J. MAURUS

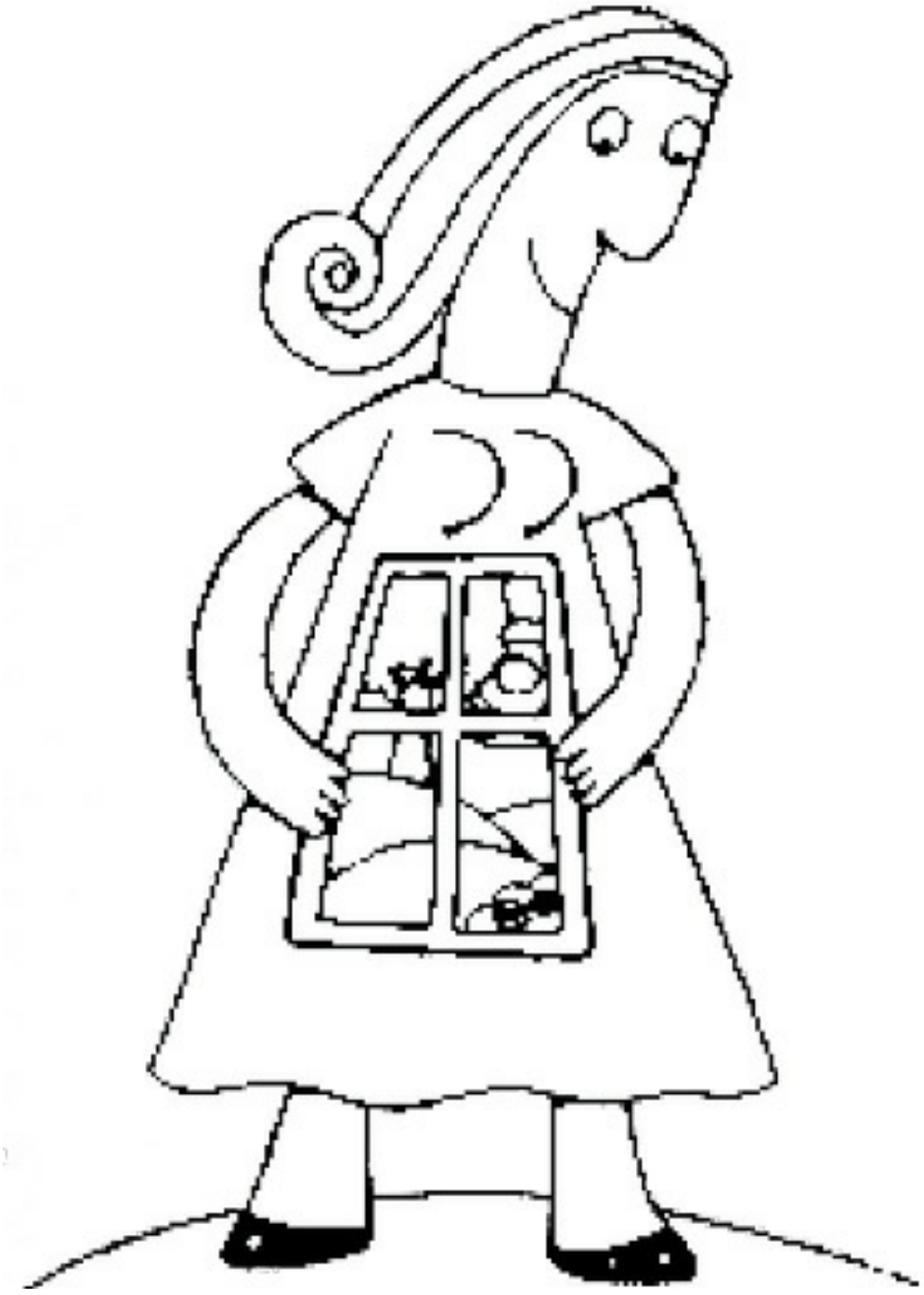
EL CAMINO HACIA EL autoconocimiento

SAN PABLO

J. MAURUS

El camino
hacia el autoconocimiento

Camino 1
En busca del conocimiento de sí mismo



Descúbrete a ti mismo.

Vivir es la más importante de todas tus ocupaciones; tú tienes en tus manos los principales aspectos positivos y negativos que esto implica.

Dedica tiempo de inmediato para descubrirte a ti mismo, y luego haz algo definitivo acerca de aquello que has descubierto.

No malgastes un minuto en arrepentimientos por equivocaciones pasadas; no dediques mucho tiempo a felicitarte a ti mismo por tus cualidades favorables. Sé tan exacto como si fueras un contador que determina el estado de un negocio o un médico de cuyo juicio depende la vida o la muerte.

Es un asunto de vida.

EDGAR F. MAGNIN

El autoconocimiento es una palabra clave. Este proceso ha sido considerado por todas las generaciones como un paso esencial para cumplir plenamente el arte de vivir, para adquirir el dominio de sí mismo y para desarrollar la personalidad.

La mitología griega atribuye a Apolo el precepto del autoconocimiento. El mandato *"conócete a ti mismo"* estaba grabado en el trípode del templo de Delfos. Era una especie de advertencia de que el ser humano nunca debe pretender ser Dios.

El autoconocimiento es el mayor logro en la vida. Según el escritor romano Cicerón, esto es así "porque el hecho de conocerse a sí mismo tanto significado y sabiduría que parece demasiado grande para ser atribuido a algún hombre".

Un ser humano puede conocerse a sí mismo, o a sí misma, reflexionando acerca de las acciones pasadas. Por este proceso de conciencia reflexiva él o ella fortalece su concepto de sí mismo.

El "yo" sólo puede ser descubierto desde dentro. Cada uno de nosotros tiene alguna experiencia de lo que entendemos por "yo" cuando decimos: "Hoy no puedo dar lo mejor de mí", o afirmamos: "Sí, eso es verdad. Así soy yo".

En cada caso tenemos alguna experiencia vital a la cual nos remitimos: la base de nuestra identidad personal.

El conocimiento de sí mismo desata una cadena de crecimiento. *"Conócete a ti mismo"*, dice la vieja filosofía. "Mejórate a ti mismo", dice la moda. "Descúbrete a ti mismo", dice la psicología. "Hazte dinámico", dice la ley del éxito. Nuestro gran objetivo en la vida es no desperdiciar el tiempo.

El conocimiento de sí mismo es la vía para llegar a ser lo que toda persona desea ser. Este proceso de descubrimiento propio se inicia con el hecho de tener conciencia y continúa hasta la muerte. Es una lección que nunca se acaba de aprender, algo que está esencialmente en curso.

El conocimiento de sí mismo es una tarea difícil. Comienza con uno mismo, pero nunca termina allí. El filósofo Blaise Pascal escribió:

> Parece que Dios, deseoso de hacer el problema de nuestro ser poco comprensible para nosotros, ha escondido el nudo tan alto, o más bien tan profundo, que somos completamente incapaces de alcanzarlo; de modo que, no es por el ejercicio arrogante de nuestra razón, sino por la humilde sumisión de ella, que llegamos a conocernos a nosotros mismos.

El conocimiento de sí mismo se fortalece a partir de la verdad. Al conocerse a sí mismo, el ser humano reconoce su ignorancia y se vuelve prudente cuando se esfuerza por superar su desconocimiento del mundo. Filosóficamente hablando, esta actitud es la base de la sabiduría, la vía que conduce a la verdad y al aprendizaje.

Para que el conocimiento de sí mismo sea verdadero, se requiere el conocimiento y el entendimiento del cuerpo y de la *psique*, así como del medio ambiente en que uno vive. Toda una antropología y discernimiento de la estructura del ser humano que subyace en él.

El psicólogo suizo Carl G. Jung escribe:

> El autoconocimiento –en el sentido pleno de la palabra– no es un pasatiempo intelectual unidimensional, sino un viaje a través de los cuatro continentes, donde uno está expuesto a todos los peligros de la tierra, del mar, del aire y del fuego. Todo acto total de reconocimiento, digno de su nombre, abarca los cuatro –o los 360– aspectos de la existencia. Nada puede ser ignorado.

El conocimiento de sí mismo solamente tiene significado si se convierte en una fuente de decisiones correctas, pues, por las decisiones, un hombre se hace persona, y un joven se vuelve maduro. En este sentido, presupone disposición de la persona para cambiar.

Sin esta disposición, muchos esfuerzos sinceros se desperdician, se malgasta mucha energía y se pierde tiempo, porque luchamos contra molinos de viento y buscamos defectos donde no existe ninguno.

El único autoconocimiento provechoso y verdadero es el que surge de nuestra confrontación propia con valores normales, porque sólo éstos pueden abrir nuestros ojos a todos nuestros puntos débiles y a nuestras deficiencias, marcando en nosotros la diferencia entre lo que somos y lo que debemos ser.

Al hombre o a la mujer que no ha descubierto todavía quién es, le resultará difícil crecer, tanto en el carácter como en las relaciones con los demás.

CAMINO 2

OBJETIVO DEL AUTOCONOCIMIENTO

La vida es una mezcla
de luces y de sombras,
de malo y de bueno,
de debilidad y de fortaleza.

La adquisición del autoconocimiento contribuye a sacar el mayor provecho

a la vida y a discernir tanto lo positivo como lo negativo que haya en cada ser humano.

Una persona puede parecer ser buena y dinámica, y en la realidad ser un autómata; o puede aparentar ser mala y, al contrario, ser buena.

El autoconocimiento te ayuda a hacer buenos y útiles tus poderes de voluntad, de inteligencia, de memoria, de razón, de reflexión. Te ayuda a mantener tu cuerpo con buena salud, te conduce al éxito en tus negocios, encamina tus energías hacia el bienestar de tu familia y de la sociedad.

El autoconocimiento te ayuda a descubrir tu personalidad y a construir una mejor imagen de ti mismo.

John Mason define el autoconocimiento como:

> Ese conocimiento que nos muestra lo que somos y lo que deberíamos ser, para hacer confortable y útil nuestra vida presente, y feliz en el más allá.

Mientras que el verdadero autoconocimiento es un instrumento importante para vivir con plenitud, también existe un cierto autoconocimiento estéril que sirve para atraparnos en una actitud de egoísmo mucho peor que el natural.

Dietrich von Hildebrand plantea:

> Siempre que ponemos en nosotros mismos un interés sólo psicológico y así analizamos nuestro carácter a modo de meros espectadores, buscamos un autoconocimiento falso y estéril. Luego concebimos nuestro carácter no por algún estándar de bueno o malo, sino en completa neutralidad, como si estuviéramos analizando algún fenómeno de la naturaleza exterior. Dejamos a un lado nuestra solidaridad con nuestro carácter, y nos miramos como si estuviéramos mirando a un extraño. El hecho de que la persona en cuestión resulte ser uno mismo sólo intensifica la propia curiosidad, sin cambiar su calidad. Esta clase de autoconocimiento no está basado en ningún deseo de cambio y, por lo tanto, es por completo estéril desde el punto de vista del progreso.

La verdad es que tal neutralidad de actitud excluye la exploración de las profundidades de la personalidad, y hace imposible el adecuado autoconocimiento.

La vida es una mezcla de luces y de sombras, de bueno y de malo, de debilidad y de fortaleza. Éstos son factores positivos y negativos que nos da miedo descubrir.

Samuel Coleridge escribe:

> Lo que con más frecuencia impide a los seres humanos examinarse en su interior es el temor de lo que encontrarán allí.
>
> Hay un vacío doloroso en el pecho, un punto negro y frío en el corazón, una sensación oscura y un presentimiento de algo que debe ser mantenido fuera de la conciencia; cierto huésped secreto que ellos no pueden decidir si rechazar o retener.

El miedo a la oscuridad, el anhelo de la luz, son las experiencias humanas comunes. Uno no puede vivir la vida sin saber por qué.

El cardenal Hume escribe:

Hay algo profundo en cada uno de nosotros que nos lleva a la búsqueda. No siempre sabemos qué es lo que buscamos. En parte es entender, saber la razón de esta pena y aceptar: la pérdida de alguien que amamos, la enfermedad que presenciamos, la soledad que roe el corazón, la pérdida de la esperanza, la desesperación de la duda. Es el temor a la oscuridad. Sin embargo, hay otra parte, otro deseo vivo, que busca y anhela que todas las cosas estén bien. Es la búsqueda de la dicha, de la paz de la mente, de la felicidad del corazón. Es el amor de la luz.

Autodescubrimiento

¿Quién soy?
Tengo un nombre. Sé dónde vivo.
Pero no pertenezco…
Yo era una persona despreocupada,
tranquila, descomplicada y amante
de la diversión. Inconsciente de mis
responsabilidades sociales
y de mis compromisos.

Nunca fui serio en nada de lo que hacía.
Siempre esperando que lo peor no
empeorara, sino mejorara.
Atraído por el encanto físico y la belleza,
esclavo de los deseos materiales
y de las necesidades temporales.
Éste es mi lado más oscuro.

He sido esposado de por vida.
Pero nada dura para siempre…
Aun en situaciones en que
se cae en un pozo sin fondo,
hay un rayo de luz que no se ha visto.
Con la gracia de Dios,
poco a poco he dejado mi viejo "yo",
mi sofisticado infantilismo.

Mis intereses no están en mí.
No más "yo" y "yo mismo".
Las pruebas concretas y tangibles
son sólo rayas en la superficie de algo más profundo y con más significado.

Mi sueño es hacer concreto lo abstracto.
Mi idea esencial es comunicar lo poco que sé,
como preparación para una buena vida,
y mi aspiración es conducir a aquellos que
están en contacto conmigo
a estar más cerca de Dios.

No sé si podré hacerlo o no.
Porque mis ideales parecen demasiado quijotescos y la tarea es sencillamente
demasiado grande…

Señor, tú me has dado el don de la visión
para verte en la persona
que encuentro a mi camino…
Me has dado la gracia de llegar a ser valioso y de ser una persona digna.

Que otros puedan verte en mí.

Señor, enséñame a amar…
Ayúdame a vivir el Evangelio
con una entrega desinteresada
y una actitud de humildad.

Permíteme tener el diálogo de la vida
y consumirme por completo
según tu voluntad.

Déjame perderme en ti…
Entonces, y sólo entonces, podré decir
que he vivido una vida
parecida a la de Cristo.

JANET KONG

CAMINO 3

PERSONA Y PERSONALIDAD

Lo que cuenta es lo que uno es,
no lo que uno tiene.

Los términos *persona*, *yo mismo* y *yo* son sinónimos. El concepto expresa la noción de permanencia, el "yo" sustancial.

Una persona humana es un animal racional e individual.

La individualidad expresa la idea que uno tiene de todo aquello que lo hace racional, y único.

La racionalidad se refiere a los elementos distintivos que separan al ser humano

de los otros animales, de los árboles, de cualquier otra cosa del mundo.

La sustancialidad pertenece a algo que es realmente permanente.

Junto con el concepto de humanidad están los conceptos de masculinidad y feminidad. Dios creó al hombre y a la mujer: macho y hembra, de modo que ellos puedan multiplicarse y dominar la tierra.

La vida es un proceso dinámico con una persona que procede de Dios a través de los padres, y desde el momento de la concepción él o ella está regresando a Dios.

La palabra abstracta "personalidad" viene de la palabra "persona". Siempre que se habla de personalidad, se le considera a ésta casi como algo sagrado que no debe ser alterado.

Hay un gran interés en el desarrollo de la personalidad. Se habla acerca de la personalidad dinámica, de las teorías de la personalidad, de las escuelas de la personalidad.

La teoría de la personalidad fortalece la llamada filosofía de la vida. Ella explica la composición psicológica de la persona y su motivación humana.

El concepto de personalidad es un poco elusivo. Por esta razón admite muchas definiciones, que tienen algunos elementos comunes. G. Allport:

> La personalidad es la organización dinámica dentro del individuo de aquellos sistemas psicológicos que determinan las adaptaciones únicas de éste a su entorno.

Louis B. Snider define la personalidad como:

> La única organización de las capacidades humanas (vegetativa, sensorial, racional) desarrolladas por la lucha de la persona por su propia actualización y revelada en su comportamiento.

El diccionario *Webster's* define la personalidad como "la organización del carácter distintivo del individuo, de los rasgos, actitudes o hábitos".

La mayoría de la gente no se da cuenta de su personalidad. No saben que poseen potencialidades y habilidades escondidas que los dotan de energía dinámica para su propia personalización y socialización.

Con la dimensión moderna del autoconocimiento somos testigos de que uno se transforma a sí mismo bajo la influencia de nuevas ideas y de que las muchas innovaciones en la esfera de la cultura tienen implicaciones en el diario vivir. Somos conscientes de que no hay vida real, no hay crecimiento real y cambio en el camino de la vida hasta que transformemos nuestra visión y percepción de la realidad:

- De la monotonía a la identidad creativa.
- De la indiferencia al entusiasmo.
- De la mediocridad a la excelencia.

La vida lucha por la conservación de sí misma, lleva inmerso un ardiente deseo

de realización. Esta noción nos da el comienzo del proceso en curso del desarrollo humano.

El autoconocimiento tiene grandes valores psicológicos, no porque conocemos lo que hemos sido, sino porque sabemos lo que debemos ser.

El autoconocimiento nos mueve a participar del despliegue de nuestra personalidad para que no terminemos siendo copias de carbón el uno del otro.

Los actos humanos proceden de la persona humana, y son diferentes de otros actos humanos como la respiración o la digestión.

Los elementos constitutivos del acto humano son el conocimiento previo del entendimiento y la voluntad libre.

Hablamos de previo conocimiento porque es éste el que determina la moralidad del acto. Un acto es moralmente bueno o malo cuando el entendimiento percibe su bondad o su malicia antes de que el acto se realice y de que la voluntad lo escoja. Ser libre es poder escoger y querer escoger. Es vivir de acuerdo con la propia conciencia.

El trabajo es satisfacción. Quien trabaja aprende, desarrolla sus facultades, sale de sí mismo y trasciende. Entendido correctamente, esta clase de crecimiento es más precioso que cualquier clase de riqueza que pueda ser amasada. Lo que cuenta es lo que uno es, no lo que tiene.

Algunas personas, por complejos formados al principio de la infancia, han echado a perder esta felicidad y crecimiento en el amor a sí mismas. Han perdido su autoestima y no pueden amarse porque no ven ningún valor en su persona. Por consiguiente, sus relaciones con los demás son tensas.

Una visión propia, que surge de un amor centrado en sí mismo, egoísta, posesivo, y que se busca a sí mismo, significa una catástrofe porque es sólo una búsqueda dinámica de poder, posesiones y disfrute de todo aquello que conduce a la propia satisfacción personal. Un amor propio genuino es la alegre aceptación de sí como del valor único, como una imagen de Dios.

> El amor de sí mismo es una aceptación
> del bien inherente en uno.

Un entendimiento realista de las propias capacidades personales se basa en la aceptación y en el desarrollo de las cualidades que hacen única a cada persona. Pablo de Tarso tiene una sugerencia oportuna. Él nos invita a crecer, a tener en la mente nuestra meta y a desarrollar nuestras características personales como si estuviéramos participando de una carrera:

> ¿No saben que en las carreras del estadio todos corren, mas uno solo recibe el premio? ¡Corran de modo que lo consigan! Los atletas se privan de todo, y eso ¡por una corona corruptible!; nosotros, en cambio, por una incorruptible. Así pues, yo corro, no como a la ventura; y ejerzo el pugilato, no como dando golpes en el vacío, sino que golpeo mi cuerpo y lo esclavizo; no sea que, habiendo proclamado a los demás, resulte yo mismo descalificado.

1Co 9, 24-27

El hombre en el espejo

Cuando consigues lo que quieres en tu lucha por ti mismo y el mundo te proclama rey por un día, sólo ve a un espejo y mírate a ti mismo y observa lo que esa persona tiene que decir.

Porque no son tu papá o tu mamá o tu esposa, los que deben juzgarte. La persona cuyo veredicto cuenta más en tu vida es la que te mira desde el espejo.

Algunas personas pueden considerarte un compañero digno de confianza y un tipo maravilloso, pero la persona que está en el espejo dice que tú sólo eres un inútil, si no puedes mirarlo directamente a los ojos.

Él es la persona a quien debes agradar, no importan los demás, porque él está contigo hasta el final. Habrás pasado la prueba más peligrosa y difícil, si el hombre que está en el espejo es tu amigo.

Tú puedes engañar a todo el mundo en el camino de la vida y recibir palmaditas en tu espalda cuando pasas. Pero la recompensa final serán dolores y lágrimas si has engañado al hombre del espejo.

ANÓNIMO

CAMINO 4

CÓMO NOS VEN LOS DEMÁS

Ojalá algún poder
nos permitiera vernos
como los demás nos ven.

Debemos ser conscientes de que, para obtener un retrato fiel de nosotros mismos, necesitamos la ayuda de otros. Necesitamos vernos como los

demás nos ven, escuchar lo que otros dicen de nosotros.

Somos una mezcla incongruente de lo que es correcto e incorrecto. No nos damos cuenta de que no somos una persona, sino en realidad tres personas:

- La persona que pensamos que somos.
- La persona que los demás piensan que somos.
- La persona que en realidad somos.

Hay mucho de cierto en el pensamiento del poeta Robert Burns cuando dice: "Ojalá algún poder nos permitiera vernos como los demás nos ven".

En el libro *Transparent self*, el autor Sydney M. Jourard escribe:

> Cada uno de nosotros recibe ayuda para lograr el autoconocimiento y la propia identidad, a través de una relación apropiada con los otros y con el mundo. Por medio de esta interacción entre nosotros y las diversas facetas de la realidad externa, aprendemos mucho acerca de nuestra personalidad, así como de nuestras fortalezas, debilidades y talentos. El encuentro con otras personas es especialmente importante. Un psicólogo sostiene: "Parece ser otra realidad que ningún ser humano puede llegar a conocerse si no es como resultado de revelarse a sí mismo frente a otra persona".

Si podemos ayudar a una persona a conocerse a sí misma, también debemos ser conscientes de que, al hacer observaciones o expresar juicios sobre los otros, tenemos que ser prudentes, imparciales y transparentes, porque nunca conocemos los hechos completos y toda la persona.

Jesús tiene algo que decir al respecto:

> ¿Cómo es que miras la brizna que hay en el ojo de tu hermano, y no reparas en la viga que hay en tu propio ojo? ¿Cómo puedes decir a tu hermano: "Hermano, deja que saque la brizna que hay en tu ojo", no viendo tú mismo la viga que hay en el tuyo?
>
> *Lc* 6,41-42

Un autor desconocido escribió este cuento:

> Un hombre murió y fue a otro mundo donde se encontró con unas personas, algunas de las cuales conocía y quería, otras que conocía pero no quería. Pero había allí una persona que él no conocía y cuya presencia no podía soportar.
>
> Todo lo que esta persona decía lo enfurecía y le repugnaba –sus modales, sus hábitos, su pereza, su manera poco sincera de hablar, sus expresiones faciales– y también le parecía que podía penetrar los pensamientos de este hombre, sus sentimientos, todos sus secretos y en realidad toda su vida.
>
> Preguntó a los demás quién era ese hombre insoportable. Ellos respondieron: "Aquí tenemos espejos muy especiales. Son completamente diferentes de los de tu mundo. Este hombre eres tú mismo".

Supongamos que la persona con la que tienes que vivir eres tú mismo. Quizá sea esto lo que debes hacer para lograr el conocimiento de ti mismo. Por supuesto, si no tienes auto-
observación, es posible que en realidad imagines que ésta sería una situación ideal. No hay límites para la vanidad y la presunción.

Ahora, al colocarte en el puesto de otra persona, también te estás colocando

en su punto de vista, en cómo te vería, te oiría y te experimentaría en tu comportamiento diario. Te estás viendo a ti mismo a través de sus ojos.

Aprendemos a conocernos a nosotros mismos, nuestro carácter, a través de otros, si los escuchamos con atención y con amor, si podemos mirar a la cara del que habla y reconocerlo como nuestro hermano.

Finalmente, aceptemos las observaciones con gratitud y aprecio. Pero no oscurezcas la vida cayendo en el modelo de otra persona. Sigue el tuyo propio. Cada vida tiene su modelo individual.

Cerremos este capítulo con un cuento que ilustra la necesidad de escuchar lo que los demás nos dicen.

Un hombre se sentía molesto por un continuo zumbido en sus oídos, sus ojos saltones y su cara ruborizada. Durante un período de tres años fue a muchos médicos. Uno le extrajo las amígdalas, otro le sacó el apéndice, otro le extrajo los dientes.

Hasta intentó un tratamiento de glándula de cabra en Suiza, todo fue inútil. Al final, un médico le dijo que no había ninguna esperanza, y que sólo le quedaban seis meses de vida.

El pobre hombre dejó su trabajo, vendió sus posesiones y decidió divertirse en el tiempo que le quedaba. Fue a su sastre y mandó hacer un traje y varias camisas. El sastre le midió el cuello y anotó: “16 1/2”. El hombre corrigió: “es 15 1/2”. El sastre midió de nuevo: 16 1/2. Pero el hombre insistió que siempre había usado 15 1/2.

“Correcto”, dijo el sastre. “No regrese aquí a quejarse, si tiene un zumbido en los oídos, ojos saltones y cara ruborizada”.

Camino 5

Tu identidad

Descubrir tu identidad

es ser consciente de tus recursos.

La identidad es una relación adecuada con uno mismo y con los otros.

Mi identidad soy yo mismo. Yo estoy siempre en mí. No me puedo separar de mí mismo.

Una fábula china habla de un hombre que se sentía molesto con su sombra. En verdad estaba tan enfadado con ella que decidió deshacerse de la misma emprendiendo un vuelo. Empezó a correr. Pero su sombra lo siguió fielmente con facilidad. Pensó que su fracaso se debía al hecho de que no estaba corriendo lo suficientemente rápido; por lo tanto, trató de correr cada vez más rápido hasta que cayó de cabeza al piso.

No era consciente de que su sombra era proyectada por sí mismo y no podía menos de seguirlo.

El problema de la identidad se resuelve programando una vida de autoaceptación y fidelidad. Acéptate como eres. Esto indica una integración de autoconocimiento y crecimiento, al mismo tiempo que da al "yo" la fuerza necesaria para un compromiso total con la vida.

Descubrir la propia identidad es ser consciente de los recursos individuales.

El sentimiento de identidad se desarrolla por la relación con los otros y con aquello que nos rodea, físico o moral. Esto te hace sentir que existes y vives, que eres amado y aceptado como tal por otros, por tu familia, por tu vecino. Te sientes a gusto en la cultura a la cual perteneces.

La identidad de una persona no está escrita en piedra, más bien es tan fluida como el fluir del tiempo y de las circunstancias cambiantes de la vida. Debe ser redimida constantemente por el renacimiento.

Los hospitales están llenos de pacientes que han perdido su identidad y ya no encuentran ningún significado o razón de ser para vivir.

También la gente joven busca a tientas una identidad. Antes de alcanzar el equilibrio y la madurez del adulto, entran en el período de la adolescencia, un tiempo de rebelión y de sentimientos negativos. Es el tiempo de muchos cambios importantes y rápidos. Casi de repente el esquema corporal cambia de la niñez a la apariencia de un joven adulto.

Con el cambio de la apariencia física y las relaciones de la personalidad, es comprensible que el joven difícilmente se reconozca a sí mismo. Experimenta una crisis de identidad.

El fortalecimiento de la identidad presupone un proceso a través del cual uno discierne, escoge, cambia, transforma sus referencias identificadoras, integra las nuevas experiencias en el comienzo de la vida real.

La gente pregunta con frecuencia: ¿Por qué algunos adultos están desprovistos de identidad? Abraham Maslow afirma que:

> La mayor causa de alienación de nuestros "yo" reales es nuestra relación neurótica con otras personas, los restos históricos de la niñez, las transferencias irracionales, en las cuales se confunden el pasado y el presente, y el adulto actúa como un niño.

En tiempos de crisis de identidad, todos queremos saber: "¿Quién soy yo?". ¿Qué significado tiene mi vida?". Para responder estas preguntas, la persona debe tener:

- Una sensación de ser diferente de otros.
- Una sensación de unidad, sin la cual él o ella no tendría estabilidad para lograr una conciencia.
- Un sentimiento de autoestima, según el cual el ser humano logre la libertad y la autonomía para tomar decisiones.

La identidad está íntimamente relacionada con la imagen de uno mismo como hombre o mujer. La suma de cualidades no es igual a la identidad. Mezclamos valores correctos en un todo que podemos identificar como "yo".

La identidad tiene muchas caras:

La identidad psicológica es la conciencia interna de los valores personales respecto a autoridad, familia, sociedad, trabajo, o Dios.

La identidad negativa es la difusión de la identidad. A pesar de la aparente rebeldía contra toda forma de autoridad, el joven no sabe lo que quiere y de ordinario es muy sensible a lo que los demás piensan de él.

La identidad confusa no necesariamente rechaza la autoridad, por reconocimiento personal. Si ésta se niega, la gente joven permanecerá en una condición de andar a tientas y en búsqueda.

La identidad positiva es la habilidad de usar las tensiones de una manera positiva. Exige una percepción exacta de la realidad, libre de distorsión emocional. También exige que uno sea capaz de ver a otras personas desde el valor de su dignidad humana y no simplemente con su valor de relación con las propias necesidades.

La identidad dinámica significa que el centro de la personalidad permanece y es el propio "yo" fundamental, pero la persona cambia de humor, de actitud, de perspectivas y de apreciación de sus semejantes y, sin embargo, es de algún modo la misma.

La identidad eficiente desafía las crisis de la vida con habilidad y equilibrio entre un valor personal propio y la importancia de uno para otras personas.

Una sensación de seguridad personal hace posible adaptarse a otros sin ser amenazado por pérdida de dignidad.

La identidad social es la adecuación en las relaciones interpersonales. Sólo se mantiene a través de relaciones positivas.

La incapacidad para aceptar y amar a otras personas significa egocentrismo, lo cual impide el desarrollo de la personalidad. La autonomía personal es necesaria para el logro de la propia identidad.

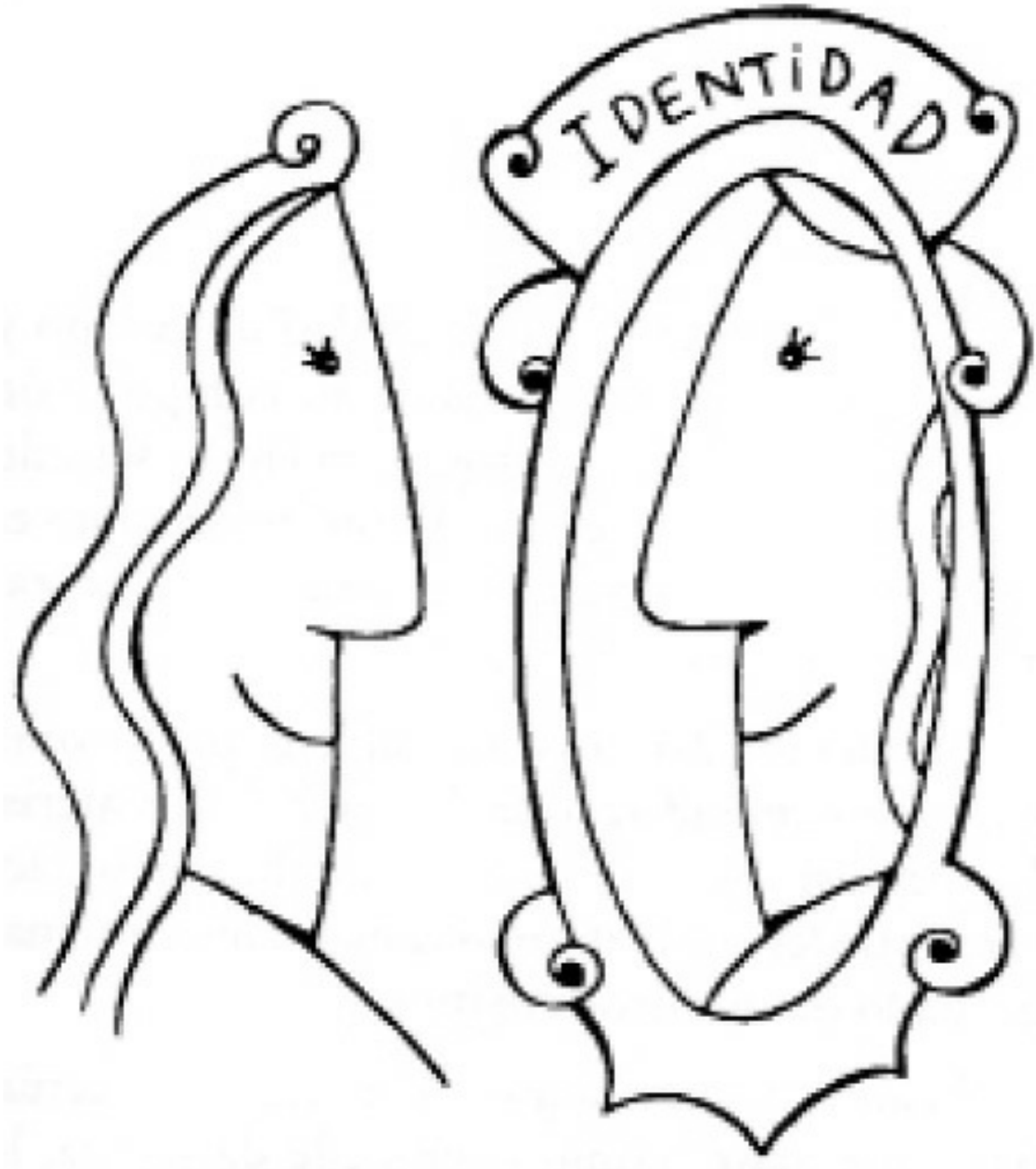
La identidad religiosa es la fe en Dios. Su gracia nos capacita para cultivar una sana aceptación de sí mismo y para atrevernos a ser "nosotros mismos" en todas las situaciones.

Cuando una persona descubre quién es delante de Dios, él o ella se vuelve más coherente, más íntegro, más acorde con la sabiduría tradicional y la inspiración personal.

El compromiso da significado a la vida.

CAMINO 6

CONOCE TU CUERPO



Elogia a una persona

y ella se envanecerá.

El ser humano es una unidad de cuerpo y alma. Estos dos principios de su composición se dan juntos, viven juntos, y en cierto sentido dejan de existir al tiempo. El ser humano no es sólo alma, ni sólo cuerpo; es un todo

organizado, una persona.

En mi vida diaria yo soy mi cuerpo y, como tal, estoy sometido a todas las leyes de la materia. La suciedad, la enfermedad y muchos otros factores pueden contribuir al funcionamiento inadecuado de nuestros cuerpos.

El alma es el principio del cuerpo que actúa, hace que exista como cuerpo, le da forma, lo unifica, lo posee y lo desarrolla.

El alma hace al cuerpo sensible. Elogia a una persona y ella se envanecerá.

Jean Maureaux, al escribir acerca de la nobleza del cuerpo, dice:

> Somos misteriosos para nosotros mismos y nuestro cuerpo es parte de ese misterio. Es posible hablar de él en los términos más contradictorios: como una ayuda o como un obstáculo; como una fuente de alegría y como una fuente de dolor; como un medio para alcanzar la santidad o un instrumento de perversión.

Benedict M. Ashley escribe:

> Nuestros cuerpos se ponen en contacto el uno con el otro y a través de este contacto creamos el mundo-espacio. Sin embargo, ser un cuerpo es existir sólo en proceso: formarse y descomponerse, aparecer y desaparecer, repetirse y experimentar modificación, desarrollo y crecimiento. Aunque algunas veces parecemos tan inertes como perros dormidos o rocas, nunca estamos estáticos, siempre estamos naciendo y pereciendo. Como cuerpo vivo moriré y mi cuerpo no se distinguirá de la tierra que nunca vivió, pero puede vivir algún día. Sin embargo, hasta la tierra tiene su historia de composición química y de descomposición.
>
> Como somos cuerpos creamos espacio, del mismo modo creamos mundo-tiempo, secuencia de idas y venidas, sucesos y pausas, acontecimientos, repeticiones, fracasos.
>
> En ninguna parte y en ningún tiempo constato que no soy otra cosa que mi cuerpo; en ninguna parte a mi alrededor me encuentro con algo distinto de cuerpos. Aun el viento, lo mismo que el espacio vacío más allá de la atmósfera terrestre, resulta ser de algún modo corporal, y lleno de actividad corporal, ondas de energía que vibran y se expanden, cuerpos que se precipitan de las fuentes de energía o se disipan de nuevo en ondas.
>
> *Theologies of the body*

Todo el cuerpo forma un sistema homeostático o autorregulador; con una estabilidad dinámica en la cual una entrada constante de materia y energía está balanceada por una constante salida de actividad.

El sistema coordinador de los nervios y de las glándulas endocrinas es el principal, pero no el único, sistema orgánico del cuerpo.

También están:

1. El sistema óseo-muscular que sostiene el cuerpo, protege sus partes, lo ayuda a moverse.
2. El sistema que cubre con una piel protectora pero sensible.
3. El sistema digestivo que procesa la comida y la bebida.
4. El sistema respiratorio que aspira oxígeno y elimina los residuos gaseosos.
5. El sistema circulatorio que carga oxígeno, comida y secreciones

endocrinas a través de todo el cuerpo, y elimina residuos.

6. El sistema reproductor, mediante el cual los padres engendran hijos semejantes a ellos, pero cada uno de ellos está individualizado por una nueva combinación de rasgos.
7. El sistema excretor que elimina residuos.

Hay una nueva definición del ser humano: somos animales que nos creamos a nosotros mismos. Tenemos el poder –el conocimiento y los medios- no sólo para mantener el funcionamiento adecuado de nuestros cuerpos, sino también para impedir el mal funcionamiento y las enfermedades antes que ellas aparezcan.

Con frecuencia la salud es sólo un asunto de hábito creativo. Debemos enseñarnos a nosotros mismos a llevar una vida que nos haga sanos.

El cuerpo es el medio de acción. Coopera con nuestro pensamiento real, aunque sólo a través de una larga preparación. El bebé recién nacido no es otra cosa que un manojo de posibilidades. También debemos cuidar el cuerpo, si las facultades intelectuales han de realizarse verdaderamente.

La mente y el cuerpo están tan unidos que su estado de salud no puede menos de tener sus efectos en nuestros nervios.

Debemos dedicar tiempo a nuestra salud todos los días porque es posible que mañana no tengamos tiempo para ella.

Para mantener el cuerpo en forma, con movimiento grácil y ágil, sin rigidez, el ejercicio físico debe convertirse en estilo de vida.

Es cierto que el trabajo y los quehaceres domésticos mueven la mayor parte de los músculos, pero una serie de ejercicios especialmente diseñados entrenarán una clase de movimientos que beneficiarán nuestra salud. Para conservarse delgado y en forma, el ejercicio y el comer de modo razonable deben ir de la mano. Para vivir debemos comer y beber con sobriedad. El tonto que come hasta enfermarse debe ayunar hasta sentirse bien.

Mantenerse en movimiento es conservarse joven.

Es un deber aspirar aire fresco siempre que sea posible. Sobre todo, refresquémonos mental y físicamente relajándonos y aprendiendo a distensionarnos.

Otra clave importante para el cuidado del cuerpo y de la mente es un sueño normal y regular. Cuando dormimos hay una renovación dentro de nosotros tanto mental como física.

El mejor borrador del mundo es una buena noche de sueño.

Es un deber para con nosotros y para con nuestras familias conservarnos bien, lucir bien y sentirnos bien.

CAMINO 7

EL CORAZÓN Y LA VOLUNTAD

Hacemos las cosas que nos gustan.
Adquirimos la personalidad

que queremos.

Un ser humano es movido a la acción por el corazón, es decir, por los sentimientos y las emociones que son controlados por la voluntad.

La voluntad es la habilidad que nos permite hacer elecciones y tomar decisiones acertadas. Es la facultad por la cual uno puede cambiar y controlar los propios valores y de esta manera determinar qué camino será el más eficaz entre varias alternativas.

Si el entendimiento y la voluntad son lo más importante desde el punto de vista del control, el corazón o las emociones nos mueven a hacer aquello que consideramos deseable y provechoso.

Hacemos las cosas que nos gustan. Adquirimos la personalidad que queremos.

La emoción es una actividad compleja que afecta a toda la persona. Es un estado de sensación intensa producida por un estímulo significativo. En esencia, es una reacción eficaz, caracterizada por cambios corporales especiales: la palpitación del corazón se acelera, la presión de la sangre sube, el azúcar de la sangre aumenta.

Todos sabemos que la expresión facial de la persona contiene claves para varios estados de ánimo.

En la novela de Walter Scott, *Anne de Geierstein*, la heroína, Lady Hermione, usa en su frente un ópalo grande y magnífico que refleja todos sus estados de ánimo. Cuando ella está feliz, la piedra brilla; cuando está enfadada, se vuelve roja como el fuego.

Una tiroides demasiado activa puede producir nerviosismo, irritabilidad e insomnio. Una tiroides poco activa puede producir pereza. Las secreciones endocrinas de las glándulas sexuales afectan el temperamento como lo hace la química de la sangre, es decir, el equilibrio ácido-base, la ración de calcio-potasio, y la tolerancia del azúcar. Sin embargo, la función endocrina no ofrece una explicación suficiente para la función de la personalidad.

La falacia del entusiasta endocrino es que no distingue entre personalidad y temperamento. La excitabilidad tiene que ver con el temperamento; la manera como éste se maneja tiene que ver con la personalidad. Por ejemplo, las glándulas de la adrenalina pueden secretar esta sustancia en exceso. Esto produce excitación emocional. Una persona puede manejar la excitación volviéndose muy habladora; otra la manejará volviéndose muy callada. El estudio de la personalidad tiene que ver no sólo con lo que la gente hace, sino también con las razones por las cuales los individuos actúan así.

Con frecuencia las emociones nacen de pequeñeces. Hay dos aspectos de la emoción: *despertar emocional* y *alivio emocional*. Mientras que el despertar emocional no siempre puede ser pronosticado y no puede confiarse en el alivio emocional, las crisis se pueden disminuir o suprimir por completo, mediante un esfuerzo consciente. Si las detenemos cuando surgen, si evitamos los deseos

débiles –las pequeñas debilidades y locuras– pueden hacer hermosa la vida.

Hay dos maneras de enfrentar una situación que nos causa tensión emocional: *luchando o huyendo*. Una vez que tomemos una decisión firme, estamos en la dirección correcta hacia la salud y esa decisión debe llevarse a cabo.

Las emociones que organizan y controlan nuestra vida pueden dividirse en dos categorías amplias: *amor* y *temor* u odio.

El amor es la respuesta positiva a la realidad. Corresponde a algún objeto concreto como uno mismo, los padres, los hermanos, los amigos, o a una cualidad abstracta como la belleza, la dicha, la paz, la serenidad.

El amor lleva a una madurez progresiva de los sentimientos del ser humano y a un conocimiento genuino de la personalidad.

Cuando el objeto de nuestros sentimientos y emociones corre peligro, se experimenta miedo de inmediato y, si es atacado, entonces surge la ira.

Como las emociones negativas tienden a predominar en nuestra vida diaria, nos ocupamos de algunas de ellas para comprender mejor nuestro comportamiento. No podemos alcanzar serenidad y madurez mientras tengamos demasiados altibajos emocionales.

El temor está presente en todos los móviles de nuestra conducta. También desarrolla una sensación de cautela. Mientras exista una amenaza real, el temor, en una forma modificada y controlada, es necesario y saludable. Tiene muchos nombres y se revela de muchas maneras. Está en algún lugar, en el fondo de cualquier obstáculo que enfrentamos.

Erich Fromm escribe en *Escape de la libertad*:

> Parecería que la cantidad de destrucción que se encuentra en los individuos es proporcional a la cantidad en que se reduce la expansividad de la vida.
>
> Con esto no nos referimos a la frustración individual de cualquier deseo instintivo particular sino a la frustración de la misma vida, el bloqueo del crecimiento y la expresión de las capacidades sensuales, emocionales e intelectuales de la persona.
>
> La vida tiene un dinamismo interno propio: crecer, ser expresada, ser vivida. Parece que si esta tendencia se frustra, la vida experimenta un proceso de descomposición y de transformación en energías dirigidas hacia la destrucción.
>
> En otras palabras, la energía para la vida y la energía para la destrucción no son factores mutuamente independientes, sino que están en interdependencia invertida.
>
> Mientras más frustrada esté la energía para la vida, más fuerte es la energía hacia la destrucción; mientras más realizada esté la vida, es menor la fuerza de la destructividad. La destructividad es el resultado de una vida no vivida.

A continuación se mencionan unas pocas emociones destructoras:

1. Ira

Una emoción irracional común que en la práctica afecta a todos. Siempre es causada por nosotros mismos, no por otra persona. Con frecuencia la ira es el temor acorralado. Surge en nosotros cuando no conseguimos cuanto

queremos. Lo que nos gusta, deseamos o preferimos se convierte en una falta, una necesidad, una exigencia. Tales necesidades son todas deseos. Cuando insistimos en que deberíamos hacer cumplir nuestros deseos, y pensamos que tenemos razón y debemos salirnos con la nuestra, sufrimos una emoción neurótica.

Las personas que nos frustran son malas a nuestros ojos y las condenamos. Las golpeamos, les ponemos nombres feos y tratamos de convencerlas de que ellas son la escoria de la tierra.

En un niño la ira toma la forma de rabietas como gritar, dar patadas, zapatear o chupar.

La rabia, la venganza y la furia tienen estrecha relación con la ira.

2. Ansiedad

Es otra sensación persistente de temor que distorsiona la realidad, entorpece las emociones y paraliza la voluntad. Estamos ansiosos porque no sabemos qué pasará mañana, qué nos sucederá a nosotros o a las personas que amamos.

La ansiedad es un síntoma predominante de muchas enfermedades irracionales: fatiga, insomnio, indigestión, colitis, estreñimiento y muchas clases de úlcera.

3. Preocupación

Nos llega con tanta regularidad como la salida del sol y con frecuencia se relaciona con cosas que probablemente nunca sucederán.

La preocupación estropea más la felicidad y trae más dolor que todas las demás emociones negativas combinadas. Destruye la confianza en sí mismo, disminuye nuestro entusiasmo y nos hace indecisos en cuanto a nuestras tareas.

Es natural y normal preocuparse por peligros o amenazas reales, pero si permitimos que esta emoción domine nuestro comportamiento como seres humanos, ella se convierte en infantilismo.

4. Timidez

El temor irracional de la fuerza e influencia de los demás.

La timidez es poco saludable porque procede de la falta de autoconfianza y valentía. Obstruye el rendimiento normal en el colegio, en la oficina, en la fábrica. Bloquea las relaciones normales y la comunicación social. Impide a las personas vivir con plenitud.

Por medio de un autoanálisis toma una posición clara sobre las emociones irracionales para que no quedes enredado en ellas.

Recuerda que, alguna vez en la vida, casi todos experimentamos una

sensación de inferioridad. A lo largo de la vida, muchos de nosotros hemos sido ridiculizados, humillados, reprendidos.

No sucede lo mismo con un complejo de superioridad. Pues en éste hay un egocentrismo y obstinación. Lo que parece ser una actitud superior es con probabilidad un pretexto para un sentimiento de insuficiencia.

La víctima del complejo de inferioridad/superioridad se esfuerza por dominar o gobernar a otros, por lo general personas más pequeñas o más jóvenes, intimidándolas y atemorizándolas.

Las emociones negativas desgastan tu autoestima y te mantienen en un estado de temor. Sé valiente en confesar tus limitaciones pero no te rebajes a ti mismo permaneciendo en una situación derrotista de tensión y de pena.

CAMINO 8

SÉ HONESTO CONTIGO MISMO

Todo ser humano necesita tener una buena imagen de sí mismo.

odo ser humano necesita tener una buena imagen de sí mismo. Sin embargo,

Tpor la ansiedad de conservarla, con frecuencia se tiene miedo del autoconocimiento. Cuando uno conoce algunos de los propios defectos y debilidades, consciente o inconscientemente, por un instinto de autoconservación, uno encuentra excusas o usa mecanismos mentales para ocultarlos. Estos mecanismos son tan diversos como los mismos seres humanos, pero siempre son indicadores de formas inadecuadas de pensamiento, acción, voluntad o emoción. De hecho, así comienza la autodecepción.

Con frecuencia el ser humano actúa a nivel inconsciente. El inconsciente es un sustituto del pensamiento preciso para ocultar hechos psicológicos a un extraño. Se refiere a la suma total de influencias de las cuales no somos conscientes.

1. La racionalización es el primer truco mental para salir de apuros. Es una manera muy común de evitar sentimientos de culpa. Surge con mayor facilidad cuando tratamos de desarrollar hábitos de asertividad.

Un ejemplo común de racionalización es: "¿Qué tan malo es? ¿Quién dice que es incorrecto? Otros lo hacen mucho peor. Quizá no esté tan mal".

2. La proyección es la atribución a otros de nuestros sentimientos no deseados. A través de la proyección, nos consolamos a nosotros mismos por nuestras tendencias rebeldes convenciéndonos de que en realidad ellas pertenecen a otros.

3. El desplazamiento es usado para evadir responsabilidad por nuestro fracaso. Un estudiante puede culpar al profesor por su fracaso en sus exámenes. Cuando tenemos mala suerte, es posible que digamos: "La gente está contra mí".

El primer hombre, Adán, en el Jardín del Edén, cuando el Señor le preguntó por qué había transgredido la ley y había pecado, él se disculpó respondiendo: "La mujer que me diste como compañera me dio del árbol y comí" (*Gn* 3, 12).

4. La intelectualización es un intento de preservar la propia autoestima hablando de la falta desde varios puntos de vista hasta que haya desaparecido todo mal sentimiento.

5. La dilación preserva la autoestima porque contiene la fantasía de que el problema ya está resuelto. "Lo haré mejor la próxima vez", o "comenzaré mañana".

La solución del problema se reduce a un pensamiento melancólico.

6. La depresión es una reacción a la tensión repentina. Se caracteriza por desmoralización, melancolía, monotonía y lentitud.

Con frecuencia, estos sentimientos depresivos están acompañados de autorrecriminación, desasosiego e incapacidad para concentrarse.

A menudo la depresión psicológica proviene de la autoculpa. Siempre que te rebajas, te detestas a ti mismo, piensas que eres inútil, tiendes no sólo a desaprobarte como persona sino también a desaprobar lo que has hecho o

haces.

Una de las formas más comunes de depresión es la lástima hacia sí mismo. Es una manera ilusoria de preservar el amor propio. Nos volvemos impacientes con nosotros mismos y con los demás. También los demás se vuelven impacientes con nosotros. A nadie le gusta un niño llorón, una persona que pasa la mayor parte del tiempo gimiendo o quejándose.

Toda forma de depresión es infructuosa y agota nuestras energías.

7. La identificación es una clase de fantasía en la cual uno se compensa con sentimientos de ineficiencia, imaginando que uno es un héroe actual, una estrella famosa de cine o una persona igualmente famosa. La incapacidad de mantener una buena imagen de sí mismo lo lleva a uno a recurrir a este mecanismo.

La identificación puede tomar varias formas. También existe la identificación compensatoria con un grupo que uno considera que está por encima de todo reproche. Muchas personas intentan reforzar su propia opinión y la de otros recurriendo a la práctica de mencionar nombres importantes para impresionar a otros, lo cual les permite sentirse familiarizados con los grandes.

Estos mecanismos de defensa envenenan la propia existencia. Ellos despojan la vida de toda confianza en sí mismo, de entusiasmo, de admiración y compromiso en algún proyecto creativo. Siguen la desconfianza y la rendición.

La víctima de estos mecanismos tiende a mezclarse con personas desabridas y aburridas que no ofrecen ningún desafío real. Sin embargo, quien así actúa debe ser consciente de lo que tiene que cambiar en su vida para alcanzar una personalidad más estructurada.

Los hombres y las mujeres que poseen una autoimagen positiva y comprenden quiénes son como seres humanos, podrán controlar mejor estas clases de situaciones y enfrentar la realidad de la vida sin puras ilusiones.

CAMINO 9

EXPLORA LO MÁS ÍNTIMO DE TU SER

Un método muy conocido para alcanzar el autoconocimiento es el

examen de conciencia.

El autoconocimiento se alcanza a través de la plena conciencia de sí mismo. Para comprenderse a uno mismo se debe estar deseoso de explorar lo más íntimo del ser. La persona que no se mira en una perspectiva adecuada, con mucha probabilidad vivirá con una imagen distorsionada de sí mismo.

El doctor Bryce D. Barruff escribe:

> Las personas que tienen un conocimiento honesto y realista de lo que son, pueden evitar las dificultades de un talento mal dirigido y será menos probable que culpen a otros por sus situaciones. Ellas estarán mejor capacitadas para escoger la dirección en la cual necesitan concentrar sus energías.

No hay medida científica de nuestro autoconocimiento; sin embargo, podemos establecer la regla general para medir las cosas intangibles con razonable exactitud.

Un medio muy conocido para alcanzar el autoconocimiento es el examen de conciencia que profundiza la reflexión habitual, vigila los movimientos internos del espíritu, del corazón y de la voluntad. Nos protege tanto de un optimismo imprudente como de una fácil desmoralización.

El examen de conciencia tiene una larga historia. Los estoicos griegos y los sabios de tiempos pasados eran consecuentes en usarlo. El filósofo romano Séneca escribe acerca de él en términos líricos:

> ¡Hay algo más hermoso que esta costumbre de examinar el día en su totalidad! ¡Qué tranquila es la noche que sigue después de tal examen de sí mismo! ¡Qué tranquilo, profundo y liberador es el sueño que se experimenta después de que el espíritu haya sido alabado o censurado, después de que el espíritu se haya convertido en su propio espía y censor de su propia moralidad! Yo uso este medio precioso y cada día llevo mi caso conmigo mismo como juez. Cuando apagamos la luz y mi esposa –ya acostumbrada a mi manera de actuar– está en silencio, reviso el día entero y examino y pondero mis acciones y palabras; no escondo nada, no omito nada.

San Francisco de Sales escribió:

> Si quieres saber el estado de tu alma, debes analizar tus pasiones una por una. Como el tañedor de un laúd que hace sonar todas las cuerdas, que trata de armonizar las que se desafinan, que templa una y afloja otra, lo mismo debe hacerse si, después de hacer sonar las cuerdas del odio, del amor, del deseo, del temor, de la esperanza, de la tristeza y de la dicha del alma, encontramos que estas pasiones no están en armonía con ese motivo que queremos tocar: la gloria de Dios.

Así como un proyecto bien planeado hace sencilla la construcción de una casa, el examen de conciencia hace sencillos los esfuerzos personales: cada ladrillo está en su lugar como fue planeado por el arquitecto. Esto es muy útil para dar con el justo medio entre las fuerzas opuestas en nuestro "yo". La mejor regla general es un cuestionario que nos dé una oportunidad para juzgar el grado de nuestra inclinación hacia una determinada debilidad o una determinada fortaleza.

Dedica unos minutos a evaluar el grado de tu autoconocimiento. Reflexiona acerca del siguiente cuestionario o inventario de autoconocimiento, respondiendo todas las preguntas con la mayor honestidad que puedas.

Sin embargo, no hay una excelencia real que pueda separarse del correcto vivir.

Personal

- ¿Quién soy?
- ¿Hacia dónde voy?
- ¿Mi vida tiene un objetivo?
- ¿Por qué estoy viviendo?
- Existo. Pienso. Siento. ¿Con qué propósito?

Mental

- ¿La renovación diaria de mi mente impide que ella se vuelva monótona y perezosa?
- ¿Mi mente sirve como centro de mi conciencia?
- La función de la voluntad es deliberar, decidir y actuar. ¿Cómo la estoy usando?

Emocional

- ¿Soy celoso?
- ¿Ofrezco servicios o demuestro a otros mucha deferencia?
- ¿He aprendido a no descorazonarme o entristecerme con facilidad?
- ¿Soy nervioso o deprimido?

Físico

- ¿Cuido mi cuerpo, cerciorándome de que siga una dieta balanceada, haga suficiente ejercicio, tenga un descanso adecuado?
- ¿Soy alcohólico o adicto a los narcóticos?
- ¿Tengo dominio en relación con el sexo?
- ¿Tengo control de la glotonería, la lujuria, la apatía?
- ¿Vivo preocupado sin necesidad acerca de mi aspecto?
- ¿Exijo demasiado a mi fortaleza porque me avergüenzo de mostrar debilidad?

Verbal

- ¿Mi lengua está bajo control?
- ¿Levanto demasiado la voz?
- ¿Soy refunfuñador?
- ¿Interrumpo con frecuencia a los demás cuando hablan?
- ¿Me esfuerzo por articular mis palabras con claridad?
- ¿Me expreso con palabras soeces?

Modales

- ¿Soy demasiado mojigato?
- ¿Hago alarde de mis logros?
- ¿Cuento a todos mis problemas y pesares?

Social

- ¿Soy habitualmente exigente y dado a la crítica?
- ¿No acepto ningún consejo?
- ¿Trato de sonsacar secretos?
- ¿Me tardo en apreciar las buenas obras de los demás?
- ¿Me burlo de la gente borracha o minusválida?
- ¿A veces me avergüenzo de mis padres o de otros parientes?
- ¿Estoy escondiendo mi verdadera raza o religión?
- ¿Soy una persona indecisa?
- ¿Muchas personas me aborrecen?
- ¿Aburro a otros?

Tiempo

- ¿Soy puntual?
- ¿Establezco prioridades en mi vida?
- ¿Hago las cosas a tiempo, sin dilación?
- ¿Malgasto el tiempo por distracción o mala administración?
- ¿Todos los días dedico un tiempo a la oración?

Trabajo

- ¿Soy responsable en mi trabajo?
- ¿Comparto plenamente los cuidados del hogar?
- ¿Trato de no ser menos que los demás?
- ¿Soy generoso en mi trato con los vecinos?

Un hombre observaba con asombro cuando un equilibrista cruzaba un cable suspendido entre dos postes. Después se encontró con el acróbata y le preguntó: "¿Cómo lo haces?".

El equilibrista respondió: "Es muy sencillo. Siempre que siento que me estoy inclinando mucho hacia un lado, me inclino hacia el otro".

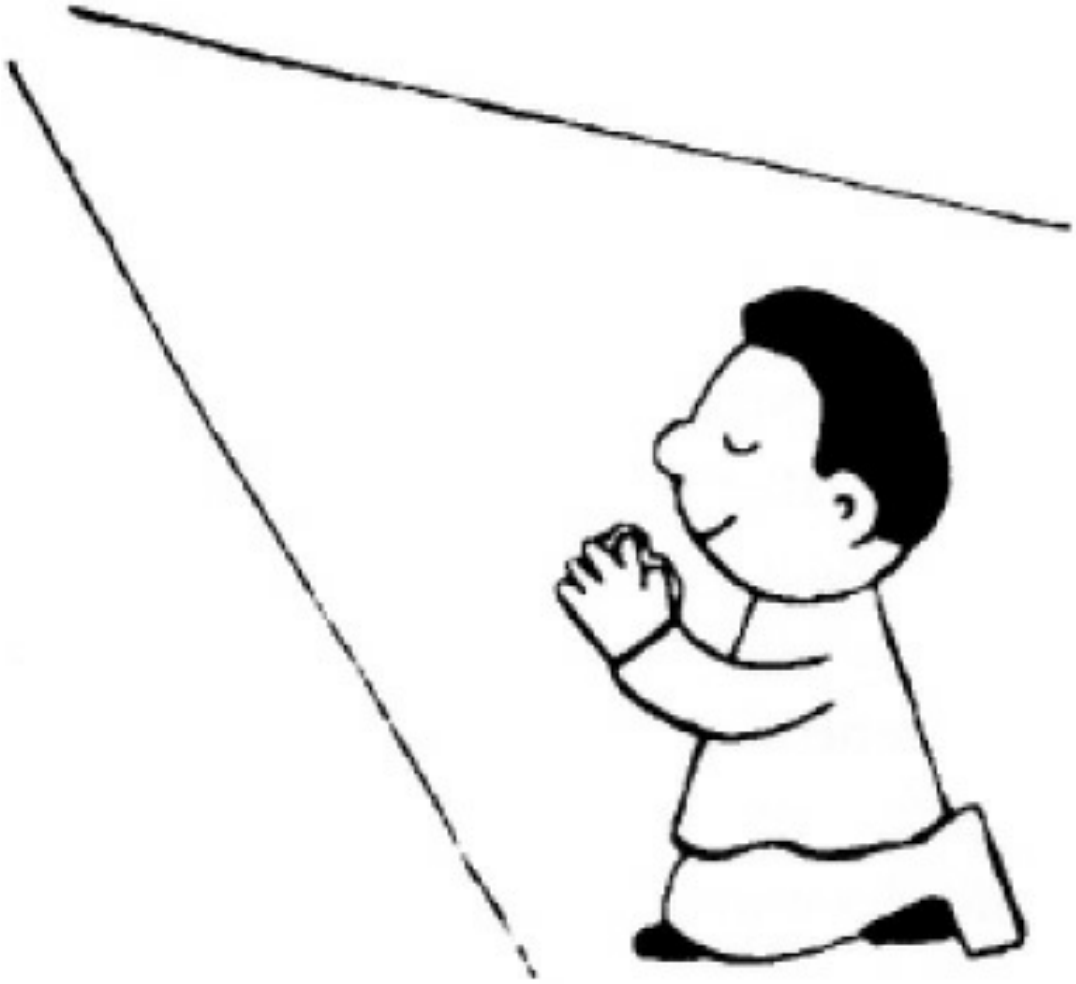
El cuento ilustra la importancia de mantener equilibrio en nuestras vidas. Los equilibristas nunca permanecen completamente rígidos o inmóviles. Si así fuera, se caerían. En cambio, ellos siempre están balanceándose suavemente de un lado para otro, nunca hacia un extremo, sino siempre con movilidad variable.

Para vivir feliz y con éxito, el equilibrio y un buen sentido de humor son aspectos indispensables.

CAMINO 10

ORACIÓN INTENCIONAL:

CAMINO PARA EL AUTOCONOCIMIENTO



La oración es la forma
más poderosa de energía
que uno puede generar.

La oración es una conversación, un diálogo con el Señor. Es hablar con Él, que es la fuente de la vida y de la energía.

Así como necesitamos comida física con regularidad para sostener nuestras energías corporales, también necesitamos alimento espiritual para mantener el vigor espiritual y psicológico. La oración tiene repercusiones profundas en nuestra vida. Sin embargo, como en todo lo demás, el fruto depende de la perseverancia.

Alexis Carrel, un hombre de ciencia, escribe:

La oración es la forma más poderosa de energía que uno puede generar. La influencia de la

oración en la mente y en el cuerpo humano es tan demostrable como las glándulas secretoras. La oración es una fuerza tan real como la gravedad terrestre. Ella nos proporciona un flujo constante de fuerza nutritiva en nuestras vidas diarias.

La oración es una fuente de autoconocimiento porque nos lleva a reflexionar sobre nuestras acciones, sean o no moralmente buenas. En la oración dedicamos tiempo a la inspiración, ya que la importancia del ser humano está en lo que anhela alcanzar. Durante la oración es imposible huir de nuestra conciencia. La felicidad y la paz del alma brotan del interior de nuestros corazones.

Los que viven para expresar la dicha de encontrarse con el Señor desde el interior de sus vidas necesariamente colocarán a Dios en el centro de su existencia. Cada día lo amarán más, avanzando en un proceso de asemejarse a Él que durará toda su vida.

La oración ayuda al autoconocimiento porque contribuye a descubrir los motivos auténticos de nuestras acciones, de nuestros pensamientos y de nuestras emociones.

Como seres humanos y como hijos de Dios, ofrecemos nuestra confianza total y nuestra fe a nuestro Padre celestial. Con dicha y gratitud manifestamos nuestro amor a Dios. Ofrecemos a Él nuestras oraciones y nuestra entrega.

Cuando nuestra oración tiene un propósito, las peticiones que hacemos brotan desde lo más profundo de nosotros para generar una autotransformación duradera. Dios hace un llamado a nuestra fortaleza, animándonos a llegar cada vez más alto.

El crecimiento espiritual es eficaz para alcanzar lo que es bueno y produce ideas y creatividad. Él excluye modelos negativos. Como resultado de la oración, los deseos con frecuencia conflictivos del cuerpo, de la mente y las emociones se armonizan y las personas se unifican en un nivel social.

Nuestro crecimiento en fortaleza se ilustra con el cuento de un chamán piel roja.

Él chamán está sentado junto a una chimenea crepitante y comparte su sabiduría con los jóvenes del pueblo.

Les habla acerca de dos perros que combaten dentro de él; un perro ruin, gruñón, bravo, y otro valiente y leal. Ellos se están peleando a muerte. El que resulte vencedor reinará en el corazón del jefe.

Un joven valiente se arriesga a preguntar:

"Por favor, viejo jefe, di ¿cuál perro vencerá?".

El prudente hombre hace una pausa, mira fijamente la hoguera y luego la cara del joven y replica: "Aquel a quien yo alimente".

El balance adecuado del trabajo, el tiempo libre, el ejercicio y las actividades intelectuales ayudarán a generar una sana actitud en la persona. Y la persona con una actitud sana y un plan de vida será luego productiva, creativa y la más satisfecha.

La oración intencional genera sensibilidad a los ideales, los cuales son faros que guían. Sin ideales la vida pierde su objetivo y nos volvemos apáticos. Con

ideales estamos motivados para vivir con energía, avanzamos con ánimo hacia nuevas metas.

La oración no aleja los problemas de la vida, pero nos proporciona medios para vencerlos.

La oración ayuda a aumentar la fuerza interior, pero al final cada persona decide por qué quiere trabajar y vivir.

Hace casi dos mil años, Pablo de Tarso escribió a los romanos:

> Y no se acomoden al mundo presente, antes bien transfórmense mediante la renovación de su mente, de forma que puedan distinguir cuál es la voluntad de Dios: lo bueno, lo agradable, lo perfecto.
>
> No se estimen más de lo que conviene; tengan más bien una sobria estima según la medida de la fe que otorgó Dios a cada cual.
>
> (*Rm* 12, 2-3)

Un proceso sistemático de perfeccionamiento diario te llevará a crecer, a desarrollar tus destrezas y habilidades. Pero no seas demasiado introspectivo. No te detengas por demasiado tiempo en el pasado negativo, en los errores, en las faltas. El pensamiento positivo y la planificación positiva te mantienen ágil. La excesiva preocupación por uno mismo puede resultar en inmovilidad.

Reflexiona con la siguiente historia:

> El ciempiés estaba muy feliz hasta que la rana,
> en broma, dijo: "Te ruego que me digas, ¿cuál pierna va después de cuál?".
>
> Eso hizo trabajar su mente hasta tal grado que él se recostó distraído en una zanja, considerando cómo correr.

Yo soy tu amigo,
y mi amor a ti es profundo.
No puedo darte nada
que tú no poseas;
pero hay mucho, muchísimo que,
aunque yo no lo puedo dar,
tú puedes tomar.

Ningún cielo puede venir a nosotros,
si nuestro corazón
no encuentra descanso en el hoy.
¡Toma el cielo!

No hay paz en el futuro
que no esté escondida
en este pequeño instante presente.
¡Toma la paz!

La melancolía del mundo
no es más que una sombra.
Detrás de ella, pero a nuestro alcance,
está la dicha.

Hay resplandor y gloria en la oscuridad.
Lo único que podemos hacer es ver,

y para ver sólo tenemos que mirar.
Te ruego que mires.

La vida es un donante generoso,
pero nosotros,
juzgando sus regalos por la envoltura,
los desechamos como feos, o pesados, o duros.

Quita la envoltura y encontrarás
debajo de ella un esplendor vivo,
tejido de amor, por la sabiduría, con fuerza.

Recíbelo con gusto, tómalo,
y toca la mano del ángel que te lo trae.

A todo lo llamamos prueba, dolor, deber.
Créeme que la mano del ángel está allí;
el regalo está allí y la maravilla
de una presencia que proporciona sombra.

También nuestras alegrías:
no te contentes con ellas como alegrías.
También ellas esconden regalos vaticinadores.

La vida está llena de significado y propósito,
tan llena de belleza debajo de la envoltura,
que encontrarás tierra,
pero ella encubre el cielo.

Por lo tanto,
ten valor para reivindicarla;
¡eso es todo!

Pero tú tienes valor;
y el conocimiento de que somos
al mismo tiempo peregrinos
que caminamos a través
de un país desconocido,
el hogar.

Y así en este momento yo te saludo.
No exactamente como el mundo saluda,
sino con aprecio profundo
y con la oración que por ti ahora
y para siempre
despunte el día y huyan las sombras.

Bro Giovanni, 1513 A.D.

CAMINO 11

EL AUTOCONOCIMIENTO:

UN CAMINO PARA ENCONTRAR EMPLEO

Ninguna persona aprende a vivir
mientras no despierte los poderes
dormidos que hay dentro de ella.

El autoconocimiento es una gran ayuda para buscar empleo. Encontrarás en

Este corto capítulo algunas buenas sugerencias que podrían ayudarte a entrar confiado y salir sonriente seguro de que el trabajo es tuyo.

Antes que todo recuerda tus fortalezas y capacidades. Organiza tus pensamientos. Tu claridad al responder demostrará al entrevistador que te conoces a ti mismo y que eres maduro y organizado.

Cree en la cortesía, en la amabilidad, en la generosidad, en el buen humor. Convéncete de lo que vales. Cree firmemente en que estás listo en este momento.

Ninguna persona aprende a vivir mientras no despierte los poderes dormidos que hay dentro de ella.

Siendo consciente de tus talentos y de tu disposición para las relaciones humanas, puedes montar un negocio y llegar a ser un empresario.

Norman Vincent Peale narra la historia de una mujer que alcanzó gran éxito dando vía libre a sus talentos dormidos. Él escribe:

> Un día recibí de una amiga una caja de chocolatinas. Ésta se volvió una verdadera tentación para mí, pero controlé mi ansiedad, disfrutando despacio de cada chocolatina por mi amistad con esta persona. Sentí que se lo debía. Ella había enviado amablemente la caja, y yo debía demostrarle mi agradecimiento. Pues bien, al principio me senté a mirarla; era una caja sencilla que contenía deliciosas chocolatinas hechas en casa. Por casualidad, supe que estas cajas se venden como pan caliente en todo el país. Aquí está la historia de la caja de chocolatinas, que comprueba la obra de Dios en la vida de una persona:
>
> Hace algún tiempo, yo estaba a punto de comenzar una conferencia en Point Clear, Alabama, cuando una mujer pidió verme. Era amable y cortés. Me dijo: "Me enfrento a un problema. Mi esposo murió y yo ni siquiera sé cómo manejar una chequera. Lo único que sé es que no tengo mucho dinero y que tengo que trabajar. Y –continuó–, nunca he trabajado en mi vida. No tengo la menor idea de qué voy a hacer".
>
> Yo respondí: "Te va a sentar bien trabajar. Te hará más segura y hará más fuerte tu carácter", y le di mi acostumbrada charla sobre optimismo acerca de lo que podía hacer (y en lo cual creo).
>
> –Pero no hay nada que yo sepa hacer –replicó la mujer.
>
> –¿No sabes hacer nada? –le pregunté–. Ella insistió en que no.
>
> –Bien, ¿qué tal si haces arreglos florales?
>
> –Oh, no –dijo ella.
>
> –¿Qué tal si trabajas como niñera?
>
> –No se gana mucho dinero y, además, no sé nada de bebés.
>
> –¿Piensas que podrás hacer una chocolatina?
>
> –Oh, hago chocolatinas deliciosas –dijo ella.
>
> –Ya estamos llegando a alguna parte. Podrías enviarme una caja, ya que soy un experto, y determinaré qué tan buenas son.
>
> Ella me envió una caja de chocolatinas, y tan pronto las probé, dije: Ahí está. Así que le escribí: "En el frente de tu casa coloca un aviso que informe a la gente que allí pueden comprar tus chocolatinas".
>
> Para acortar la historia, ella colocó un aviso en frente de su casa que decía: "El lugar más dulce en Highway 66".
>
> Y empezó a vender chocolatinas. Después de comprar una vez la gente continuaba yendo. El negocio creció. Hasta comenzó un negocio de pedidos por correo.

Cuando hables con un entrevistador no te vuelvas demasiado familiar o hablador. Dile que tienes buena voluntad y que, con orientación y experiencia, tu desempeño mejorará. Si eres honesto y sincero, el entrevistador te tendrá en

cuenta.

Una jefe de personal de un almacén de vestidos de mujer contrató una chica que encontró por casualidad. Cuando le preguntaron por qué estaba tan segura de que la chica resultaría buena trabajadora, la mujer respondió: "Conozco a sus papás. Sé que su hija no estará muy lejos de la clase de chica que necesito en mi almacén".

Sé agradable, sé alegre, y un buen oyente. El ser agradable ayudará al entrevistador a recordarte de una manera positiva.

Un buen conocimiento de tus limitaciones y de tus propias posibilidades es una gran ventaja y una gran sabiduría.

Y si buscas el éxito, los siguientes puntos te pueden ayudar:

1. *Trabaja fuertemente.* El trabajo arduo es la mejor inversión que una persona puede hacer.
2. *Estudia fuertemente.* El conocimiento capacita a la persona para trabajar con más inteligencia.
3. *Demuestra iniciativa.* Con frecuencia los surcos se hacen más profundos en las tumbas.
4. *Ama tu trabajo.* Entonces encontrarás placer en dominarlo.
5. *Sé exacto*. Métodos negligentes producen resultados mediocres.
6. *Ten espíritu de conquista.* De esta manera puedes luchar con éxito y vencer las dificultades.
7. *Cultiva la personalidad*. La personalidad es para el ser humano lo que el perfume es para la flor.

Índice

El camino	2
J. Maurus	3
Camino 1	4
Camino 2	7
Camino 3	11
Camino 4	15
Camino 5	18
Camino 6	22
Camino 7	25
Camino 8	30
Camino 9	33
Camino 10	38
Camino 11	42