sus acciones.

Da la impresión que no se detuvieron en la línea de la vida y dijeron... ¡BASTA!... basta de tanta comodidad, de tanta pasividad, de tanta resignación. ¡Ojo!, algunos hacen el cambio, pero con un sentido absolutamente egoísta, sin tomar en cuenta todos los sufrimientos que van a provocar en los demás. Otros se detienen y se esfuerzan por manejar y tomar las riendas de sus propios caballos, aprenden a manejar su carro.

Si te está sucediendo esto, es el momento del ¡vamos!, tu eres el dueño de tu vida, tú te mereces lo mejor, tú tienes que aportar con todos los talentos que Dios te dio –te hizo a su imagen y semejanza– para producir un cambio en ti, en los que te rodean, y lograr así un mundo mejor.

Tú no sabes cuánto necesitamos de ti, tu aporte es valioso. Rompe esa frialdad de tu corazón, sensibilízate, deja cabida a tus sentimientos y usa todos los valores que te estamos describiendo en este libro para **jugártela por la vida, por los sueños**, que seguro tuviste de niño...

¡Y VENCER LA NADIDAD!

IV. LA PERSEVERANCIA

Definición:

Es llevar a cabo las acciones necesarias para alcanzar lo decidido, aunque disminuya la motivación, o surjan problemas internos o externos...

DISVALORES

A.) Inconstancia

Abandonar las metas propuestas.

B.) Terquedad - Obstinación

Insistir en alcanzar lo decidido, aún dándose cuenta de lo equivocado de su decisión.

Si primero nos analizamos: ¡cuántos proyectos que quedaron a medio camino porque los abandonamos...!

¡Aquellos libros empezados!

¡Aquellos cambios que nos propusimos en nosotros mismos, o hacia los demás...!

¡Los pedazos de nuestros sueños que van quedando en el camino...!

La perseverancia es la base para el desarrollo de muchas otras virtudes, como por ejemplo: Amistad, Lealtad, Responsabilidad, etc.

Es un valor que cuando no lo desarrollamos nos hace sentir descontentos, nos deja el sabor amargo de la meta abandonada, nos baja la autoestima, nos hace sentirnos poco coherentes y poco consecuentes con nosotros mismos.

Y, si miramos la humanidad entera: ¡Tantos proyectos que quedan en la mente, o en los papeles! y terminan archivados, guardados, muchos de ellos que apuntan a un bien común, a un mejoramiento y evolución del hombre.

¡Cuántas civilizaciones destruidas!, por no perseverar en los logros... ¡Cuántas relaciones terminadas porque no las cultivamos, y las abandonamos cuando se nos fue el encanto! ¿Será propio de la condición humana?

¡El alma con tantas ganas de volar!

¡El cuerpo tan deseoso de lograrlo todo fácilmente!

En todo caso, todo aquello que se dejó sin hacer teniendo un excelente motivo y un fin para nuestro bien, nos produce pena y desazón... ¡Qué distinto sería todo si lleváramos a cabo nuestros proyectos o propósitos!

CONTACTANDOME CON MI PERSEVERANCIA

1. ¿Tengo suficientemente claros los objetivos, metas o logros que me he propuesto?
 - a) Es algo que realmente deseo o necesito para mi **bien**.
 - b) Es producto de una reacción afectiva y no lo he filtrado por mí Inteligencia, ¿me es conveniente?, ¿me es útil?
 - c) Tengo la materia prima para lograr lo que deseo, Ej.: salud, vocación,

- inteligencia, capacidad, etc.
- d) Mi motivación es interna, está centrada mi base de operaciones en mi ser.
 - e) Mi motivación es manipulada, presionada, exigida por el medio que me rodea.
 - f) Es sencillamente **copiar o imitar algo que me parece atractivo**, pero visto sólo desde fuera, sin habérmelo cuestionado a mí mismo.
2. Si mi objetivo es a largo plazo, ¿me he propuesto un plan, de acuerdo a mi realidad, que consiste en subdividir éste objetivo en metas a mediano y corto plazo, pero todas coherentes, para llegar al Fin Ultimo? ¿Fines parciales y fines totales?
 3. Soy capaz de darme cuenta que mi Perseverancia va a atravesar etapas tales como:
 - a) En el primer momento, la ilusión me llena de energías, ánimo y optimismo con el fin que me he propuesto.
 - b) Posteriormente viene una etapa de cansancio y desazón, parece que nada va a resultar, que me equivoqué, que tomé una decisión errada, empiezo a perder la Fe y ánimo en el proyecto. La cuesta se hace más pesada cuando voy llegando a la cima.
 - c) Cuando voy llegando a mi meta, vuelvo a ver con nitidez el objetivo que me propuse al principio, y vuelve el entusiasmo inicial ya maduro, porque soy también capaz de valorar el esfuerzo que he hecho.
 4. En la pregunta anterior vimos que en la segunda etapa, aparecen los obstáculos...
 - a) ¿Estoy conciente de que voy a encontrar barreras reales a mi propósito, tanto interiores como exteriores...?
 - b) ¿He hecho el esfuerzo de visualizar cuáles van a ser esas dificultades, de preverlas a futuro, haciendo un análisis exhaustivo de cada una de ellas...?
 - c) ¿Cómo me estoy preparando para aminorarlas, jerarquizarlas y vencerlas? ¿Cuando conozco el obstáculo, me es más fácil ganarle!
 - d) ¿Estoy dispuesto a aceptar que una actitud **no previsor**a, con respecto a los impedimentos, puede provocarme miedo, cansancio, pérdida de fuerzas, y hacerme abandonar el camino emprendido?
 5. Soy lo suficientemente responsable conmigo mismo, como para plantearme que debo proponerme un objetivo o meta por vez ¡que no puedo gastar mis energías en muchos objetivos a la vez!
 6. ¿Tengo la suficiente humildad como para darme cuenta que en el logro de mi meta, voy a necesitar de la ayuda, consulta, guía y apoyo de otras personas, especialmente cuando se llega a la etapa del cansancio?
 7. ¿Soy capaz de discriminar el hecho de que hay ayudas absolutamente **innecesarias**, poco productivas y que más aún, obstaculizan en el "Fin" propuesto. Ej.: gente poco preparada, poco sabia, poseedora de informaciones parciales, etc...
 8. ¿Puedo reconocer en mí que a veces sólo pido ayuda, porque me da flojera pensar, y es más cómodo que otros analicen y filtren por mí?
 9. ¿Selecciono la persona precisa para buscar "luz y generosidad", aunque me signifique esfuerzo y trabajo?
 10. Aquella persona a la que voy a pedir ayuda, ¿me parece sólida en sus valores?

11. ¿Puedo darme cuenta que una cosa es la ayuda que voy a pedir, y otra es la parte que de todas maneras me compete, única y exclusivamente a mi: la iniciativa y el esfuerzo personal, y que tengo que hacerme responsable de mi parte, **si no, nada va a cambiar?**
12. Reflexiona: Perseverar no consiste en "no caer jamás", sino en "saber levantarse siempre".

Para concluir este análisis, queremos dejarte con una sugerencia: cada día hay que empezar nuevamente con nuestro propósito, cada día puedes adelantar algo más y progresarás sin darte cuenta.

Si miras hacia atrás, puedes perder fuerzas, o quedarte dormido en tus glorias a mediano plazo. Si te preocupa el futuro, pierdes tus fuerzas al no **ocuparte del presente**. Cultiva tu meta cada día y cada día, al ser diferente uno del otro... ¡Tiene su afán propio!

MEDITANDO SOBRE LA INCONSTANCIA

1. Tomo decisiones muy rápidas e irreflexivas en mis planes de vida, no reflexiono, no sopeso, no evalúo.
2. Me doy cuenta que constantemente estoy cambiando mis objetivos.
3. Pareciera que a veces me planteo proyectos inalcanzables, de acuerdo a mi esencia, medio y circunstancias.
4. Los objetivos que me he puesto muy a largo plazo, me aburren y cansan luego.
5. Me propongo metas muy a corto plazo, me dan satisfacciones, pero me doy cuenta y me frustró ver que no son coherentes con un proyecto a largo plazo, globalizador y totalizador.
6. Me atraen mucho los cambios y los justifico mucho, eso podría dar origen a mi inconstancia, "parto para donde estoy vuelto".
7. Estoy trabajando en mi meta, pero inevitablemente me siento atraído a actividades más divertidas o entretenidas, y me alejo de ella.
8. Me falla la voluntad y no se decir que No a proposiciones que me sacan de mi meta, Ej.: jugar, salir, conversar, distraerme.
9. Me he propuesto una acción, pero a veces siento que se me olvidó el motivo por el que la decidí y además siento poco claro mi objetivo, me confundo y postergo.
10. Cuando tengo algunos fracasos, ¡el sentimiento de humillación y vergüenza me hace dejar todo a medio camino!
11. Vivo inventándome excusas para no llevar a cabo lo que me he propuesto.
12. Cuando aparecen los obstáculos, me pillan de sorpresa, me quedan demasiado grandes y siento que pierdo fuerza. Falta de actitud previsor.
13. Generalmente cuando decido modificar algo, me propongo muchas metas, no soy capaz de plantearme una a la vez, al final no hago nada.
14. Cuando algo me está fracasando, siento tal angustia y ansiedad, que hablo con quien tengo al lado, no evaluando si es la persona idónea o no para que me refuerce.
15. También a veces me encuentro buscando ayuda en quienes, sí van a reforzar lo que yo quiero **oír**, y no me van a guiar objetivamente a mi propio bien.

16. Creo en el bien y en el mal; cuando empiezo algo, veo y palpo tentaciones que me hacen caer, pero no hago nada para eludirlos.

Sólo nos resta preguntarte, ¿No sería todo distinto hoy si hubieras cumplido contigo mismo?

¡Que bien te vas a sentir mañana cuando logres ser fiel a tus proposiciones! ¿Quieres que el mundo cambie?

¡Empieza tú por terminar tus propios proyectos!

LA TERQUEDAD U OBSTINACION

Es un duro disvalor de la Perseverancia, ya que por no detenernos a sopesar nuestras decisiones, quizás tomadas muy tempranamente, quizás no reflexionadas en profundidad, quizás sin poseer la valentía de que lo primero es mi bien y el bien de los demás, me impuse una vocación que no tenía, una carrera que no me gustaba, no fui capaz de cambiar de trabajo, me justifiqué que no tenía el talento necesario para hacerlo, y seguí en una lucha encamizada hasta el final; cuando llegué a él, me di cuenta del daño que me había hecho; tanto tiempo perdido, de que no había sabido cuidarme, que le había quitado la posibilidad a otro. **¿Y ahora qué?** Miro mis manos vacías, solo y con un gran sentimiento de frustración.

1. ¿Soy capaz de contactarme realmente con mis sentimientos o inteligencia antes de tomar una decisión?
2. ¿Poseo la suficiente humildad para darme cuenta de lo errado y dañino que es para mí esa meta?
3. A veces me doy cuenta de que "soy muy esclavo del **que dirán**, por lo tanto me aguanto y no cambio de camino".
4. El hecho de dar giros en mi vida me provoca temor. Ej.: la inseguridad económica, afectiva, social; eso me hace arrepentirme de la decisión de buscar otros caminos.
5. A veces los obstáculos que aparecen frente a mi meta, son tan imponderables, tan definitivos, que aunque la Prudencia me aconseja no seguir, no oigo mis semáforos internos.
6. Mi fuerza de voluntad es tan grande y es tan ciega, que no la ilumino con la luz de la inteligencia y la tibieza de los afectos, soy voluntad pura.
7. Mi lema es, a **mí esto no me la gana**, ¡aunque siento que me estoy matando!
8. ¿Me he detenido a pensar que **Perseverancia**, no es lo mismo que **Rutina**? A veces estoy empeñado en algo sin sentido y más aún, trato de justificarlo, no dándole un fin digno.
9. ¿Doy cabida a sugerencias u orientaciones de personas más sabias o experimentadas que yo? o, cuando me propongo algo, me enceguezco, me pongo sordo y mudo, a la ayuda de los demás.
10. Estoy convencido que si quiero obtener algo, lo logro; no me detengo a mirar las consecuencias.
11. ¿Me han dicho ya que soy muy terco?
12. ¿Sigo empeñado en lo que estoy haciendo o viviendo? no visualizo ¿cómo me veré en diez o en veinte años más en lo mismo?

- 13.** ¡Esta obstinación me produce sufrimiento, dolor, pena, insatisfacción! ¿Por qué me quiero tan poco a mí mismo, y no actúo más en coherencia entre lo que pienso-siento-hago?

Te has preguntado, ¿cuántos años de vida útil te quedan? ¿Qué piensas hacer con ellos? ¿Quieres un castillo para tus "años dorados", rodeado de amor, paz, afectos, o quieres un sitio vacío donde te sientas consumido por el remordimiento de no haber sabido detener las circunstancias, haber buscado otros caminos, que te condujeran a la "plenitud"?

Has meditado que la vida no es una suma de logros obtenidos, al gran precio del olvido de ti mismo, al no reconocimiento de que se te dieron todas las potencialidades para ser feliz y que tú con tu falta de prudencia y humildad, ¿seguiste empeñado en lo que no te correspondía?

¿Sabes? ¡Tus metas, ideales y fines están aún dentro de ti, esperando que los despiertes!

¡Ya es hora, comprométete a "ser" un YO integral los años que te quedan. Un YO sólido, consistente, coherente con los valores, un ser humano inmerso en el manejo del nuevo futuro!

V. COMPRESION O EMPATIA

Definición:

Es la capacidad de ponerse en el marco de referencia del otro, sin perder el suyo propio, buscando un bien conjunto.

EL MARCO DE REFERENCIA

Es aquello que hace que una persona sea como es, los puntos de apoyo que tengo para informarme sobre ella. Siempre, cuando hay otro ser humano al frente tuyo es importante recordar su...

- Edad
- Sexo
- Cultura
- Educación
- Instrucción
- Personalidad (Heredada + Adquirida)
- Estructura Familiar (Familia grande o pequeña)
- Experiencia de vida
- Raza
- Religión
- Ideas Políticas
- Sus costumbres, valores, normas
- Sensibilidad: Hiper, media, hipo.
- Inteligencia
- Percepción
- Profesión o Actividades
- Estatus social y económico
- Contextura física
- Salud (Física, Mental y Social)
- Hobbies y gustos
- Necesidades diferentes.
- ¡La lista es interminable...!

La lista te lleva a la reflexión de que ese ser, como tú, es único, irrepetible y diferente, como lo es cada ser humano en este planeta.

De tal manera que practicar el valor de la comprensión se nos hace difícil, tenemos que estar muy abiertos a mirar todas las sutiles diferencias, distinguiéndolas de las obvias.

Ponerse en el lugar del otro, tratar de tener su óptica y vivencias, es una tarea titánica, si no observamos su "marco de referencia."

Comprender, está muy unido a respetar y a amar. Pareciera que continuamente estamos esperando que al menos los demás, por pertenecer al género humano, sean parecidos a nosotros y vivimos chocando con la dura realidad que esto no es así.

Hay algo en que sí, todos somos iguales, todos somos hermanos, porque nuestro Padre Divino es el mismo y esto, hay que recordarlo y valorarlo, al posar nuestra mirada en el otro, al establecer una relación, al amar, al trabajar, al educar.

DISVALORES DE LA COMPRESIÓN:

A) Incomprensión (antipatía)

B) Comprensión desmedida (simpatía no objetiva).

¿SOY REALMENTE COMPRESIVO?

1. ¿Me motiva profundamente el deseo de ayudar y entender a los demás?
2. ¿Cuántas veces poso mi mirada en el otro y me sensibilizo frente a su comunicación verbal y no verbal (gestos, actitudes, caras, tono de voz)?
3. ¿Puedo percibir que cada ser que me rodea, tiene características diferentes, que yo tengo que aprender a distinguir y a contactarme con ellas?
4. ¿Poseo la certeza de que aunque a mí nunca me haya sucedido lo que me están contando, puedo comprender partiendo de mi capacidad de amar, de mi experiencia y del conocimiento de situaciones similares, porque soy capaz de acoger al otro en toda su extensión?
5. Al estar comprendiendo algo, ¿soy capaz de distinguir los sentimientos del otro de los míos propios, para poder llegar a una posición objetiva?
6. ¿He desarrollado mi capacidad de observación de los hechos de la vida, encontrando verdades? ¿Estoy contactado con el mundo que me rodea?
7. Al comunicarme con el otro, ¿soy capaz de estar con todos mis sentidos puestos en él, llegando a olvidarme de mi mismo?
8. ¿Puedo aceptar que frente a un mismo hecho, las personas reaccionan en forma diferente? (Marco de Referencia).
9. ¿Soy capaz de percibir que a veces lo que las personas hacen o dicen, no es reflejo de su intimidad y que tengo que desarrollar la capacidad de penetrar respetuosamente en su esencia "si me lo pide" o "permite"?
10. ¿Me doy cuenta que a veces el problema del otro obedece a múltiples causas y no a una única y verdadera como lo creemos?
11. ¿Entiendo que, normalmente lo que el otro espera de mí, es que me preocupe de él y que a la vez respete su intimidad?
12. ¿Acepto que la comprensión es limitada, que a veces estoy con alguien que ni siquiera se comprende a sí mismo?, luego: ¿cómo voy a comprenderlo en toda su extensión?
13. Frente a los sentimientos o comportamientos del otro, he tomado en cuenta los siguientes factores:
 - a) ¿Puede ser algo que haya hecho anteriormente?
 - b) ¿Puede ser algo que ha dejado de hacer?

- c) ¿Algo que otra persona le ha hecho?
 - d) ¿Algo que el otro no ha hecho?
 - e) ¿Algo que pensó, vio, sintió o escuchó?
14. ¿Asumo que comprender no es lo mismo que compartir? Puedo y tengo que comprender al otro en su humanidad toda, pero eso no implica por ejemplo: abandonar mis valores, sino más bien ayudarlo a encontrarlos.
15. ¿Tengo claro que para comprender a otros, tengo primero que comprenderme, conocer mis debilidades, perdonarme, levantarme, amarme?

Te queremos proponer una segunda reflexión acerca de este tema de la Comprensión. En las relaciones humanas, donde más se hace notar este valor, es en la comunicación. Esa instancia de los seres humanos, donde tenemos la oportunidad de expresarnos, entendernos, transar, ser retroalimentados...

Pero paciencia, pareciera que cada día se nos dificulta más este proceso. Decimos algo, nos entienden lo contrario o no nos escuchan, o hacen las cosas exactamente al revés de lo que pedimos.

Pareciera tan fácil: yo envío un mensaje, el otro lo decodifica y me retroalimenta. ¿Qué pasa entonces?, nos preguntamos...

La respuesta es que la comunicación de hoy, está llena de disvalores, está pervertida, viciada, es una comunicación **light**, superflua, sin intereses reales del otro por mí, o viceversa.

Hay barreras, vicios o antivalores que obstaculizan este proceso, y creemos de suma importancia que los revisemos profundamente. Es muy valioso para nosotros que no dejes de recordar que estas barreras las puedes poner en tu diálogo interior contigo mismo, te las pueden poner otros a ti, o tú se las puedes poner a otros y, mira que paradójica, sin darnos cuenta, siempre que lo hacemos es con nuestra mejor intención y estamos haciendo daño a nivel valórico...

Basándonos en la descripción de Thomas Gordon* veremos:

¿QUE DISVALORES TIENE MI COMUNICACION?

Cuando el otro me plantea un problema:

1. a) Lo **interpreto** (según mi marco de referencia)
- b) Lo **diagnostico** (soy un pseudo-psiquiatra)
- c) Hago **conjeturas** (invento hipótesis sin tener en cuenta los sentimientos del otro)

¿No sería mejor analizarlo juntos?

2. a) Lo **tranquilizo**, (lo anestésico con frases cliché: "Después de la noche sale el sol").
- b) Lo **minimizo**, (le dejo su problema convertido en nada, aún más, me atrevo a decirle: "eso no es un problema").
- c) Lo **compadezco** ("Pobrecito, ¿porqué te pasarán estas cosas a ti?") ¿Cómo te sientes tú cuando te achican tus problemas?

¿No sería mejor decirle: Te comprendo?, ¿qué solución podemos buscar?

* Ver Bibliografía

3. a) Lo **indago**, (voy más allá de lo que me quiere contar). ¿Cómo, cuando, dónde?... Son las preguntas que me sirven a mí para "ubicarme", pero que no ayudan, al revés generalmente me quedo en lo superficial y no voy al fondo del problema.
- b) Lo **sondeo** (trato de extraerle su interioridad a la fuerza, pero de manera sutil y soslayada...). ¿Cuántas veces a ti te pasó, que te quedaste con la sensación que habías hablado más de la cuenta, y te dio rabia con esa persona?
- c) Lo **interrogo**, (parezco un periodista haciendo una entrevista).
- d) Lo **examino**, ¿no te parece que basta con nuestra propia conciencia para que tu seas la conciencia de otros?

¿No sería mejor decirle: cuéntame. Así le doy la oportunidad al otro para que me diga lo que él quiera, cuando él quiera y como quiera?

4. a) Me pongo **moralista**. Es decir, le digo lo que debe o tiene que hacer, le impongo mi jerarquización de los valores. Al imponer, ya le estoy faltando el respeto...
¡Ojo! "Deber" y "Tener", son frases que originan muchos problemas sicosomáticos, es mejor decir quiero, ahí soy libre, no me impongo.
- b) Le **predico**. Lo bueno que soy yo, lo válidas que son mis acciones y lo poco asertivo que es él, con esto le provocho sentimientos de inseguridad.
- c) Le **imploro**. Se lo pido por amor a Dios, a mí o a su familia. Le ruego que cambie.

**¿No sería mejor enseñar los valores con mi ejemplo, no imponiéndolos?
¿Soy el dueño de la verdad? ¿Con qué derecho provocho culpas o terquedad en los demás?**

5. a) Lo **amenazo**: si no haces esto, te pasará esto otro. O sea le muestro los castigos a su conducta negativa.
- b) Lo **advierto**; esta es una amenaza más sutil, más soterrada. Es una posición muy manipuladora. Tú verás, yo te lo advertí.
¿Es justo que el otro sienta que no respeto sus necesidades? Ej.: si no dejas de hacer esto, yo voy a...

Estas barreras provocan contraataque, en general inducen a probar si es verdad que se van a cumplir las amenazas que estoy haciendo... Inducen a sentimientos de venganza. Y quizás, la consecuencia peor es que se transforma la relación en una compra-venta. Yo te doy si tu me das.

¿No sería mejor, mostrar las consecuencias del problema con amor, flexibilidad, optimismo y fe en el otro?

6. a) Lo **juzgo**...
Comprender es un acto de recoger información, no de emitir un dictamen. ¿Te sientes capaz de erigirte en Juez de la verdad?
- b) Lo **crítico**.
Criticar es siempre muy destructivo para el otro, y ¡Cuidado!, la crítica constructiva no existe, sí, es posible el "disentir" y ofrecer una alternativa mejor, sino, dejas al otro desestructurado psicológicamente al criticarlo y no ofrecerle nada a cambio.
- c) Lo **culpo**.
Es decir lo hago absolutamente responsable de lo que le está sucediendo, sin ver la otra cara de la moneda, con esto lo aburro y lo sobrecargo.

¿Qué tal si fueras como las abejas que sacan miel hasta de las plantas que son venenosas?

7. a) Lo adulas...

Eres poco objetivo y sobrevaloras las conductas de esa persona.

b) Lo alabas...

Para ti, todo lo que viene de él, es bueno y correcto...

c) Concuerdas en un 100% con su posición o decisión; hecha carbón al fuego. ¿Cómo te sientes tú frente a estas respuestas? ¿No te provocan una tremenda desconfianza? Ya que en el fondo sabes para contigo mismo que no eres tan perfecto como el otro te ve, o dice verte. Más aún, puedes llegar a preguntarte: ¿Qué querrá de mí ahora? ¿Qué me va a pedir? También te puede suceder que te hagas "adicto a los elogios". ¿Cómo lograrás satisfacer esta adicción con la mayoría de las personas que son objetivas? O, ¿cómo vas a evitar la frustración de que no siempre te estén aplaudiendo?

¡Cuidado!, si usas esta barrera puede volverse en contra tuya porque también podrán pensar: "así como hoy me elogias, mañana me criticarás duramente, ya que no eres objetivo.

¿No sería mejor decir lo que me parece bueno porque hay que decirlo y es necesario para los demás, sin caer en extremos?

8. Lo aconsejas o le das soluciones.

Aunque no lo creas, los consejos no sirven; un consejo es producto de tu marco de referencia, un resultado de tu experiencia, luego al otro le puede quedar chico o grande. Si tu consejo es bueno, tornarás al otro en un ser dependiente, en una extensión de ti mismo, no lo dejarás nunca crecer.

Si tu consejo es malo, si le va mal, vas a ser tú el culpable de su fracaso, ya que él no decidió por cuenta propia, ni se hizo responsable de sus actos...

¿No es mejor darle al otro una serie de alternativas o sugerencias, más las que él agregue, producto de la misma conversación, y que, aunque requiera un mayor uso de tu tiempo, el otro decida o elija de acuerdo a su manera de ser, y en el tiempo que él lo requiera? ¡No lo presiones, por favor!

9. Lo ridiculizas, lo avergüenzas o eres irónico frente a su problema...

Este es un disvalor muy fuerte y duro para el otro. Generalmente, después de suceder una situación así, el otro no querrá verte nunca más, especialmente si lo has hecho en público. Es importante que no olvides que frente a esta agresión, va a devolvarte el golpe de alguna manera. Capítulo aparte merece la Ironía. Es el estilete de los más inteligentes o agudos, aciertan en su blanco donde más duele, agreden nuestro talón de Aquiles.

¿No es preferible comunicarse con dulzura...?

Dentro de esta barrera, también están contenidos los **garabatos**. Como hablamos, es como está nuestra alma. El garabato es el disvalor de la pureza y belleza del lenguaje; muestra lo que está más lejano a nuestra Divina alma, asemejándose a lo bestial o satánico, ningún garabato es bello o armónico, aluden siempre a lo más vulgar. Además son armas de doble filo, dicho en chistes, en broma, puede que los aceptemos, pero la misma palabra, impregnada de rabia, ira, descontrol, es un arma destructiva y atomizante para el que la recibe. ¡Habiendo tantas palabras hermosas!

¿para qué tratar al otro con las más degradantes que encuentras en tu lenguaje?
¿Qué pasa entonces con tu alma?

Pareciera que habría que tomar una escobita y limpiar mucha suciedad.

10. **Distraerlo, hacer bromas, entretenerlo.** Cortarle su conversación y ponerse de ejemplo.

¿Qué sientes tú, si tienes una grave dificultad y el otro trata de que lo olvides?

¡La dificultad sigue igual por dentro...! Has sentido que no te han tomado en cuenta. Es una actitud superficial. ¡Olvidemos lo que te pasa!

¿Se puede olvidar si recién ha muerto un ser querido para ti, o si has quedado sin trabajo? ¿Si están operando a alguien que quieres?, ¿te pueden entretener?...

O, ¿qué te sucede cuando el otro te corta tu tema, para contarte que el problema de él ¡por cierto! Es diez veces más grande? Sientes que ahí no tienes "nada que hacer". ¿Qué pasaría si nos dejaran hablar y hablar de nuestra pena? (sacarla hasta que nos agotemos). ¿Si no fuera yo el objeto de la risa de los demás? Es bueno hacer bromas, pero no a costa de los demás.

REGLA: Primero escuchar y después, si es necesario distraer...

11. Convencer a través de la **Lógica**.

Es cierto que la llave de la inteligencia que contiene la lógica, es importante para ayudar a otro, pero no lo es todo. Querer ayudar al otro a través de estadísticas, (el 90% fracasa en el amor...) a través de tu experiencia (que es sólo tu marco de referencia), de tus títulos, de tu edad, va contra todo lo que es la Comprensión Empática.

Además provoca en el otro, sentimientos de inferioridad, subordinación; se siente inadecuado. En general el ser humano, quiere experimentar en sí mismo.

¿Por qué no le das tiempo y esperas que él te pida ayuda? O le abres la puerta a la comunicación diciéndole, ¿quieres conversar tu problema conmigo, cuándo, cómo y dónde tú quieras? ¡Siempre me encontrarás!...

¡Qué bien nos sentimos cuando nos abren puertas! con respeto, pudor y delicadeza.

12. Lo mando, lo dirijo, le impongo...

Nos atrevemos a decir que este es el peor disvalor de la comunicación, porque le mando, dirijo e impongo lo que debe pensar-sentir-hacer, o sea, avasallo su metro cuadrado. ¡Esto nos parece de la gravedad misma! porque atenta contra la libertad del otro; distinto es mandar a un subalterno, que está a tu cargo y tiene que cumplir un rol o trabajo. ***¿No es mejor sugerir?***

13. Eres muy **generalizador**, todos-siempre-nunca-nadie. Atenta contra la lógica; las relaciones humanas nunca son en términos absolutos, (¡tú nunca me llamas!, eso no es verdad...) Este tipo de lenguaje puede distorsionar mucho tu comunicación y hace que el otro decodifique de manera muy errónea tu mensaje.

¿No es mejor decir, a veces –casi siempre– en general, etc.?

Respecto a estos disvalores de la comunicación queremos precisarte algunas cosas:

- La mayoría generan en el otro, más fuertes o más débiles, más tarde o más temprano, sentimientos muy negativos: rabia, miedo, etc., y cortan la comunicación.
- Todos contienen muchos disvalores en sí...

Una sola barrera, como Juzgar por ejemplo, atenta contra la justicia, la comprensión, el respeto, la prudencia, etc.

- c) Todos contribuyen a destruir la herramienta más valiosa que poseemos los seres humanos para construir un mundo mejor. Se nos dio la capacidad de hablar, de comunicarnos, de preguntarnos, de contarnos, de transar en pro de mi bien y el del otro. La telepatía es un don que poseen algunas personas, y en ciertos momentos, pero, "no es controlable..." Nos queda entonces, el verbalizar; si esperamos **adivinar al otro**, o que el otro nos lea la mente, ¡nos vamos a morir esperando...! Así es que con todos los valores que poseemos, tenemos que aprender a **envasar** nuestras ideas, para transmitir las al otro lo más veraz, atractiva y delicadamente siempre, en un punto medio de equilibrio: ¡NI TANTO, NI TAN POCO!

Nuestras relaciones humanas tendrían que tener como sustento una excelente comunicación, iluminada siempre por el fin de querer mi bien y el de los demás.

Te invitamos a que revises muy a fondo tu manera de entregar y recibir información de los demás.

¿Cómo están tus tres llaves respecto a esto?

Tu comunicación ¿está guiada por una coherencia profunda entre lo que Piensas, Sientes y Haces?

¿Cuáles son las barreras que más utilizas?

¿Cuales son las que más te dañan de los demás?

Conocer estos **vicios** te va a permitir también a no "engancharte" con lo que te dicen, vas a aprender a filtrar, con tus valores lo que recibes. Te va a hacer bajar las expectativas respecto a lo que tanto esperas de los demás: a **través de sus barreras los vas a conocer**. Es probable que también te sirvan para **saber** a quién tienes al frente y ayudarlo en el mejor de los casos, o defenderte valóricamente. Y por cierto, con tu ejemplo de comunicación limpia y transparente, vas a ir permitiendo que otros vayan aprendiendo de ti. El conocer tus propias auto barreras te permitirá ser más empático y comprensivo contigo mismo, vas a aprender a hablarte con más amor.

¿No quieres un futuro mejor? Creemos que a partir de hoy, tu presente va a ser mucho más tranquilo y productivo a nivel espiritual.

DISVALORES DE LA COMPRESION

A) Incomprensión.

B) Excesiva comprensión

Nos parece que estos dos disvalores están tratados subliminalmente, en los cuestionarios sobre la Comprensión y los Disvalores de la comunicación. Al reflexionar en ellos, puedes deducir fácilmente el perfil de una persona incomprensiva, o de una excesivamente comprensiva.

Al practicar la Empatía, vas a ser capaz de ser una persona objetiva, es decir, vas a tener la capacidad de ver lo bueno y lo malo del otro. No te vas a abanderizar afectivamente, vas a poder ayudar efectiva y realmente a los demás; con tu actitud ponderada, flexible y

respetuosa, vas a poder guiar, enseñar, educar con una mirada humana, amorosa y renovada.

VI. EL RESPETO

Definición:

Actuar o dejar de actuar, valorando los derechos, condición y circunstancias, tratando de no dañar, ni dejar de beneficiarse a sí mismo o a los demás.

Toda relación humana que no esté sustentada en el respeto mutuo, difícilmente podrá llegar a tomarse profunda y valedera.

Hace mucho tiempo que estás clamando por el derecho a ser respetado, pues sientes que tu intimidad está siendo atropellada hasta en los más ínfimos detalles...

Intentando ir más a fondo, hace tiempo que has ido olvidando el respeto por ti mismo; has ido perdiendo la apreciación correcta de tu propia esencia y de tu alma, lo notas en que no haces valer tus derechos, no reclamas, quizás has adoptado una posición poco crítica. A lo mejor te ha ido venciendo la comodidad. ¡Para qué, si todo el mundo está igual! Te repites reiteradamente.

Estás en una interioridad aséptica, neutral, descomprendida, que ni siquiera reclamas por lo que **naturalmente te corresponde**; tus argumentos frente a ti y a los demás, son tan frágiles que te van haciendo más vulnerable, ¡eres manipulado por tantas y tantas cosas!

Vamos a llevarte a una primera reflexión sobre este valor, pero como en los anteriores, mide tu autorespeto y el respeto a los demás...

RESPETO Y DERECHOS DEL ALMA

1. ¿Estoy conciente, de que el único que puede **renunciar a sus derechos**, es el que los posee? (Puede ser como consecuencia de una transacción en pro de un bien mayor).
2. Si **cedo mis derechos** en beneficio de otro, ¿me doy cuenta de que estoy traicionando y socavando los cimientos de dicha unión?
3. Para que el futuro del hombre sea más valioso, ¿he considerado que tengo que aprender a **sumar** con los demás y no a **restar**?
4. Respeto la **Libertad de Crecer del otro**, o al revés:
 - a) Subliminalmente le estoy diciendo: ¡Tienes que ser siempre como yo quiero!
 - b) Tu progreso ¡significa una amenaza para mí!
 - c) ¿Mantengo el alma del otro en una especie de cárcel, y lo libero con la condición de que no cambie?
 - d) ¿Me doy cuenta que debo respetar no sólo lo que la persona es ahora, sino también lo que puede llegar a ser?
 - e) ¿Facilito al otro su completa realización?, lo que en el futuro va a fortalecer nuestra relación.
5. El respeto **al derecho de ser uno mismo**.
 - a) ¿Respeto el Marco de Referencia del otro?
 - b) Al establece el vínculo con el otro, ¿Trato de compartir su mundo, permitiendo que el mío se agrande y fructifiquemos juntos?

- c) ¿Comparto la idea de que yo tengo una parte de la verdad, que el otro posee otra parte y que si las sumamos tenemos una "verdad mayor"?
- d) ¿Me he preparado para mirar la vida a través de los ojos del otro y el otro a través de los míos?

6. El Respeto al **derecho de ser amado...**

- a) ¿Practico el amor, como una aceptación del otro tal como es?
- b) ¿Le exijo al otro lo que no quiere o no puede darme? (no expectativa)
- c) ¿Puedo aceptar que el otro jamás podrá satisfacer todas mis necesidades? ¡Es tan humano e imperfecto como yo!
- d) ¿Es mi amor lo suficientemente generoso para llegar, hasta aceptar que yo no soy su bien?

7. El Respeto a **gozar de Privacidad...**

- a) ¿Entiendo que el otro a veces necesita estar solo, donde no deba rendir cuentas a nadie?
- b) ¿Comprendo que en su soledad el otro tendrá tiempo para encontrarse y reconciliarse consigo mismo, reflexionar y reconsiderar sus proyectos, sueños, fines, etc.?
- c) ¿Me indica mi prudencia, que a veces esa soledad en que quiere estar el otro, le va a permitir completar ideas, reconsiderar actuaciones irreflexivas, lo va a liberar de angustias y presiones internas o externas?
- d) ¿Soy justo en repartir mi tiempo entre el derecho a la soledad y el deber de compartir?
- e) ¿He tomado conciencia de que en la soledad y el ocio, es cuando mi mente al ponerse en blanco, se toma más productiva y creativa?
- f) ¿Respeto el hecho de que el otro tiene derecho a tener y mantener secretos, pensamientos y acciones, que sólo le pertenecen a él? A veces guardamos secretos para definirnos afectivamente frente a ellos, después, los contamos.

8. El respeto al **derecho que confíen en nosotros:**

CON-FIANZA = CON FE.

- a) ¿Qué pienso de esta regla de oro?:
Se tiene derecho a la confianza del otro, hasta que se pruebe lo contrario.
- b) ¿Confío sólo en aquellos que hacen lo que a mí me gusta?
- c) ¿No será poco prudente, confiar en todo el mundo?
- d) ¡A veces confío demasiado rápido...! ¿Qué pasa con mis filtros valóricos interiores? Para todo se requiere un tiempo.
- e) Cuando he confiado demasiado tarde, quizás ya he perdido a esa persona; no la respeté, la pasé por un microscopio electrónico psicológico y eso, ¡el otro lo siente!
- f) Confianza en el otro, requiere de mucha valentía y de aceptar que somos vulnerables ambos.

9. El respeto al **derecho de comunicarme.**

- a) ¿Acepto que el otro puede decir lo que piensa, sin caer en extremos por supuesto, y aún más, que tengo el deber de escucharlo?
- b) ¿Considero que lo que el otro dice, siempre debe ser tomado en serio ya que está

mostrándome parte de su alma?

- c) ¿Le doy tanta importancia y acogida a las opiniones del otro, como a las mías?
- d) ¿Admito que para el éxito de mi comunicación con el otro, debe existir una situación de igualdad y reciprocidad?

10. El respeto al **derecho de ser aceptado.**

- a) ¿Tolero al otro, aunque sus conductas me molesten profundamente?
- b) ¿Abro la puerta de mi alma o mi casa y mi trabajo cuando el otro lo necesita?
- c) ¿Reconozco que el otro tiene derecho a equivocarse, a cometer grandes errores?
- d) ¿Le doy el derecho a disculparse o arrepentirse? Mi prudencia me iluminará si estoy frente a una actitud verdadera o falsa.
- e) ¿He meditado que aceptar al otro, es aceptar la suma de sus partes? Amamos las partes buenas y no rechazamos las partes malas.

11. El respeto al **derecho de ser feliz.**

- a) ¿Reconozco en el otro, el derecho de buscar la felicidad, tal como él la concibe?
- b) ¿Permito que el otro se convierta en la persona que él quiere ser, comparta su mundo con alguien que lo quiera y se sienta satisfecho consigo mismo?
- c) ¿Trato de solucionar mi problema de vacío interior pretendiendo que los demás lo llenen con mis exigencias?

12. El Respeto al **derecho de ser libres.**

- a) ¿Generalmente me convierto en el "custodio" o "protector" del otro?
- b) ¿Siento a menudo, que yo sé mejor que el otro lo que más le conviene e insisto en que actúe de determinada forma?
- c) ¿Le pongo muchas reglas, decretos u horarios?
- d) ¿Acepto que el otro me pueda abandonar libremente si es para su propio bien? Acepto que nuestra relación es vulnerable.

13. El respeto al **derecho a defenderse.**

- a) ¿Me doy cuenta de que el otro, tiene la obligación de cuidar que su bienestar no sea sacrificado en aras de causas que no cree, o uniones que no le inspiren confianza?
- b) ¿Creo que el otro tiene el derecho a impedir ser utilizado?
- c) ¿Valoro que el otro se salve, levante y escape de cualquier amenaza a sus necesidades primordiales?

Podrás haberte dado cuenta, lo difícil que es respetar al otro, especialmente sus derechos y si te pones en el lugar de los demás, ¡qué grado de evolución se necesita para que nos respeten! Por eso es bueno desarrollar la virtud de la tolerancia y la paciencia con los demás.

DISVALORES DEL RESPETO:

A) Veneración: sobrevalorar la condición del otro a un grado sobrehumano que sólo le pertenece a un Ser Superior: Dios o a sus perfectos.

B) Desprecio: subvalorar la condición del otro a un grado subhumano, impidiéndole o coartándole su propio bien.

LA VENERACIÓN

La veneración y el desprecio, hacen que nuestra mirada al otro pierda su exacta dimensión y objetividad.

Con respecto a la veneración, ¿tengo endiosados a:

- a) la Autoridad?
- b) el Dinero?
- c) la Inteligencia o la Razón Pura?
- d) los Médicos?, por su poder sobre la vida o la muerte.
- e) los Líderes?
- f) los Productos de la Publicidad o Marketing?
- g) la Informática?, poniéndola por sobre la comunicación interpersonal.
- h) los Políticos?
- i) los Tecnócratas?
- j) los Deportistas?
- k) las Personas con poderes extrasensoriales?
- l) los Genios?
- m) los Maestros o Guías Espirituales?

¡Cuidado!... Toda la lista anterior la componen seres que son esencialmente ¡tan humanos como tú! Con algunos talentos más desarrollados que tú, pero poseen también tantas imperfecciones como tú.

Construir y apoyar nuestra vida en ídolos de barro, puede significar que se te caigan violentamente, y como tú has puesto toda la energía en ellos, vas a quedar vacío, desorientado, sin luz por un tiempo, hasta que te empieces a reconstruir dándote cuenta finalmente que hay un ser, que sí es la Perfección, que El sí no te fallará ni traicionará: Dios. El resto es parte de lo imperfecto de la materia.

CON RESPECTO AL DESPRECIO

- a) ¿Tengo un sentimiento de menosprecio frente a todos aquellos seres humanos que siento en un aspecto u otro, inferiores a mí?
- b) A las personas que no han buscado aún un camino de evolución, **¿las siento tan estancadas que las "miro en menos"?**
- c) ¿Subestimo a todos aquellos que para mí son la encarnación perfecta de los Disvalores?, ¿Donde está tu Caridad, Misericordia y Perdón?
- d) ¿Menosprecio a todos aquellos que se sienten semi-dioses, que abusan y atropellan con los distintos poderes que poseen? Revisa tu amor y comprensión contigo y los demás.

¡Querido lector! Cuando tu interioridad siente desprecio, es como si dejaras abierta una puerta de tu alma para que entre este gas venenoso, que te va matando a ti mismo, te va envenenando contra otros, te hace ir perdiendo tu dulzura, optimismo y fe ante la vida...

Para concluir este tema, quisiéramos ser reiterativos en mostrarte que, para respetar a los demás, es condición básica que primero te respetes a ti mismo.

Respetarte a ti mismo, sería permitirte ser lo que eres o quieres llegar a Ser, poner la mirada en lo más real de ti mismo que es tu esencia, aquello que hace que uno sea lo que es, es decir, aquello que te hace ser único e irrepetible y después jurarte que nunca faltarás al derecho de respetarte y hacerte respetar, bajo cualquier condición o circunstancia.

En el capítulo de el Amor, veremos **in extenso**, el amarse a sí mismo, lo que te dará aún más luces para guiarte hacia el respeto a ti mismo.

VII. EL OPTIMISMO

Definición:

Confiar equilibradamente en las posibilidades y ayuda que otros puedan aportar; confiar en los demás. En cualquier situación distinguir lo positivo en sí y las posibilidades de mejorar, que existen, como las dificultades y obstáculos que se oponen a esta mejora, afrontándolos con fortaleza y alegría.

DISVALORES DEL OPTIMISMO

A) Pesimismo: desconfianza en sus posibilidades y oportunidades que aparecen generalmente, por incapacidad de resolver o enfrentar situaciones adecuadamente.

B) Utopía: falsificación de la realidad, percibiéndola en forma ingenua o soberbia, confiando en forma desmesurada en sí mismo, o en las posibilidades que se presentan.

Pareciera que muchas veces, has vestido de gris tu alma y tu rostro, tus ojos han perdido vivacidad, todo tu cuerpo tiene una actitud postural recogida, son esos días en que te invade el pesimismo, pareciera que se acabó la confianza, la fe y la fortaleza. En otras tantas ocasiones te sientes iluminado, confiado y seguro, aunque veas tantos y tantos rostros que ya perdieron la capacidad de asombro, la sonrisa en la mirada, la seguridad en sí mismos.

Y por cierto, en otras instancias, te encuentras con los soberbios que confían ilimitadamente en sí mismos, que no piden ayuda, que viven en una utopía respecto de sus logros y triunfos, o aquellos que ingenuamente simulan que nada les sucede, que todo pasa, que nada pasa, o que todo pasará, sin poner ningún esfuerzo de su parte.

En esos momentos, quisiéramos tener un pincel alquímico y pintarles el alma y el rostro con los colores del optimismo auténtico, colores reales, confiados, perseverantes. Tantas veces que hemos querido pintar el mundo de rosa-amor, de celeste-paz, de verde-esperanza...

¡Te enseñaremos cómo!

EL PERFIL DE MI OPTIMISMO

1. ¿Sé aprovechar las circunstancias reales? ¿Tengo siempre en mi mano, una alternativa válida para no frustrarme?
2. ¿Me centro más en lo positivo de la situación, que en las dificultades que ella posee? ¿Busco el tesoro escondido?
3. ¿Soy capaz de ser optimista, liberándome de los resultados inmediatos y colocando mi mirada en el fin que persigo, que puede ser más a largo plazo?
4. Mi motivación ¿radica en la confianza que tengo en mis posibilidades y en la ayuda que me prestan los demás?
5. Respecto a la confianza en ti mismo, ¿practicar las siguientes frases?
 - a) ¿Me acepto como soy?

- b) ¡Qué bueno que nací!
- c) ¡Qué agradable estar contactado conmigo mismo, acompañarme siempre, en lo bueno y en lo malo!
6. Cuando agoto mis propias posibilidades, ¿tengo la suficiente humildad como para pedir ayuda con optimismo y fe en el otro?
 7. ¿Me doy cuenta, que ser optimista no siempre conduce a una **alegría expresada**, sino más bien, es un estado de paz interior?
 8. ¿He diferenciado que:
el optimismo vence el desaliento y el abandono?
la fortaleza vence la tristeza?
 9. ¿Me preocupo de obtener los mejores medios o herramientas para lograr mi optimismo?
 10. ¿Soy capaz de encontrar hasta en el hecho más negativo, o abrumador, un aspecto positivo, para tener energía y aliento?
 11. ¿Confío en que Dios siempre me va a conceder lo que es absolutamente bueno para mí?
 12. ¿Acepto mis fracasos con optimismo, conciente que a lo mejor perdí una batalla pero no la guerra, para así lograr mi propio bien o el ajeno?
 13. Si soy desconfiado por naturaleza ¿he pensado en erradicar ese mal, con el valor de la **esperanza**?
 14. ¿He considerado que aquel que mayores fracasos acumula, es el que necesita más de mi amor y acogida, para que recobre su confianza?
 15. ¿Has experimentado que, con los años, nos vamos dando cuenta de la importancia relativa que tienen las cosas que nos han sucedido?
 16. ¿Has meditado que el desarrollo de tu optimismo va en directa relación a la misión que te has propuesto de tu vida?
 17. ¿Has desarrollado la capacidad de "**no engancharte**", con personas pesimistas?
Si lo haces, su presencia opacará y nublará tu felicidad.
Si eres capaz de ser empático, ponerte en el lugar del otro, podrás comprenderlo, ayudarlo efectivamente o a lo menos tolerarlo, pero siempre cuidando tu metro cuadrado y sólo contactándote con su lado positivo.
 18. ¿Te das cuenta de la diferencia entre el optimismo y la manía de bromear con todo, especialmente con defectos y problemas ajenos?
 19. ¿Te gustaría practicar este ejercicio?
¡Fuera de mi metro cuadrado, la pena y la tristeza!
 20. ¿Has considerado que practicar la virtud del optimismo trae recompensas muy a corto plazo? Por Ej.: Hacer instantáneamente la vida agradable para ti y los demás.

Para cerrar este tema, queremos depositar una semilla de fe y esperanza en tu corazón, semilla que te conducirá siempre a buscar el lado bueno y ojalá a ser un alquimista de tu propia alma, transmutar lo negativo en positivo. Lo que tú puedes hacer en esta vida y en este planeta...

¡SÓLO LO PUEDES HACER TÚ!

Nadie, puede cumplir tu misión como tú la vas a hacer, con todo lo que tú eres y los talentos que te fueron dados. Eres insustituible.

¿Quieres dejar en la trama del Universo, un hueco, porque no sentiste que eras capaz, que no te pertenecía?

¡Alégrate! Ese espacio **sólo** lo puedes llenar tú.

OBSERVANDO EL PESIMISMO

1. ¿En general sientes que las cosas no te resultan, que en la balanza suman más los fracasos que los triunfos?
2. ¿Eres un buen jugador del sí... **pero**?
Es decir la gente trata de ayudarte, pero tu siempre encuentras una dificultad ante sus proposiciones, hacia la posibilidad de ayudarte. Le ganas, pero pierdes la oportunidad de superarte.
3. ¿Notas en ti una tendencia a buscar con lupa los aspectos negativos de una situación y cuando los encuentras, oscurecen tu alma?
4. ¿Te provocan molestias los triunfos de otras personas y sientes una vez más que otros tienen más suerte que tú?
5. Tú sabes que la fe mueve montañas. ¿Has reflexionado en que **el temor también mueve montañas**? ¿Y que tu actitud pesimista, hará que nada te resulte por la pérdida de confianza en ti? Profecía Autocumplida.
6. ¿Te has preguntado si tu pesimismo no es una forma de obtener amor, preocupación u otras ganancias secundarias de la gente que te rodea?
7. Cuando fracasas en algo ¿qué ganas maltratando a los que te rodean como si fuesen los culpables de tu situación?
8. ¿Has pensado que, en un estado de abatimiento hay que distinguir entre:
 - a) La dificultad real de solucionar la situación.
 - b) La dificultad interna para enfocar el problema, por miedos, inseguridades, carácter, etc.
9. ¿Te has fijado que cuando dices **nunca, nadie, jamás**, estás usando la "energía del verbo" en una postura negativa, ej.: nadie se preocupa de mí.

Quisiéramos dejarte con una última idea sobre este disvalor.

El ser humano, por naturaleza tiende a la felicidad, la paz, la belleza. En el momento en que percibe un alma triste, se preocupa, y busca la forma de ayudar ya sea dando un apoyo moral, (a través de los valores), material o quizás sólo con un escuchar activo.

Pero eso dura un tiempo, hasta que se empieza a cansar de soportar o ayudar a cargar la cruz del pesimista...

Y se empieza a alejar, porque se da cuenta que su apoyo no sirve de nada, que está gastando su energía inútilmente, que está sembrando en un terreno infértil, que probablemente toda esa ayuda la puede dar al que realmente la necesita y la va a usar en su propio bien.

No estamos frente a un acto egoísta, más bien estamos frente a un acto de prudencia, de

amor a si mismo, y de saber encauzar bien su trabajo y misión (valor del trabajo). Es conveniente meditar, que uno de los frutos del pesimismo y negativismo es que nos vamos quedando solos, porque así lo elegimos, porque estaba nuestra mirada tan centrada en nuestro propio yo, que no hubo un instante, o si lo hubo fue muy fugaz, para preocuparnos del que realmente estaba tratando de ayudar, abusamos de su tiempo, de su creatividad para apoyarnos en buscar caminos de solución a nuestros fracasos, de su sensibilidad, de su capacidad de contener (lo sobrepasamos) y de su paciencia, virtud que se pierde cuando perdemos la meta. ¡Y esa meta era nuestro propio bien!

Tú rechazas la soledad no acompañada, entonces toma tu pincel y píntale también al otro la vida con colores agradables. Bota el negro de tu paleta. El negro es la ausencia de luz, de Amor.

CONOCIENDO EL MUNDO DE LOS UTOPICOS

Nos hacen mover la cabeza en señal de ¡qué increíble! ¡qué poco realistas! ¡Qué pérdida de talentos!

Viven inmersos en una nube rosa, todo lo de ellos es lo mejor. ¿Sus proyectos? ¡Grandiosos! Sus realizaciones, pocas. Viven fuera de lo real, de lo que se puede obtener en este mundo; a veces son muy soberbios, confían extralimitadamente en sí mismos. ¿Dónde está su humildad?

A veces muy ingenuos, creen que todo les va a ser concedido sin hacer esfuerzos; a veces muy negadores, no asumen sus fracasos, sus responsabilidades, sus deudas con la vida...

FRASES TIPICAS

1. ¡Mis triunfos se basan en mis capacidades personales y punto! *Exceso de confianza en sí mismo.*
2. Mi concepto de la realidad se basa en lo que yo creo, pienso y veo, la experiencia ajena no sirve de nada. *No compara, no aprende, no se informa.*
3. No me gusta pedir ayuda, pueden enterarse de mis proyectos, o pueden obstaculizarme con sus consejos... *No cree en los demás.*
4. Mi vida, mi trabajo, mi casa, mi relación de pareja y mis hijos ¡están perfectos! *Sobrevalorado.*
5. ¡Estoy seguro que voy a salir ganador en ese proyecto ¿porqué?... porque a mi todo me resulta! *No evalúa causa-efecto.*
6. Mira, se está demorando lo que quiero ¡pero es sólo un problema de tiempo! *No reconoce que ya fracasó.*
7. ¡Me dieron un dato, con eso arreglo mi vida! *Busca golpes de suerte.*

El utópico está convencido de que:

1. Su confianza no está basada en el orden cósmico divino, sino en sus propias capacidades.
2. Las cosas van a cambiar sólo porque él lo decide, lo piensa o lo siente así.

3. Nunca se va a encontrar con situaciones que no va a poder afrontar, y menos, que va a tener que pedir ayuda.
4. Lo que cuenta a los demás sobre sus eternos éxitos, es una realidad.
5. Si le pide algo a Dios, sea lo que fuere, se lo va a conceder de todas maneras.
6. La vida es una continua satisfacción de metas a corto plazo, en que sólo vale el presente.
7. La retroalimentación de los demás, respecto a como él es, no es necesaria ni importante.

Los valores, te lo hemos dicho, son un punto medio de equilibrio entre dos extremos. La utopía existe, la vemos y vivimos con ella, es una exacerbación irreal del optimismo.

Gracias a ella, hemos visto como el hombre se ha ido alejando de su esencia, construyendo castillos de arena o encontrando caminos mágicos, como soluciones que no emanan de él, si no de un credo, una secta, un partido, un curso y que la ola de la realidad los barre sin dejar huellas.

Al alejarse de su centro nos vamos encontrando con un hombre tremendamente egoísta, que todo lo **idealiza**, lo transforma en algo perfecto para sentirse enormemente satisfecho, un hombre que no es capaz de ver lo humano del otro o lo real de las cosas, lo negativo y lo positivo para así integrarlo en una visión objetiva. Un hombre que se evade de la realidad, porque no tiene fortaleza para afrontarla. **Las utopías conducen siempre a fracasos negados... a falta de comunicación, a la incapacidad de comprometerse, proyectarse y crear con el otro.**

VIII. LA LEALTAD

Definición:

En la adhesión a otros, acepta los vínculos implícitos, reforzando a lo largo del tiempo el conjunto de valores que representan.

Podemos afirmar, que casi todos nos hemos preguntado... ¿Qué pasó con el valor de la palabra dada? ¿Con lo que se aceptó a conciencia y que hoy se deshace, porque ya no sirve? ¿Con todas esas personas que dijeron ser amigos y dieron vuelta la espalda? ¿Con todas las traiciones que palpamos y sentimos en nuestro ser? ¿Con el secreto confiado y que fue esparcido a los cuatro vientos?

Queremos construir un futuro sólido, fuerte, y el valor de la lealtad aparece como la base de una futura realidad y estabilidad, como una roca, donde construir valores duraderos.

Hoy, la humanidad está cansada de lo frágil, de lo descartable, de lo sustituible, de lo desechable, pero no sabe por donde empezar, hacia donde se mire aparecen los **intereses creados**, siempre se quiere sacar beneficios de una situación.

El ser humano se empieza a proteger, empieza a desconfiar, a dudar. Se está perdiendo la frescura y espontaneidad del alma, cuesta entregar, porque sólo se quiere recibir lo que se necesita y es útil.

Ya no se cuenta con afectos y compromisos a largo plazo, se quiere vivir el presente, porque no se sabe en qué momento ya no se es útil o necesario. El resultado es que ya no se construyen proyectos a largo plazo y una civilización tiene que contener la fortaleza y solidez de un buen presente, renovando lo valioso del pasado para proyectarle a un futuro planetario donde el hombre se sienta realizado. Pero, ¡tenemos que empezar con el primer grano de trigo! Nosotros mismos, redescubrir el valor de la lealtad, encarnarla, transmitirla, enseñarla.

DISVALORES DE LA LEALTAD:

A) La Deslealtad y la traición: donde rompo vínculos y adhesiones a mi propia conveniencia.

B) Su exceso es el Fanatismo incondicional: donde la persona adhiere sin filtrar con su inteligencia, irracionalmente, a un vínculo.

REDESCUBRIENDO EL VALOR DE MI LEALTAD

1. ¿Reconozco la importancia que tiene en mi vida tener vínculos con otros? El ser humano necesita estar vinculado.
2. Al vincularme con otro, ¿hago previamente una deliberación con mi inteligencia? O me dejo llevar sólo por lo que siento.
3. Al analizar mi futura vinculación, ¿pongo en la balanza: valores, sensibilidad, capacidad de comprometerme a largo plazo? ¿Me tomo un tiempo? Ej.: a veces

decidir una compra de un objeto de arte toma meses de mi tiempo; a veces decidir mi pareja, me toma minutos.

4. ¿Admito que para ser leal, debo acompañarme de otros valores como la perseverancia, responsabilidad, respeto, prudencia?
5. ¿Me doy cuenta que al aceptar un vínculo, estoy centrando mi atención en la realidad actual? Del futuro se ocupa la virtud de la perseverancia.
6. ¿Acepto que el vínculo perdurará en el tiempo si lo protejo, lo alimento y ayudo a que madure?
7. ¿Reconozco que si al revés de la reflexión anterior, dejo de aportar interés a mis vinculaciones, éstas van a morir?
8. ¿Me hago responsable de actuar congruentemente con el vínculo al que adherí, reforzándolo y protegiéndolo día a día?
9. ¿He jerarquizado y compatibilizado mis vínculos, en un orden de prioridades, de mayor a menor en importancia, en el sentido de la mayor energía que debo entregar a cada uno de ellos? A veces pasa, que toda mi energía se la entrego a una sola relación.
10. ¿Me doy cuenta que ser leal, no significa aprobar conductas negativas, ni tampoco comentar la situación desprotegiendo la imagen de esa persona? (discreción).
11. ¿He meditado que la lealtad, no puede ser consecuencia de encontrar eco de mis propias ideas en otra persona, ya que así duraría sólo mientras sigamos compartiendo lo mismo, y se acabaría a la primera discrepancia?
12. ¿Reconozco que la primera lealtad debe ser ejercida conmigo mismo, y eso significa continuamente buscar y profundizar en los valores atemporales? Ser congruente con lo que pienso, siento y hago.
13. ¿Has pensado que los vínculos no nos coartan, sino que nos independizan, nos hacen más libres, ya que la Libertad es la capacidad de elección entre ellos?
14. ¿Te das cuenta que en la medida en que tus vínculos son más trascendentes, tu solidez como ser humano se acrecienta?

No detengas tu atención en lo transitorio, ¡pon tu mirada en lo trascendente!

LA DESLEALTAD. LA TRAICION

Perfil de un desleal:

1. Sus vínculos están determinados por: conveniencia, status, razones meramente emocionales. Luego, los hace durar hasta su propia conveniencia.
2. Las demás personas son para él, generalmente, un medio para llegar a un fm.
3. No tiene sentido ni valor para él, la **discreción**. Cuenta los secretos de los demás, a veces, porque no tiene otro tema, o le resulta **conveniente** hacerlo.
4. En general, es una persona indiferente ante los reales problemas de los demás, y si se acerca en ese momento, es más por mantener su imagen.
5. Es experto en **extraer información** para después usarla para sus propósitos.
6. Es capaz de jurar, dar su palabra, o adquirir compromisos por diversas razones, no atreviéndose a decir **no**, por no perder su imagen, por no ocasionar problemas, sabiendo que no va a cumplir.

7. A veces puede ser muy leal con algunos vínculos y muy desleal con otros. Ej.: En un hombre casado, entre la familia y amistad, primero está la familia; pero a veces son más leales con "los periféricos"
8. El traicionero, no es capaz de medir las heridas que provoca en el alma del otro porque:
 - a) Cree que éste es más fuerte y podrá resistir bien.
 - b) Está convencido que si su traición lleva al otro a tomar una decisión irreversible, él no ha influido para nada en ello. Ej.: suicidio, el responsable es el otro ya que es un adulto.
 - c) No tiene sensibilidad para ponerse en el lugar del otro.
 - d) Ya se han visto tantas deslealtades, que una más no importa.
 - e) Dentro de su egoísmo, siempre va a primar la satisfacción de lo propio antes que la renuncia por lo ajeno.
 - f) No tiene conciencia moral.
10. El desleal a veces se está vengando inconscientemente o conscientemente del otro. (razones: envidia, no resistir la superioridad natural del otro).
11. La persona desleal es muy justificadora de **las causas y efectos** de sus acciones; no tiene capacidad para prever el futuro.
12. La raíz de la deslealtad puede provenir de una familia donde no se enseña el valor del respeto, obediencia y amor a los vínculos.

El desleal, el traicionero, el infiel, ¡qué huellas tan profundas dejan en el alma de los que lo rodean! Con qué liviandad deshace sus vínculos, abandona su matrimonio, a sus hijos, traiciona los valores inculcados por sus padres, atenta contra la estabilidad de sus amigos, traiciona a Dios, a su Patria, a su credo, se presta para vender o comprar secretos del lugar donde trabaja, **paga con dinero a veces** su tranquilidad de conciencia, cree "ingenuamente" que sus daños son reparables con el tiempo, que no siempre todo lo cura.

Nos preguntamos, ¿qué decodificación bioética-genética habría que hacer dentro de estos seres? ¿Puede un desleal pasar a ser leal? ¿Hay alguna ley de causa-efecto o una justicia Divina que les dé la oportunidad de rehacer su conciencia, y de no seguir haciendo daño al bien que lo rodea?

El espíritu, partícula divina que hay dentro de nosotros, es lo que nos lleva a reflexionar que dentro del desleal, hay una semilla de esperanza, para su transmutación... El alma, tan perfecta pero tan escondida será el camino que tendremos que buscar, para alimentársela y hacerla crecer y brillar sobre su personalidad tan desordenada.

Creemos que Dios da siempre una oportunidad, ayudémosle a encontrarla; a lo mejor, bastará con enviar nuestro rayo de energía, de amor purificador. A lo mejor el poder de la comunicación, señalándole caminos para su propio **bien...**

Lo que sí está claro, que mientras no produzcamos una verdadera alquimia con los disvalores, transmutándolos en valores, no podemos ni siquiera soñar con poner una primera piedra para la construcción de un futuro planetario. La deslealtad es el gran cáncer espiritual que devora familias, sociedades y estados. Sabemos que el gran antídoto, para esta gran enfermedad se llama **amor**.

EL FANATICO INCONDICIONAL

1. Sus vinculaciones son producto de reacciones viscerales y emocionales, rápidas.
2. Sus vínculos duran hasta cuando dura su compromiso emocional con ellos.
3. En la comunicación con ellos su emoción nubla su razón, no atienden a ningún tipo de argumentos o sugerencias. Son ciegos, sordos y mudos ante otras argumentaciones.
4. Al involucrarse en algo; ej.: una discusión, una manifestación, una protesta, no es por el bien de su adhesión, sino por una necesidad de contestar emocionalmente a algo que les ofende, o les hace sentirse preocupados. El ideal es tratar de influir positivamente.
5. Su incondicionalidad le hace perder su objetividad, su capacidad de evaluación y a veces hasta su propia vida (suicidio colectivo en Guyana).
6. El fanatismo es producto de estar centrado en una persona o institución y no, en los valores que esa persona o institución representan.
Ej.: soy leal a mi amigo, no a la amistad que representa ese vínculo; por esa razón a veces le puedo proteger de algo que le es dañino.
7. El Fanatismo nos convierte en esclavos de otros, perdemos las riendas de nosotros mismos.
8. Para que haya fanáticos, se necesitan grandes manipuladores.

Todo manipulador es aquel que me mueve como un títere, para lograr la conveniencia de sus propios fines.

La gran pregunta que te dejamos para que reflexiones: ¿Quién o en qué áreas sientes que eres manipulado?... ¿Por quién o quiénes? Sería bueno que imprimieras una camiseta:

VOTO POR MÍ = SOY LEAL A MÍ

IX. LA OBEDIENCIA

¡Cuántos recuerdos se acumulan en la memoria y vienen a tu encuentro al leer este título! De niño... ¡Cuántas veces desobedecimos a nuestros padres! En nuestro colegio, ¡cuántas veces fuimos sorprendidos! ¡Otras tantas castigados! ¡Otras consolados!

La desobediencia queda grabada en nuestra mente, como una sensación de no haber cumplido con algo que se nos pedía para nuestro propio bien.

Ya en la adolescencia surgieron nuestras primeras rebeldías concientes, queríamos saltar la norma, quebrar sistemas, cambiarlo todo. ¿Quiénes eran los adultos para decirnos lo que teníamos que hacer bien o mal? Y empezamos a hacer uso de nuestra libertad, optamos por este camino o este otro y muchas veces al ver las consecuencias dañinas, recordábamos la advertencia de los más sabios y más experimentados.

En el largo camino de la vida aprendemos también a descubrir con dolor nuestras propias esclavitudes, las cadenas que le hemos impuesto o permitido a nuestra alma, nuestra psiquis y nuestro cuerpo.

Uno de los desafíos más grandes que te queremos proponer, es que elimines toda esclavitud contigo mismo, el llegar a poseer tu ser, el sentirte dueño de ti mismo; te va a producir una sensación de bienestar, de libertad real y un sentimiento de co-herencia interior.

Ser obediente a lo que piensas, sientes y haces, en relación a tu bien, te va a hacer más pleno y maduro. Querer empezar con la idea de cambiar a toda la humanidad, es utópico, en cambio querer partir por la construcción de tu catedral "interior", puede ser a partir de hoy. Tu ejemplo servirá de apoyo y fortaleza a muchos, serás una luz que va mostrando el nuevo camino, el camino del amor.

Definición:

La persona obediente acepta, en un acto de deliberación interior, libremente, los mandatos internos y los que provienen de la autoridad calificada, siempre que no se opongan al bien, ejecutando lo decidido.

DISVALORES DE LA OBEDIENCIA

A) Esclavitud-Sometimiento:

Acepta totalmente el mandato propio o ajeno, desconociendo el libre albedrío, el ejercicio de su espíritu crítico y el desconocimiento del poder de su voluntad.

B) Rebeldía-Insubordinación:

La persona se opone, rechaza, o se evade frente a sus propios mandatos o a los ajenos.

¿POSEO EL VALOR DE LA OBEDIENCIA?

Obediencia a sí mismo:

1. ¿Soy capaz de obedecer a metas de objetivos que yo mismo me he impuesto?

2. ¿Obedezco a la "**sabiduría natural**" de mi organismo? Ej. ¿duermo cuando tengo sueño?
3. ¿Le hago caso a mis intuiciones? Muchas veces sentimos **alarmas, semáforos rojos**, pero tapamos esa "**otra forma de percepción**" con racionalidad. Es tremendamente válido escucharlas y **complementarlas** con nuestro análisis racional, pero no olvidarlas, también hay que **aprender a percibir** y observar lo que nuestra esencia intuye.
4. ¿Apoyo mi voluntad con mi inteligencia y mis sentimientos hacia mi propio bien?
5. ¿Obedezco a los **deberes** que tengo como ciudadano de este planeta? En general luchamos más porque se nos **respeten nuestros derechos**.

Obediencia a los demás:

1. ¿Obedezco a una autoridad, cuando ésta es **legítima** y procura el bien común?
2. ¿Soy capaz de asumir que hay otros, que por experiencia, sabiduría y competencia, imparten órdenes que yo debo cumplir?
3. ¿Me doy cuenta que al obedecer, soy **más libre**, ya que a veces mi entendimiento no siempre percibe lo que es bueno, y por lo tanto, es sensato recurrir a una autoridad competente para verificar que lo que quiero, es bueno para mi progreso integral?
4. He reflexionado que:
 - a) ¿Hay personas con autoridad y la ejercen hacia el bien? (Sabio).
 - b) ¿Hay personas con autoridad, pero no la ejercen?
 - c) ¿Hay personas sin autoridad conferida, pero con gran capacidad de influir? (Líder Negativo).
 ¿A cual de ellos estoy obedeciendo?

DE LA ESCLAVITUD O SOMETIMIENTO

Características:

1. Aceptar la obediencia porque es más cómodo y fácil **ser vividos**, que discernir y decidir.
2. Profunda necesidad de dependencia que se traduce en que, otros dirijan lo que pienso, siento y hago.
3. Inseguridad y temor a equivocarse asumiendo riesgos; es "preferible que otros lo hagan", siendo después muy cómodo disculparse y culpar a otros.
4. Cumplir rutinariamente, sin pensar en hacerlo bien, o comprender las causas-efectos del mandato.
5. Cumplir con el mínimo necesario.
6. Obedecer, pero criticando al que manda.
7. Cumplir, pensando en lo **bien que lo hizo** y luego **jactarse** de ello.
8. Obedecer porque el otro le parece simpático, le produce miedo, etc. (emocionalidad reactiva).

Esclavitud a nuestros vicios:

Entendemos por vicios, todos aquellos hábitos que no podemos desarraigar, por haberse establecido una adicción: drogas, alcohol, comida, cigarro, promiscuidad sexual, trabajólicos, etc.

1. ¿Acepto que poseo un vicio?
2. ¿He buscado las causas de él, frecuentando autoridades competentes, reflexionando-evaluando?
3. ¿Asumo, que el único que puede tomar la decisión de dejarlo soy yo y que no hay **soluciones milagrosas?**
4. ¿He pensado en forma seria y responsable, los efectos que esta esclavitud trae a mi vida?
 - § Con mi salud física y mental.
 - § En mis relaciones afectivas.
 - § En mi trabajo.

Resumen: deterioro total.

5. ¿Acepto que abandonar un vicio, está constituido de éxitos y fracasos, que no me vanaglorie de los primeros, ni me deprima con los segundos, dejando todo de lado y que hay que seguir intentando?
6. ¿He aceptado a todos aquellos que no hicieron todo lo que yo esperaba de ellos (que me ayudaran con mi vicio) en ese momento?
7. ¿He comprendido que todos los que a **su manera** me criticaron, me hirieron, me retaron, era porque querían mi propio bien?
8. ¿He perdonado a esa persona que puso y envasó en mi vicio, todos sus problemas personales, presentándose ante el mundo como una víctima mía, cuando el victimario era él?
9. Creo que puedo ser una persona amada por otros, a pesar de mi vicio.
10. ¿He percibido que al ayudar y dar a otros, le doy menos vuelta a mi problema?
11. ¿Tengo expectativas reales en cuanto a mí mismo?
12. Se como decir no... ¿Lo ejercito?
13. ¿Reconozco mi parte de responsabilidad en los problemas que poseo?
14. ¿Tengo paciencia conmigo mismo en la meta que me he propuesto?
15. ¿Evito racionalizar o justificar mi vicio?
16. ¿He empezado a ejercitar mi voluntad en pequeñas cosas, pero en orden a mi bien?
17. ¿Me doy cuenta que nadie puede hacer lo que yo, con mis características, vengo a aportar a este planeta, de que mi vicio lo está impidiendo, y que esa misión no la podrá cumplir nadie nunca más?

PORQUE SOY ÚNICO E IRREPETIBLE

Querido amigo, cada cuestionario de reflexión que viene en este libro, sobre los diferentes valores, te va a dar una luz, una herramienta para ir abandonando tu propia esclavitud, tu vicio. Si estás leyendo ésto no es porque sí, no es **casualidad** que está hoy en tus manos, es una **causalidad**.

Recibe pues, toda la energía que te enviamos para que no desfallezcas en tu propósito; **te necesitamos para construir un futuro pleno...**

¡NO NOS DEJES!, TU APOORTE ES UNICO.

LA REBELDÍA

1. ¿Siento que obedecer a los demás coarta mi libertad, mi iniciativa y mi creatividad?
2. ¿Siento absurdo que haya otros tan **humanos** como yo, que tengan que decidir lo que tengo que hacer?
3. ¿Saltarme las normas o reglas, me produce una **extraña** sensación de poder?
4. Los valores permanentes no existen, yo le doy valor a las cosas, soy yo quien decide lo que vale.
5. ¿Valoro sólo aquello que me produce satisfacciones?
6. No confío en las autoridades, están todas corrompidas...
7. ¡Yo sé lo que es bueno para mí! Yo me conozco, nadie tiene derecho a entrometerse.
8. La intuición no tiene cómo comprobarse, por lo tanto ¿cómo le voy a hacer caso?
9. ¡Hay que cambiarlo todo! ¡Todo está malo!
10. ¡La experiencia de los demás no me sirve! Yo tengo que probarlo todo, aunque me equivoque...
11. No creo que haya errores irreversibles.
12. **A** todo digo que sí, pero en el fondo hago siempre lo que quiero.
13. No me importa mentir y decir sí, **¡hice lo que me mandaste!**
14. **A** veces, para beneficio mío, me doy el tiempo para convencer al otro que su **mandato** no tiene razón de ser.
15. ¿De qué me sirve obedecer a alguien que ni siquiera se obedece a sí mismo? Excusa; puede que justo lo haga, en el área que tu aún no manejas bien.
16. ¡Cuánto más me amenazan o me advierten, más me rebelo! (reacción visceral e infantil).
17. Cuando no quiero cumplir una orden, guardo silencio y después digo: no entendí...

...La REBELDIA - la ESCLAVITUD - la OBEDIENCIA...

Este quizás, es uno de los valores más olvidados, pero cuyas consecuencias invaden el mundo en que estamos inmersos... ¿Se podría pensar en un futuro sólido para el género humano, con estos dos disvalores tan enraizados en nuestro mundo?

Nos podemos preguntar... ¿A qué obedece esta necesidad del hombre de hoy de **someterse** a sectas, falsos maestros, falsos guías, conductores, ídolos, gente que mueve a otros a la acción con su presencia, capacidad de liderazgo y fuerza para conseguir fines dudosos?

¿Por qué algunos entregan su ser tan fácilmente en manos de otros, sin tener la paciencia

y la prudencia de constatar si sus propósitos son para el Bien de la Humanidad? Casos como el de Guyana y otros semejantes no dejan de horrorizarnos. Estamos en una etapa en que vemos como las almas son **manipuladas** hacia el mal, hacia la destrucción del hombre...

Y en el otro polo, los rebeldes, los que rompen con todo, hasta con el alma de su prójimo. Aquellos a los cuales no les importa su vida y la de otros (como los terroristas) con el fin de lograr sus falsos ideales... Seres que obedecen a sus emociones, que se les olvidó que hay una palabra que se llama inteligencia, que es conocer-comprender y adaptarse. Seres que niegan la sabiduría de vida, la validez de la **no** violencia, de la **no** agresividad. Seres que están consumidos en una soberbia infinita, que se creen Dioses, dueños de la verdad...

¡PRUDENCIA JUSTICIA Y VALENTIA!

Nos permitirán borrar esta lacra moral y social.

X. LA SINCERIDAD

Definición:

Manifiesta, si es conveniente a la persona idónea y en el momento adecuado, lo que ha hecho, visto, piensa y siente, con claridad respecto de su situación personal o la de los demás.

DISVALORES DE LA SINCERIDAD

A) Francotería - Patochería - Ingenuidad

Sin prudencia, respeto, delicadeza e inadecuadamente, ex-presas verdades, sin asumir las consecuencias.

B) Mentira - Falsedad - Hipocresía - Adulación - Murmuración.

Consiste en pervertir o tergiversar la realidad, de acuerdo a la propia conveniencia.

LA PERSONA SINCERA:

1. Tiene claro que la comunicación es producto de una reflexión, y no de una reacción puramente emocional sin objetivos ni metas que apunten al bien común.
2. Valora su intimidad, producto de una profunda meditación sobre ella, luego la entrega en el momento oportuno y adecuado.
3. Está capacitada para comprender que dos o más personas pueden percibir una misma realidad con diferentes marcos de referencia, de lo que se deduce que "**no necesariamente**" los otros mienten.
4. Está preparada para distinguir lo importante de lo secundario, para así centrarse en lo primero y comunicarlo adecuadamente.
5. Ha desarrollado una gran caridad, comprensión y prudencia hacia su prójimo.
6. Si se ha equivocado en un juicio de valor, es capaz de rectificar frente a la persona a quién dañó.
7. Ha cultivado la "**objetividad**", es decir, tratar de ver los hechos lo más depuradamente posible, para ser justo en su evaluación.
8. Primero se pone en el lugar del otro, antes de declararle su propia verdad.
9. Es capaz de distinguir a quién, cómo y cuándo contar qué. Personas probadamente confiables.
10. Maneja el ser "**muy efusivo**", hablarlo todo y no darle tiempo al otro; o muy parco, decir el mínimo indispensable. Es generoso cuando informa sobre él.
11. Aunque cuenta con una información adecuada, no la utiliza si puede dañar a una persona.
12. Al ser leal, respeta el secreto profesional, el secreto de su trabajo y el secreto natural.
13. Al manifestar una verdad es claro, sencillo, ordenado, responsable y valiente.
14. Sabe que ser sincero, es ser honrado y justo con todas las relaciones, empezando con él mismo.

15. Está abierto a escuchar las verdades de los demás, especialmente acerca de sí mismo, incluso a veces cambiando acciones en su vida que favorecen su propio bien.
16. Da su parecer sólo cuando se lo piden, no se entromete en la intimidad de otros.
17. En sus opiniones dadas, siempre busca el aspecto más positivo de esa persona, para ayudarlo a transmutar lo negativo, si ésta lo requiere.
18. Tiene fe y confianza, en la partícula Divina que impulsa al bien dentro de cada ser humano.
19. Es dulce, tranquilo, sereno y humilde para transmitir su verdad interior o para compartir una verdad.
20. Usa su empatía y su intuición, para descubrir claves interiores en el otro, con el fin de ayudarlo a encontrar su propia verdad.
21. Su comunicación es valórica. (releer Barreras de la Comunicación).
22. Sabe preparar al otro para contener una verdad. Busca el momento adecuado.

FRANCOTERIA, AUTENTICIDAD FALSA, INGENUIDAD

Descripción:

1. Dice lo que piensa y siente, desenfrenadamente y sin inhibiciones, de acuerdo con el impulso del momento.
2. No usa su inteligencia, ni controla su voluntad para callar o hablar con prudencia.
3. Tiene baja capacidad de escuchar la verdad del otro y retroalimentarse con él.
4. Se siente poseedor de la verdad absoluta (soberbia); luego su percepción de los hechos es la única válida.
5. No se detiene a pensar en las consecuencias de sus mensajes, que pueden producir heridas, humillaciones, dolor, traumas. Es muy centrado en sí mismo.
6. No valora la importancia de guardar un secreto.
7. No tiene paciencia para escuchar o percibir, o intuir la realidad del otro; prefiere atacar primero, ya que sus emociones se lo devoran.
8. Su verdad generalmente se expresa en forma de grosería, ironía, crueldad, etc...
9. No se da cuenta que su impertinencia y falta de tino, lo van dejando muy solo en el camino de la vida.
10. Dejar al otro en vergüenza pública no le produce ni culpa, ni ganas de rectificarse.
11. Dentro de sí, contiene un alto grado de agresividad, que necesita verterlo en los demás a través de la "**franqueza**", "**naturalidad**", "**transparencia**", etc.
12. Sus patochadas, las justifica frente a sí y al otro diciéndole: "**lo hago por tu bien**" o "**para mejorar nuestra relación**" o "**para que no digas que te oculté lo que pensaba**".
13. Generalmente asume una posición de superioridad, manifestando: **yo estoy bien porque sé lo que digo, tú estás mal porque no sabes la verdad de las cosas...**
14. Recurre a la ironía, el estilete de los inteligentes, para herir con su verdad donde al otro más le duele (un defecto, un trauma, etc.).
15. Hace uso de confidencias secretas para lucirse, ganar una pelea, impactar en

- público, etc.
16. Su lema: "Pienso y digo, siento y digo", lo hace incurrir en una tremenda falta al valor de respetar al otro.
 17. Atropella la libertad, el pudor y el tiempo del otro, desde su apariencia física, hasta el mostrar lo más bajo que hay dentro de él.
 18. Irrumpe en el alma del otro diciéndole atrocidades, sin preguntarse previamente, si esta persona será capaz de **contener** toda su **verdad**.
 19. Sus juicios no provienen de una profunda reflexión, luego son muy livianos, ligeros, sin objetivos claros, como es ayudar al otro, por lo que carecen de absoluta solidez. Por tanto es muy bueno no engancharse con ellos.
 20. Al no usar su capacidad de análisis, caen en "**ingenuidades profundas**" Ej.: lo dije, porque creí que no era tan importante; "no me di cuenta", lo que es tremendamente dañino para el que las recibe.
 21. Tienen una voluntad muy frágil frente a la posibilidad de callar. No saben decir no a su fuerte emocionalidad.
 22. A algunos les gusta reírse mucho a costa de los defectos o problemas de los demás, dejándolos "públicamente" en evidencia.
 23. Son personas que se conocen muy poco a sí mismos, no buscan un camino de evolución; se sienten bien tal como están. Por lo tanto conocen muy poco acerca de los otros, lo cual hace muy factible su capacidad de daño.

LA MENTIRA. HIPOCRESÍA. ADULACIÓN. MURMURACIÓN.

Mentirse a sí mismo...

1. El mentiroso, para encubrir su realidad, generalmente es evasivo: drogas - alcohol - sexo - consumismo - superficialidad.
2. No reconoce el valor de la sinceridad como un medio de autodesarrollo espiritual.
3. Tiene una imagen muy sobrevalorada o muy disminuida de sí mismo.
4. Evitan las introspecciones, no se quieren ver realmente como son.
5. Justifican mucho sus defectos, falencias o equivocaciones.
6. Distorsionan a su propia conveniencia, las informaciones que los otros les proporcionan sobre sí mismo.

¿Miento?

1. ¿Fingo emociones, como una estrategia para convencer a los demás?
2. ¿Guardo o callo información para usarla posteriormente a mi propia conveniencia?
3. ¿Me hago el ingenuo, el **no entiendo nada** o que **no me di cuenta**, en forma deliberada?
4. ¿Tengo habilidades para inducir a error o cambiar la percepción de la realidad que los otros tienen a favor mío?
5. ¿Siento que, cuando miento, controlo muy bien mi cuerpo, mis emociones y mi comunicación no verbal?
6. ¿Uso la mentira para "**evitar problemas**" e impedir que se entrometan en mi

- intimidad?
7. ¿Siento que las **mentiras blancas** no dañan a nadie? ¿Qué pasa con la libertad y el respeto al otro?
 8. Hay ciertas personas que no resisto, pero poseo una gran habilidad para hacerles sentir que me siento muy bien con ellos, más aún, puedo llegar a decirles que son muy importantes en mi vida. ¿Conductas laborales, por ejemplo?
 9. No me cuesta nada pensar y sentir algo pero aún así hago lo contrario, para lograr lo que yo quiero (incoherencia).
 10. ¿Creo que el adular a las personas me trae grandes beneficios personales, aunque no tenga nada que ver con lo que yo creo de ellas?
 11. ¿Hago uso conciente de la **murmuración**, para socavarle la integridad a alguien que no me conviene? Mi lema es: "habla, habla que algo queda".
 12. Para mí "**el fin justifica los medios**", y la mentira es una gran ayuda para ello.
 13. ¿Me preocupo de buscar personas con "**buenas fuentes de información**", para manipular ésta, a favor mío?
 14. ¿Siempre estoy alerta y vigilándome, para no desdecirme en lo que he mentido? (¡Que agotador!)
 15. ¿Me preocupo de ser muy agradable a los demás, para que así confíen en mi, hacerlos dependientes, y después manipularlos a mi antojo?
 16. ¿Guardo o creo en secretos profesionales, naturales o de terceros?
 17. Yo siento que hago feliz a la gente mintiéndole, ¿o no?
 18. Realmente no me preocupa que al momento de mi muerte, vaya a haber un Ser que va a juzgar mis faltas a la verdad.

Cada día que pasa, vamos percibiendo como la sinceridad, la veracidad, es un valor que ha desaparecido. La transparencia, la espontaneidad sana, la confianza, pareciera que ya no existen.

Nos sentimos desolados ante un mundo que nos bombardea con la falta de respeto de aquellos que dicen que hay que ser y decir lo que se siente, sin medir las consecuencias. Seres que atropellan nuestra dignidad, nuestra alma, nuestra reputación, sin importarles las consecuencias de sus actos, tales como los mentirosos, que presentan la verdad de tal manera que resultan tan engañosos y ruines como pequeñas bombas atómicas.

Constantemente nos encontramos preguntándonos, ¿cuál es la verdad? Frente a todos los acontecimientos que suceden día a día, posiciones controvertidas, incoherentes en su esencia. ¿En qué y en quién confiar y creer?

Estamos en un mundo de mentiras, los medios de comunicación social, la información, son una constante tergiversación o filtración de la realidad... Pero quizás lo más doloroso es el enfrentamiento permanente con aquellos seres que se engañan a sí mismos.

¿Y porqué no soñamos con un mundo de seres veraces? Donde la verdad ocupa el punto medio de equilibrio, donde los hechos se asumen y realizan tal como son. Donde se enfrenta la realidad tal y como es, para renovarla y cambiarla. Donde el amor, la prudencia, la lealtad y la fidelidad gobiernen nuestras acciones. Donde nadie avasalle a nadie, donde la comunicación sea pura y nítida, sin dobleces interiores, ni segundas intenciones. Donde los padres enseñen a sus hijos desde pequeños con su ejemplo, a decir la verdad donde quiera

que esté.

Un mundo donde yo y el otro, nos podamos acoger y consolar mutuamente con confianza, para así potenciamos el uno al otro y hacer surgir una gran creatividad, desde la construcción de nuestra relación de pareja a un mundo nuevo... Donde nuestra conciencia sea transpersonal, en beneficio de una humanidad que tenemos que salvar del grave vicio de la mentira o de la **falsa autenticidad**.

A partir de hoy, que nuestros pasos sean guiados por la luz de lo verdadero, de lo congruente, de lo transparente y del respeto.

A partir de ahora, empezando con nosotros mismos, a mirarnos en un espejo nítido, asumiendo nuestra realidad: realzando nuestras virtudes y educando nuestros defectos.

¡A partir de ahora! Nuestras relaciones interpersonales, confiadas, serenas y claras, sin subterfugios ni estrategias, borrando las "mentiras blancas". ¡La mentira es siempre mentira!

Podemos aprender a **saber callar** parte de la verdad por prudencia, pero no a mantener engaños. Es el momento para desarrollar un espíritu crítico al decodificar toda la información que recibimos, y descubrir si realmente está respaldada por valores, o si está sustentada en disvalores.

A partir de ahora, proponerse buscar lo sólido, lo atemporal, lo profundo, lo verdadero. ¡Ya no queremos más piedrecillas que parezcan brillantes! ¡Queremos el real y brillante valor de la verdad!

Y también, hoy es el momento para desarrollar una profunda compasión, comprensión, piedad y capacidad de perdón, pero más que nada, un deseo de ayudar a aquellos que entrampados en su "**pseudo ser auténticos**", o en su pervertido mundo del engaño y la hipocresía, no evolucionan y mantienen nuestro planeta estancado, o ¡en la más grande de las involuciones!

XI. LA RESPONSABILIDAD

Quizás fue este valor el gran motivo que me llevó a escribir sobre axiología; el darme cuenta que tenía que ayudar con mi experiencia y conocimientos a hacer un aporte para el presente y el futuro... y así ayudar a realizar el sueño de mucha gente que lucha por estos mismo ideales.

La responsabilidad de robarle muchas horas al tiempo, a las diversiones, para rescatar el **valor de los valores**. El tremendo compromiso de haber tratado de ser coherente, de saber que los valores van todos unidos, de la mano, como una gran cadena, un gran muro que ayuda a construir las catedrales del espíritu y de la civilización...

La responsabilidad de no guardarme lo que con tanto sacrificio y dolor me había enseñado la vida. De que, si escribiéramos lo que sabíamos, podríamos ayudar a otros en el camino de la evolución.

Si tú tienes este libro, es porque también eres otro peregrino del cosmos en busca de la luz de la evolución, es porque quieres responsablemente un futuro pleno para tus hijos, para los que amas, para los que están por nacer. Porque también te sientes comprometido con tus acciones y con tu ejemplo... ¡Únete a nuestra cruzada, encontrar el Santo Grial, la copa de la sabiduría, donde beberemos todos juntos!

¡Esta es la gran cruzada del amor real, diferente, donde todos buscamos el bien de los demás, por ende el nuestro propio, y el progreso de nuestro planeta... ¡Adelante!

Definición:

La persona toma o acepta decisiones y asume el resultado de ellas, lo mismo de sus actos no intencionados, buscando el bien común y procurando que otras personas hagan lo mismo.

DISVALORES DE LA RESPONSABILIDAD

A) Hiper-responsabilidad. Meticulosidad excesiva.

Es el resultado de una hipervaloración del **deber**, **ser**, constituyéndose en una autoexigencia sobrehumana, hacia sí mismo y los demás.

B) Irresponsabilidad. Negligencia.

No hacerse cargo ni de las conductas, ni de las decisiones, ni las consecuencias.

¿CUAN RESPONSABLE SOY?

1. ¿Me doy cuenta que ser responsable es:
 - a) Responder ante mí mismo (conciencia)?
 - b) Responder a la llamada del otro?
 - c) Responder a la sociedad?
 - d) Responder a Dios?
2. ¿Asumo, que de acuerdo a la pregunta anterior, tengo que "**rendir cuentas**" sobre

mis actos?

3. ¿Soy capaz de comprender que ser responsable, significa, obedecer a mí mismo y a los demás, en un sentido de compromiso y deber?
4. ¿Asumo que ser responsable, indica tomar decisiones y cumplirlas?
5. ¿He reflexionado profundamente, de que cada **lazo** que establezco con otro ser humano implica una responsabilidad de parte mía y del otro?
6. Al aceptar una responsabilidad, ¿me comprometo no sólo a cumplirla, sino a hacerlo lo mejor posible, para que así todos resulten beneficiados?
7. Si me comprometo a algo y no soy capaz de cumplirlo como hubiese querido, ¿pido ayuda a terceros?
8. ¿Me adapto al hecho de estar inmerso en una sociedad, lo que implica aceptar decisiones ajenas, haciéndome co-responsable de su ejecución? (siempre que apunten al bien común).
9. Al aceptar la responsabilidad de cumplir decisiones ajenas, si éstas no tienen un buen resultado, ¿tengo la honestidad como para no culpar al otro? ¿Asumo mi decisión?
10. Cuando mi responsabilidad la comparto con un grupo, ¿participo contribuyendo en orden de la información, la decisión o la acción, asumiendo mi determinación en un cien por ciento?
11. Si yo estoy a cargo de un grupo, ¿entrego los criterios más adecuados para que se comprometan responsablemente?
12. Cuando el grupo que dirijo ha tomado una decisión, ¿soy capaz de no asumir la responsabilidad total si algo les sale mal? (excepto en agrupaciones no deliberantes).
13. ¿Me doy cuenta de que un grupo va a ser responsable, sólo si previamente, cada uno de sus miembros ha asumido su responsabilidad personal en su totalidad?
14. ¿Considero absolutamente necesario, prever las consecuencias de mis actos, para así asumir la responsabilidad que tengo en ellos? (Con una disculpa no se borra la consecuencia de un acto irresponsable).
15. Si tengo que tomar una decisión cualquiera con la cual voy a asumir responsabilidades, pero no siento que soy un experto o no estoy seguro del tema, ¿acudo a las personas precisas que me pueden guiar?
16. ¿Reflexiono, analizo y evaluo los riesgos y beneficios de una decisión, reconociendo que a veces se es más valiente y responsable, diciendo que "no", a esa nueva experiencia? (Ej.: Infidelidad a la pareja).
17. ¿Reconozco, que para transmitir la virtud de la responsabilidad tengo que unirla a la del verdadero respeto, donde debo exigir, sugerir a los demás que cumplan con su deber?
18. ¿Me doy cuenta, que el exigir responsabilidad a los demás, estoy actuando lealmente hacia ellos, procurándoles su propio bien?
19. ¿Cual es mi posición frente al equilibrio entre el amor, la responsabilidad y la libertad?
20. ¿Reconozco que ya con el solo hecho de haber creado lazos, soy responsable de ese ser y tengo que medir las consecuencias de mis actos?
21. ¿Me hago responsable de los sentimientos que provoco en los demás?
22. ¿Cuán responsable soy de mi palabra?

23. ¿Soy responsable de escoger entre la multiplicidad de estímulos que el mundo me ofrece, aquello que me lleva a mi propio bien? (Buenos programas de TV., informática, videos, cine, libros, etc.).

EXAMINANDO LA HIPER-RESPONSABILIDAD Y METICULOSIDAD EXCESIVA

1. ¿Hago todo y más allá de lo que se me pide, aún a costa de mi salud síquica o física?
2. Si otros no cumplen, ¿me provoca tal grado de tensión que me hago responsable de sus tareas y las hago por ellos?
3. ¿Reviso una y muchas veces las cosas por si se me ha olvidado algún detalle?
4. No consigo paz ni relajación mientras no termino todo lo que tenía que hacer.
5. Tengo muy poco tiempo para descansar, menos para el ocio "productivo"; mi vida está llena de deberes.
6. No me permito ni me perdono errores en todo lo que hago; si algo sale mal me siento terriblemente culpable, ¿no me permito el derecho a equivocarme?
7. ¿Generalmente en mi trabajo, soy el primero en llegar y el último en irme?
8. ¿Soy muy sobre protector de la gente que me rodea...?

La persona excesivamente responsable ha perdido la relación entre sus deberes, que los sabe muy bien, y sus derechos que los tiene muy desatendidos. Ha olvidado su punto de equilibrio interior, haciéndose un esclavo (disvalor) de su hiper-responsabilidad.

A la base vemos una gran avaricia y falta de amor hacia sí mismo, su mirada está puesta en sus compromisos y no hay tiempo para su creatividad, sus gustos, sus muchas otras necesidades. Probablemente a través de ésto, busca el ser aceptado y amado por otros, busca la aprobación externa; puede ser también porque siente que él, es el único capaz de hacer las cosas bien, no le da cabida ni entrada a nadie, impidiendo que los otros también puedan empezar a ser responsables; o puede ser que esté evadiendo establecer otro tipo de compromisos, especialmente los de su autorrealización, dejando de lado otras áreas de su vida con esta estricta meticulosidad.

Sus frases favoritas son: **Yo debo** o **yo tengo que**; no dice "yo quiero, yo elijo" y ellas son las causantes de muchas de sus frustraciones, enfermedades psicológicas, stress, etc.

¡Stop! hiper-responsable: estás matándote a ti mismo, perdiendo un tiempo incalculable para tu desarrollo integral como persona, lo que te llevará a una madurez plena...

Empieza desde hoy a elegir y a decidir, y procura hacerte la vida lo más feliz que puedas, no en un sentido hedonista (placer-gozo total), o sin medir las consecuencias de tus actos, sino en el exquisito punto medio del "¡Ni tanto, ni tan poco!"

Vas a permitir con esto, que muchos otros tengan la posibilidad de asumir y crecer, hacerse cargo de sus actos, ¡y tú, vas a botar de tus hombros, muchas cruces que no te corresponden!

TOMANDO CONCIENCIA DE MI IRRESPONSABILIDAD

1. He notado en mí una gran tendencia a recurrir a excusas para justificar el no

- cumplimiento de algo que me he propuesto, o que me han pedido.
2. No me gustan los riesgos:
 - a) No me comprometo con algo, hasta que no tengo un buen porcentaje de posibilidades de que va a resultar.
 - b) Adhiero cuando ya se ha realizado la mayor parte del trabajo principal.
 - c) Me sumo a algo cuando no veo ningún peligro de fracaso.
 3. No me gusta planificar las cosas importantes con tiempo.
 4. No acepto **sacrificios** para obtener lo que quiero.
 5. Suelo abandonar proyectos, por el tiempo o las dificultades que suponen.
 6. Los inconvenientes y riesgos me atemorizan y no me dejan actuar.
 7. Me encanta seleccionar actividades fáciles de cumplir o hacer.
 8. Me cuesta mucho decir no a una **tentación**. (consumismo, alcohol, sexo, etc.).
 9. Me es más fácil conseguir metas o logros, cuando las otras personas me empujan.
 10. Prefiero trabajar con gente más amiga, aunque no sean tan capaces; los amigos perdonan todo.
 11. Me encanta la improvisación.
 12. Las obligaciones se amontonan alrededor mío, me siento agobiado y no sé por donde empezar.
 13. Muy a menudo siento que confundo u olvido fechas importantes.
 14. En general actúo sin pensar mucho, y más aún, no preveo las consecuencias de mis elecciones.
 15. Me cargan los desafíos o innovaciones en las cosas que hago, me quedo con la rutina.
 16. Asumo compromisos, sin tener la seguridad previa de poderlos cumplir. (Afectivos, económicos, etc.).
 17. No acepto **rendir cuentas a nadie**, mucho menos de mis errores o faltas.
 18. En general me gusta que otros decidan por mí.
 19. Cuando asumo un compromiso, trato de hacerlo en el mínimo de tiempo y con el menor esfuerzo posible.
 20. No entiendo, y a veces hasta me molesta la gente previsora.
 21. Frente a situaciones desconocidas, prefiero equivocarme a informarme de antemano con algún experto. (¿Y las consecuencias?)
 22. Hace mucho tiempo que no hago una revisión profunda sobre el estado de mi salud física y psíquica.
 23. No acepto hacerme responsable de cosas o hechos que yo no he elegido (imprevistos: un choque), o de lo que he hecho sin querer (omisiones).
 24. Sé que el planeta tierra está muriendo, pero no está en mis manos resolverlo (Ecología).

El virus de la irresponsabilidad se nos hace presente a cada minuto en nuestra vida. Las irresponsabilidades ante nosotros mismos, hacia mis relaciones interpersonales, a mis padres, a mis hijos, a mi pareja, a mis amigos, a aquellos que comparten mis horas de trabajo, a la

sociedad, al planeta, a Dios, ese ser que nos creó por amor y que puso dentro de nosotros su espíritu animante con un solo fin, nuestro bien y el de los demás.

El resultado de nuestra irresponsabilidad es: no ser felices, no transmutar lo negativo en positivo, vivir la vida como una tragedia y no como un maravilloso misterio, perder minutos, horas y años preciosos de nuestro tiempo destruyendo en lugar de construir, permitiéndonos estados emocionales negativos profundos y dolorosos, vertiendo nuestro **siento y hago** en forma desmedida, jugando a buscar evasiones, burbujitas de ilusión en lugar de sumergimos en proyectos reales concretos...

Evasivos hasta las últimas consecuencias, a comprometernos, asumir y realizar... Viviendo la vida con el "piloto automático" puesto, sin detenernos a pensar, a razonar, a comparar y a actuar en conciencia.

Decíamos que es un virus que ataca mortalmente el cuerpo, la psiquis y el alma; es la enfermedad más común de nuestros tiempos.

Tenemos el deber de descubrir una vacuna que pare y detenga esta dolorosa infección del planeta. Esta vacuna es la necesidad llevada a través del amor, a practicar en forma conciente y despierta, todos los valores que estamos redescubriendo a partir de civilizaciones muy antiguas, para ustedes.

XII. LA FLEXIBILIDAD

Definición:

Adaptar nuestras conductas con rapidez a los marcos de referencia de cada persona o a otras situaciones, sin abandonar por ellos los principios o valores personales.

DISVALORES DE LA FLEXIBILIDAD

A) Rigidez

La persona rígida no posee capacidad de adaptación, especialmente en lo que se refiere a lo transitorio. Es importante no confundir este concepto con Firmeza en lo fundamental, o sea no transar en nuestros principios y valores.

B) Fragilidad

La persona frágil se deja llevar por cualquier influencia, sin pensar en el sentido de lo que está haciendo. Actúa con una **espontaneidad** mal entendida, donde no se aprecia el uso de la **inteligencia** y de la **voluntad**.

Antes de entrar en nuestros cuestionarios de reflexión, queremos hacerles notar, que la **virtud** de la **flexibilidad**, es uno de los valores más difíciles de conseguir y practicar. Para llevarlo a cabo, se requiere tener muchos valores previos como el **respeto**, la **lealtad** y la **prudencia** entre otros...

Supone que realmente estemos en nuestro punto medio de equilibrio y de **paz interior**.

Se le ha asemejado con un bambú; cuando viene la tormenta tiene la capacidad de doblarse, pero no quebrarse ni destruirse.

Cuando ella pasa vuelve a su estado natural; no es tan frágil como una hierba finita que cualquier viento la arranca de raíz, ni tan duro y rígido como un árbol centenario, que la misma tormenta puede derribarlo.

Queremos hacerte comprender lo maravilloso que es este valor de la flexibilidad, donde estamos en sintonía armónica y perfecta con las leyes de la naturaleza y del cosmos.

Es el valor que te permite navegar en mares tormentosos, disfrutar de la gota de rocío de la mañana, es el que te lleva a ampliar tus horizontes, comprendiendo que detrás de la noche más oscura del alma un primer rayo de sol romperá la soledad, dejando nuevamente al descubierto para ti las maravillas de la vida.

Con él podrás conocer, comprender y adaptarte a otros hábitos, costumbres, culturas, idiomas, ideas...

¡El mundo quizás podrá caber en el hueco de tu mano, si te abres y embebes de todas las potencialidades que el contiene!

Verás que a pesar de razas, lenguas, costumbres, horarios diferentes, todos los seres humanos somos hermanos, porque poseemos en nuestra interioridad la chispa divina de Dios...

Te ayudará a tu conciencia planetaria y a la comprensión del orden cósmico.

VALORANDO MI FLEXIBILIDAD

1. ¿Soy capaz de considerar como provisorio mi punto de vista, llegando a matizarlo o a cambiar de opinión, si los elementos de juicio que me están dando, me conducen a un **bien mayor**?
2. Me doy cuenta, de que hay una diferencia entre una verdad, y la expresión que de ella se haga. Mi manera de tratar esa verdad es flexible por:
 - a) Mi modo de escucharla
 - b) La manera como comunico lo que yo creo de eso
 - c) Aportar información a ella.
 - d) Buscar un punto de mutuo acuerdo con los demás.
3. ¿He reflexionado sobre lo que en mi vida, es **permanente** (no transo) y lo que es **opinable** o provisional (acepto modificaciones)?
4. ¿Me doy cuenta que la **flexibilidad** sólo tiene sentido si va dirigida intencionalmente a la búsqueda de la **verdad** y del **bien**?
5. ¿Si en mi trabajo me encuentro con un contenido nuevo, de verdad objetivo, trato inmediatamente de ponerme al día, profundizando y estudiando?
6. Al revés de la reflexión anterior, ¿si me encuentro con algo discutible, y yo me siento mejor preparado, uso mi conciencia crítica para aprovechar lo que es útil y decirle **no** a lo inútil?
7. ¿Soy capaz de manejar los medios de comunicación, dándome cuenta que a veces no estoy capacitado para recibir esa información, o que por no haber desarrollado un espíritu suficientemente crítico en ese tema, puede ser una influencia nociva sobre mí?
8. ¿Soy prudente con mis lecturas, debido al contagio "osmótico" que ellas producen?
9. ¿Me siento capaz de abandonar una conversación con alguien que tiene una capacidad superior a la mía de razonamiento, pero que siento que me está "influyendo negativamente"?
10. ¿Si quiero ayudar a otro a mejorar sus conductas, busco maneras, aunque sean muy diferentes o nuevas para mí, con el fin de lograr mi propósito?
11. ¿Tengo la paciencia y perseverancia de **decodificar** lo que hay tras las palabras de otros, por muy rudas o toscas que me parezcan, para llegar a la esencia de la comunicación, el poder comprenderlo y contactarme realmente?
12. ¿Me preocupo de adaptarme a las **necesidades reales** de otra persona, presentando mi información lo más adecuadamente posible, sin por eso dejar de ser leal a mis valores permanentes?
13. ¿Estoy dispuesto a **aprender** de otras personas, teniendo una postura abierta, sin prejuicios, pero sustentada en mis valores?
14. ¿Aprendo de nuevas situaciones que enfrento, buscando creativamente lo mejor para mí y los demás?
15. ¿Puedo convivir en alegría con otros, o los pequeños de talles me alteran y modifican mi comportamiento?
16. ¿Me siento preparado para adecuar continuamente lo que hago, a los valores que rigen mi vida?

17. ¿Ante situaciones nuevas, donde no poseo experiencia, me preocupo de esforzarme, preguntar, observar, escuchar y aprender de los demás? (humildad y fortaleza).
18. ¿Estoy convencido que todo aporte de otro, va a ser siempre importante para mí?
19. En una conversación soy capaz de autopercibirme y ver cuando:
 - a) Hablo demasiado
 - b) Los demás no tienen interés en lo que estoy diciendo
 - c) Las motivaciones de los demás son muy diferentes a las mías.
20. Una vez detectado el problema anterior, ¿tengo una actitud lo suficientemente flexible como para adaptarme y conseguir un momento de convivencia agradable?
21. Soy capaz de decir **sí o no**, en el momento oportuno, teniendo en cuenta que ser flexible no es un dejarse llevar, sino que consiste en manejar el carro de nuestra vida eficazmente.
22. ¿Me preocupo de interiorizarme y comunicarme con personas de otras creencias, culturas, religiones, lenguajes? (¿hablo otro idioma que no sea el mío?)
23. ¿Trato de abrir mi conciencia a otras conciencias, para lograr un real mejoramiento del planeta?
24. ¿Soy capaz de abandonar metas u objetivos, que considero inútiles para mi progreso evolutivo?

¿EN QUE ASPECTOS DEMUESTRO MI RIGIDEZ?

En general, la persona rígida está muy marcada con lo que **debe** y **tiene que ser**, según su punto de vista; en el área en que más esto se nota, es en los prejuicios. (ideas y pensamientos preconcebidos, no comprobados).

1. Para mí, los grupos minoritarios son inferiores (étnicos, políticos, culturales, etc.).
2. Estoy convencido que la mayoría de la juventud está irremisiblemente perdida en un caos moral.
3. Yo catalogo inmediatamente a una persona de acuerdo a como se viste, sus características físicas, como habla, etc.
4. Cuando siento que en materia opinable estoy en lo cierto, lucho hasta las últimas consecuencias para convencer al resto.
5. Encuentro peligroso cambiar leyes y normas si funcionaron bien en el pasado, ¿por qué no va a ser igual en el presente y futuro?
6. ¿Siento rechazo y desconfianza ante personas que ejercen poder y autoridad?
7. Secretamente, siento superioridad intelectual o social por pertenecer a ciertas fraternidades o clubes.
8. No acepto probar cosas extrañas o exóticas; prefiero atenerme a lo conocido.
9. No me cambiaría ni de credo, ni de partido, ni de trabajo, aunque tenga discrepancias sustanciales, ya que si me comprometí fue por algo.
10. Si no se habla un tema que verdaderamente no sea importante para mí, opto por no participar.

11. En general, hablo más de lo que escucho.
12. Me cuesta entender porqué otras personas eligen parejas que no tienen nada que ver con ellos.
13. No soy esclavo del reloj, el reloj **ordena** mi tiempo.
14. Creo que mi forma de vida, debería ser modelo para otros que recién comienzan y que no poseen mi experiencia.
15. Siento que **los tiempos pasados** son mejores que los de ahora.
16. Prefiero no ser querido, popular o criticado, a transar con lo que "yo creo" que es bueno.
17. Algún día los jóvenes o los inexpertos me darán la razón y me entenderán.
18. Cada día que pasa me doy cuenta que es menos lo que tengo que aprender de los demás...
19. Lo desconocido me provoca intranquilidad, tensión; prefiero seguir como estoy.
20. Me molesta profundamente que traten de cambiar mi pensamiento, mis cosas, mis lugares favoritos; si llegué a ser así, fue porque lo aprendí de mis padres o porque yo encontré que era lo mejor para mí...
21. ¡Yo soy de una línea y para siempre! No acepto caminos alternativos.

ME SIENTO MUY FRÁGIL E INFLUENCIABLE

1. ¿Puedo cambiar fácilmente de opinión, especialmente, si la persona que tengo al frente es muy segura de sí misma?
2. Constantemente pido ayuda y consejo a los que me rodean y los sigo.
3. Todo me convence fácilmente: teorías, filosofías, posturas ante la vida; no siento que yo filtre la información.
4. Puedo tener muy estructuradas mis cosas, mi tiempo, pero otra persona me puede convencer fácilmente que abandone mis objetivos.
5. No me defiendo o no mantengo mis puntos de vista, ya que finalmente, siempre termino dudando.
6. Comprendo y perdono **demasiado rápido**, conductas o actitudes que realmente son muy dolorosas o molestas para mí.
7. La gente si quiere, me hiere, me critica, me despedaza y me hace perder mis energías muy fácilmente.
8. Me falla mucho la voluntad en las cosas que me propongo.
9. Me gusta dejarme ir por las necesidades o emociones del momento.
10. Si me pidieran una definición o descripción de mí mismo, no sabría como hacerla, me siento poco definido.
11. Generalmente ni siquiera pienso en los efectos de las cosas que estoy haciendo.
12. No soy muy reflexivo.
13. Siento que yo **no** manejo el carro de mi propia vida.
14. Me sorprende mi vulnerabilidad, en el sentido de que no defiendo ni protejo mi alma, psiquis y cuerpo.

15. Me adapto demasiado rápido a todo, perdiendo mis puntos de referencia.
16. En mis relaciones de pareja tiendo a dejar de ser yo mismo, para convertirme en la sombra del otro.
17. Las personas dominantes o de personalidad fuerte, ejercen mucha influencia sobre mí.

Amigo, este disvalor te puede llevar a un problema muy grave: el desdibujamiento de tu ser. (ya no tienes contornos, te deshaces...)

Revisa muy exhaustivamente tus 3 llaves ¿Qué pasa con tu **inteligencia, sentimientos y voluntad?**

¡Hoy tienes que empezar a redefinirte y a reconstruirte sólidamente!

XIII. LA GENEROSIDAD

"El que más da, es el que más recibe"

No es una ley mágica, es una realidad. Al abrirte y dejar fluir tu energía hacia otros, al estar interesado y centrado en los demás dejando de tener la mirada posada en ti mismo, empiezas a trascender, a ser en el otro o con los otros.

Al conectarte con el alter (otro), tu vida comienza a tener un sentido, lo transpersonal, lo que va más allá de ti, y entonces el milagro comienza a suceder al mirar, ver otras almas; empiezas a acrecentar tu campo perceptivo y visual, empiezas a compartir otras vivencias, otras realidades y a aprender otros valores.

Tu riqueza espiritual se acrecienta, eres millonario en vivencias y experiencias.

Desde otro ángulo, cuando estás dispuesto a recibir con humildad, permites otro milagro: le das la oportunidad a los otros para que puedan ser generosos contigo. Cada vez que pides ayuda, cuando buscas apoyo, comprensión a tus debilidades, estás permitiendo al otro que trascienda a sí mismo.

¿Te has preguntado, qué pasaría si **nadie** nos permitiera ser generosos, si nadie nos pidiese nada; qué frustrados, coartados y limitados nos sentiríamos?

Quedaríamos con la terrible sensación que todo lo maravilloso que poseemos en bienes espirituales, culturales, materiales, no podríamos compartirlos con nadie.

Para llegar a ser generoso, como en todos los demás valores, tienes que ejercitarlo contigo mismo. ¿Cuántos regalos te haces al día? No necesariamente tienen que ser materiales, la mayoría pueden ser espirituales. Como regalarte un lindo paisaje... una agradable caminata... una buena música... un tiempo de meditación... una relajación. Verás como tus días empiezan a tener una nueva dirección —tu propio bien— ensayando así en ti mismo; empezarás a regalar, a dar a los demás y la transmutación espiritual se acrecentará en tu vida.

La generosidad está en un punto medio entre el abandono, que es dejarse robar todo o no dejarse nada a sí mismo, o la avaricia o egoísmo, que es guardarse todo para sí.

Definición:

Ser generoso es actuar con los otros en forma desinteresada y alegre, teniendo en cuenta el bien del otro, aunque cueste un esfuerzo.

¿SOY REALMENTE GENEROSO?

1. Tengo tiempo e interés para:
 - a) ¿Preguntar por el otro?
 - b) ¿Escuchar al otro?
 - c) ¿Ayudarle a buscar y encontrar su camino de luz?
2. Lo positivo que veo en otras personas, ¿lo señalo en forma rápida, clara y oportuna?
3. Al detectar una necesidad real y urgente para el otro, ¿me aparto inmediatamente de lo mío?

4. ¿En caso de ayuda, ofrezco la mía inmediatamente, sin que me la pidan?
5. ¿Me hago inmediatamente presente, cuando otros requieren de mí?
6. ¿Doy de acuerdo a las **necesidades** del otro y no de acuerdo a lo que **yo creo que necesita**?
7. ¿Me esfuerzo por hacerle agradable la vida a los demás?
8. ¿Mi casa es cómoda, bella y acogedora?
9. ¿Permito a los otros que sean generosos conmigo? ¿Pido ayuda? ¿Acepto ayuda?
10. ¿Soy capaz de perdonar? Perdonar implica seguridad, ganas de servir al otro y creer en él.
11. ¿Estoy conciente que dar, implica no esperar recibir nada a cambio o en retribución? (material, afectivo, etc.)
12. ¿Soy generoso conmigo mismo, me doy tiempo para mis necesidades?
13. ¿Cuanto tiempo concreto y real del día lo ocupo en los demás?
14. Cuando soy generoso, ¿lo hago en forma libre, coherente? (a veces doy presionado).
15. Cuando doy algo que me cuesta mucho esfuerzo, ¿lo hago con alegría y optimismo?
16. Al ser generoso, ¿me ilumina la prudencia distinguiendo entre necesidades o caprichos del otro?
17. ¿Mi generosidad es perseverante y dotada de fortaleza?
18. ¿He reflexionado entre la diferencia de dar y darse? ¡Darse implica entregar mi ser, y eso sólo me pertenece a mí y a Dios!
19. Si ofrezco mi ayuda desinteresada e incondicional y me la rechazan, ¿soy lo suficientemente generoso como para comprender la actitud de esa persona?
20. Si mi generosidad es mal interpretada, ¿tengo la fortaleza como para no dejarme abatir y seguir luchando por este valor?

DISVALORES DE LA GENEROSIDAD

A) El abandono, el prodigarse:

Consiste en darlo todo sin criterio, a cualquier persona y en cualquier momento, permitiendo que lo despojen de todas sus posesiones: materiales, morales, intelectuales, afectivas, etc.

¿DOY EN EXCESO? ¿ME PRODIGO?

1. ¿Me siento culpable cuando satisfago mis necesidades?
2. ¿No me agrada perturbar la **aparente armonía** de un grupo, ni siquiera cuando algo me parece incorrecto?
3. ¿Busco mucho la aprobación de los demás, haciendo cosas que van más allá de mis fuerzas y capacidades?
4. ¿Creo que es un buen fin ayudar a progresar a los demás, aunque nadie me ayude a mí?
5. ¿Sacrificarme por otros me hace sentir mejor, aunque eso implique ignorarme?

6. ¿He vivido renunciando a lo mío, en pro de los demás?
7. ¿Siento que es **un deber** ser generoso, aunque no lo desee?
8. Cuando me piden algo que sé es un capricho, ¿no soy capaz de negarme, aunque esto me signifique desgastarme?
9. ¿Pienso que cuando me hacen un cumplido es por pura cortesía?
10. ¿Hago cualquier cosa para evitar una pelea o confrontación?
11. ¿Siento que con mi sola presencia no basta, ya que siempre tengo que estar haciendo cosas a fin de conservar el interés de los demás?
12. ¿La mayoría de las veces, yo me esfuerzo más en las relaciones que el otro?
13. Cuanto más quiero, más temo que me abandonen, por lo tanto, ¿doy más allá de mis propios límites?
14. ¿En general me rodeo de gente con muchos problemas y todo mi tiempo se va en tratar de ayudarlos?
15. ¿Necesito que la gente me confirme su cariño constantemente, y a cambio **doy lo que me pidan**?
16. ¿Las necesidades de los demás, la mayoría de las veces las antepongo a las mías?
17. ¿En mis relaciones humanas prefiero sacrificar mis necesidades, antes de que crean que "**soy exigente**"?
18. A veces, ¿tengo la sensación de que la gente me **explota**?
19. ¿Jamás exijo reciprocidad en mis relaciones, y si el otro me da, es por espontaneidad?
20. ¿Permito que los demás se apoderen de mis ideas, posesiones, relaciones afectivas?
21. ¿Me falta prudencia cuando doy, ya que entrego mi alma, mi cuerpo, mi vida, conociendo muy poco al que tengo al frente?
22. ¿Permito que los demás hagan uso de mis cosas (casa, libros, ideas, etc.) "cuando y como" ellos quieran?

DETECTANDO A UN EGOÍSTA

B) Egoísmo:

La persona egoísta piensa sólo en la propia satisfacción de sus necesidades y caprichos, por lo tanto se mueve en el plano del **querer** (quiero que tu hagas esto para mí, para la satisfacción de mis deseos) o de lo que él imagina su propio bien.

Tiene una facilidad asombrosa para **pervertir** todas las situaciones y hacernos sentir culpables de lo que hicimos, o dejamos de hacer, según su criterio y percepción.

Nunca se siente satisfecho de nada, porque en el fondo es un eterno insatisfecho consigo mismo.

Su falta de empatía, va robando la luz y la energía en las almas cercanas, va borrando la sonrisa de los labios y la alegría, creando a su alrededor una atmósfera gris, teñida por el miedo, la tristeza y el dolor.

Vive justificándose de que **nadie lo comprende** y buscando siempre culpables a sus propias insatisfacciones.

Su tolerancia a la frustración es casi nula, cuando algo no sale como ellos quieren, emergen sus instintos más bajos (y digo instintos porque la razón y la voluntad se ven obnubiladas) la rabia, la ira, el descontrol, la violencia, la ironía, la regresión absoluta a estados más infantiles.

Su vida es un caos e incoherencia totales, y va haciendo de los demás, seres que viven en las tinieblas de la duda y la inseguridad.

CONDUCTAS EGOÍSTAS:

1. Si los otros no hacen, dicen o piensan lo que yo quiero...
 - Los ignoro
 - Los ataco con ironías
 - Busco sus talones de Aquiles para **enseñarles lo correcto**, manipulándolos
 - Corto la relación.
2. Centro mi vida en lo que yo quiero, necesito o deseo hacer, sin tomar en cuenta los sentimientos de los demás.
3. Me molesta profundamente que la gente no sea lo suficientemente independiente, como para no andar pidiendo ayuda.
4. Para mí es obvio que no hay ni que felicitar, o dar las gracias cuando alguien cumple con su deber.
5. En mis conversaciones, soy partidario de la respuesta corta, poco explicativa o detallista; lo demás es pérdida de tiempo (egoísmo en la comunicación).
6. En mi vida, primero estoy yo, y último también. ¿Si no me preocupo de mí, quién si no?
7. Si obtengo algo muy enriquecedor (ideas, libros, datos, etc.), los guardo para mí.
8. La idea de **compartir**, me parece poco realista y poco necesaria.
9. Las preguntas que a mí me parecen **tontas** sencillamente no las contesto.
10. A mí me tienen que aceptar **tal como soy**, les guste o no.
No creo que las relaciones humanas impliquen un **arte o trabajo** en mí mismo, porque pierden espontaneidad.
11. No pido ayuda, porque tácitamente implicaría aceptar que estoy dispuesto a que me la pidan en retribución, y para mí eso es perder el tiempo y no dejar que el otro **crezca** solo.
12. Mientras no solucione primero **mis** cosas, no tengo tiempo, energía ni disposición para los demás.
13. Mi ser y mi quehacer están dirigidos siempre a la obtención y satisfacción de mis necesidades.
14. Acepto que soy muy calculador al elegir mis relaciones, pues busco desde beneficios materiales hasta espirituales, (no confundir con **selectivo**).
15. Dicen que soy insoportable, yo creo que nunca me han comprendido.
16. Escondo cosas para disfrutarlas yo solo.
17. Me indigno cuando me **copian** o **plagian**.
18. Cuando piden un **voluntario**, jamás me ofrezco.

19. Doy, pero cuando me conviene.
20. Se me olvidan las cosas que me han contado, o hechos que les han sucedido a las personas. (en el fondo no escuchó, porque estaba oyéndose a sí mismo).
21. No perdono lo que me han hecho, tengo muy buena memoria para mis cosas.
22. No me importa humillarme, si con eso voy a lograr algo para mí.
23. Sé que mi descontrol emocional, provoca miedo y lejanía, pero a la larga obtengo lo que quiero.
24. ¡Así nací, así soy y no lo puedo cambiar...! (el egoísta nunca quiere evolucionar).
25. Bajo ningún punto de vista acepto que me vean fracasado y menos aún, pedir ayuda...
26. Lo lógico es que si yo **estoy mal**, todo el mundo se preocupe de mí. (¡eternas víctimas!)
27. Si yo estoy mal no resisto que otros estén bien. Si yo estoy bien, **todos** deben estar bien.
28. A mi pareja, para ser feliz, sólo deberá bastarle estar conmigo.

Si te has sentido identificado con este cuestionario, sólo nos resta decirte: ¡Abre los ojos y deja de tener posada la mirada en ti mismo!

¡Deja que tu alma, a la que tienes encadenada en la mazmorra más interna de tu ser, vuele al encuentro de la capacidad de dar y así, pequeño egoísta, te enriquezcas por primera vez!

XIV. LA AMISTAD

Es el amor del alma, la compañía que se encuentra para recorrer el largo camino de la vida, donde todo fluye fácil y transparente...

El amigo es ese ser que tantas veces toma nuestra cruz, nos ayuda como Simón el Cireneo, el que nos entrega la luz y nos guía.

El que comparte nuestras **pruebas** y nuestros logros, como si fueran propios...

El que nos escucha y nos contiene sin juzgarnos, siempre firme y atento a que no nos apartemos del camino del bien, la bondad y la belleza.

Es la amistad, la expresión misma de la gratuidad y generosidad, donde realmente se da sin esperar nada, pero se sabe que siempre vamos a ser acogidos.

Es el compartir valores, metas e ideales para ir creciendo y encontrando juntos la verdad...

Definición:

Tener con algunas personas intereses, metas y valores comunes, unido esto a un gran afecto que se traduce en procurarse ambos una evolución plena.

DISVALORES DE LA AMISTAD:

A) Enemistad:

Aquella persona que por todos los medios quiere destruirnos, a través de comentarios mal intencionados, conductas negativas en contra nuestra, con pensamientos plenos de venganza y resentimiento.

B) Amistad excesiva:

Es aquella persona que se vuelve muy dependiente de nosotros, que invade y atropella nuestro metro cuadrado sintiéndose en pleno derecho de ello. No es objetiva para ayudarnos. O aparenta ser nuestro amigo, falsa amistad.

¿CUAL ES MI CAPACIDAD DE EJERCER LA AMISTAD?

1. ¿Tengo amigos?
2. ¿Mis amigos forman parte importante de mi vida?
3. En mi amistad, ¿doy generosamente sin pedir tributos?
4. ¿Busco y disfruto la compañía de otros?
5. En general mis amistades son de largo tiempo, profundas y honestas.
6. ¿Renuncio cuando es necesario a mis intereses o necesidades personales, en beneficio de un amigo que me necesita?
7. ¿Si alguien hace un comentario mal intencionado sobre un amigo, soy leal y lo defiendo?
8. ¿Soy capaz de pedir ayuda a mis amigos, les permito ser generosos, dar?
9. Ante algunas decisiones importantes de mi vida, ¿consulto con mis amigos, sabiendo

y confiando que van a querer mi bien, ampliando mi visión, asumiendo que de alguna manera siempre mi decisión va a influir en nuestra relación?

10. ¿Cuido la amistad?
 - a. ¿Llamo?
 - b. ¿Escribo?
 - c. ¿Estoy atento a lo que le sucede a un amigo?
 - d. ¿Le proporciono alternativas de crecimiento junto a mí?
11. Respecto a una conducta negativa de un amigo:
 - a. ¿Soy justo en mis apreciaciones?
 - b. ¿Soy activo en acompañarlo y prestarle ayuda si me la pide?
 - c. ¿Respeto su pudor y su silencio dejándole siempre en forma clara, una puerta abierta para que se comunique conmigo?
12. ¿Comprendo que mis amigos son libres y no trato de acapararlos, sino más bien de compartirlos?
13. ¿Estoy con ellos en sus mejores y en sus peores momentos?
14. ¿Soy capaz de hacer la **distinción** y tener la **intuición**, para darme cuenta que a veces mi amigo no me va a llamar porque está muy mal, y que soy yo quien tengo que hacerme presente para revitalizarlo?
15. Mi amistad no se basa en **suposiciones**. ¿Con mis amigos tengo una comunicación clara, honesta y congruente?
16. Si mi amigo tiene familia, ¿se la respeto, y ayudo a que él sea un mejor miembro de ella?
17. En la amistad, ¿soy transparente, soy yo, pero dentro de un punto de equilibrio valórico? (respeto, pudor, diferencias individuales, etc.)
18. ¿Soy capaz de guardar el secreto de un amigo, excepto cuando este le podría causar un grave daño, acudiendo ahí a un "experto" competente para ver como ayudarlo mejor?
19. ¿Si un amigo, a mi juicio, está a punto de cometer un "grave error", trato por todos los medios de que vea las consecuencias de su acto a corto, mediano y largo plazo, aunque esto me pueda significar la pérdida de esta relación?
20. ¿Acepto a mis amigos tal como son en su esencia, pero siempre estoy dispuesto a ayudarlos en el crecimiento hacia el bien?
21. Al estar con un amigo, nuestra comunicación es fluida, respetuosa y compartida; a veces tendrá que hablar más él, otras yo, dependiendo de las circunstancias, ¿somos emisores y receptores activos y receptivos al mismo tiempo?
22. Al irse un amigo, después de haber pasado un rato juntos, ¿quedamos ambos revitalizados, nadie profitó del otro?
23. ¿Mi relación de comunicación con un amigo, se sustenta siempre en la capacidad de transmutar lo negativo en positivo, con luz, energía y amor?
24. ¿Al encontrarme con un amigo, preparo mi alma, mi corazón y mi casa, para compartir un momento de encuentro grato y estimulante?
25. Si un amigo comete una falta grave contra mí, ¿estoy dispuesto, si él lo desea, a darle una oportunidad para que me explique, se disculpe y analicemos la situación

- buscando una solución justa?
26. ¿Ante las confidencias de un amigo, actúo y lo dejo actuar con pudor, permitiéndole que me cuente sólo aquello de lo cual no tendrá jamás que arrepentirse?
 27. ¿Soy comprensivo con mis amigos, pero trato de no caer en el justificarles todo, o en erigirme en un juez de sus conductas?
 28. ¿Trato de darle a mi amigo lo que necesita, no lo que yo creo que necesita?
 29. ¿Estoy dispuesto a conocer y tener amigos nuevos?
 30. ¿Tengo confianza en **que cuento** con los amigos que tengo?
 31. ¿Poseo la claridad absoluta de que **sin valores no hay amistad**?
 32. Si es necesario, ¿doy la vida por mi amigo?

Los amigos son las almas hermanas que van a tu lado, como tú, buscando el camino de la sabiduría...

Te proponemos que revises todos los valores respecto a la amistad para que así puedas enriquecerla, y poner un granito de arena al desarrollo de las relaciones humanas.

LA ENEMISTAD. LA AMISTAD FALSA

El enemigo y el amigo falso, tienen en común que son muy dañinos en el desarrollo de nuestra esencia, ya que pervierten todo lo que somos.

PERFIL DE UNA AMISTAD FALSA

Lee cuidadosamente este perfil y podrás analizar tus propias conductas o las de los que te rodean, respecto al auténtico valor de la amistad.

La falsa amistad consiste en:

1. Manipular al otro para conseguir lo que se desea. A través de debilidades, enfermedades, hacerse la víctima, etc...
2. Influnciar totalmente la conducta del otro, haciéndole cambiar valores por disvalores. Era generoso ahora es egoísta.
3. Mantener una conducta de dominio, haciendo del otro un títere. (Ej. de dominio: poder, dinero, miedo, etc.)
4. Hacer del otro un ser sin **iniciativa propia**, privándolo de usar sus propios juicios.
5. Atacar sutilmente los triunfos del otro para obtener inseguridad y minusvalía. A la base de esta conducta hay envidia.
6. Contactarse con el otro "sólo" para sacar algún provecho.
Ej.: provechos espirituales, sociales, materiales, económicos, etc.
7. Como no le interesa el **bien de su amigo**, le alaba hasta sus defectos...
8. No respetar el tiempo del otro, ser impuntual, avasallador, etc.
9. Sobrecargar al **amigo** con vivencias psicológicas que el otro no está preparado para contener. Desconsideración.
10. Hablar mal a sus espaldas, aduciendo a que él siempre dice lo que piensa. Faltar a la lealtad.

11. Conducirlo hacia vicios: alcohol, drogas, etc., argumentando por ejemplo que, en la vida hay que "experimentarlo" todo.
12. Buscarlo como amigo porque sólo le proporciona momentos gratos.
13. Arruinarle sus proyectos, para mantenerlo bajo su poder.
14. Cambiar de amigos constantemente.
15. Dar en la medida que le puedan retribuir (calculador).
16. Usar distintas máscaras frente a sus **amigos**, para mantenerlos siempre satisfechos.
17. No encontrar grave ni malo revelar el secreto de un amigo.
18. Pensar que si un amigo tiene problemas, tiene que solucionarlos solo, no es su responsabilidad.
19. Que le cuesta mucho aceptar fallas o defectos en sus amigos. (Eso implicaría ayudar a que los superen y él no tiene tiempo para eso).

PERFIL DE LA ENEMISTAD

1. ¿Hay alguien a quien odio profundamente?
2. ¿Estoy esperando una oportunidad para vengarme?
3. Cuando se me presenta la oportunidad, ¿destruyo la imagen de mi enemigo?
4. No le he perdonado el mal que me hizo.
5. No he hecho nada, porque tengo miedo a su represalia, pero aún así, no puedo mantenerlo alejado de mi pensamiento.
6. ¿Cada triunfo de mi enemigo me duele y humilla, al punto de la obsesión?
7. ¿Cada fracaso que mi enemigo vive constituye una fuente de alegría para mí?
8. Para destruirlo no me importa atropellar mis valores. Mentir acerca de su honra por ejemplo.
9. Más de alguna vez lo he maldecido o le he deseado el Mal.
10. Se ha constituido en una idea fija para mí, buscarle a mi enemigo una falla o defecto, para hacer caer la imagen que los demás tienen de él.
11. Disfruto en público usando la ironía, para dejar en ridículo a mi enemigo.
12. En un grupo, mi forma de hacer reír a los demás es a través de los defectos de mi enemigo.
13. En todas las áreas: social, profesional, familiar, busco aliados para destruirlo.
14. Respecto de ciertos enemigos, ya perdí la esperanza de vengarme y esto hace que haya perdido mi paz interior para siempre.
15. Es tanta la ira y rechazo que me produce mi enemigo, que me enfermo, somatizo físicamente de sólo oír su nombre o saber que voy a encontrarlo.
16. Confío en Dios que va a castigar aquí y ahora, en este mundo al que me dañó.
17. Tengo muchas pesadillas con mi enemigo.

LA AMISTAD EXCESIVA O SOBREVALORADA

1. ¿Puedes estar por tiempos solo, o siempre necesitas estar acompañado?
2. ¿Tus amigos son lo primero en tu vida, antes que tu familia, trabajo, etc.?

3. ¿Está tu tiempo siempre dispuesto para tus amigos, aunque sacrifiques valores fundamentales? Ej.: necesidad de soledad.
4. ¿No concibes la vida, sin estar siempre con gente?
5. ¿Si por alguna razón no puedes contar con ellos, no sabes que hacer con tu tiempo, ni contigo mismo?
6. Ante la posibilidad de ayudar a tu familia o a un amigo, ¿prefieres a tu amigo? (En el orden valórico tu familia está primero.)
7. Eres la típica persona que en tu casa tienes una actitud, y con tus amigos otra. Ej.: pesimismo y mal humor, y con los amigos alegría desbordante.
8. Sacrificas cualquier aspecto de tu identidad personal, con tal de no perder tus amigos.
9. Eres incapaz de decirle "no" a un amigo, aún sabiendo que lo que está pidiendo es un capricho y no una necesidad.
10. El silencio, la falta de compañía hacen que tu ánimo decaiga.
11. No sabes entretenerte solo.
12. Sientes que en el plano de la amistad, generalmente eres **socio mayoritario**. Das muchísimo y recibes poco.
13. En tu vida priman las normas de tu grupo de amigos sobre las tuyas propias. Lenguaje, gustos, lecturas, horarios, vestimenta, etc.

Hemos recorrido juntos este maravilloso valor de la amistad, como así también nos hemos detenido ante sus disvalores.

Probablemente te has horrorizado, te sientes impactado al ver cómo la humanidad se mueve en estas posiciones tan nocivas para el alma humana. ¿Es que la amistad, es otro de tantos valores que se han lanzado al tarro de la basura?

La amistad es un arte, y todo arte requiere de trabajo y todo trabajo requiere de todos los valores que plantea este libro...

Tener un amigo, es tener una joya en nuestras manos, es tener un hombro donde apoyamos en momentos de flaqueza, es tener un receptor que no nos juzgará ni nos atropellará, nos acogerá. Es una gran puerta para ejercer nuestra generosidad, es el lugar donde podemos ayudar a levantar otra cruz para hacerla menos pesada.

Es un espacio para reír, llorar, crear, jugar, en conjunto y también, para compartir los silencios del cuerpo y el alma sabiéndonos comprendidos y amados...

¡Cuida tus amigos, estarás cuidando tu propia esencia!

XV LA SENCILLEZ

Definición:

La persona sencilla, se da a conocer claramente tal como es, siendo congruente su interioridad con lo que muestra a los demás.

DISVALORES DE LA SENCILLEZ

A) Lo complejo. Lo doble.

Personas que muestran una imagen rebuscada, ostentosa, pedante.

B) Ingenuidad

La persona cae en actitudes simplonas y subvaloradas.

Al tratar de adentrarnos en este valor, descubrimos un punto preciso que lo describe. La coherencia entre lo que pensamos, sentimos y hacemos. (Revisar 3 llaves).

Me muestro al mundo y ante mí mismo, tal como soy, sin dobleces ni subterfugios, sin estrategias ni astucia. Espontáneamente, naturalmente. Respetando mi pudor e iluminado por la prudencia de hasta dónde, cómo y cuánto puedo mostrar.

Esta conducta trae como consecuencia que las personas "saben" a que atenerse conmigo, qué tengo, qué no tengo; hace las relaciones más fluidas, fáciles y quizás lo más relevante, permite que vivamos en un estado de plenitud y paz espiritual, ya que no estamos actuando roles frente al mundo, los cuales nos sobrecargan mucho, sino que estamos siendo sencillamente quienes somos.

¿SOY SENCILLO?

1. ¿Se genera mi espontaneidad en la búsqueda de la verdad, la práctica del bien y la contemplación de la belleza?
2. ¿Soy transparente, pero mi interioridad, está regida por el pudor?
3. Mi trato con los demás, ¿es delicado y deferente?
4. ¿Me expreso con un lenguaje comprensible para los otros, iluminado siempre por el respeto?
5. ¿Destaco lo positivo de otras personas sin caer en la alabanza exagerada?
6. ¿Agradezco los actos de generosidad que tienen otros hacia mí?
7. ¿Mi vestimenta es armónica, elegante, de acuerdo a la ocasión?
8. ¿Tengo una identidad y sello personal, producto del conocimiento de mí mismo, en todo lo que muestro a los demás?
9. ¿Me comunico y me adapto a todo tipo de personas? (edades, status, conocimientos, etc.)
10. ¿Elijo ambientes que se avengan a mis valores?
11. ¿Soy directo, honesto y congruente respecto de mis intenciones; no trato de esconderlas?

12. Vivo de acuerdo a lo natural, y esto se refleja en:
- Apreciar la naturaleza, una puesta de sol, una cordillera nevada, la lluvia...
 - Disfrutar de un ambiente sencillo y ordenado.
 - Reír y divertirme sin necesidad de recurrir a estímulos artificiales: alcohol por ejemplo.
 - Vestirme en forma cómoda y armónica.
 - Tener una alimentación equilibrada, sana y natural.
 - Nutrir mi alma de sensaciones y emociones positivas.
13. ¿En mis conversaciones conmigo mismo, busco lo positivo, lo clarificador, no entorpeciendo o enredando mis juicios, mis raciocinios...?
14. ¿Organizo mi vida para que sea lo menos complicada posible y con eso tener paz?
15. ¿En mis relaciones con los demás, establezco puentes fluidos, claros, relajados?
16. ¿Me esfuerzo porque el fondo y la forma de mi actuar, sean comprensibles para el otro?
17. ¿Estoy conforme con lo que soy?, apariencia física, inteligencia, valores; y eso muestro, no trato de hacer un "marketing" de mí mismo.
18. ¿He trabajado profundamente en mis prejuicios, para llegar a juicios elaborados a partir de mi reflexión, usando mi inteligencia y voluntad, lo que me permite ser más dueño de mis acciones y más claro?
19. ¿No me **engancho** en conversaciones o situaciones rebuscadas, que ya se de antemano, no conducen a nada...?

¿SOY COMPLEJO, DOBLE, REBUSCADO?

- ¿Disfruto usando términos o conceptos que nadie entiende?
- ¿Me gusta complicar la comunicación, para ver hasta donde llega mi contrincante?
- Para parecer más brillante, ¿uso estimulantes?
- ¿Gran parte de mi tiempo lo dedico a buscar las maneras de: parecer más joven, adornar mi imagen, etc.?
- ¿Me gusta mostrarme más culto de lo que soy, mencionando libros que no he leído, conciertos que no he escuchado, exposiciones a las que no he asistido, etc.?
- ¿Busco ser **muy diferente a los demás**, aunque a veces pueda caer en el ridículo?
- ¿No me gusta pasar desapercibido, por lo que busco lugares para ser visto, oído, escuchado?
- ¿Es común en mí que piense y sienta algo pero que muestre para impactar, absolutamente lo contrario?
- ¿Me encanta que me consideren un enigma, un ser inaccesible, y pongo todas las barreras para lograrlo?
- ¿Mi vida está tan llena de actividades, que no tengo tiempo para profundizar, seleccionar, ni decantar?
- ¿Estoy absolutamente **al día** en todo lo que sucede?
- Con tal de quedar bien ¿gasto lo que no tengo, demuestro lo que no sé, invierto mi tiempo en actividades innecesarias?

13. Jamás confesaría que tengo poco trabajo, o que no lo tengo, porque perjudicaría mi imagen ante los demás.
14. ¿Soy yo la suma de un conjunto de **modelos** que he copiado por parecerme exitosos?
15. ¿Vivo continuamente en ambientes superficiales, donde no puedo ser como soy, aunque me resulte inconfortable y cansador, ya que las reglas las imponen los demás?
16. ¿Me gusta que mis regalos o atenciones, sean siempre "diferentes" a los que hacen los otros?
17. Soy una persona poco fácil, complicada; es muy difícil que alguien me comprenda.
18. No creo en la transparencia y espontaneidad, el ser humano es complejo y difícil.
19. ¿Hace mucho tiempo que olvidé quién realmente soy yo?

¿CUAN INGENUO O SIMPLÓN SOY?

1. Siempre digo "todo" lo que pienso y siento.
2. Creo todo lo que me dicen, no me gusta complicarme pensando que me pueden engañar.
3. No entiendo por qué me acusan de **desatinado**, cuando no pienso antes de hablar.
4. Si me invitan, voy con lo que tengo puesto, no se me ocurre pensar ni preguntar como debería ir.
5. Estoy muy poco informado de lo que pasa en el mundo de hoy, me aburre ver noticias, leer diarios, etc.
6. Nunca me he cuestionado nada, vivo la vida tal como se da, no pretendo cambiarla ni superarla.
7. Cuando invito, "**me da lo mismo**" recibir con lo que tenga, la gente me va a querer igual.
8. A veces, veo que las personas se impresionan cuando cuento mis intimidades con lujo de detalles.
9. Nunca voy más allá de lo que me dicen, o escucho, me quedo con esa información.
10. Jamás me he preocupado por cultivar mi vocabulario.
11. Me encanta leer libros que no me hagan pensar.
12. Tiendo a simplificar y a reducir las cosas, para hacerme la vida fácil.
13. Para mí, la belleza y el orden son rebuscamientos que van contra lo natural y espontáneo.
14. Nunca veo dobles intenciones en los demás, me acusan de "náif".
15. Prefiero ser ingenuo a **mal pensado**.

¡La sencillez! Te preguntarás como aprenderla, qué difícil llegar a ese punto medio de refinamiento ético. Mira la naturaleza... La sencillez de una flor, armónica, bella, como jamás un hombre ha podido crearla...

La sencillez y majestuosidad de una montaña; allí está ella, se eleva con una fuerza y solidez, que le es propia y natural.

La sencillez de una abeja, cuya labor es sacar miel, sin hacer nunca ostentación ni daño en el arduo trabajo que hace. La espontaneidad y frescura de los animales... La transparencia de una caída de agua. La armonía del movimiento del mar, la naturalidad con que la brisa te envuelve...

La naturaleza no se disfraza ni se pone máscaras para aparentar lo que no es, sencillamente es y todo su ser se envuelve en amor y generosidad para rodearte de belleza...

¡Fúndete e imprégnete de ella!

XVI. LA AUDACIA

¿Te acuerdas la emoción que sentías cuando eras pequeño, o incluso ahora, si en una historia aparecía el héroe?

Esa persona, que absolutamente convencida de su misión, luchaba por la justicia, la verdad y el bien, salía a combatir por una causa justa, vencer el mal, disfrazado en diferentes formas, ya fuera por amor a su dama, por amor a Dios, o a su patria. ¡Cómo vibraba tu corazón!

Era un ser humano que se estaba jugando cien por ciento por sus ideales, con fe y confianza en que iba a ganar... Que su misión tenía un fin trascendente, que no importaba que corriera peligro su vida ya que ésta, estaba al servicio de un bien mayor...

¿Te acuerdas cuanto sufrías, cuando tenía nuestro héroe que soportar y resistir las más difíciles pruebas? Al final estaba ya casi todo perdido, y su férrea voluntad con el convencimiento absoluto de su fin, lo ayudaban a sobreponerse a todo, incluso a sí mismo y vencía... ¡En ese momento tu cuerpo entero saltaba de gozo y emoción y probablemente en la noche, soñabas que eras el héroe! Un héroe, que no lucha con su espada contra las nubes, o molinos de viento...

El héroe es un ser que encarna especialmente el valor como lo vamos a ver ahora. Un héroe es audaz, no es osado, ni menos pusilánime, es alguien que entrega su ser entero a una causa: el bien.

¡Cuántos héroes harían falta en nuestro planeta! Este siglo XX, se ha caracterizado por la falta de audacia. Al revés, más bien vemos los dos polos: los osados o temerarios como los extremistas, o los pusilánimes, que están muy cómodos y satisfechos con su vida casi adentro de un frasco de formalina.

El héroe o la heroína quedaron enterrados en los viejos cuentos de hadas.

¡Hay que resucitar este maravilloso valor de la audacia!, para mover nuestro planeta hacia el bien.

Definición:

La persona audaz es la que inicia y realiza acciones, consciente de que con sus posibilidades reales y riesgos puede alcanzar el bien propio y ajeno.

DISVALORES DE LA AUDACIA:

A) Osadía o temeridad:

Es aquella persona que emprende y realiza acciones, sin contar con los medios para hacerlo, y sin tener claro su objetivo.

B) Pusilanimidad o cobardía:

Básicamente es una persona que no se atreve a emprender ningún desafío, o algo que valga la pena, porque no confía en sus posibilidades, ni en sus fines; básicamente porque no ha desarrollado su voluntad.

DESCUBRIENDO MI AUDACIA

1. ¿He reflexionado acerca de que, para cambiar lo que me rodea, tengo que comenzar por cambiar yo mismo; que nada sucederá si yo no doy el primer paso?
2. Aquellos cambios o metas que me he propuesto, las he sometido al siguiente examen:
 - a) ¿Es un fin que me va a llevar a un bien para mí y los demás?
 - b) ¿Siento que en mí hay una pasión fuerte que me lleva a emprenderlo a toda costa?
3. Estoy dispuesto a asumir riesgos tales como:
 - a) Que los demás crean que soy un imprudente, que estoy perdiendo **pequeñas seguridades**.
 - b) Que muchas veces me voy a sentir solo, como los salmones: "**nadando contra la corriente**".
 - c) Que mi cuerpo tiene que estar en las mejores condiciones, para aquellos momentos en que las energías se agoten y tenga que sobreponerme al cansancio.
 - d) Que mi psiquis debe estar segura, confiada y coherente, para no olvidar la meta y no quedarme a medio camino.
 - e) Que es bueno contar con la ayuda de amigos que persigan los mismos ideales.
 - f) Que estoy arriesgando hasta mi propia vida.
 - g) Que en el corto y mediano plazo no habrá aplausos ni recompensas.
 - h) Que seré humillado, vilipendiado y objeto de ironía de los débiles y pusilánimes.
 - i) Que tendré que hacerme amigo de la soledad y del silencio.
 - j) Que siempre encontraré en este camino signos, personas que me ayudarán.
 - k) Que es bueno dividir mi objetivo final en objetivos a corto y mediano plazo, para hacerme el camino menos duro.
 - l) Estar preparado para no dejarme vencer o frustrarme con los imprevistos que Saldrán a mi encuentro.
 - m) Aceptar con humildad, que al final de la misión, quizás tu única recompensa será la del **deber cumplido**.

La audacia en la vida cotidiana significa que el héroe del siglo XX, debe partir por transformarse a sí mismo para luego influir sobre su familia, trabajo y sociedad que lo rodea.

Vamos a sugerirte algunos planos donde puedes empezar a poner en práctica la audacia.

1. En ti mismo:

- Cambios espirituales
- Cambios psíquicos
- Cambios corporales.

2. En tu pareja:

- Un proyecto nuevo

Una sexualidad renovada
Una comunicación más profunda.

3. En tu familia:

Practicar valores
Renovar la temática de las conversaciones
Buen uso del tiempo libre

4. En tu trabajo:

Elevar radicalmente el nivel de las relaciones humanas.
Generar proyectos creativos, productivos y llevarlos a la acción.

5. Sociedad:

Incorporarte activamente buscando soluciones, que aunque sean criticadas promuevan la evolución de ella misma.

6. En el planeta:

Contactarte con gente que busca objetivos similares a los tuyos.

7. En lo espiritual:

Ser un alquimista y un ejemplo viviente de la Fe, la Esperanza y la Caridad. ¡Vivir en Dios!

8. En la Educación:

Aceptar y hacerte responsable del "**derecho**" a educar los valores trascendentes.

Los ejemplos son interminables, la audacia se mueve en infinitos campos, elige el tuyo y... ¡manos a la obra! ¡Es tiempo de resucitar a héroes y heroínas!

ACTITUDES DE UN COBARDE O TEMEROSO:

1. Inseguridad y desconfianza en sus potencialidades.
2. Pereza y comodidad, producto de una grave falla en su voluntad.
3. Conformismo total, las cosas hay que dejarlas tal como están.
4. Extremado **apego** a lo material, a lo seguro, a lo cómodo.
5. Personalidad invadida por miedos, temores, traumas que terminan por paralogizarla.
6. Su lema: **la ley del mínimo esfuerzo**.
7. Complaciente y preocupado de su imagen, no soporta las críticas, por eso no es capaz de romper esquemas en pro de una evolución positiva.
8. Escasa vida interior, poco contacto con su alma, prefiere las satisfacciones momentáneas.
9. Elige lo seguro, aunque sea poco; no es capaz de correr riesgos.
10. Dependiente a los deseos y metas de los que lo rodean.
11. Muy centrado en sí mismo, muy egoísta, no le interesa jugarse por los demás en pro de un bien común.
12. Extremadamente débil y frágil en lo moral y espiritual, en lo psíquico y lo físico.

¿SOY OSADO O TEMERARIO?

Cuando tengo un objetivo, meta o ideal:

1. No tomo un tiempo necesario ni prudente para medir beneficios o riesgos.
2. No evalúo si el fin que persigo, realmente es para un bien personal y común.
3. Me lanzo, o me embarco en ese proyecto, sin medir ninguna consecuencia.
4. Estoy convencido que mi cuerpo y mente resistirán todo lo que venga, sin prepararlo de antemano.
5. Busco resultados inmediatos.
6. No pido ayuda o consejo en personas más sabias que yo.
7. Mi meta no está regida por valores trascendentes en sus objetivos (Ej.: matar por fines políticos).
8. Generalmente estoy motivado por emociones o pasiones muy negativas: odio, venganza, resentimiento.
9. Mis acciones apuntan más a llamar la **atención**, a **impactar**, a "choquear", a ser reconocido por **contraste**, que a un ideal que ayude a los demás.
10. Pongo todas mis energías en lograr cosas que no tienen importancia ni trascendencia, gastando mi tiempo inútilmente. (Pelear para ganar, por ejemplo, una discusión intelectual con el fin de lucirme.)

¿Te habrás dado cuenta que para ser audaz, es necesario conocer y estudiar profundamente los valores, para tener así, muy claras las metas o ideales por las que deseamos luchar con cuerpo y alma...?

¿Quieres pasar por esta vida sin dejar ninguna huella trascendente, un ser más de la masa, o quieres darle un sentido, profundo coherente y transpersonal?

¡Te desafiamos a ser audaz!

XVII. EL ORDEN

¿Cuántas veces tu mirada se ha posado en el infinito y has sentido con asombro ese vértigo profundo de lo inconmensurable?, miles de miles de estrellas frente a ti, en perfecta y organizada armonía, en un orden completo... El macro universo es una gran lección de organización, sincronicidad y disposición cabales. Lo mismo, cuando tu mirada se posa en la estructura de una hoja, o si en una playa tomas en tus manos los granos de arena, o vas aún más lejos e investigas el microcosmos en un microscopio, descubrirías que todo está absolutamente ordenado en coherencia total para una finalidad.

Este valor, es el que te conduce a disolver tus confusiones, a distinguir lo importante de lo secundario, a manejar tu tiempo en beneficio de tu salud mental y psíquica, a jerarquizar tus objetivos para lograr las metas tan deseadas.

¿Te puedes concebir en una vida caótica, pensamientos deshilvanados, acciones disparatadas?

Te invitamos pues, a revisar este otro valor, clave para nuestra paz y felicidad.

Definición:

La persona ordenada jerarquiza, organiza sus actividades, distribuye su tiempo, de acuerdo a la lógica y a la ley natural, con el fin de lograr sus metas.

DISVALORES DEL ORDEN

A) Desorden. Caos:

La persona vive inmersa en una desorganización, incoherencia y confusión total.

B) Rigidez, obsesivo:

La persona gasta energías y tiempo innecesarios en mantener una armonía exagerada, poco natural e inhumana. **¿SOY ORDENADO?**

1. Tengo claro el por qué y el para qué del fin que persigo, ¿para qué tengo que ordenarme?
2. ¿Distribuyo mi tiempo de acuerdo con mis necesidades, en forma lógica y armónica? Recordar la regla de oro de las horas: 8 para dormir, 8 para trabajar, 8 para tiempo libre.
3. ¿Soy capaz de diferenciar lo "importante" de lo "urgente", y jerarquizar ambos en forma satisfactoria?
4. ¿Me doy cuenta que hay cosas que son realmente imprescindibles para mi evolución y mi realización, y que a veces estoy entrampado en asuntos secundarios que no conducen a nada trascendente?
5. ¿Acepto que dentro de mis acciones, hay algunas que tengo que realizar en forma regular y en momentos específicos? (comer, dormir, etc.).
6. ¿Estoy conciente que hay otras actividades que para concretarlas, requieren de un tiempo sostenido regularmente y que para realizarlas tengo que preveer el tiempo necesario? Ej.: una reunión importante.

7. Reconozco que hay otras tareas que requieren mucho tiempo para llevarlas a cabo, pero que no se realizan todos los días. Organizar mis papeles privados, coleccionar algo, etc.
8. ¿Me doy cuenta que hay otros quehaceres cuya duración es relativa, variable, y que los puedo realizar en cualquier momento?
9. Reconozco que, por último hay otro tipo de tareas que son periódicas, pero no frecuentes; son actividades a realizar en una fecha dada.
Ej.: Ir a una reunión, felicitar a un amigo, preparar vacaciones, etc.
10. ¿Afronto los imprevistos que aparecen ante la organización de mi tiempo con flexibilidad y alegría?
11. ¿Tengo una actitud previsor, cuando requiero de un tiempo más largo y sostenido?
12. ¿Me doy cuenta del importante papel que juega mi memoria y mi atención, para mantener un ritmo continuo, sin interrupciones?
13. Para aquellas cosas que son de realización a largo plazo como coleccionar algo por ejemplo, ¿uso el valor de la perseverancia?
14. ¿Reconozco que en general trato de salir primero de las actividades menos agradables o urgentes, para después realizar lo más entretenido?
15. ¿Anoto y recuerdo ocasiones o situaciones importantes para mí?
16. ¿Planifico mis actividades diarias, semanales y mensuales?
17. ¿Soy estructurado, en torno a un mínimo deseable como para satisfacer mis necesidades y las de los que me rodean?
18. ¿Ordeno mis cosas materiales de acuerdo a la naturaleza y función del objeto? ¿Las protejo? ¿Las encuentro oportunamente?
19. En mi vida, ¿está cada cosa en el lugar que le corresponde, y si es usada se devuelve a su sitio?
20. ¿He aprendido a usar los objetos adecuadamente, para que no se estropeen?
21. ¿Soy capaz de elaborar estrategias de organización y acción para ahorrar tiempo y ser más efectivo?
22. Cuando me siento confuso, ¿me doy un tiempo mínimo y necesario para aclararme y organizarme?
23. ¿Estoy conciente de que el orden interior es reflejo del orden exterior y viceversa, y que esto se traduce en armonía, belleza, verdad y bien para mí y los demás?
24. ¿Repongo los objetos que se terminan o gastan en un plazo prudencial?
25. ¿Soy ordenado con mis gastos?
26. ¿Soy cuidadoso en no prometerme o prometer más allá de lo que puedo cumplir?
27. ¿Asumo que mi orden mental tiene como origen una gran coherencia y solidez entre lo que pienso, lo que siento y lo que hago? (Revisar 3 llaves).
28. ¿Mi presentación es pulcra, limpia y ordenada?
29. ¿Mi ropa es armoniosa en cuanto a sus colores, a mi tipo, personalidad y actividad?
30. ¿Me expreso tanto verbal como no verbalmente en forma ordenada, lógica, coherente y a través de buenos modales?
31. ¿Sé exactamente cuales son mis ideas, como son mis sentimientos y donde están mis cosas?

32. ¿Mi orden está de acuerdo con mi alma, psiquis y cuerpo?
33. ¿Cuando me enfrento al desorden, en forma natural ordeno inmediatamente sin esperar que otro lo haga, en pro de mi bien y un bien común?
34. ¿Me preocupo de contribuir con el orden del medio ambiente?
35. ¿Mi orden está gobernado por la prudencia, flexibilidad y perseverancia?

EL DESORDEN O CAOS

Este disvalor, en los tiempos que vivimos, se ha ido filtrando en las mentes, hábitos y costumbres de la humanidad.

Desde los discursos más incoherentes, sin fondo ni forma, hasta la suciedad y basura que contamina nuestro planeta.

El ser humano ha perdido la capacidad de estructurar, organizar, planificar, diseñar estrategias; vive inmerso en circunstancias que lo llevan hacia cualquier parte.

Las almas están a la deriva, en un océano loco de emociones y satisfacciones de corta duración.

¡Por falta de estructura de forma, el planeta y el ser humano están agonizando!

PERFIL DE UN DESORDENADO O DE UN SER HUMANO QUE VIVE EN EL CAOS:

1. Suciedad, desaliño, y estridencia en su físico.
2. Pensamiento desestructurado, ilógico, incomprensible.
3. Ideas y sentimientos confusos. No tiene clara su identidad, no sabe quién es.
4. Carencia de hábitos de higiene física o mental, lo que se traduce en enfermedades, corporales y psicológicas.
5. Pierde su tiempo y energía en descubrirse y descubrir, o encontrar lo que le es propio, especialmente objetos.
6. No logra objetivos, ni metas, ni fines, porque deja todo a medio camino.
7. Su ambiente es feo, sucio y chocante.
8. Su quehacer: trabajo, estudio, etc., es poco productivo, poco eficaz, lento.
9. Sus relaciones humanas son pobres, insatisfactorias, descuidadas y poco comprometidas; actúa según la emoción del momento, produciendo en los demás una tremenda desconfianza.
10. Su actitud desordenada conlleva otros disvalores, como la falta de respeto, poca empatía, impuntualidad, no buenas costumbres, etc.
11. Sus actos hacen la vida intolerable para los demás ya que todo lo desorganizan.
12. Rompen y destruyen por desconocimiento del uso de las cosas; tampoco reponen o rectifican nada. Todo va muriendo a su alrededor.
13. Ensucian y contaminan el medio ambiente.
14. Su desconocimiento respecto de sí mismos, los hacen crear y destruir relaciones humanas de toda índole, ya que al no saber lo que quieren, por su desorden mental,

toman decisiones apresuradas sin prever ni evaluar consecuencias.

15. Son impulsivos y atropelladores.
16. Son egoístas, utilizadores y manipuladores con los afectos y especialmente el tiempo de los demás.
17. Son impuntuales, lo que supone una falta de generosidad y justicia para con los demás.
18. Roban el tiempo de los demás, no previendo atrasos, no avisando. No tienen "delicadeza" hacia el otro.
19. Son incapaces de imponerse una disciplina, ya que ni siquiera cumplen consigo mismo.
20. Como no saben usar el tiempo, a veces realizan muy apurados un trabajo que necesita el doble de dedicación, en consecuencia, los resultados son siempre mediocres.

El desordenado en el fondo se ama muy poco y se respeta menos. Vive en la **falsa esperanza** que todo se va a solucionar solo.

Querido lector, esto que vamos a decirte, también es válido para el resto de los valores. Nadie es cien por ciento desordenado en todos los aspectos de su vida; en general **los disvalores los vivimos en áreas**, pero es importante si en este perfil te sentiste identificado, que ahora pongas arreglo a esta situación. Fíjate en las consecuencias que a ti y a los otros trae tu desorden, no es posible robar paz, tranquilidad, confianza, tiempo y seguridad en el alma de los que te rodean...

El daño si te das cuenta, es mayor de lo que suponías. ¡Amar no son meras palabras, son hechos!

¡Pon en acción tu voluntad para reorganizar tu vida completa en torno al gran ideal que nos mueve a los seres humanos, amarte a ti mismo y a los demás!

EL ORDEN LLEVADO A LA MANÍA Y A LA OBSESIÓN

¡Estos son los seres humanos que quieren vivir su vida dentro de un cuadro! Todo tiene que ser perfecto, si no, se derrumban.

Conductas y pensamientos frecuentes:

1. Siempre me queda la duda de que algo está mal hecho, aunque aparentemente no parece estarlo.
2. No continúo con algo hasta que, el punto en que estoy no me parezca perfecto, un detalle me obliga a repasar y me paraliza la acción que continúa.
3. Si alguien está conversando conmigo, pero algún detalle me molesta, me desconcentro y pierdo el hilo de la conversación.
4. No soporto y me descompongo cuando veo que las cosas no están siempre en el lugar que les corresponde.
5. No admito excepciones, mis horarios se cumplen tal y como yo lo he establecido.
6. Una mancha en mi ropa, me puede echar a perder el día.
7. Todo en mi vida es planificado, ya no sé lo que es pensar, sentir o actuar

espontáneamente.

8. No me doy permiso para ninguna excepción en mi vida que me saque de mis planes.
9. Cuando algo no está perfecto como yo quiero, lucho y lucho hasta conseguirlo.
10. Siempre llego antes de la hora; soy más que exacto.
11. Los detalles, las imperfecciones me entranpan emocionalmente y me paralogizan.
12. No podría vivir sin un reloj, o sin saber la hora.
13. Me irrito, me enfermo, cuando las cosas no salen como yo las he planificado.
14. Mi medio ambiente es perfecto, cuadriculado, cuidado hasta el último detalle.
15. El desorden y la suciedad logran sacarme de mi centro.
16. No acepto excepciones ni en mí mismo ni en los demás.
17. Me desconcierto y me irrito frente a los imprevistos.
18. Soy meticuloso y perfeccionista.
19. Soy bastante poco tolerante con los defectos de los demás.
20. Soy nervioso e impaciente, especialmente con la gente que es desorganizada y desestructurada.

¿Eres maniático y obsesivo del orden espiritual, mental y físico?, quiere decir entonces que la rigidez se apoderó de ti, que hace mucho tiempo que perdiste la frescura de la sana espontaneidad, la capacidad de dar rumbos creativos y originales a tu vida, para salirte del horario y la rutina fija que te has impuesto, quieres todo perfecto, tus ojos ya no aprecian ni descubren belleza, sólo se detienen en los defectos para señalarlos, mostrarlos, corregirlos; tanto te preocupa el desorden que "ya vives inmerso en él", o a lo mejor, tanto quieres y luchas por ordenar tu ambiente, que es como una forma de ordenar tu mundo interno.

¿Has pensado en los que te rodean?... Para ellos siempre tu medida es insuperable, con esa actitud achatas, aplanas, destruyes...

¿Eres tú perfecto? No lo creemos, la naturaleza humana es dinámica y está siempre en movimiento hacia la perfección.

Más bien creemos que te estancaste en estructuras rígidas que en algún momento te pueden haber servido, pero que ahora ya no están de acuerdo a tu edad y a tu evolución.

Te has construido una jaula, donde ya no puedes volar, y ordenas y ordenas tu prisión para olvidar que dentro de ti, hay un alma que tiene todas las posibilidades de desplegar sus alas e iniciar un viaje muy largo y enriquecedor hacia la luz.

¡Abre la puerta de la cárcel que te creaste... y de la que aún puedes salir!

XVIII. EL PUDOR

¡Qué dañino resulta para nuestra alma cuando seres extraños a ella, se quieren entrometer para indagar en nuestra intimidad...!

¡Cuando entran sin pedir permiso y en forma avasalladora, conciente o inconscientemente, para opinar, decidir, presionar sobre lo que debemos pensar, sentir y hacer!

Y aún más, qué doloroso es cuando nosotros mismos hemos perdido la autoposesión de nuestra esencia. Cuando ha sido tan grande el sufrimiento del que venimos, cuando hemos quedado tan vulnerables, tan heridos, tan destrozados, que todas las barreras de seguridad o de autoprotección están deshechas y por necesidad de amor y de compañía, abrimos nuestra intimidad para contar todo aquello que... ¡es tan nuestro!

No nos podemos culpar, el momento es de una desorientación tan grande, que hemos perdido nuestro centro, nuestra discreción y nuestra razón dejando al descubierto en forma inoportuna todo nuestro sagrado mundo interior. Y de tanto contar y contar, como narradores de nuestra historia, nos vamos cansando, agotando, nuestra psiquis se llena de voces que ya no son las nuestras, de opiniones múltiples. Vamos perdiendo nuestra identidad, todos parecieran tener la razón, pero a veces, las sugerencias van en direcciones tan opuestas, que es imposible combinarlas o encontrar en ellas una salida a nuestro dolor.

Lentamente entonces, se va ordenando nuestro sentir y pensar y vamos retornando a nuestro centro, a decidir como y hacia donde vamos a dirigir nuestro destino. Vuelven a crecer las alitas de la independencia, pero, lo que ya dijimos no se puede recoger, ni las impresiones o sobrecargas que dejamos en los demás no las podemos cambiar, y ahí entonces nos preguntamos ¿por qué no me detuve o alguien no me detuvo a tiempo, e impidió que levantara mi último velo?

Definición:

La persona que posee pudor cuida y respeta su intimidad y la de los demás. Mantiene su seguridad interior resguardada de extraños, rechazando lo que pudiese dañarle, mostrándola sólo cuando sirve a su bien o al de los demás.

DISVALORES DEL PUDOR

A) Inhibido, pacato.

La persona cuida en forma excesiva su intimidad, tornándose egoísta, no pidiendo ayuda o asistencia si corresponde, perdiendo espontaneidad y naturalidad.

B) Desinhibición, desvergüenza, desenfado, procacidad.

La persona descubre su intimidad ante cualquier otro sin respeto, delicadeza, no midiendo consecuencias.

MI PUDOR

1. ¿Me autoposeo, soy dueño de mí mismo, me conozco?

2. ¿Reflexiono cuando debo abrir mi intimidad y para qué?
3. ¿Acudo a una persona idónea, es decir, capacitada para orientarme objetivamente y hacia mi bien?
4. ¿Comprendo que la transparencia no se opone al pudor...? Ser transparente es actuar en congruencia a los fines, sin dobleces, el pudor controla una realidad por decisión personal.
5. ¿Reflexiono, pienso en mi intimidad con calma y tranquilidad, contactándome con mi conciencia y con Dios?
6. No evado las responsabilidades con mi propio ser.
7. Lo que guardo en mi intimidad es lo bueno; lo malo lo medito, busco soluciones o si no puedo, busco ayuda (no guardo trancas, tabúes, prejuicios, sentimientos muy negativos o dolorosos).
8. Evito influencias externas dañinas como:
 - Un medio ambiente inadecuado
 - Medios de comunicación sin valores
 - Lecturas negativas
9. Estoy sensible y perceptivo ante personas que en forma consciente o inconsciente quieren indagar en mi interioridad, rechazándolas a tiempo.
10. No sobrecargo a otros con mis intimidades (ya sea por edad, preparación, fragilidad, etc.).
11. ¿He elaborado, trabajado y solucionado todas mis inhibiciones en forma responsable, consciente y en beneficio de mi crecimiento personal?
12. ¿Involucro a extraños o a terceros cuando tengo problemas en mis relaciones interpersonales?
13. ¿Mi vocabulario es sano, estético y no uso expresiones vulgares ni malas palabras?
14. ¿Mi vestuario muestra que mi cuerpo es mi posesión y no está a **disposición** de los demás?
15. ¿Conozco y manejo objetivamente mi pensar, mi sentir y mi actuar? Pocas veces digo: **no sé lo que me pasa**.
16. Cuando se trata de la intimidad de otros, la guardo; ¿no hablo en forma superficial, ni la propago?
17. Si siento o percibo que una persona me va a contar algo muy íntimo, de lo que seguramente después se va a arrepentir, ¿la detengo a tiempo?
18. Mi hogar, es la proyección de mi intimidad, luego no está abierto para quien quiera y como quiera; el que viene a mi hogar ¿viene a compartir mi intimidad?
19. ¿Trato la sexualidad con finura y respeto, ya que para mí es la máxima expresión del amor?
20. ¿Para mí en el amor, la delicadeza y la desinhibición vulgar son fuerzas incompatibles? (La desinhibición destruye la magia y el romanticismo de la relación).

REFLEXIONANDO LA INHIBICIÓN, PACATERÍA

1. ¿Me cuesta mucho describir y expresar lo que siento?
2. ¿No tengo confianza con nadie para contarle mis cosas?

3. ¿Prefiero pasar desapercibido?
4. ¿No puedo ser relajado y espontáneo con los demás?
5. ¿El sexo para mí es un deber, no un agrado?
6. ¿Me preocupo de que mi vestuario sea lo más recatado y neutro posible?, que no llame la atención.
7. ¿Me evado de aquella persona que me quiere hacer **confidencias íntimas** ya que me dan vergüenza, pues no sabría que decirle y es mucho compromiso?
8. ¿No me gusta mostrar mi cuerpo? (Playas, piscinas, etc.).
9. ¿Frente a un terapeuta, sacerdote o médico, me confundo y no sé que decir?
10. ¿Me complica convidar gente a mi hogar, ya que no me gusta compartir mi intimidad?
11. ¿Todo lo que se relaciona a mí, me da vergüenza contarlo?
12. ¿Dice la gente que soy muy frío, insensible, que no soy cálido y no invito a la comunicación?
13. Casi nunca tomo la iniciativa en nada, prefiero que los otros lo hagan por mí, no quiero que piensen que soy audaz.
14. ¿Si algo no me gusta de otra persona, prefiero callarlo, no tengo valentía para decir o mostrar mis sentimientos?
15. ¿Siento que dentro de mí, guardo muchas cosas dañinas que inhabilitan mi vida (prejuicios, tabúes), pero me traumatizo de solo pensar que tendría que hablarlas con alguien?
16. ¿Califico a las personas de acuerdo a como se visten y como se comportan?
17. No me gusta probar situaciones nuevas, prefiero quedarme con lo conocido y sabido.
18. ¿En general soy retraído y solitario, no tengo amigos y no sé compartir?
19. ¿Prefiero ser espectador de una situación y no actor?

¿SOY DESINHIBIDO, DESENFADADO, PROCAZ?

1. Mi vida es un libro abierto para todo el mundo.
2. Me gusta contar mis intimidades con lujo de detalles, por muy **fuertes** o **brutales** que éstas sean.
3. Yo soy pensamiento hablado, digo todo lo que pasa por mi mente.
4. Me encanta **romper esquemas** y escandalizar a la gente con mis conductas.
5. Me da lo mismo que las personas me vean tal como estoy. No tengo inhibición para mostrar mi cuerpo ¡tal cual es! y ojalá, mostrarlo sin dejar nada a la imaginación.
6. Uso un lenguaje fuerte, vulgar y directo ¡lo demás es hipocresía!
7. En mi hogar no hay límites, ni restricciones; viene quien quiere y **hace lo que quiere**, por lo tanto yo hago lo mismo en las casas de los demás.
8. Soy impulsivo, hago siempre lo que siento, ¿para qué contenerse?
9. Si alguien me cuenta algo confidencial, a lo menos se lo tengo que contar a otra persona...
10. Nunca me he preocupado de seleccionar o filtrar estímulos externos, como un medio ambiente nocivo, literatura, música, medios audiovisuales, diversiones, esparcimiento, etc.

11. Me gusta **pasarlo bien**, si tengo una necesidad satisfacerla inmediatamente, (comer, sexo, diversión, etc.)
12. Las metas a **largo plazo** no están hechas para mí, no soy paciente y tengo poca fuerza de voluntad.
13. A la gente idealista la considero **pasada de moda**. Yo vivo el presente, preocupándome de hacerlo intensamente, al fin y al cabo me podría morir mañana (ignora la trascendencia).

El pudor, un valor que pareciera haberse olvidado por ser inútil en los tiempos que vivimos... Su exageración opuesta, la desinhibición es algo que nos está afectando día a día, contaminándonos el alma y el cuerpo. Cuánta fortaleza hay que desarrollar para resistir la vulgaridad que nos rodea, lenguajes grotescos que van terminando con la poesía en la comunicación. Vestuarios estridentes, que caen en la fealdad absoluta, desafiantes al amor por la sobriedad y la belleza...

Literatura, cine, TV, que resultan una mezcla sórdida y de mal gusto, donde se exagera la parte más instintiva animal de nuestro ser, donde hay un complacerse en mostrarnos una **pseudo realidad**, que corta nuestras alas y nuestras ganas de volar...

Noticias efectistas que invaden nuestra psiquis repletándola de basura y deshechos. Pérdida de la privacidad y de la intimidad, nos faltan filtros para proteger nuestra mente; seres que atropellan la delicadeza humana, la magia de la vida, como elefantes que caminaron sobre nosotros y, paradójicamente livianos, al opinar de el sentir del otro, con una propiedad ¡inventada!

Estamos inmersos en un culto a la fealdad, a la vulgaridad total. El bien, la verdad y la belleza se tapan bajo argumentos oportunistas, sofistas, donde sólo se busca un hedonismo instantáneo que no conduce a nada...

¡Basta! Hay que decir basta y cerrar las compuertas a la incoherencia, al mal gusto, a la estridencia... Hay que construir desde un metro cuadrado, hasta una catedral, para refugiarnos y reencontrarnos con los genios, los héroes, los santos, los poetas, los pensadores, amigos que nunca traicionan y que despiertan en nosotros los más nobles y puros ideales.

XIX. LA LABORIOSIDAD

Hay un aspecto de tu vida, al que le dedicas muchas horas de tu tiempo, de tu energía y de tu amor; nos estamos refiriendo al área del **quehacer humano**, el trabajo.

Esa instancia donde tú eres el actor y ejecutor del sentido que le das a tu vida, donde trasciendes, realizando tu vocación.

El trabajo nos da seguridad, estabilidad, dignidad, es el medio para perfeccionarnos, evolucionar, buscar nuestro bien y el de los semejantes; es una instancia donde puedo practicar todos los valores, en la cual me es posible contribuir eficazmente en todas las áreas que me rodean, personal, familiar, social, planetaria...

Es el campo donde germinan nuestros talentos, creatividad, originalidad y capacidad de transformar; la alquimia y la transmutación de lo cotidiano. Desarrollar esta virtud, significa poder realizar nuestra vocación, estar en el lugar donde yo soy más apto, donde realizo mis ideales, donde estoy más armonizado... El trabajo será la extensión de mi esencia, yo, con lo que soy me proyecto en el universo, le doy un sentido y un fin a mi vida, más allá de lo alcanzable a corto plazo, de una competencia inútil o del logro de fines materiales, que si bien aumentarán mi **tener**, no van a incrementar mi ser...

¿Recuerdas tus juegos favoritos de niño? Esos eran los primeros índices de tu futuro quehacer, olvidándote del tiempo, los horarios, tu cuerpo y tus necesidades... ¡Era tan maravilloso y mágico lo que percibías, que toda tus capacidades estaban concentradas en un punto donde te sentías fuera del espacio y del tiempo!

Esa sensación maravillosa del **ludere** (jugar), se transforma cuando somos adultos en el **faber** (hacer), manteniendo la misma esencia: la alegría y maravilla de ser **co-creador**. A eso queremos llevarte en esta reflexión, a redescubrir el valor de tu quehacer, a hacer de tu trabajo, cualquiera que sea, una alegría, un ir más allá de ti mismo, que aprendas a transmutar tu cansancio, fatiga o rutina que implican tantas horas reales y del reloj de tu vida, en un placer y satisfacción profundos...

Puede ser también que descubras que estás en los extremos, la pereza, flojera, donde sientes que hace mucho tiempo estás actuando casi como un robot, mecánico, rutinario, predecible. O a la inversa, eres un "**trabajólico**", un adicto al **hacer**, has perdido tu capacidad de "**ser**" y de disfrutar con otros aspectos de la vida, como el amor con un tú, la familia, Dios...

En cualquiera de las dos situaciones, trataremos de sugerirte el punto medio de equilibrio, que te llevará a lo justo para ti...

Definición:

La persona laboriosa, tanto en su trabajo profesional, como en su quehacer diario, cumple eficaz y productivamente, teniendo como fin su autorrealización y con un sentido progresivo y trascendente.

DISVALORES DE LA LABORIOSIDAD.

A) Pereza:

La persona perezosa cumple su trabajo con un mínimo esfuerzo, viviendo su quehacer

en forma rutinaria.

B) Trabajólico - Actividad incesante:

Es una persona **adicta** al trabajo; no para, no descansa, no distribuye su tiempo, no crece, no trasciende.

¿SOY LABORIOSO?

Respecto de mi quehacer:

1. El trabajo que realizo, ¿está en concordancia con mi esencia, y mi personalidad?
2. ¿Siento que en esta actividad puedo trascender y evolucionar?
3. ¿Me siento confiado, seguro y preparado en lo que hago?
4. ¿Tengo claros los motivos por los que elegí esta actividad? (fundamentalmente realizarme con mi estilo personal, sirviendo a los demás).
5. ¿Me doy cuenta que mi trabajo, sea pagado o no, es la vía concreta del amar, tanto a mí mismo, como a los demás?
6. ¿Acepto, que **sólo depende de mí**, hacer que mi trabajo sea grato o no?
7. ¿Reconozco que todo trabajo implica cansancio, agotamiento, fracasos y desilusiones?
8. ¿Distingo que hay aspectos de mi quehacer donde puedo desarrollar original y creativamente mis cualidades y capacidades, y otros, donde sólo lo distintivo es el sentido que le doy?
9. En mí que hacer trato de equilibrar dos hechos:
 - a) solucionar problemas
 - b) prever problemas.
10. ¿Reconozco que cuanto más preparado, sea técnica o profesionalmente, voy a tener más herramientas para introducir mi creatividad y mi sello personal?
11. ¿Mis objetivos y metas son claros?
12. ¿Planifico mis actividades de acuerdo a mis objetivos?
13. ¿Ordeno mis prioridades y estoy capacitado para resolver **lo urgente**?
14. ¿Me impongo fechas límites y autodisciplina, para vencer la indecisión, el titubeo y la postergación?
15. ¿Calculo mi tiempo de realización en forma equilibrada y **real**?
16. ¿Mi autoprogramación incluye ser flexible, para absorber **eventos inesperados**?
17. ¿He desarrollado la capacidad de anticipación, para prever problemas potenciales?
18. Ante situaciones de crisis, ¿he desarrollado como estrategia, una respuesta equilibrada, "no enganchándome", bajando la ansiedad y usando la prudencia?
19. ¿Me preocupo de distinguir entre lo **urgente** y lo **importante**, no despreocupándome de lo segundo, pues podría traerme consecuencias graves?
20. Frente a algunos problemas que requieren tiempo, ¿he desarrollado la capacidad de **decantación**? Con ese sistema a veces desaparecen solas las dificultades, y en otras me permite tener una estrategia de solución más madura.
21. ¿Poseo persistencia para llevar las tareas a su fin?

22. ¿Frente a lo que no puedo cambiar, no opongo resistencia, ya que sería perder tiempo, pero sí, trato de generar una situación alternativa satisfactoria?
23. ¿Mi lenguaje para comunicar lo que deseo en el trabajo, es breve y claro?
24. ¿He desarrollado el arte de "escuchar", aumentando mi concentración para lograr una comunicación laboral más efectiva?
25. Reconozco que el esfuerzo en el trabajo produce cansancio, del cual tengo que recuperarme, luego planifico vacaciones y hago buen uso de mi tiempo libre y descansos.
26. ¿Soy capaz de delegar, enseñando a otros lo que sé?
27. Todo lo que hago ¿lo hago con amor?

ACTITUDES Y CONDUCTAS CLÁSICAS DEL PEREZOSO

1. No tiene objetivos claros.
2. No está capacitado técnicamente, ni se preocupa de estar al tanto de los avances de su que hacer.
3. Su desmotivación, falta de interés le impiden esforzarse.
4. Las situaciones de emergencia, crisis o imprevistos le hacen cambiar las prioridades, desatendiendo metas a largo plazo.
5. No planifica su tiempo en forma real, intenta muchas cosas a la vez.
6. Evade el trabajo, inventando excusas, cumpliendo mal, etc.
7. No posee perseverancia; generalmente deja su trabajo sin terminar.
8. Es desorganizado y desordenado tanto en su ser, en su medio y en la entrega de sus trabajos.
9. No toma la iniciativa, para eludir responsabilidades.
10. Acepta todo tipo de interrupciones, evidenciando que no tiene capacidad para decir no.
11. Se distrae fácilmente ante cualquier estímulo interno (un recuerdo), o externo (visual, ruido).
12. Carece de autodisciplina.
13. No le interesa mantenerse **al día**, respecto de lo que sucede a su alrededor.
14. En su comunicación puede ser:
 - a) Excesivo y superficial.
 - b) Se guarda información importante.
 - c) Lacónico. Avaro en la comunicación.
 - d) No escucha. Distraído.
15. Indeciso, postergador y evasivo ante cualquier toma de decisiones.
16. Precipitado, no reflexiona antes de decidir (para salir luego del paso).
17. Meticuloso, hasta el extremo de entramparse en cualquier detalle insignificante.
18. Cumple en forma mediocre, sólo con lo que le piden, no acepta nada extra a lo convenido.
19. Inventa excusas para no hacer más cosas.

20. Su actitud y su ejemplo son muy dañinos y peligrosos para los seres que le rodean, ya que la pereza es contagiosa.

¿TRABAJÓLICO, O TRABAJADOR FRENÉTICO?

1. El trabajo: ¿ocupa todo tu tiempo?
2. ¿Prefieres hacer tú las cosas antes que pedirles a otro, ya que te consideras más rápido y eficiente?
3. ¿Te notas muy impaciente frente al **obtener resultados**?
4. ¿Te sientes muy solo, muy sobrecargado y con una cantidad de gente poco ejecutiva y creativa, alrededor tuyo?
5. ¿A veces te parece, que tuvieras que llevar el mundo a tus espaldas?
6. ¿Hace ya mucho tiempo que no tienes un minuto para ti mismo, para pensar, reflexionar y revisar tu vida con serenidad?
7. ¿No compartes tus problemas con nadie, en parte por falta de tiempo y también por cuidar tu imagen?
8. Quisieras tener más tiempo para compartirlo con tus seres queridos, pero no lo encuentras y si se produce no sabes que hacer; cada día estás menos interiorizado de ellos.
9. ¿Sientes que has perdido la capacidad de disfrutar con las cosas naturales de la vida?
10. Tu cuerpo está siempre sobre exigido, le pides más de lo que puede dar... Le robas su sueño, una buena alimentación, ejercicio, descanso, etc. No respetas tu ritmo biológico.
11. Si te pones frente a un espejo, ¿evades compromisos "afectivos" profundos?
12. La palabra **yo siento** no entra en tu vocabulario... Las emociones obstaculizan tu trabajo.
13. Eres altamente competitivo, te gusta superar a los demás, ser el mejor.
14. Eres duro y autoexigente contigo mismo.
15. Sabes que eres muy especializado y preparado en tu tema, pero, tu mundo se va empobreciendo cada día más respecto a cultura, vivencias, experiencias, etc.
16. Te das cuenta que tu cuerpo te juega malas pasadas, hipertensión, alergias, úlcera, etc. (enfermedades psicosomáticas); tampoco tienes tiempo para ver un especialista.
17. A veces te asalta el temor que tu trabajo no esté al nivel deseado y vuelves a revisar, perdiendo tiempo.
18. Las partes más odiosas o pesadas de tu quehacer te provocan emociones negativas: rabia, molestia, impaciencia, ¿te das cuenta que las manejas muy mal?
19. Permanentemente estás buscando desafíos laborales cada vez más altos y desgastadores para ti.
20. Cumples con exageración más allá de lo que se te pide.
21. Eres muy descalificador frente a aquellos que trabajan en forma diferente a lo que tu esperas.

22. Delegas muy poco por confiar poco, luego, te sobrecargas, y tus subordinados nunca aprenden.
23. Te has dado cuenta que al tener más horas disponibles para terminar un trabajo, le dedicas más tiempo y te cansas más... ¡Revisa la distribución de tu tiempo!
24. Al estar confundiendo resultados con actividad, pierdes de vista tus objetivos verdaderos; al estar más activo permanentemente, aumentas las horas y hechas a perder otras relaciones en tu vida.
25. ¿No será un mito que el que más trabaja (horas-reloj), más logra?
26. ¿Será verdad que solo tú puedes hacer las cosas correctamente?
27. ¿Cual será la razón por la que has hecho del trabajo una droga y una forma de evasión?
28. ¿Qué piensas respecto del robo de **tiempo real** que le haces a tus relaciones afectivas?

Tanto si estás en la pereza o en el trabajólico, sería bueno que te detuvieras a pensar, y de ahí obtener un resultado **sabio** para tu quehacer.

El tiempo pasa inexorablemente...

Las relaciones que quedaron a medias no hay como restituirlas.

Si no compartiste con tu hijo sus primeros juegos es algo que ya no puedes reeditar, o el tiempo de ternura y de comunicación con tu pareja, o las instancias de alegría o pena de tu amigo, o el desarrollo y vivencias de tu familia, (vejez de tus padres, tíos) o tu relación con la Inteligencia Suprema, o el abuso de tu cuerpo ya sea para sobre exigirlo o no pedirle nada, o el haber disfrutado de ese viaje, realmente sin tener tu mente ocupada en lo **que pasó**, o en lo que **podría venir**.

O si guardaste todos tus talentos, o si solo, ocupaste uno o dos en demasía, dejando muchos otros de lado...

Tantas instancias que ya perdiste, que aquí y ahora no tienes como volver al pasado y revivirlas. Piensa, mira hoy, disfruta hoy, pon hoy tu vida en el punto de equilibrio, todo exceso en nuestras vidas es dañino y pernicioso...

¡Aprende tú a manejar tu tiempo y la vida, no que el Dios Cronos (quien se alimentaba del tiempo de sus hijos) o las circunstancias te devoren!

XX. LA FRATERNIDAD

Definición:

La persona fraterna, tiene conciencia de hermandad con los seres vivos del planeta, producto de ser todos, partes interrelacionadas en el milagro de la vida, actuando en coherencia con esto.

DISVALORES DE LA FRATERNIDAD

A) Misantrópía:

Es una persona con conciencia y conductas egóticas y autorreferentes.

B) Fraternalismo excesivo:

Es una persona que al no canalizar sus objetivos, atomiza su energía y no hace contribuciones reales al planeta.

El hermano de Oriente, el hermano del Polo Norte, el hermano de Francia, hermana gata, hermana abeja, hermana rosa, hermana roca, hermano árbol... ¿Te suena extraño? ¿Acaso no estamos todos compuestos por los mismos átomos? ¿Acaso no participamos todos de la vida? ¿Acaso no somos todos hermanos, porque todos poseemos la chispa divina puesta por Dios en nuestro interior...?

Todo ser vivo en este planeta es mi hermano, por eso tengo que expandir mi amor en una conciencia transpersonal, tratando de que abarque los cuatro puntos cardinales.

Soy responsable de mi hermana rosa como nos enseñaron Saint-Exúpery y San Francisco de Asís. Respetuoso de mis hermanos con distintas raíces culturales y étnicas, tolerante frente a los distintos credos.

Pero esencialmente, mi preocupación es concreta y realizable, en armonía con la naturaleza, con mi sentir, pensar y actuar hacia el bien de mi planeta.

Abarcando la sociabilidad y la solidaridad me comprometo en mi quehacer completo. Espiritualmente, a través de la oración y envío de energía positiva, psíquica y físicamente en estar presente en forma creativa y alquímica en la sociedad, haciendo posible la unidad en la diversidad; respecto del origen, naturaleza y destino del otro, reconociendo el ilimitado campo de acción.

Desde la excelencia en lo cotidiano, manteniendo el orden y belleza, hasta el arte, la ciencia, la santidad y el heroísmo.

Todos, absolutamente, tenemos un rol de amor planetario que debemos asumir y cumplir seriamente, de acuerdo a nuestros ideales, principios y valores; es como una gran trama donde cada uno de nosotros es un punto que debe actuar para continuar la maravillosa obra del destino de la humanidad... Nadie puede faltar a esta tarea, porque si no quedará inconclusa. Abre tus ojos, sólo tú puedes dar lo que tienes que entregar y eres irremplazable. ¿Faltarás a este compromiso de amor con la hermandad planetaria? ¡Queremos compartir y conspirar (respirar juntos) contigo, hoy más que nunca!

¿SOY FRATERNAL?

1. ¿Me doy cuenta que, en esencia todos somos hermanos?
2. ¿Distingo que ser fraternal no implica mostrar mi intimidad (pudor), sino ser parte activa de una acción trascendente conjunta por el progreso del planeta?
3. ¿Reconozco que necesito de los demás para mi proceso de evolución, y que los otros necesitan mi ayuda para lograr su crecimiento físico, moral y espiritual?
4. ¿Comprendo que la fraternidad se orienta hacia una solidaridad altruista, basada en valores supremos como el amor al prójimo y la caridad?
5. ¿He desarrollado mi capacidad de adaptación en grupos muy diferentes a los míos?
6. ¿He estudiado la cultura, tradiciones y creencias de mis hermanos planetarios, para comprenderlos y respetarlos?
7. ¿Tengo intereses generales amplios?
8. ¿Me preocupo de percibir los sentimientos y necesidades de los demás?
9. ¿Tengo una actitud mental positiva hacia mi planeta?
10. ¿Ha pasado la ecología a ser parte de mi modo de vida, cuidando en forma real y responsable mi medio ambiente?

EN MI COMPROMISO CON LA FRATERNIDAD DEL PLANETA...

1. Defiendo el derecho a la vida:
 - a) No acepto el aborto, ya que respeto una nueva vida humana. Estoy por la planificación responsable de la familia.
 - b) No acepto ni la Eugenesia ni la Eutanasia, ya sea a nivel de embrión (seleccionar los más aptos) o de personas que no son eficientes y productivas (enfermos, vejez, etc.).
 - c) Rechazo la pena de muerte, pues no me puedo erigir en juez absoluto de los demás.
2. ¿Defiendo los derechos de los animales? Ej.: el abuso de ellos en experimentos científicos.
3. ¿Promuevo la relación de hombre-mujer como una complementariedad, con derechos y deberes coherentes a lo anterior?
4. ¿Protejo a la familia como unidad básica en la formación valórica de la persona?
5. ¿Tengo una real preocupación por las minorías étnicas?
6. Considero que la guerra es aún la expresión más involutiva del hombre, ¿quién dotado de razón, puede llegar a acuerdos razonables sin llegar a la destrucción?
7. La pornografía me parece un atentado contra el amor, cuya expresión más sublime y sagrada se encuentra en la sexualidad.
8. ¿Combato la drogadicción y alcoholismo, ya que destruyen la autoposesión del ser humano?
9. ¿Considero que la violencia y el terrorismo atentan en su esencia al valor de la fraternidad?

10. ¿Me preocupa profundamente las consecuencias que traerá al hombre la ciencia de hoy, no iluminada en todos sus aspectos por una ética objetiva? Ej: manipulación genética.
11. Me parece inadecuado la sobreprotección al género humano, especialmente respecto a la información, ya que impide la evolución, compromiso y responsabilidad de las acciones; creo que hay que entregar la caña para pescar, no regalar el pescado...
12. Considero que la educación debe formar al niño en un sentido muy integral, preparándolo sabiamente para un futuro de unificación planetaria.

Querido lector, el valor de la fraternidad comprende muchas acciones concretas a realizar en nuestro universo circundante. Es el punto de partida de toda una ética social que en este libro no se va a tratar, pero sí te hemos dado algunos puntos de reflexión, que tu perfectamente podrás completar, con todos aquellos tópicos que a ti te parezcan necesarios y que promuevan la búsqueda del bien para nuestra especie humana.

La fraternidad es un valor que reclama hoy la conciencia de pertenecer a este planeta y al cual todos somos llamados a actuar.

¿Qué disvalores te preguntas tú se oponen a la fraternidad? El misántropo, y el que vive un "exceso de fraternidad" desconectándose de su yo y su pequeño entorno...

EL MISÁNTROPO O HURAÑO

1. Su mirada sólo está puesta en sí mismo, no trasciende más allá de su ego.
2. Esquiva la relación con otros seres humanos.
3. Es retraído, no le atrae el compartir con otros.
4. Es reservado respecto de sí mismo y lo que posee...
5. Por lo anterior es tremendamente avaro.
6. Su trato es hosco, duro, siente que la presencia de otros le molesta.
7. Su comunicación es casi nula, en base a monosílabos y excesivamente parco, o si no, es agresivo, irónico, cruel o cortante.
8. Siente que no necesita para nada al resto del mundo.
9. Los problemas sociales, ecológicos y otros del planeta no le preocupan en lo absoluto, no cree en el ser humano ni en la evolución, sólo cree en sí mismo.
10. No se compromete con nada ni nadie que no sea con la satisfacción de sus necesidades o sentimientos, que siempre son muy primarios.

¿SOY HURAÑO?

1. ¿Me resulta difícil hablar con la gente?
2. Los grupos me producen inseguridad.
3. No tengo amigos.
4. Siento que no tengo nada interesante que comunicar o escuchar.
5. Me preocupa lo que la gente piense de mí, aunque esto no me perjudique.

6. No me gusta que los demás se enteren de mis defectos.
7. Me desagrada ser el centro de atención.
8. No le dirijo la palabra a la gente a menos que la conozca bien.
9. Las personas desconocidas me provocan angustia, inquietud, temor o indiferencia.
10. Siempre tengo excusas para abstenerme de acudir a un compromiso social.
11. En la opción, prefiero quedarme con mis gustos, antes que estar con gente.
12. No resisto compartir mi yo, mis cosas, mi hogar ¡con nadie!

Te sugerimos para que recuerdes a esta personalidad que leas "**El Gigante egoísta**" de Oscar Wilde; allí lo verás muy bien descrito y encontrarás también las consecuencias de su actuar, ¡pero también descubrirás como se encuentra una solución!

EL EXCESO DE FRATERNIDAD

Es la exageración sin límites y la ausencia de equilibrio en la entrega al planeta.

La fraternidad, como todo valor, está encadenado a otros para su realización, no se puede ser absoluto en un solo aspecto. Tenemos que centrarlo con la **prudencia**, el **orden**, la **perseverancia**, etc...

Luego, no puedo necesariamente estar volcado en un cien por ciento hacia afuera, dándolo todo de mí mismo y no tomando en cuenta los "porqué" y "para qué".

Para ser fraterno, primero tengo que serlo conmigo mismo, y esto lo vamos a ver profundamente cuando revisemos "El Amor". Vamos a tratar de acercarnos a los rasgos de una personalidad como la que estamos describiendo...

¿COMO ES UNA PERSONA EXCESIVAMENTE FRATERNAL?

1. Vuelca toda su energía hacia afuera, no dándose tiempo para restituirla y recuperarse.
2. Le exige a su cuerpo más allá de sus propios límites, por esto se debilita, se enferma y al final da menos de lo que quería entregar.
3. Descuida por falta de tiempo sus lazos más cercanos: pareja, hijos, familia, vecinos, etc.
4. Da más allá de lo que prudentemente puede entregar, desprotegiendo sus bienes espirituales y materiales.
5. Pierde la capacidad de contactarse consigo mismo; cuando tiene un tiempo para sí, se encuentra con un perfecto desconocido: **el mismo**.
6. Se compromete y abarca con más de lo que puede cumplir; en general hace las cosas a medias y se agota.
7. Por tratar de estar en todas partes al mismo tiempo, al final está en ninguna.
8. En general cumple adecuadamente con lo externo, lo social, pero ha perdido la capacidad de vinculación profunda con sus cercanos.
9. Da más allá de sí mismo y no se da tiempo para recibir, luego no le da a otros la oportunidad para que sean generosos con él.

Queremos dejar en claro, que la diferencia entre esta personalidad excesivamente fraternal, no tiene nada que ver con la del genio, héroe, santo o poeta; **ellos tienen muy clara su meta y todos sus valores se ordenan hacia ella.**

XXI. EL PATRIOTISMO

La patria, lugar que nos vio nacer, que nos acogió con su particular naturaleza, su música, su lenguaje, su idioma, sus costumbres y tradiciones, su cultura y tras ella todo nuestro primer sistema valórico.

La llamamos nuestra **madre**, porque en su espíritu femenino, nos acunó, nos enseñó y plantó todas sus propias semillas en nuestro corazón. Aprendimos a amarla desde nuestros primeros pasos, en nuestras primeras experiencias escolares, y a medida que fuimos creciendo, a este sentimiento de amor se fue uniendo el valor del patriotismo, de cuidarla, protegerla, respetarla y poner en ella todo nuestro esfuerzo y disposición para realizar ideales comunes: aspiración de grandeza y crecimiento espiritual.

Al amar y valorar nuestra patria, aprendemos a amar y respetar otras patrias, ya que cada una de ellas conforman la humanidad entera, y lo que todos los seres humanos deseamos, es que todas las patrias florezcan hacia ideales comunes, cada una manteniendo su propia singularidad e identidad, pero también, comprendiendo que todos somos hermanos planetarios, sumando así el valor del patriotismo con el de la fraternidad.

Definición:

La persona patriota optimiza, refuerza y defiende los valores de su nación, regulando a su vez los de otras naciones en pro de un bien planetario.

DISVALORES DEL PATRIOTISMO

A) Cosmopolita. Apátrida.

Se refiere a una indiferencia afectiva y valórica a su patria, no comprometiéndose en su acción, sino más bien, buscando satisfacciones personales aún a expensas de otros.

B) Nacionalismo exagerado. Chauvinismo. Patriotero. Valoración exagerada de su propia patria, despreciando en su pensar, sentir y actuar a otras patrias.

¿SOY PATRIOTA?

1. ¿Amo a mi **patria**?, es decir ¿quiero su **bien**?
2. ¿Reconozco en cada compatriota a un hermano?
3. ¿Respeto las leyes de mi país, sus tradiciones, costumbres, credos, su cultura, profundizando en ella y transmitiéndola a otras naciones?
4. ¿Rechazo la violencia o terrorismo como medios para obtener fines?
5. No acepto que se exploten los tesoros y bienes de mi patria, si no, que se usen con prudencia y justicia.
6. Definitivamente soy contrario a que en mi **patria** se introduzcan ideas, costumbres, vicios que provengan de otro lugar, desprotegiéndose nuestra identidad.
7. No acepto cargos u honores públicos, los cuales no creo merecer.
8. No uso mi patria para mi beneficio personal.
9. Conozco, respeto y cuido la **flora** y **fauna** de mi nación.

10. Me preocupo de usar y destacar los productos de mi patria en lo que me rodea.
11. ¿Estoy informado acabadamente del arte que ha generado o produce mi país?
12. ¿Celebro sus fiestas nacionales?
13. ¿Conozco mi país?
14. ¿Honro sus símbolos? (bandera, himno nacional)
15. ¿Pago mis impuestos?
16. ¿En mi quehacer, contribuyo directamente en el desarrollo y evolución de mi país?
17. ¿Aprecio la música folklórica?
18. ¿He estudiado las raíces de mi cultura? (leyendas, mitos, antepasados, etc.)
19. ¿Conozco y disfruto su comida?
20. ¿Propendo al desarrollo de la ciencia, investigación, artes y letras de mi patria?
21. ¿Tengo conciencia y preocupación reales por la ecología y el medio ambiente de mi país?
22. ¿Me preocupo tanto de mis deberes como derechos de ciudadano?
23. ¿Elijo a las personas que rigen mi país, basándome en su coherencia y consistencia valórica?
24. ¿Participo activamente de acuerdo a mis capacidades, en aquellas instancias que me proporcionan los cauces legítimos para lograr optimizar valóricamente el medio, por ejemplo: asociaciones de Padres, Vecinos, Comunidad, etc.?

COMO ES UN COSMOPOLITA, APATRIDA, INDIFERENTE

1. Usan a su **patria** para lograr fines personales. No les preocupa el **bien** común.
2. Desprecian o son indiferentes a todos los valores patrios, su cultura, costumbres, tradiciones, símbolos, historia, etc.
3. Respecto de su país persiste siempre una actitud verbal y no verbal de crítica destructiva, encontrando que todo lo que proviene del extranjero es mejor.
4. Adopta costumbres, vive y habla como si no perteneciera a su nación.
5. Es absolutamente indiferente a la responsabilidad que como ciudadano le compete cumplir.
6. No cuida su medio ambiente, ni le preocupa.
7. Son capaces de vender su patria si eso les rinde un beneficio.
8. Evaden todo tipo de compromisos civiles, ej.: evaden impuestos.
9. Se avergüenzan de confesar su nacionalidad.
10. Son individualistas y egocéntricos, no consideran los valores de la solidaridad y la fraternidad.
11. Visualizan su patria como una empresa; no les preocupan los valores sociales y culturales, sólo el rendimiento económico.
12. No tienen conciencia de que para tener una **patria** más evolucionada, su trabajo y participación es absolutamente indispensable.
13. Viven a expensas de su patria, disfrutando de todo lo que ella les da.
14. Critican los abusos de poder, pero los cometen en beneficio propio.

15. Tienen una moral acomodaticia, según su conveniencia.
16. No son justos ni caritativos con aquellas personas que trabajan para ellos.
17. Prefieren mostrar, tener y hacer a los demás, antes que **ser**.
18. Se mueven por valores a corto plazo que les satisfagan necesidades momentáneas. Ley del mínimo esfuerzo.
19. Son espectadores críticos de todo lo que sucede en su país, aún cuando jamás serán actores activos; son demasiado cómodos.
20. Al ser muy admiradores de lo extranjero, son muy incultos respecto de lo nacional.
21. Viven soñando con irse de su patria.
22. Abandonan su patria.

¿CHAUVINISTA? ¿PATRIOTERO, NACIONALISTA EXAGERADO?

Creo y siento que mi patria...

1. ¡Es lo que más se asemeja a una patria perfecta!
2. ¡No soporto ni acepto ninguna cultura extranjera que nos vaya a contaminar!
3. ¡Me niego a la inmigración!
4. ¡Jamás haría nada por otras patrias!
5. No me interesa ni se me ocurriría salir de mi país.
6. Cuando he visitado otros países, estoy permanentemente comparando las bondades del mío y realmente ¡ninguno le llega a su altura!
7. En mi casa **sólo** se escucha música de mi país, se lee nuestra literatura, se siguen todas sus tradiciones, se celebran todas sus efemérides, ¡tal y como lo hacían nuestros antepasados!
8. ¡Me niego a usar cualquier adelanto científico o técnico que provenga de otra cultura!
9. ¡Jamás pruebo otra comida que no sea la de mi país!, o si estoy afuera, busco sabores muy similares.
10. Me gusta que el nombre de mi patria quede siempre muy por "encima" de las otras.
11. ¡Cumplo y con creces, con todo lo que mi patria me pide!
12. No acepto que mi patria cambie hacia un modernismo, o una evolución más fraternal y planetaria; pienso que con eso se pierde la identidad nacional.
13. ¡Daría la vida por mi patria, aunque fuese por una causa absurda!

Es curioso pensar y reflexionar que **patriotismo** y **patria**, derivan de **pater** en latín, que significa **padre**, y que por otro lado nombramos a nuestra patria como la "**Madre**", por ser instancia acogedora y nutriente desde nuestro nacimiento.

El valor del patriotismo proyectado a lo personal, nos muestra simbólicamente la unidad de lo femenino y lo masculino, como integración a nuestra percepción y como la representación filial de los lazos que nos unen a ellos.

Somos hijos, somos hermanos, de ahí recibimos el sentido del ser hombre y ser mujer, para aplicarlo después en nuestro hogar, trabajo y relaciones afectivas...

El patriotismo ha sido siempre una de las grandes fuerzas morales y éticas de la humanidad, lo demuestran los testimonios de actos heroicos llevados a cabo por el hombre. Es una fuerza que ha sobrevivido a todos los cambios y culturas, siendo propia de la condición espiritual y evolutiva del hombre.

¡Queremos la unidad en la diversidad, por eso te acogemos con tu Patriotismo y Fraternidad en su punto de equilibrio; de esa actitud se derivarán caminos renovadores para la búsqueda de soluciones salvadoras para el hombre de hoy!

XXII. LA JUSTICIA

¿Cuántas veces has sentido que lo que te sucede es injusto?, de que realmente no te lo merecías, que era indigno de ti; otras tantas has mirado el pasado con distancia, objetividad y madurez y frente a la misma situación que tanto te afectó, ahora con la serenidad que da el tiempo transcurrido, pronuncias despacito para ti... **Fue lo más justo que me pudo suceder**; de no haber sido por eso, yo no estaría ni sería el que soy hoy día. Levantas tu mirada al infinito, con una secreta complicidad y... ¡das las gracias!

Si nos detenemos a reflexionar juntos, estamos frente al Valor de la Justicia, cuyas hondas dimensiones son difíciles de comprender. Pertenece a una armonía sincrónica más allá del mundo tangible que percibimos. Está en una correspondencia total con el Macro y el Microcosmos, en directa relación con la Ley de Causa y Efecto.

A veces no se presenta en el tiempo que la requerimos, en el momento más oscuro cuando la clamamos. Ella tiene su propia medida, es afín a la dinámica de la vida y su mirada se posa en la forma natural de como van transcurriendo las acciones. Ella actúa en el momento preciso, ni antes ni después. ¡Pero actúa!

Ser justo es equivalente en algunas religiones o filosofías a ser bueno, dando a cada cual lo que le corresponde, y también dándotelo a ti mismo. ¿Cómo saber qué dar? Es reconociendo el derecho a amar y ser amados y ahí estaremos dando y recibiendo lo que cada uno necesita. Está representada por una mujer ciega, que sostiene una balanza, donde se equilibran y se complementan armónicamente los opuestos; el justo punto medio del equilibrio, la justa medida.

Probablemente, comprendiendo este valor, entenderás e integrarás armónicamente muchos aspectos de tu pasado que consideraste negativos, valorarás los ciclos vitales, el tiempo y dinámica de cada ser. Te advertirá para no cometer imprudencias o para reparar los daños causados.

Y no te olvides, toda justicia que es manipulada por intereses creados, que no buscan el bien, la verdad y la belleza, es absolutamente **ciega**.

¡Te desafiamos a buscar esa armonía y equilibrio interior!

Definición:

Dar a cada cual lo suyo*.

DISVALORES DE LA JUSTICIA

A) Injusticia: "lo que es quitado o retenido no por la desgracia, sino por el hombre".

"Lo que es dado en demasía, sin tomar en cuenta la categoría esencial a la que pertenece un ser" **.

B) Severidad: Regirse sólo por lo que se **debe** dar, sin flexibilidad ni misericordia.

* Platón: *República*

** Josef Pieper: *Las virtudes Fundamentales*, p.86.

EN TORNO A MI CAPACIDAD DE SER JUSTO

1. ¿Tengo conciencia de que si quiero ser justo, debo tratar de dar a cada cual lo que le pertenece?
2. ¿Me doy cuenta que lo propio que tiene que recibir cada hombre, está relacionado con sus Derechos y Deberes?
3. ¿Reconozco que tengo que ser justo, de acuerdo a las diferencias individuales de cada ser humano, tomando en cuenta su marco de referencia, necesidades, estados de ánimo, etc.
4. ¿Asumo que lo que recibo está de acuerdo a una sincronidad y dinamismo cósmico, a mi propio ser? ¿Organizo esta entrega hacia mi bien y felicidad?
5. ¿Acepto que no puedo pedir que se me dé "mas allá" de lo que soy (nivel de evolución espiritual o características personales) "ni menos" de lo que soy?
6. ¿He meditado que al esperar más de lo que me corresponde, pierdo mi paz, sencillez y fuerza interior y me torno ambicioso, resentido y ansioso, y más grave aún, no acepto mi realidad tal cual es aquí y ahora?
7. ¿Estoy cierto de que el castigo más adecuado a un acto injusto, es la **reparación y rectificación** en el mismo daño que se cometió?
8. ¿Reconozco que hay deudas éticas que por su naturaleza y por muchos que sean los esfuerzos del deudor por cancelarlas, son **impagables**? Mientras más justa es la persona más percibe y le duele la desproporción y desigualdad, pero sabe también que son propias de lo humano.
9. ¿Estoy preparado para dar más allá de lo que debo?
10. Mis promesas, ¿son hechas en base a una estricta fidelidad conmigo mismo?
11. ¿Mis palabras son simples, en relación a la verdad? ¿Soy honesto, directo y congruente?
12. ¿Soy afable en mi trato cotidiano?
13. ¿Doy las gracias y siento gratitud por los beneficios recibidos?
14. ¿Respeto a las personas que son distinguidas por un cargo o dignidad especial?
15. Si ser justo es pagar deudas, ¿me doy cuenta que nunca podré dar una compensación equivalente a mis padres y a mi patria; luego debo practicar la "piedad" con ellos? (Tener devoción hacia ellos puesto que nos han dado la vida y procurado seguridad).
16. ¿Acepto que justicia sin misericordia (amor hacia la debilidad o miseria de las creaturas), es "**crueledad**"?
17. ¿Comparto la idea que misericordia sin justicia es ser "**blando y tibio**"?
18. ¿"Siento justo el acto de pedir perdón junto con la rectificación de mi error"?
19. ¿Comprendo que perdonar una acción injusta empieza por comprender a la persona, amarla y olvidar el hecho, para mi propia paz espiritual y satisfacción del otro?
20. ¿Asumo que todo acto injusto cometido, tiene por consecuencia un justo castigo?
21. ¿Siento que mientras más de acuerdo con la Ley Natural vivimos, más justos somos, ya que estamos armonizados con el universo entero?
22. ¿Estoy de acuerdo en que somos justos con nosotros mismos, en la medida que hacemos lo que nos corresponde, respecto a nuestros deberes y derechos?

23. Si acepto que elijo lo que no es bueno para mí, ¿soy injusto conmigo mismo?
24. Sería bueno reconocer que si no doy al otro lo que debo, más bien lo retengo o le robo. Así me vulnero y desfiguro, consumiéndome en mi propia destrucción.
25. ¿Practico la justicia **haciendo el bien y evitando el mal**, en todos los pequeños actos de mi diario vivir?
26. Cuando quiero corregir un error ¿lo logro ejerciendo una poderosa prudencia, concentrándome en lo justo, replegándome oportunamente, asumiendo una actitud sabia y conciliadora, pero sobre todo con una nueva visión de la realidad, producto de la interpretación y comprensión de mí yo y la finalidad de la vida?

SOY INJUSTO CUANDO:

1. Doy más o menos de lo que corresponde.
2. Retengo o robo lo que debo dar al otro.
3. Pido más de lo que necesito.
4. No respeto mis derechos, no cumplo mis deberes.
5. Me opongo, critico, censuro sin ninguna evaluación previa.
6. No reconozco que la vida está formada por opuestos que tendría que conciliar.
7. Espero más de lo que una persona puede dar.
8. Me contento con algo que no merezco de acuerdo a mi nivel.
9. Culpo a otras personas por lo que yo mismo he generado.
10. Espero que el otro sea igual a mí.
11. Doy lo que quiero dar y no lo que el otro necesita en su derecho.
12. No rectifico mis errores, reparando el daño causado.
13. Cuando juzgo a la persona y no sus conductas (ya que nunca voy a tener toda la verdad para emitir un juicio).
14. Abandono espiritual o físicamente a mis padres y a mi patria.
15. Le pido a Dios soluciones que dependen de mí y mi libre albedrío.
16. No acepto ni disfruto mi realidad circundante, en el aquí y el ahora.
17. No soy prudente, ni misericordioso.
18. Le entrego al otro una imagen distorsionada de mí mismo (muy buena o muy mala).
19. Me doy cuenta que tengo muy buena memoria para recordar lo malo que me sucede y muy mala para retener lo bueno, luego, soy desagradecido.
20. Soy poco objetivo al dejarme invadir por mis emociones y permitir que ellas dominen mis juicios.
21. No valoro los esfuerzos que el otro hace por mí, los puentes que me tiende y las puertas que me abre.
22. Quiero acortar el tiempo real de cada cosa o situación, y no permito los pasos graduales para la maduración de la misma.
23. Soy impaciente, apurando el tiempo, para evadirme de una situación real que no quiero enfrentar, manejar y superar en mi propio beneficio, y que me prepara para el paso siguiente.

24. No me esfuerzo en conseguir lo que quiero; más bien busco que me sea dado en forma gratuita y rápida.

SOY SEVERO SI...

1. Me apegó más a la palabra escrita de la ley o norma, que a su espíritu.
2. No transo frente a ninguna excepción.
3. Soy inflexible en lo que digo y sostengo.
4. Me atengo a las consecuencias de los hechos, no me preocupan sus causas.
5. Para mí no merece misericordia el que ha hecho un daño.
6. Exijo a los demás lo mismo que me exijo a mí mismo, que por cierto ¡es muy alto!
7. Pienso y siento que todos los hombres son iguales, luego, la **ley pareja no es dura...**
8. No acepto las debilidades o caídas del hombre, como parte de una naturaleza en evolución y perfección.
9. Prefiero actuar por imposición más que por persuasión o transacción.
10. No acepto el perdón de nadie que me lo pida, el que hace daño no merece clemencia de ningún tipo.
11. No me gustan los cambios, lo nuevo ni lo desconocido (rigidez).
12. Frente al daño de otro, soy implacable.
13. Soy frío y duro para calificar y evaluar las actitudes y conductas de los demás.
14. No me gusta que me agradezcan, siento que cumplí con mi deber.
15. La emocionalidad del ser humano me parece fragilidad y debilidad, falta de solidez e inmadurez.
16. Cuando me comprometo con algo, aunque me resulte dañino o vaya contra mi propio bien, persisto hasta el final.
17. Cumplo con mi deber, aunque me duela sentir que la gente me tiene miedo.
18. No acepto ni oigo explicaciones ante hechos consumados que provocaron daño.
19. Soy discriminador con sectores minoritarios.

Qué complejo, difícil y apasionante resulta detenerse en la vida a reflexionar sobre el valor de la justicia... Es como encontrar un brillante: tiene tantas facetas, y cada una de ellas emitiendo una luz diferente, que en su conjunto nos aproximan a la verdad.

Te habrás dado cuenta que este valor sustenta y necesita de muchos otros valores, que es difícil de comprender y practicar, que nos lleva a salir de nosotros para contemplar y tratar de penetrar la interioridad del otro, en la mayor extensión que nos sea posible.

Este es un valor muy **maestro**, porque nos sitúa en nuestra realidad, nos hace valorar lo que somos, nos reconcilia con nuestros opuestos, y nos lleva a un profundo equilibrio interior.

El sentirnos justos, nos permite caminar por la vida con la frente en alto, nos restituye la dignidad, permite dormimos tranquilos, con la conciencia en paz... Nos hace comprender que dentro del orden cósmico, todo acto malo tendrá su castigo proporcional, que nosotros no debemos ni tenemos que vengar el mal que nos han hecho, ya que hay una ley inmanente y dinámica que actuará a su tiempo, y nos hace reflexionar que todo acto bien intencionado que

hagamos, tendrá siempre un efecto positivo, que seremos recompensados, transformándonos **enseres de luz** para iluminar a otros en la búsqueda de la verdad.

XXIII. LA TEMPLANZA

Definición:

Realiza un orden en el interior del alma, del propio yo, haciendo un todo armónico de una serie de componentes dispares.

Es una autoconservación desprendida, donde el hombre tiene puesta sobre sí mismo la mirada y la voluntad; su falta provoca la autodestrucción porque se degeneran en forma egoísta las energías destinadas a la autoconservación. *

Aunque vemos como el mundo ha avanzado en su desarrollo técnico, científico y artístico hacia límites insospechados a nuestra conciencia, que ha realizado experimentos que sobrepasan nuestra imaginación, así también observamos que las eternas preguntas: ¿Quién soy, de dónde vengo y a donde voy?, se siguen formulando con la misma fuerza y angustia que hace cientos de años...

El hombre sigue siendo un misterio para sí mismo; mientras más intenta penetrar en la oscura interioridad de su esencia, de sus motivaciones últimas, más confundido y desorientado se siente.

Fuimos creados con grandes fuerzas interiores que nos pueden llevar a la "evolución" o a la "autoaniquilación", por ejemplo: la sexualidad, la ira, el comer y el beber, la curiosidad, etc. Este torbellino de energías, para encaminarlo a mi propio bien, tiene que ser amansado, temperado, puesto en su punto; la virtud que nos facilita ese proceso es la templanza, es decir, el hábito de poner un orden a nuestras grandes fuerzas interiores.

En ese sentido, a un nivel muy práctico, la templanza sin ser la más importante de las virtudes cardinales en su orden jerárquico, es imprescindible como base de sustentación para el equilibrado comportamiento humano.

Si no somos capaces de poner en armonía y equilibrio nuestro ser ¡Nunca podremos lograr las metas de evolución que con esfuerzo y desesperación a veces hemos buscado tanto!

La templanza es como nuestra columna vertebral, como el árbol que mantiene nuestras raíces sujetas a la tierra, con sus ramas que nos permiten tocar el cielo.

La medida, que nos hace dejar de lado nuestros yo egoístas e inferiores, para desprendernos de nosotros mismos y gozar de la belleza y los placeres con una mirada más amplia, con una sensibilidad más refinada, armónica y pura, de tal forma que al auto poseernos, al ser dueños y manejar nuestro carro interior, podemos conducirlo por el camino más bello que nosotros queramos elegir.

Si no lo manejamos, los caballos pueden elegir sendas peligrosas, desagradables, mediocres. ¿Quieres eso de tu propia vida?

Para analizar mejor este valor, lo vamos a hacer de acuerdo a cada uno de sus aspectos, dedicándoles un cuestionario a ellos; ahí ustedes apreciarán los pares de opuestos, cuyo punto medio de equilibrio va a ser siempre el valor de la templanza.

* Pieper: Las Virtudes fundamentales, p. 288. 188

SEXUALIDAD Y CASTIDAD

Conceptos básicos:

A) Castidad: templanza reguladora del impulso sexual.

B) Lujuria: apetito desenfrenado. Egoísmo estéril que se entrega al mundo de los sentidos, destruyendo el verdadero goce sensible.

C) Virginitad: abstenerse para siempre del trato sexual y su deleite, haciéndose libre para Dios y para dedicarse a las cosas divinas.

D) Ascetismo exagerado: Negación de la sexualidad por considerarla mala, dañina, pecado, etc. No lleva implícita una consagración a Dios.

LA TEMPLANZA Y MI SEXUALIDAD

1. ¿Comprendo que la sexualidad es un bien creado por Dios, para mi integración como unidad psico-bio-social?
2. ¿Asumo que mi sexualidad se debe ordenar hacia el **Amar al otro**, es decir, procurando su bien y el mío?
3. ¿Comparto el que la fidelidad y la lealtad deben conformar parte de mi sexualidad?
4. ¿Entiendo que como hombre, a diferencia de los animales, tengo capacidad a nivel sexual para disfrutar sensaciones específicas? Ej. Descubrir el refinamiento sexual.
5. ¿Me doy cuenta que mientras mi mirada esté más limpia y equilibrada, más voy a percibir la belleza de la sexualidad?
6. ¿Reconozco en la sexualidad un arte, es decir, una instancia donde deben estar equilibrados mi inteligencia, mis sentimientos y mi voluntad, para llevarlo a la práctica con armonía, belleza, oficio y entrega?
7. ¿Veo la importancia que tiene la voluntad, como fuerza que me lleva a dominar mis impulsos inmediatos, para lograr un amor verdadero?
8. ¿Siento como un deber hacia mi y a la persona que amo, prepararme profundamente en el conocimiento de la sexualidad humana, para llevar a cabo más plenamente nuestro amor?

CASTIDAD Y LUJURIA

1. ¿Estoy conciente que si me entrego a todo exceso sexual, me insensibilizo para percibir la totalidad y profundidad de la sexualidad?
2. Si mi obsesión es sólo gozar, ¿reconozco que al estar ocupadas mis energías en una sola área, bloqueo el ángulo de mi mirada, empobreciéndome y parcializándome?
3. ¿Reconozco que la lujuria es egoísta, que estoy centrado sólo en la búsqueda de mi satisfacción y que por esto me olvido del otro?
4. ¿Me doy cuenta que la lujuria me envenena, me encarcela y me impide salir a un encuentro total y armónico con el otro?
5. Al querer darle satisfacción sólo a mis deseos sexuales, ¿asumo las irresponsabilidades e injusticias que cometo contra mí mismo y el bien común?

(familia rota, hijos abandonados, enfermedades sexuales, etc.).

6. ¿Puedo detenerme a pensar, que si a la persona a quien digo amar sólo le exacerbo su sexualidad, la transformo en una esclava de la misma, negándole así el desarrollo del resto de sus áreas como ser humano?
7. ¿Me hago responsable del daño que he hecho al que he llevado por el camino de la lujuria?
8. ¿Acepto que si caigo en un desenfreno sexual, son mis impulsos los que manejan mi vida, que no me autoposeo?

CASTIDAD Y ASCETISMO EXAGERADO

1. ¿Considero que el sexo es pecado, o algo sucio o degradante?
2. Mi decisión de ser asceta, ¿es porque considero que el sexo es dañino y perjudicial?
3. A lo más, creo que el sexo es sólo para procrear y mantener la supervivencia de la especie.
4. No vivo, ni pienso, ni siento como un ser sexuado.
5. Todo lo que tenga que ver con el sexo me produce rechazo, me violenta.
6. Jamás me he preocupado de conocer, estudiar y comprender la sexualidad humana.

CASTIDAD Y VIRGINIDAD

1. Por decisión personal, reconociendo que el sexo es maravilloso, he preferido renunciar a él.
2. La motivación más profunda es dar toda esa energía a Dios, para trabajar en sus obras.
3. Admiro y respeto el amor, el matrimonio y la familia, pero creo que todos en la vida tenemos diferentes misiones, y la mía es una real y conciente entrega al servicio a Dios.

La sexualidad humana es la máxima expresión física de la consumación del amor cósmico y regenerador. Es una instancia de total fusión, ternura y energía donde el hombre y la mujer se hacen uno en carne y hueso, espíritu y psiquis; donde las fuerzas del Ying y del Yang, del ánima y del animus generan una nueva energía creadora hacia ellos y el universo.

La templanza entonces, es la fuerza reguladora que nos permitirá hacer de este acto un arte, un camino de encuentro y un amar profundamente a mi alma gemela, buscando renovadamente una ampliación de nuestra conciencia y de nuestra evolución humana y espiritual.

AYUNO Y TEMPLANZA

1. ¿Tengo conciencia de que mi cuerpo-templo es de alguna manera un laboratorio químico, y que de las sustancias que ingresan a él depende mi espiritualidad?
2. ¿Reconozco el ayuno como un imperativo de la ley natural, cuyo sentido profundo,

radica en liberar mi alma para que se eleve a estadios más altos y se encuentre con los valores que le son propios?

3. ¿He experimentado el embotamiento que se le produce a mi mente después de un exceso de comida o bebida alcohólica?
4. ¿Al establecer una relación entre causa y efecto, podría deducir que una sociedad hedonista, embotada, chata, es en parte producto de estar enviciada por la gula?
5. ¿Acepto que una vida frugal, me permite meditar, crear, amar en forma más completa?
6. ¿Percibo que mi mente es más clara y aguda cuando ayuno?
7. ¿Me doy cuenta que un ayuno excesivo afecta mi salud psíquica y espiritual, y que no tiene ningún sentido en mis objetivos espirituales?
8. ¿Permito que mi cuerpo me hable, es decir me comunico con él, para saber cuáles son sus necesidades de descanso, sueño, malas posturas, comida no nutritiva, adicciones, etc.?
9. ¿Tengo un ideal de equilibrio físico, y pongo mi voluntad y mis objetivos al servicio de ello?
10. ¿He aprendido a decir **no** frente a estos excesos?

CURIOSIDAD Y TEMPLANZA

Hay en el conocer, un disvalor que aparentemente podría parecernos como bueno y es, la excesiva curiosidad.

Hoy queremos saberlo todo y al instante, nos llenamos de la última noticia, el último paper, la última teoría, el último descubrimiento; vamos transformándonos en una especie de enciclopedia andante, almacenando una serie **de datos**, y nos vanagloriamos de **estar bien informados**. En este desenfreno, nos vamos quedando en lo periférico, pues el tiempo real no nos alcanza para meditar, profundizar o deglutir una idea para hacer carne y hueso la sabiduría que tendríamos que extraer de lo que conocemos, y yendo aún más lejos, no sólo queremos la información, sino también queremos conocer el futuro; esto nos lleva a un afán vicioso de consultar distintos tipos de oráculos, que nos predigan nuestro destino, haciendo de ellos una certeza irracional, condicionando nuestras decisiones a estas predicciones.

¿SOY CURIOSO?

1. ¿Me doy cuenta de que, a veces me rige un impulso incontrolable a entrometerme en vidas ajenas, y no contento con eso, tengo la necesidad de darlo a conocer, cayendo así en la maledicencia, intriga y desprestigio a los demás? (curiosidad malsana).
2. ¿Leo en forma compulsiva todas las noticias diarias?
3. ¿No me pierdo informativos?
4. ¿Estoy inscrito a las últimas revistas o papers para mantenerme absolutamente al día?
5. ¿No alcanzo a percibir una información cuando ya estoy buscando otras?
6. ¿Todo lo que sé, me parece poco y me obsesiono en aumentar mi conocimiento como sea?

7. ¿Poseo la cualidad de aprehender un tema, y luego reflexionarlo profundamente para llevarlo al desarrollo y aprovechamiento de mi evolución interior?
8. ¿Confío tan poco en Dios, en que fui creado para ser feliz, que constantemente acudo a oráculos para ver mi futuro?
9. ¿Soy un adicto a que me **lean** la buena suerte?
10. ¿Me autoengaño diciéndome que los oráculos son una entretenición, quizás cultural ya que vienen de sabidurías antiguas, pero, llegado el momento de las decisiones estoy influido por lo que me predijeron?
11. ¿He analizado que los oráculos (I Ching tarot - runas, etc.) sólo son iluminadores circunstanciales de mi vida, y me pueden dar algunos elementos de juicio, para yo aclarar algunos modos de actuar?
12. ¿Me permito alguna vez tomar conciencia de que mi futuro depende en gran parte de la ley causa-efecto y en otra, de una voluntad que proviene de Dios?
13. Si tuviera que elegir **libros sabios**, ¿serán más de quince? (¡Hay muy pocos de ellos!)
14. ¿Me doy cuenta que cuando estoy tratando de conocerlo todo a través de la información, es cuando más estoy escapando de habitar dentro de mí?
15. ¿Qué medidas concretas he tomado para frenar la hiperestimulación que me envía el mundo, con el fin de lograr replegarme en mi esencia y hacer así un contacto profundo con mi sabiduría interna?

Después de estas pequeñas reflexiones tendremos que tratar de volver a nuestro punto medio: la "studiositas", que al contrario de la "curiositas", nos permite con nuestra inteligencia, sentimientos y voluntad, proyectar todas nuestras energías en no dilapidamos, sino en centramos a un fin único que es evolucionar hacia estadios más sutiles de perfección.

XXIV. LA FE

Fe significa, entre sus muchas definiciones, *creer algo a alguien**.

Quizás no hay un valor, un sentimiento en la vida más experiencial que la Fe; es casi imposible enseñarla o transmitirla, es algo que se siente o no se siente, no tiene un asidero ni racional-lógico, ni intuitivo-perceptivo. Si intentamos encuadrarla, rompe todos nuestros esquemas.

Apelo a toda vuestra comprensión y a mi humildad para tratar de esbozar un cuestionario de reflexión sobre este delicado tema.

En el niño se desarrolla la fe o confianza en sí mismo a temprana edad, y esto responde a tres conductas verbales y no verbales de sus figuras parentales.

Cuando les decimos:

1. ¡Qué bueno que naciste!

A veces ya no lo es tanto cuando el niño llora y no nos deja dormir, cuando se enferma, cuando no nos permite desarrollar nuestras actividades libremente como lo hacíamos antes, cuando es un hijo no deseado.

2. ¡Qué bueno como eres!

Tampoco parece que así fuera. Ya muy temprano algunas conductas nos molestan, queremos que sean unas especies de **muñecos títeres** que respondan a nuestras necesidades y expectativas. Cualquier muestra de que esto no es así, nos molesta, nos da rabia y nos lleva a la crítica, descalificación y a la no aceptación.

3. ¡Qué bueno acompañarte!

Como somos bastante hedonistas nos gusta acompañar al otro sólo en lo bueno, pero cuando aparecen las crisis, 3 años crisis del no, 7 años de la independencia, la adolescencia y otras, quisiéramos mandarlos muy lejos de nuestra vista para que se las arreglen solos, luego la frase se transforma en **que desagrado tener que estar contigo**.

El niño se va formando entonces sin fe dentro de sí, ya que las personas en las cuales más confía le están transmitiendo permanentemente en sus frases o en sus gestos, que no sirve para nada...

Esto lo podemos hacer extensible al colegio, a los amigos, a la pareja y al trabajo.

No creemos ni en nosotros ni en los demás, nos vamos haciendo desconfiados. Sentimos que tenemos que hacerlo **todo bien** para ser aceptados y amados, nos cuesta encontrar a alguien que nos contenga tal como somos y que nos dé luz para seguir creciendo.

No nos fue transmitido claramente que dentro de mi cuerpo y de mi psiquis, hay una partícula divina perfecta, una parte de Dios que se auto-otorgó a mí, que es mi fuente de energía y de curación para mi mente y mi cuerpo, que por ser materiales son imperfectos. Y más aún, que todos los demás poseen eso, que nos podríamos relacionar de alma a alma (o partícula divina a partícula divina, ¡o como lo queramos llamar!), entregando y buscando la perfección mía y del otro.

¡Qué distinto se tornaría el planeta si todos hiciésemos uso de nuestra propia energía divina! ¡Cuanto más creeríamos en nosotros mismos y en el otro! ¡Cómo desaparecería de

* J. Pieper: *Las virtudes fundamentales*, p. 311. 196

nuestro espectro psíquico el temor, la duda y el miedo!

Cristo decía: "La fe mueve montañas". También existe su contrapartida: "El miedo mueve montañas", pero en su sentido inverso, paralogizándonos, desincentivándonos, fragilizándonos o realizándose a través de la "profecía autocumplida".

Descubrir con certeza a Dios dentro de nosotros mismos y en cada uno de los que nos rodean, nos lleva a la experiencia sobrenatural de la fe, a sentirnos confiados, seguros y protegidos, porque somos "hijos" de la creación cósmica de Dios y ¡un padre siempre quiere lo mejor para sus hijos!

REFLEXIONANDO SOBRE LA FE

1. Si miro el orden cósmico, el natural y lo que me rodea. ¿Comprendo que al estar inserto dentro de él, mi ser también tiene un camino, con un fin ilimitado que es Dios?
2. ¿Tengo certeza de que lo que es para mí, resultará, y lo que no me conviene, será retirado de mi lado para mi propio bien y mejores oportunidades?
3. ¿Reconozco que cuando he dejado cosas que yo no puedo resolver, en manos de una Inteligencia Afectiva Volitiva superior a la mía, todo se ha solucionado finalmente a mi favor, aunque a veces requiera tiempo y distancia para comprender eso?
4. ¿Me preocupo de percibir todos los signos que se me presentan en el día, libros, personas, frases, etc., como una forma de manifestación del apoyo y protección de Dios?
5. ¿Acepto las **pruebas** o situaciones que me toca vivir, confiado que de ellas aprovecharé lo mejor y saldré fortificado?
6. Cuando algo que he pedido a Dios, con mucha fe, me resulta, ¿soy humilde en aceptar su participación o me olvido creyendo que es una simple coincidencia?
7. ¿Soy capaz de darme cuenta de todos los **milagros** que me suceden a diario? (ojo, nada fue **simple casualidad**).
8. Cuando estoy frente a otro ser humano, ¿me contacto conscientemente con la parte divina que hay en él, o me quedo detenido en sus imperfecciones?
9. En mi vida, ¿transmito fe, o transmito duda y miedo a los demás? (¿Soy catastrofista, vivo anunciando cosas malas?).
10. ¿Confío en mis decisiones, proyectos, acciones, porque sé que estoy sincronizado con el Orden, Verdad y Belleza del Cosmos?
11. ¿Participo activamente con Dios, haciéndolo **socio mayoritario** de todos mis quehaceres?
12. ¿Alimento mi fe, estudiando, reflexionando, y estando muy receptivo del Discurso Divino?
13. ¿Reconozco que mi Fe pasa por etapas de crisis y en ese momento con mucha humildad, es cuando pido más ayuda a Dios?, ¿o a las huestes seráficas?
14. ¿Creo en el ser humano como un proyecto (con todas sus imperfecciones) evolutivo a la gracia divina?
15. Cuando la duda, el temor, la desolación me invaden, ¿uso mi voluntad **férreamente** para reoptar por 2 caminos?
 - a) El camino de Dios que es perfecto

b) El camino del ego que es imperfecto y lleno de dudas. ¿Soy a) o soy **b)**?

¡Lamentablemente no puedo ser las dos cosas al mismo tiempo!

¿Qué pasaría si no confiásemos en nosotros, en el otro y en Dios?

¡La elección es tuya! ¡Dios está realmente en ti! Date el tiempo para comunicarte con El. Nosotros desde acá te decimos:

TENEMOS ABSOLUTA FE EN TI

¡Qué maravilla que naciste!

¡Nos encanta como eres!

¡Te estamos acompañando en lo bueno y en lo malo!

XXV. LA ESPERANZA

Definición:

Es la espera tensa y confiada en la eterna bienaventuranza, de la participación completa e intuitiva en la vida trinitaria de Dios. *

Es probable que alguna vez en tu vida te hayas sentido sumido en el pozo de la desesperanza. Dentro de él, todo era oscuro, frío y sobrecogedor, nunca te encontraste más solo, lleno de preguntas pero sin ninguna respuesta. Impotente de no saber a quién recurrir y qué puerta golpear, ni un solo atisbo de luz que te indicara la salida para esta opresión y desesperación. El tiempo te pareció infinitamente largo, las soluciones imposibles o inalcanzables, todo parecía terminado para ti, y de repente, una voz amiga, el trozo de un libro, un hecho inusitado devolvió el brillo a tu mirada, se empezó a enderezar tu cuerpo y tu alma y un pequeño sendero apareció ante tus pies que conducía a una solución o a una explicación a tu problema; en ese momento fuiste bañado por la luz de la Esperanza.

Tener esperanzas, no es lo mismo que tener ilusiones. Mientras la primera no está condicionada ni al tiempo ni al espacio, ni a personajes ni situaciones definidas: algún **día...** La segunda, en cambio, está basada en expectativas muy concretas que nos hacemos del mundo que nos rodea y que si nos fallan, nos frustramos y **desilusionamos**. Ilusión es mentira - Esperanza es realidad.

Cuando tomamos conciencia que somos seres en **camino a...**, proyectos experienciales no terminados en la mente de Dios, ¡qué distinta dimensión toma el concepto de tiempo en nosotros!, se nos abren posibilidades infinitas, ya sea para esta vida o para la que continúa tras nuestra muerte física. Volvemos a sentirnos jóvenes ya que tenemos todo el tiempo en nuestras manos para proyectarnos, hacer planes... Los plazos se alargan, y la frase ya **no**, se borra de nuestro ser para cambiarla por **aún es posible**.

La semilla es la Esperanza, los frutos los da la Fe.

La esperanza tiene dos disvalores que la destruyen: por un lado está la **desesperación**, que sería caer en una impaciencia total de que las cosas no resulten como yo esperaba, que todos los caminos están cerrados. Por otro lado está la "**presunción**" que es creer que todo depende de uno, o sea: la **ilusión de una seguridad antinatural** basada en gran parte en lo que poseemos y no en lo que somos.

Vamos a tratar de aproximarnos a esta virtud para buscar las formas de perfeccionarla.

¿VIVO LA ESPERANZA?

1. ¿Estoy convencido que mi paso por la tierra es una etapa corta, con respecto a muchas alternativas que me quedan por recorrer en mi camino para unirme a Dios?
2. ¿Experimento la certeza que muchas cosas que no me han sido posibles obtener hasta hoy, algún día las tendré?
3. ¿Practico la oración como una forma de ejercitar y exteriorizar mi esperanza?
4. ¿He trabajado en aprender a distinguir entre ilusiones y esperanzas?

* J. Pieper: *Las virtudes fundamentales*, p. 380. 200

5. ¿Reconozco que para vivir la esperanza debo ser:
 - a) magnánimo para exigir lo grande y dignificarme con ello?
 - b) humilde, reconociendo la grandeza y direccionalidad que Dios le da a mi vida?
6. ¿He aprendido a recoger la cosecha cuando está madura, y no cuando los frutos están verdes?
7. ¿Cultivo mi paciencia ocupándome del presente y no pre-ocupándome del futuro?
8. ¿Tengo conciencia de que las duras pruebas de la vida no son eternas y que hoy, mirándolas con la distancia del tiempo y la objetividad, puedo reconocer que todas ellas tuvieron un sentido para mí?
9. En mis momentos de desesperación ¿rezo, pido ayuda? O más bien presto oído a mi flojera, a mi negligencia y abulia para quedarme "abonando" y "saboreando" mis dificultades?
10. Pienso que el hombre no trasciende en nada mas allá de esta vida, por lo tanto ¿vivo un presente liviano, aferrado a los placeres momentáneos y sintiéndome dueño y guía de todo lo que hago?
11. ¿Es mi día a día una continua sensación de **ilusiones fracasadas**, sintiendo que ya nada tiene sentido y que mas vale no esperar nada de nada ni de nadie?
12. ¿Has pensado que muchas veces no buscas solución a tus problemas, porque si la encontraras, no serías capaz de cumplir con esas exigencias, por lo que prefieres mantenerte enfermo?
13. Cuando la gente te ofrece ayuda o soluciones, ¿te gusta jugar al Si... **pero...** para sentirte ganador (ya que dejas al otro sin posibilidades de ayudarte), aun sea a costa de tu propia salvación?
14. ¿Has observado que tu mente a veces **vagabundea** de un tema a otro, que no pones todas tus energías hacia un solo fin, y que eso es un síntoma de estar perdiendo la esperanza?
15. ¿Te has dado cuenta que cuando tienes una sobrevaloración de ti mismo, es cuando caes en la soberbia y orgullo, ya que no eres capaz de aceptarte como un ser con limitaciones? Presuntuosamente suplicas, **exigiendo** que se te de lo que no te corresponde, es decir, ¿quieres jugar a **torcerle la mano a Dios**?
16. ¿Te das cuenta de lo invalidante, tanto a nivel físico, mental o espiritual que es no tener esperanzas?
17. ¿Qué piensas hacer con los años de vida útiles que te quedan?
18. ¿Cuántas de las **limitaciones** que te has impuesto podrías dejarlas **hoy** de lado, para esperar mejores cosas de ti y de los demás?

Sabemos que la inseguridad es connatural al ser humano, pero la podemos manejar con la virtud de la esperanza. Te invitamos a sembrar tu jardín espiritual con todas las semillas de esperanza que tú quieras cultivar en él.

¡Adelante jardinero!

XXVI. EL AMOR

Hemos llegado, quizás al punto más alto y elevado de la expresión valórica en el hombre. La cumbre donde se reúnen y se toman de la mano todos los valores anteriormente vistos, para unirse y experienciarse en el Amor.

El amor lo resume todo, ya que al mismo tiempo para amar, tendremos que haber aprehendido todos los valores anteriores.

Es el Alfa y el Omega axiológico, el principio y el término, el todo.

Humildemente queremos aproximarnos a una definición de amor que nos lleve a un punto de partida para nuestras autoreflexiones.

"Amar" es "Dar". ¿Dar qué? Lo mejor de mí mismo. ¿Qué es lo mejor de mí? Mis valores. ¿Para qué? Para lograr el bien mío y el bien del otro.

Por otro lado, "querer" es "pedir" al otro o a mí mismo. ¿Pedir qué? La satisfacción de mis impulsos, necesidades y afectos.

¿Para qué? para la satisfacción sola y exclusivamente de mí mismo.

El amar es generoso: me lleva a ser en el otro dando lo mejor de mí.

El querer es exigente y egoísta: quiero que el otro gire en torno mío, complaciéndome. No le permito ser, no le permito ser libre, lo quiero como un objeto de goce y posesión.

¿AMO Y ME AMO?

1. ¿Cuido de buscar mi bienestar en todo orden: cuerpo, mente y alma, alimentándolo de bien, verdad y belleza, para tomarme en un ser sabio, sereno y equilibrado y así entregar lo mejor de mí?
2. ¿Me doy cuenta que **la medida con que me amo, es la medida con que amo a los demás?**
3. ¿Tengo como meta, la **delicadeza** en todo lo referido a mi relación con el otro? Por delicadeza se entiende la finura y refinamiento tanto en la forma como en el fondo de mis acciones.
4. ¿Comprendo que "querer el bien" del otro implica:
 - a) Incondicionalidad: el otro no tiene que ganarse mi amor y tampoco temer perderlo?
 - b) Merecimiento: yo no sólo deseo que el otro se sienta bien, sino también que le **vaya bien** en todo, luego le muestro delicadamente el camino hacia su evolución?
5. ¿Al reconocer que todo ser humano lleva dentro de sí una parte de Dios, amo esa parte, busco su bien y me libero de todos mis traumas, sentimientos negativos, etc.?
6. ¿Poseo la honradez y humildad suficiente para reconocer que si yo "no soy" el bien del otro, es necesario dejarlo libre, para que encuentre su propio bien; es decir, tengo que aprender a **renunciar al que amo?**
7. ¿Amo al otro tal como es, y esto lo demuestro especialmente en sus momentos difíciles, en sus etapas de prueba o de crisis? ¿O mi amor es sólo para compartir los momentos buenos?
8. ¿Tomo decisiones por el otro, aunque sean para su propio bien, sin preguntarle,

impidiéndole y discapacitándolo para ser libre, "decidir" o al menos "compartir" las determinaciones comunes?

9. ¿Me doy cuenta que las expresiones del amor son tan distintas, como diferentes y únicos somos todos en este universo, luego siempre intento descubrir en el otro esa luz distinta, esa forma de entregar diferente y no la que yo espero?
10. Al procurar el bienestar del otro ¿soy creativo, ejercitándolo en lo cotidiano, el día a día, hasta la profundidad más íntima de la relación?
11. ¿Si el fin del amor es llegar a ser **uno con el otro**, acepto que previo a eso hay un "tú" y un "yo" diferentes, que tienen que lograr construir su propio camino de madurez, para así practicar la palabra **nosotros**?
12. ¿He reflexionado que en toda relación de amor de sexos opuestos (madre hijo - marido mujer - amigo amiga, etc.), siempre voy a encontrar a mi "polo opuesto complementario", es decir, a alguien que por estructura física, mental y espiritual tiene todo lo que yo no tengo y vice-versa, por lo tanto mi tarea es ampliar mi universo, formando con el del otro un "todo armónico"?
13. ¿De qué manera estoy amando en forma concreta a cada manifestación de Dios, que hay en mi planeta?
14. ¿Soy sabio y humilde para aceptar que muchas veces amar significa realmente recibir ninguna retribución, guiándome por la frase "quien más da es el que más recibe"?
15. ¿He desarrollado mi percepción como para darme cuenta de que a veces el amor, me es retribuido por otros canales u otras personas?
16. ¿Cuido y protejo el amor de los que amo y me aman, tratando conciente y voluntariamente de practicar todos los valores acerca de los que hemos reflexionado en este libro?
17. ¿Reconozco que el amor humano, por ser humano es imperfecto, pero que poseo en mis manos todas las herramientas para hacerlo cada día más perfectible y evolucionado?
18. ¿Asumo que cada acto en mi relación Yo-Tú, es elegido por mí, tanto lo bueno como lo malo, luego yo soy responsable de la "forma" y "fondo" que le voy a dar a mi amor?
19. ¿Permito que mi relación de amor sea improvisada, manejada por las circunstancias; o para mí el amor es un "arte", y luego requiere trabajo, perseverancia y constancia para irlo puliendo y renovando junto con el amado?

EPILOGO

Para despedirnos de este encuentro de reflexión sobre los valores humanos, queremos dejarles una tarea:

La creatividad y la ternura, para que junto a lo que los rodean vayan completando cada cuestionario, aportando miles y miles de semillas de luz y sabiduría para la evolución de ustedes, los que aman, el planeta y el cosmos.

Esta es una obra que va a terminar cada uno de ustedes con su sabiduría y originalidad propias. Este libro es un proyecto inacabado, que se va a completar con la partícula divina experiencial que lleva cada uno de ustedes dentro de sí mismos.

¡GRACIAS!

BIBLIOGRAFÍA

- 1.- Aristóteles.
Ética Nicomaquea
Editorial Porrúa. México. 1992.
- 2.- Chevrot, Georges
Las pequeñas virtudes del hogar. Editorial Herder. Barcelona. 1985.
- 3.- Ferrater Mora
Diccionario de Filosofía
Editorial Sudamericana. Buenos Aires. 1965.
- 4.- Ferrater Mora, José. Priscilla Cohn *Ética aplicada*
Alianza Editorial. Madrid. 1983.
- 5.- Frankl, Viktor E.
El hombre doliente
Editorial Herder. Barcelona. 1987.
- 6.- García Alonso, Luz
Ética o Filosofía moral.
Editorial Diana. México. 1986.
- 7.- Goble, Frank
La Tercera Fuerza
La psicología propuesta por Abraham Maslow. Editorial Trillas - México. 1980.
- 8.- González Ruiz, José María
Del cubo de la basura.
En busca de los valores perdidos Editorial Kairos. Barcelona. 1989.
- 9.- Gómez Pérez, Rafael
Introducción a la ética social Ediciones Rialp. Madrid. 1988.
- 10.- Gordon, Thomas
L.E.T.
P.E.T.
Editorial Diana. México. 1980.
- 11.- Ikeda, Daisaku - Wilson, Bryan
Los valores humanos en un mundo cambiante. Emecé Editores. Buenos Aires. 1993.
- 12.- Ingenieros, José
El hombre mediocre.
Ediciones Siglo XX. Buenos Aires. 1987.
- 13.- Isaacs, David
La educación de las virtudes humanas. Ediciones E.U.N.S.A. 1981. España.
- 14.- Lewis, C. S.
Los cuatro amores.
Editorial Universitaria. Santiago 1988 *Cartas del Diablo a su sobrino*.
Ed. Andrés Bello. Santiago. 1993.
- 15.- Pieper, Josef
Las virtudes fundamentales Ediciones Rialp. 1980. Madrid.
- 16.- Rogers, Carl R.
El proceso de convertirse en persona Mi técnica terapéutica Editorial Paidós.

- Buenos Aires. 1961.
- 17.-** Rojas, Enrique
Remedios para el desamor. Ediciones temas de hoy. Madrid. 1990.
- 18.-** Toffler, Alvin
El shock del futuro.
Editores Plaza & Janés. Barcelona. 1970.
- 19.-** Viscott, David
Cómo vivir en la intimidad.
Emecé Editores. Buenos Aires. 1987.

INDICE

INTRODUCCION	3
(¿Qué son los valores? - Los Disvalores - Condiciones previas: La Libertad, Las 3 Llaves, La satisfacción mediana de mis necesidades, El desenganche, La expectativa destructiva - Sugerencias al lector)	
I. LA PRUDENCIA	15
(Definición - Disvalores: negligencia e imprudencia - ¿Soy Prudente? - Midiendo mi negligencia - Observando mi imprudencia - Existe la falsa Prudencia)	
II. LA FORTALEZA	18
(Definición - Disvalores: temeridad y debilidad - Conociendo mi Fortaleza - ¿Soy Impávido, indiferente, temeroso, débil? - ¿Me siento osado, temerario, impetuoso y más aún, me vanaglorio de ello?)	
III. LA PACIENCIA	23
(Definición - Mi Paciencia - Disvalores: impaciencia e insensibilidad - ¿Cuan impaciente soy? - La Insensibilidad o Dureza de corazón)	
IV. LA PERSEVERANCIA	28
(Definición - Disvalores: terquedad, obstinación e inconstancia - Contactándome con mi Perseverancia - Meditando sobre la Inconstancia - La Terquedad u Obstinación)	
V. COMPRESION O EMPATIA	33
(Definición - El marco de referencia - ¿Soy realmente comprensivo? - ¿Qué disvalores tiene mi Comunicación? - Disvalores: incomprensión y excesiva comprensión)	
VI. EL RESPETO	41
(Definición - Respeto y derechos del alma - Disvalores: veneración y desprecio - La veneración - Con respecto al desprecio)	
VII. EL OPTIMISMO	46
(Definición - Disvalores: pesimismo y utopía - El perfil de mi optimismo- Observando el Pesimismo - Conociendo el mundo de los utópicos - Frases típicas)	
VIII. LA LEALTAD	51
(Definición - Disvalores: deslealtad, traición y fanatismo incondicional - Re-descubriendo mi Lealtad - La Deslealtad - La Traición - Perfil de un Desleal - El Fanático incondicional)	

IX. LA OBEDIENCIA	55
(Definición - Disvalores: esclavitud, sometimiento y rebeldía, insubordinación - ¿Poseo el valor de la Obediencia? - De la Esclavitud o sometimiento - La Rebeldía)	
X. LA SINCERIDAD	60
(Definición - Disvalores: francotería y mentira - La persona sincera - Francotería, autenticidad falsa - Ingenuidad - La mentira, hipocresía, adulación, murmuración)	
XI. LA RESPONSABILIDAD	65
(Definición - Disvalores: hiper-responsabilidad e irresponsabilidad - ¿Cuan Responsable soy? - Examinando la Hiper-responsabilidad y meticulosidad excesiva - Tomando conciencia de mi irresponsabilidad)	
XII. LA FLEXIBILIDAD	70
(Definición- Disvalores: rigidez y fragilidad - Valorando mi flexibilidad - ¿En qué aspectos demuestro mi rigidez? - Me siento muy frágil e influenciable)	
XIII. LA GENEROSIDAD	75
(Definición - ¿Soy realmente generoso?- Disvalores: abandono, prodigarse y egoísmo - ¿Doy en exceso? ¿Me prodigo? - Detectando a un Egoísta)	
XIV. LA AMISTAD	80
(Definición - Disvalores: enemistad y amistad excesiva - ¿Cuál es mi capacidad de ejercer la amistad? - La Enemistad - La amistad falsa - Perfil de la enemistad falsa - La amistad excesiva o sobrevalorada)	
XV. LA SENCILLEZ	85
(Definición - Disvalores: lo complejo, lo doble y la Ingenuidad - ¿Soy Sencillo? - ¿Soy complejo, doble, rebuscado? - ¿Cuan ingenuo o simplón soy?)	
XVI. LA AUDACIA	89
(Definición - Disvalores: osadía o temeridad y pusilanimidad o cobardía - Descubriendo mi audacia - Actitudes de un cobarde o temeroso - ¿Soy osado o temerario?)	
XVII. EL ORDEN	93
(Definición - Disvalores: desorden, caos y rigidez, obsesivo - ¿Soy ordenado? - El desorden o caos: perfil - El orden llevado a la manía y a la obsesión)	

XVIII. EL PUDOR	98
(Definición - Disvalores: inhibición y desinhibición - Mi pudor - Reflexionando sobre la inhibición, pacatería - ¿Soy desinhibido, desenfadado, procaz?)	
XIX. LA LABORIOSIDAD	102
(Definición - Disvalores: pereza y trabajólico - ¿Soy laborioso? - Actitudes y conductas clásicas de un perezoso - ¿Trabajólico o trabajador frenético?)	
XX. LA FRATERNIDAD	107
(Definición - Disvalores: misantropía y fraternalismo excesivo - ¿Soy fraternal? En mi compromiso con la fraternidad del planeta - El misántropo o huraño - ¿Soy huraño? ¿Cómo es una persona excesivamente fraternal?)	
XXI. EL PATRIOTISMO	112
(Definición - Disvalores: cosmopolita, apátrida y nacionalismo exagerado, chauvinismo - ¿Soy Patriota? - ¿Cómo es un cosmopolita, apátrida, indiferente? - ¿Chauvinista, patriotero, nacionalista exagerado?)	
XXII. LA JUSTICIA	116
(Definición - Disvalores: injusticia y severidad - En torno a mi capacidad de ser justo - Soy Injusto cuando: -Soy severo si...)	
XXIII. LA TEMPLANZA	121
(Definición: sexualidad y castidad - La templanza y mi sexualidad - Castidad y lujuria - Castidad y ascetismo exagerado -Castidad y virginidad - Ayuno y templanza - Curiosidad y templanza - ¿Soy curioso?)	
XXIV. LA FE	126
(Definición - Descripción - Reflexionando sobre la Fe)	
XV. LA ESPERANZA	129
(Definición - Descripción - ¿Vivo la Esperanza?)	
XXVI. EL AMOR	131
(Definición - Descripción - ¿Amo y me amo?)	
EPÍLOGO	133
BIBLIOGRAFÍA	134

Impreso en los talleres
digitales de RiL editores.
Teléfono 2254269
ril @ rileditores.com
Santiago de Chile, julio de 2001.