



El arte de vivir

El manual clásico en la
virtud, la felicidad y la
efectividad

Epicteto

Una reinterpretación contemporánea
por Hernan Pisano, basado en el trabajo de sharol
Lebell

PROLOGO	5
INICIO	6
HAY COSAS QUE PUEDES CONTROLAR, Y HAY COSAS QUE NO PUEDES CONTROLAR.....	7
PREOCÚPATE DE TUS PROPIOS ASUNTOS.....	9
RECONOCE LAS APARIENCIAS POR LO QUE REALMENTE SON.....	10
EL DESEO TIENE SUS PROPIOS REQUERIMIENTOS.....	11
MIRA LAS COSAS POR LO QUE SON.....	12
ARMONIZA TUS ACCIONES CON LO QUE LA VIDA ES	14
NO SON LOS EVENTOS LO QUE NOS DAÑAN, SON NUESTRA PERCEPCIÓN DE ELLOS.....	15
NO HAY VERGÜENZA NI CENSURA	16
CREA TU PROPIA NOCIÓN DEL MERITO.....	17
CONCÉNTRATE EN TUS RESPONSABILIDADES PRINCIPALES	19
ACEPTA LOS EVENTOS COMO OCURREN	20
TU VOLUNTAD ESTA SIEMPRE DISPONIBLE A TU PODER.....	21
HAZ USO TOTAL DE LO QUE TE OCURRE	22
PREOCÚPATE DE LO QUE TIENES.....	23
LA BUENA VIDA ES LA VIDA DE SERENIDAD INTERNA	24
ELIJE LO QUE LA REALIDAD TE OFRECE	26
LA VIDA COMO UN BANQUETE.....	27
EVITA ADOPTAR LOS PUNTOS DE VISTA NEGATIVOS DE OTRAS PERSONAS ...	28
ACTÚA CON GRACIA EL ROL QUE TE TOCO.....	29
TODO SUCEDE POR UNA BUENA RAZON	30
LA FELICIDAD SOLO PUEDE SER ENCONTRADA DENTRO DE NOSOTROS MISMOS.....	31
NADIE PUEDE HERIRTE	33
EL DESARROLLO ESPIRITUAL SE HACE CONFRONTANDO LA MUERTE Y LA CALAMIDAD.....	34
SE TU MISMO LOS IDEALES QUE ATESORAS.....	35
PROCURAR LA SABIDURÍA ATRAE CRÍTICOS.....	36
BUSCAR COMPLACER ES UNA TRAMPA PELIGROSA	37
EL CARÁCTER ES MAS IMPORTANTE QUE LA REPUTACIÓN.....	38
TODAS LAS VENTAJAS TIENEN UN PRECIO... ..	40

HAS DE LA VOLUNTAD DE LA NATURALEZA TU PROPIA VOLUNTAD	41
SER EL MAESTRO DE TI MISMO ES NUESTRO REAL PROPÓSITO.....	42
ATESORA TU MENTE, CUIDA TU RAZÓN MANTÉN TU PROPÓSITO	43
ANALIZA QUE ES LO PRIMERO A HACER, CUALES SON SUS CONSECUENCIAS, Y SOLO DESPUÉS ACTÚA.....	44
TUS RESPONSABILIDADES SE REVELAN CUANDO EXAMINAS TU RELACION CON OTROS.....	49
LA ESENCIA DE LA FE.....	52
LOS EVENTOS SON IMPERSONALES E INDIFERENTES.....	54
DEFINE CLARAMENTE LA PERSONA QUE QUIERES SER	58
HABLA SOLO CON BUENAS INTENCIONES	59
EVITA LAS DIVERSIONES MAS POPULARES.....	61
SE CUIDADOSO CON QUIEN TE JUNTAS.....	62
CUIDA TU CUERPO.....	64
EVITA EL SEXO CASUAL.....	65
NO DEFIENDAS TU REPUTACIÓN O INTENCIONES	66
CONDÚCETE CON DIGNIDAD	67
EMULA MODELOS DE ROL QUE VALEN LA PENA.....	68
SE DISCRETO CUANDO CONVERSESES.....	69
PREFIERE LA SATISFACCIÓN PERMANENTE A LA GRATIFICACIÓN INSTANTÁNEA.....	70
TOMA UNA POSICIÓN.....	71
LA CORTESÍA Y LA LOGICA TIENEN SU PROPIO LUGAR	72
SER MAESTRO DE UNO MISMO ES DIRECTAMENTE PROPORCIONAL A SER HONESTO CON UNO MISMO.....	73
CUIDA TU RAZÓN	74
LA EXCELENCIA INTERNA ES MAS IMPORTANTE QUE LA APARIENCIA EXTERNA.....	76
PREOCÚPATE MAS POR TU MENTE QUE POR TU CUERPO.....	77
EL MALTRATO SE ORIGINA EN IMPRESIONES FALSAS.....	78
TODO TIENE DOS LADOS... ..	79
EL PENSAMIENTO CLARO ES VITAL.....	80
LLAMA A LAS COSAS POR SU NOMBRE.....	81
LA SABIDURÍA SE REBELA EN LA ACCION, NO HABLANDO.....	82
NO TE DECLARES UN SABIO NI DISCUTAS TUS ASPIRACIONES ESPIRITUALES CON GENTE QUE NO SABE ESCUCHARLAS. DEMUESTRA TU COMPROMISO CON TU NOBLEZA MEDIANTE TUS ACCIONES.....	82
VIVE SIMPLEMENTE, POR TU PROPIO BIEN.....	83

LA SABIDURÍA DEPENDE DE LA VIGILANCIA DE TUS DESEOS	84
VIVIR LA SABIDURÍA ES MAS IMPORTANTE QUE SABER DE ELLA.....	85
PRACTICAR LOS PRINCIPIOS IMPORTA MAS QUE PROVEERLOS.....	86
EMPIEZA A VIVIR TUS IDEALES.....	87
EL PROPÓSITO DE LA FILOSOFÍA.....	88
EL PRIMER PASO	90
LA VIDA FLORECIENTE SE ALCANZA SIENDO AUTOSUFICIENTE.....	93
EL COMIENZO ES LO MAS DIFÍCIL.....	94
LO BUENO ES LO BUENO	95
LOS VIRTUOSOS SON INVENCIBLES.....	98
SE UN CIUDADANO DEL MUNDO.....	99
CONSIDERA TUS MAS PROFUNDOS DOLORES COMO SI FUERAN UN HECHO..	100
USA LOS LIBROS DE LA MANERA MAS ADECUADA	101
SE CAUTO CUANDO TE MEZCLES CON OTROS.....	102
PERDONA UNA Y OTRA VEZ.....	103
LOS VIRTUOSOS SON CONSISTENTES.....	105
CONFÍA EN TU INTUICIÓN	106
NO TE ENOJES CON QUIENES NO HACEN EL BIEN.....	107
LA ÚNICA VIDA PROSPERA ES LA VIDA VIRTUOSA.	109
QUE ES IMPORTANTE Y QUE NO LO ES.....	110
LA RAZÓN ES SUPREMA.....	111
APRENDE A CURARTE A TI MISMO.....	113
MANTÉN TU CURSO CON BUEN O MAL TIEMPO.....	114
SE AGRADECIDO	115
NUNCA DISCUTAS INFORMALMENTE ASUNTOS IMPORTANTES.....	116
QUE ES LO QUE NOS HACE REALMENTE FELIZ.....	117
EL PODER DE LOS HABITOS	118
ATESORA ESTE MOMENTO.....	119

Prologo

- a. Esta es una reinterpretación contemporánea de algunas de las enseñanzas de epicteto, y no tienen ninguna pretensión de erudición, mas bien he tratado de usar un lenguaje sencillo, al alcance de todos, para que todos se puedan beneficiar de el.
- b. Este libro nace de mis búsquedas y siendo un hallazgo, es un homenaje para las personas que amo para quienes, de alguna manera, lo he escrito.
- c. También este texto nace de encuentros tanto con maestros que me han conducido por el camino de la filosofía de manera formal, como Rafael Echeverria, Eugenio Neira, Manuel Soto, Jorge Rivero; y quienes me han mostrado el arte de vivir: Antonia Hernandez,....
- d. Termine de hacer esta "reinterpretación" el 2 de abril de 2005 en Byscaine Park, Florida, Usa.

Inicio

Primero, declara quien serás.

Luego, haz lo que tienes que hacer.

Hay cosas que puedes controlar, y hay cosas que no puedes controlar

La felicidad y la libertad empiezan con el claro entendimiento de un principio: Hay cosas cuyo control esta en nuestro poder y hay cosas cuyo control no esta en nuestro poder. Solamente después de enfrentar esta regla fundamental, y aprender a distinguir lo que puedes de lo que NO puedes controlar la tranquilidad interna y la efectividad externa se hacen posibles.

Puedes controlar tus opiniones, aspiraciones, deseos, y que cosas que te son repulsivas. Esas cosas acertadamente deben preocuparte, ya que están sujetas a tu control. Siempre podemos elegir el contenido y carácter de nuestra vida interna.

Fuera de nuestro control, sin embargo, están cosas como que tipo de cuerpo que tenemos, si hemos nacido en una familia rica o nos hemos enriquecido, cual es la opinión que otros tienen de nosotros, y el lugar que ocupamos en la sociedad. Debemos recordar que esas cosas con externas, y por lo tanto, fuera de nuestro control. Tratar de controlar o cambiar lo que no podemos solo resulta en tormento.

Recuerda: Las cosas que están en nuestro poder están naturalmente a nuestra disposición, libres de restricciones o deseo de los demás y las cosas fuera de nuestro "poder" son débiles, dependientes o determinadas por los deseos y acciones de los demás.

Recuerda también que si llegas a pensar que reinas sobre cosas que están mas allá de tu control, o si adoptas los asuntos de otros como los tuyos propios, tus empeños

serán empequeñecidos y te veras frustrado, y buscando explicaciones y culpables de porque las cosas no son como tu quieres.

Preocúpate de tus propios asuntos

Mantén tu atención focalizada en lo que es realmente tu asunto, y ten claro que lo que es asunto de otros... es asunto de ellos, no tuyo. Si haces esto serás impenetrable a la coerción.

Serás libre y efectivo, tus esfuerzos dieran usados apropiadamente, no tontamente desperdiciados buscando culpables u oponiéndote a otras personas.

Sabiendo y atendiendo lo que realmente te debe preocupar, nadie puede forzarte a hacer lo que no quieres contra tu voluntad, los demás no te pueden herir, ni ganarás enemigos, ni sufrirás ningún daño

Reconoce las apariencias por lo que realmente son

De ahora en adelante, practica diciendo cada vez que te ocurra algo poco placentero: "tu eres solo una apariencia, y de ninguna manera lo que aparentas ser". Y luego analiza la situación rigurosamente con los principios expuestos: Esta apariencia pertenece a las cosas que están en mi control o a las cosas que no lo están? Si es algo fuera de tu control, entrénate para no preocuparte por ella.

El deseo tiene sus propios requerimientos

Nuestros deseos y aversiones son gobernantes exigentes. Quieren ser complacidos. El deseo nos ordena correr y obtener lo que queremos. La aversión insiste en que evitemos lo que nos repulsa.

Usualmente, cuando no obtenemos lo que queremos, estamos decepcionados, y cuando obtenemos lo que no queremos, sufrimos.

Por lo tanto, si evitas solamente las cosas que no deseas, contrarias a tu bienestar y SI están en tu control, jamás incurrirás en algo que no quieres hacer. Sin embargo, si tratas de evitar lo inevitable como la enfermedad, la muerte, o el infortunio, sobre los cuales NO tienes control, harás que tu y los que te rodean sufran.

Deseo y aversión, a pesar de ser poderosos, son solamente hábitos... Y podemos entrenarnos para tener mejores hábitos. Aprende a controlar el hábito de la repulsión por aquello que NO está en tu control, y trabaja combatiendo aquello que SI está en tu control que no es bueno para ti.

Has tu mejor esfuerzo para reinar en tu deseo. Si deseas algo que no está en tu control, la decepción seguirá con seguridad, y al mismo tiempo negligentemente estarás despreocupándote de desear las cosas que si están en tu control.

Habrán momentos que, por razones prácticas, deberás perseguir una cosa y no otra... hazlo con gracia, fineza y flexibilidad.

Mira las cosas por lo que son

Las circunstancias no se preocupan por nuestras expectativas. Pasan las cosas que pasan. La gente se comporta como la gente se comporta, la gente es como es. Atesora lo que << ocurre?> obtienes. Es eso lo que hay.

Abre tus ojos: mira las cosas por lo que realmente son. Por lo tanto, evita para ti el atesorar falsamente y la devastación que esta en tu poder evitar.

Piensa en lo que te deleita –las herramientas de las que dependes, las personas que atesoras. Recuerda, que ellos son un ser independiente a ti, totalmente separados de la imagen que tu tienes de ellos. Ellos son ellos. Ocurre lo que ocurre, hacen lo que hacen.

Has un ejercicio: considera por ejemplo, una cosa pequeña que atesoras como parte de ti. Por ejemplo, una taza de cerámica. Es solo una taza, si se quiebra, podrás soportarlo. Ahora, piensa en algo que te resulte más querido, que te provoque sentimientos más intensos. Recuerda, por ejemplo, que cuando abrazas a tu hijo, tu marido, tu esposa, estas abrazando a un mortal. Por lo tanto si muere, debieras aceptarlo con calma.

Cuando algo ocurre, puedes ejecutar tu poder eligiendo la actitud que tienes hacia eso. Puedes ser poderoso, y aceptar lo que pasa, o puedes resentirte.

Lo que realmente nos asusta y nos causa desmayo no son los eventos externos en si mismos, sino la forma en que pensamos en ellos. No es lo que paso lo que nos disturba, sino nuestra interpretación sobre lo que paso.

Para de asustarte con interpretaciones intempestivas, con tu forma reactiva de ver el mundo, y considera las cosas como realmente son. Las cosas y la gente no son lo que nosotros quisiéramos que fueran ni lo que nosotros creemos que son. Las cosas y la gente son lo que son.

Armoniza tus acciones con lo que la vida es

No trates de hacer tus propias reglas.

Compórtate en todos los asuntos, grandes y pequeños, públicos o privados, de acuerdo a las leyes de la naturaleza. Armonizar tu voluntad con la naturaleza debiera ser tu mayor ideal.

Donde practicar esta disciplina? En los detalles de tu vida diaria con sus tareas únicas y singulares. Cuando te bañas hazlo armonizando con la naturaleza. Cuando comes, hazlo con la naturaleza.

Realmente no hay mucho en lo que haces, todo esta en como lo haces. Cuando entendemos este principio, al enfrentar dificultades entendemos que ellas son parte del orden divino, y nuestra tranquilidad interior es imperturbable.

No son los eventos lo que nos dañan, son nuestra percepción de ellos.

Las cosas en si mismas no nos dañan y nos obstruyen. Tampoco otras personas. Como nosotros vemos esos eventos y esas personas, es otra cosa. Son nuestras actitudes y reacciones las que nos dan problemas.

Por lo tanto, incluso la muerte no es terrible en si misma. Es nuestra noción de la muerte, nuestra idea de que es terrible, lo que nos aterroriza. Hay tantas maneras de pensar en la muerte. Revisa tus nociones sobre ella, y sobre todas las demás cosas. Son realmente ciertas? Esas creencias... te hacen bien? No temas la muerte o el dolor, teme tus ideas sobre la muerte y el dolor. << Pon en tela de juicio tus propios juicios>>.

No podemos elegir nuestras circunstancias, pero si tenemos el poder de elegir como reaccionamos a ellas.

No hay vergüenza ni censura

Si son nuestros sentimientos respecto a las cosas lo que nos atormenta, y no las cosas en si mismas, obviamente culpar o censurar a otros no tiene ningún sentido.

Cuando sufrimos de algún contratiempo, o pesar, jamás debiéramos culpar a los demás sino buscar nuestra propia responsabilidad en la actitud que tenemos sobre algún asunto.

Las personas con mente pequeña habitualmente reprochan otras personas por sus propios fracasos. La gente promedio se reprocha a si mismas. Quienes se consagran a una vida de sabiduría entienden que es absurdo y tonto culpar a los demás, que no se gana nada culpando a otros o a uno mismo.

Uno de los signos de progreso en el auto-conocimiento es el gradual extingimiento de la culpa y la censura. Vemos la futilidad de apuntar a otros... Cuanto más examinamos nuestras actitudes y trabajamos en nosotros mismos, menos dispuestos estamos a ser barridos por el huracán de las emociones y buscar respuestas fáciles a los eventos adversos.

La vida es como es la vida. Otras personas son como ellas son. No hay vergüenza ni hay culpa.

Crea tu propia noción del merito.

No dependas de la admiración de otros. No hay poder en eso. Tu merito personal no puede derivar de una fuente externa. No se encuentra en tus relaciones personales, ni en como otra gente te considera. Es un hecho de la vida que otras personas, incluso personas que amas, no necesariamente estarán de acuerdo contigo, ni te entenderán, ni compartirán tu entusiasmo. Crece! Es mas importante lo que otros piensan de ti que lo que tu piensas de ti mismo?

Crea lo que tu consideras el merito.

El merito no se origina por asociación con gente de excelencia. Te han dado tu propio trabajo. Pon manos a la obra inmediatamente, hazlo lo mejor que puedas, y no te preocupes por quien te pueda estar viendo.

Haz tu trabajo sin considerar la admiración o merito que otros puedan hallar en el.

Las victorias y meritos de otras personas le pertenecen a otras personas. De la misma manera, tus propiedades podrán ser excelentes, pero tu propio merito no son ellas.

Piénsalo: que es lo que realmente posees? El uso de tus ideas, recursos, y oportunidades que se te presentan.

Tienes libros? Léelos. Aprende de ellos. Aplica su sabiduría. Eres poseedor de un conocimiento

especializado? Úsalo plenamente! Tienes herramientas?

Repara o construye cosas con ellas. Tienes una buena

idea? Dale seguimiento hasta completarla. Genera lo máximo de lo que tienes.

Podrás estar justificadamente feliz contigo mismo y tranquilo cuando hallas harmonizado tus acciones con la naturaleza cuando reconoces realmente que es lo que tienes.

Concéntrate en tus responsabilidades principales

Hay un lugar y momento para la diversión y entretenimiento, pero jamás debes permitirles ocultarte tu real propósito. Si vas de viaje, y el buque ancla en un puerto, podrás ir a la orilla por agua y pescados. Se cuidadoso, escucha el llamado del capitán. Mantente atento al buque. Distraerse con las banalidades es la cosa más fácil en la tierra! Si el capitán te llama, debes estar listo para dejar esas distracciones y venir corriendo, sin siquiera mirar atrás.

Si eres viejo, no te alejes del buque, o podrías fallar en reportarte cuando eres llamado.

Acepta los eventos como ocurren

No exijas a los eventos que ocurran como tú deseas que ocurran. Acepta los eventos como ocurren. Es la única manera que tengas paz

Tu voluntad esta siempre disponible a tu poder.

Nada puede realmente detenerte. Nada puede detenerte...

Tu voluntad esta siempre a tu disposición.

La enfermedad podría desafiar tu cuerpo, pero... tú eres solamente tu cuerpo? Puedes quedar cojo... pero tú no eres más que tus piernas.

Tu voluntad no se afecta si tú no dejas que se afecte.

Recuerda esto cada vez que algo te ocurra.

Haz uso total de lo que te ocurre

Cada dificultad en la vida nos presenta una oportunidad de mirar dentro de nosotros e invocar nuestros recursos sumergidos. Las pruebas que nos desafían son y deben ser un <descubrimiento> de nuestra fortaleza.

Las personas prudentes miran mas allá del incidente en si mismo, y se forman en el habito de usar el incidente para algo.

Si ocurre un accidente, no reacciones de manera accidental.: recuerda mirar dentro tuyo y pregúntate: que recursos tienes para trabajar el asunto?. Investiga profundo. Posees fortalezas que ni sospechas. Ubícalas. Úsalas.

Si encuentras una persona atractiva, domina tu deseo, <y que tu deseo no te domine>; si estas en el dolor, y eres débil, recurre a la fortaleza que hay en ti; si hay abuso verbal, cultiva tu paciencia.

Al pasar el tiempo construirás el hábito de encontrar la fortaleza adecuada a cada situación que vivas, olvidaras la tendencia innata de dejarte llevar por las apariencias de la vida. De pronto, la vida parecerá más ligera. << elige que ocurra lo que esta ocurriendo>>

Preocúpate de lo que tienes

Nada te puede ser arrebatado, no hay nada que perder. La paz interior empieza cuando dejas de decir "lo perdí" y en cambio dices "retorno al lugar del cual vino". Ha muerto tu hijo? El volvió al lugar donde vino. Ha muerto tu compañero? Tu compañero regreso al lugar del cual vino. Tus posesiones y propiedades te han sido arrebatadas? Ellas también regresaron al lugar del cual vinieron.

Quizás te has irritado porque una mala persona tomo lo que te pertenecía? Porque habría de preocuparte que alguien devuelva tus cosas al lugar donde vinieron antes de pertenecerte?

Lo importante es cuidar lo que tienes mientras el universo deja que lo tengas, así como el viajero cuida una habitación en una posada.

La buena vida es la vida de serenidad interna

El signo mas seguro de una vida superior es la serenidad. El progreso moral resulta de estar liberado de la perturbación interna. Tú puedes detener tus preocupaciones por esto o aquello.

Si buscas una vida superior, aléjate de patrones de pensamiento comunes como: "Si no trabajo mas arduamente, jamás podré tener una vida decente, no tendré reconocimiento, seré un don nadie". O "Si no critico mi empleado, el tomara ventaja de mi buena fe".

Es mejor morir de hambre sin miedo que vivir rico, lleno de preocupaciones y sospechas, y un deseo del cual no soy dueño.

Empieza de inmediato un programa de auto maestría. Empieza modestamente, sin pretensiones, con pequeñas cosas que te molestan. Tu hijo derramo algo? Olvidaste tu billetera?. Di para tus adentros, "Actuando serenamente en este incidente es el precio que pago por mi serenidad interior, la libertad de estar perturbado, no se puede obtener algo valioso por nada a cambio".

Cuando llamas a tu hijo, preludia que el no te conteste, o si lo hace, el quizás no haga lo que tu quieres. En esas circunstancias, no ayuda a tu hijo que te agites. No debiera estar en S poder perturbarte...

No prestes atención a lo que no te compete.

El progreso espiritual requiere que destaquemos lo que es esencial y descartemos lo que es trivial y no merece nuestra atención.

Aun mas, es una cosa buena pensar simplemente y aun torpemente con los asuntos que no nos competen. No te preocupes por lo que otras personas piensan de ti. Ellos se impresionan por las apariencias. Mantente firme a tu propósito. Esta actitud, por si misma fortalecerá tu voluntad y traerá coherencia a tu vida.

No actúes por tratar de ganar la aprobación o admiración. Tu estas tomando un camino más elevado. No te esfuerces en que otros te vean sofisticado, único, o sabio, Es más, ponte alerta si apareces a otros como alguien especial. Ponte en guardia contra tu propio sentido de importancia propia. O te preocupas de mantener tu voluntad en armonía con la verdad o te preocupas por aquellas cosas que están más allá de tu control. Si te absorbes en una, descuidas la otra...

Elije lo que la realidad te ofrece

Para bien o mal, la vida y la naturaleza están gobernados por leyes que no podemos cambiar. Cuanto más rápidamente aceptemos esto, más tranquilos estaremos. Sería absurdo pensar que tu esposa y tus niños vivirán para siempre. Ellos son mortales, así como tú lo eres, y la ley de la mortalidad esta completamente fuera de nuestras manos.

Igualmente, es absurdo desear que un empleado, familiar o amigo no tenga falta alguna. Es como desear controlar cosas que tú no puedes controlar.

Sin embargo, podemos controlar no decepcionarnos por nuestros deseos si los ajustamos a los hechos, en vez de dejar que los hechos barran con nuestros deseos.

La vida como un banquete

Piensa en tu vida como un banquete donde te debes comportar con gracia. Cuando los platos se te ofrecen, extiende tu mano y sírvete una porción moderada. Si un plato no te es ofrecido, goza de lo que tienes en tu plato. O si un plato no te es ofrecido todavía, aguarda pacientemente tu turno.

Mantén y traspasa esa misma actitud de "contención" a tu esposa, a tus niños, tus finanzas y tu carrera. No hay necesidad de estar dolido, envidiar y apoderarse. Ya tendrás la porción perfecta cuando sea tu turno. Diógenes y Heraclito fueron modelos impecables de vida de estos principios, en vez de impulsos sin moderación. Has tuya la aventura de imitar esos ejemplos.

Evita adoptar los puntos de vista negativos de otras personas

Los problemas y puntos de vista de otras personas pueden ser contagiosos. No te sabotees adoptando actitudes negativas o improductivas a través de tu asociación con otros.

Si encuentras, deprimido, a un querido amigo, un padre de luto, un colega que ha sufrido un revés de la fortuna, se cuidadoso. No te dejes absorber por su infortunio.

Discrimina: una cosa son los eventos en si mismos, otra cosa es lo que interpretamos. Recuerda a ti mismo: "Lo que duele a esta persona no es lo que ocurrió, ya que otra persona podría no sentirse oprimida por este mismo hecho. Lo que le duele a esta persona es la posición que esta persona, sin cuestionarse, ha adoptado sobre esta situación.

No es una demostración de cuidado o amistad para con la gente que queremos unirnos a ellos cuando tienen pensamientos negativos. Les hacemos mejor servicio tanto a ellos como a nosotros cuando evitamos reacciones melodramáticas.

Sin embargo, si te encuentras en conversación con alguien que esta deprimido, herido frustrado muestra tu amabilidad, tu escucha gentil, solamente evita que eso te deprima.

Actúa con gracia el rol que te toco.

Somos como grandes actores en una obra de teatro. La voluntad divina nos asigno roles en la vida, sin consultarnos. Algunos actuaremos en una obra corta, dramática, otros en una larga. Se nos asignara el rol de una persona pobre, lisiada, una celebridad, o un líder público, o un ciudadano sencillo.

Aun cuando no podemos controlar el rol que nos es asignado, si nos debe ocupar el actuar en nuestro rol de la mejor manera que podamos, sin quejarnos de el. Cualesquiera sean las circunstancias en las que te encuentres, haz una entrega impecable del rol que te toco.

Si se supone que eres un lector, lee. Si se supone que eres un escritor, escribe.

Todo sucede por una buena razón

Lo que tú piensas, es lo que tú eres. Evita investir a los eventos de poderes o significados que ellos no tienen. Mantén la cabeza. Nuestras mentes ocupadas están siempre concluyendo, juzgando, interpretando signos que simplemente, no están allí.

Asume, por ejemplo, que todo lo que te ocurre, te ocurre por algo bueno. Queso tu decides ser afortunado, sencillamente, lo eres.

Todos los eventos guardan una ventaja para ti. Solo tienes que encontrarla.

La felicidad solo puede ser encontrada dentro de nosotros mismos.

La libertad es el único objetivo que vale la pena en la vida. Y se logra sencillamente, no prestando atención a las cosas que están fuera de nuestro control. No podemos tener el corazón liviano si nuestras mentes están llenas de miedos y ambiciones.

Deseas ser invencible? No entres en combate con aquello que no tienes control. Tu felicidad depende de tres cosas, todas las cuales están en tu poder:

Tu voluntad

Los juicios que tienes sobre los eventos que te ocurren

El uso que haces de tus ideas.

La felicidad autentica es independiente de las condiciones externas. Practica la indiferencia con los eventos externos. Tu felicidad solo puede ser encontrada dentro de ti mismo/a.

Cuan fácilmente nos fascinamos y decepcionamos con la elocuencia, los títulos de trabajo, los honores, los objetos materiales, las ropas caras. No cometas el error de pensar que las celebridades, las figuras publicas, los líderes políticos, los ricos, o las personas con grandes talentos son felices. No. Pensar eso es sencillamente dejarse encandilar por las apariencias, y solo te hará dudar de ti mismo.

Recuerda: La única esencia real del bien solo puede ser encontrada en las cosas que están en tu control. Si mantienes esto en mente, nunca te sentirás solo, abandonado, o comparando tus logros con los logros de otros.

Deja de desear ser alguien diferente a lo mejor de ti mismo. Y eso, si esta en tu control

Nadie puede herirte

La gente no tiene el poder de herirte. Incluso si alguien te grita abusivamente, siempre eres tu quien puede elegir ver ese evento como un abuso o no. Si alguien te irrita, es tu respuesta la que te irrita. Por lo tanto, si alguien pareciera estar provocándote, recuerda que es tu juicio sobre el incidente lo que te provoca. No dejes que tus emociones se enciendan por las apariencias.

Trata de no reaccionar al momento. Retráete de las situaciones. Toma distancia, procura tener una visión amplia. Mantén el control de ti mismo.

El desarrollo espiritual se hace confrontando la muerte y la calamidad.

En vez de alejar tu mirada de los eventos dolorosos de la vida, míralos directamente y contéplalos con frecuencia. Encarando las realidades de la muerte, la debilidad, y la decepción, te liberas de las ilusiones y falsas esperanzas y evitas pensamientos envidiosos y miserables

Se tu mismo los ideales que atesoras.

Mantente cerca de lo que es espiritualmente superior, sin importar lo que otras personas opinen o hagan. Mantén tus aspiraciones, sin importar lo que ocurra a tu alrededor.

Procurar la sabiduría atrae críticos.

Aquellos que persiguen la alta vida de la sabiduría, que procuran vivir en sus principios espirituales, deben estar preparados para ser objetos de burla y condena.

Muchas personas que han progresivamente rebajado su estándar personal para ganar aceptación social y los comforts de la vida se resienten amargamente de aquellos de carácter filosófico que rehúsan comprometer sus ideas y buscan ser siempre lo mejor de ellos mismos. No vivas tu vida en función de esas almas minimizadas. Empaliza con ellos, pero al mismo tiempo mantente firme a tu propósito e idea.

Cuando empieces tu programa de mejoramiento espiritual, es probable que la gente te acuse de arrogancia o de hacer el ridículo.

Es tu tarea comportarte humildemente y con consistencia con tus ideales. Adhiérete con fuerza a lo que sabes dentro de tu corazón que es lo mejor.

Si después de iniciar tu camino de transformación dejas que las opiniones maliciosas de otros interfieran, doble es tu culpa (vergüenza).

Buscar complacer es una trampa peligrosa

Al tratar de complacer otras personas, nos encontramos mal guiados ya que nuestro énfasis es aquello que esta fuera de nuestro ámbito de control. Haciendo eso, perdemos el control sobre el propósito de nuestra vida. Conténtate con ser una amante de la sabiduría, un buscador de la verdad. Regresa innumerables veces al lo que es valioso y esencial

No trates de aparecer sabio ante los demás.

Si quieres tener una vida sabia, vive en tus propios términos y ante tus propios ojos.

El carácter es más importante que la reputación

La preocupación y la ansiedad son una pérdida de tiempo y no son un buen ejemplo para los demás. Esto es especialmente verdadero cuando hablamos de tu reputación e influencia. Por que vivir temiendo cosas como si tendrás reconocimiento público en tu profesión o comunidad?, o si tendrás las oportunidades y ventajas que otros tienen?

No te molestes por preocupaciones como "la gente no tiene una buena opinión de mí". O "soy un don nadie". Incluso si tu reputación realmente fuera importante, tú no eres responsable de lo que otros piensan de ti. Que diferencia real hace a tu carácter o bienestar si tienes una posición poderosa, o si eres invitado a las fiestas llamativas?: ninguna!. Entonces, cual es la vergüenza de no ser una persona poderosa, o una celebridad? Y por que te debiera preocupar ser un don nadie, cuando lo importante realmente es ser alguien en aquellas áreas de tu vida en la que tienes control, y en las que puedes hacer una diferencia?.

"Pero sin poder y reputación no seré capaz de ayudar a mis amigos", dirás. Es correcto, no les darás acceso a dinero, ni a los pasillos del poder. Pero quien dijo que esa era una tarea tuya... y no una labor que otros tendrían que proveer?. Quien puede pensar en proveer algo que no tiene?. . "Aun así, seria genial poder tener dinero y poder para así compartirlo con mis amigos". Si puedo hacerme rico y poderoso conservando mi honor mi

familia, amigos y principios y auto respeto, dime como, y lo haré.

Todas las ventajas tienen un precio...

Hay alguien que goza de los privilegios, oportunidades y honores que tú deseas?. Si las ventajas que esa persona tiene son buenas, deléitate en como esa persona goza de esas ventajas. Es su tiempo de prosperar. Si lo que aparecían como ventajas terminan en desgracia, no te aproblememes porque ellas no te tocaron a ti...

Recuerda: tú jamás ganarás las mismas recompensas que otros si emplear los mismos métodos e inversión de tiempo que ellos. No es razonable pensar que ganaremos las mismas ventajas si haber tenido que pagar su verdadero precio. Aquellos que ganaron algo, no tienen ninguna ventaja sobre ti, porque ellos tuvieron que pagar el precio por ello.

Es siempre nuestra elección si queremos pagar o no por una determinada ventaja en la vida. Y muchas veces es mejor no pagar ese precio... si ese precio es nuestra integridad... quizá deberemos adular a alguien a quien no respetamos.

Has de la voluntad de la naturaleza tu propia voluntad

Estudia la voluntad de la naturaleza. Pon atención a ella, y luego, simplemente, elige que la voluntad de la naturaleza sea la tuya.

La voluntad de la naturaleza se nos revela todos los días a través de experiencias cotidianas de personas comunes. Por ejemplo, si el hijo pequeño de nuestro vecino quiebra un jarro, o algo similar, decimos "esas cosas pasan". Cuando tu propio jarro se rompe, debieras responder como si se rompiera el de otra persona.

Preserva esta forma de reaccionar ante los fenómenos cuando se trate de fenómenos de importancia cada vez mayor. Ha muerto el hijo o la esposa de otra persona? No hay nadie que no pueda decir "Así es el ciclo de la vida. La muerte ocurre. Algunas cosas son inevitables".

Pero si tu propio hijo o ser amado mueren, tendemos a llorar... "que desgracia la mía, que miserable es mi vida". Recuerda como te sentiste, lo que dijiste cuando eso lo ocurrió a otra persona. Transfiere ese sentimiento a tus circunstancias. Aprende a lidiar con los eventos, incluso con la muerte, con inteligencia...

Ser el maestro de ti mismo es nuestro real propósito.

El mal no habita naturalmente en el mundo, ni en los eventos, ni en la gente... El mal es un subproducto de la flojera, de la distracción, emerge cuando perdemos de vista cual es nuestro verdadero ánimo en la vida.

Cuando recordamos que nuestro afán es el progreso (transformación) volvemos a ser lo mejor que podemos ser.

Es así como la felicidad es ganada

Atesora tu mente, cuida tu razón mantén tu propósito

No rindas tu mente.

Si alguien entrega tu cuerpo a un paseante, naturalmente estarías furioso.

Por que entonces no te da la misma vergüenza cuando entregas tu mente preciosa a cualquier persona que te quiere influenciar?

Piensa dos veces antes de entregar tu mente a alguien que te insulta, humilla y deja confundido.

Analiza que es lo primero a hacer, cuales son sus consecuencias, y solo después actúa.

Cultiva el hábito de investigar y probar una acción antes de comenzarla. Mira el cuadro en general, no te guíes por tu excitación o impulso crudo. Determina que es lo que ocurre antes que nada, que es aquello a lo que eso conduce, y luego actúa de acuerdo a eso.

Cuando actuamos sin circunspección, podremos empezar una tarea con gran entusiasmo; luego, cuando eventos o imprevistos ocurren, nos avergonzamos: "Pude haber hecho esto, o aquello, pude haberlo hecho diferente".

Supone que quieres ganar las olimpiadas. Eso es perfecto, pero debes tener claro en que es lo que te estas metiendo. Que es lo que esa iniciativa implica?. Que es lo que debe ocurrir antes?. Y después? Que es lo que se requerirá de ti?. Y que implicaran esos requerimientos? Es todo ese curso de eventos realmente beneficioso para ti?. Si estas convencido, adelante!.

Si quieres ganar los juegos olímpicos, debes prepararte siguiendo un régimen estricto que refuerce los límites de tu resistencia. Deberás obedecer reglas rigurosas y demandantes, una dieta adecuada, ejercitar vigorosamente de manera rutinaria, y deberás renunciar al vino. Deberás seguir las instrucciones de tu entrenador como si fuera tu doctor. Entonces, cuando estés en competencia, existe una buena posibilidad de que caigas en un pozo, o que tengas una lesión al hombro, o que tu rostro se golpee contra el suelo. Después de todo eso, existe una gran posibilidad de que seas vencido.

Una vez que has contemplado todas las posibilidades, teniendo en mente todas las cosas que podrían pasar y sus consecuencias, y aun así estas resuelto, ejecuta tu voluntad. Si lo que ves se ve, en general beneficioso, entra en los juegos y pon todo el corazón en ganarlos.

Analizando todas las variables, te distinguirás del mero amateur, de la persona que juega en cada actividad que emprende hasta el momento en que esta deja de ser comfortable o interesante. Eso no es noble.

Piensa bien lo que harás, y comprométete 100%. De otra manera, serás como un niño que por momentos pretende ser un luchador, luego un soldado, luego un músico luego un actor.

A menos que nos entreguemos por entero a nuestras empresas, estamos vacíos, superficiales, y nunca desarrollamos nuestros verdaderos talentos. Todos conocemos personas que, como monos, imitan cualquier cosa que parece ser novedosa o llamativa en el momento, pero rápidamente su entusiasmo y esfuerzos languidecen, y renuncian a sus proyectos apenas estos se convierten en familiares, monótonos, o demandantes.

Una persona con pasiones a medias no tiene poder. Esfuerzos medianos generan resultados medianos. La persona mediana entra a sus afanes de picada, y sin cuidado. Puede que ellos se hallan encontrado con una figura ejemplar, como Euphrates, y se inspiran en superarse a si mismos. Eso no tiene nada de malo, pero

considera primero la real naturaleza de tus aspiraciones y mídelas en función a tus capacidades.

Se honesto contigo mismo. Con claridad evalúa tus fortalezas y debilidades. Tienes lo que se requiere en este momento? Si quieres ser un luchador: tienes la fuerza requerida en los hombros, brazos, y piernas?, tienes la habilidad y agilidad para estar entre los mejores de este deporte?. Una cosa es querer ser campeón o hacer algo con habilidad, otra cosa muy diferente es hacer eso con la habilidad consumada de un maestro. La gente diferente esta hecha para cosas diferentes.

Así como algunas competencias son requeridas para ser exitoso en un área determinada, también lo son los sacrificios necesarios. Si te quieres volver competente en el arte de vivir con sabiduría Crees que puedes comer y beber en exceso? Crees que puedes sucumbir a tus hábitos usuales de ira, frustración, e infelicidad? No. Si tu objetivo es la verdadera sabiduría, deberás trabajar en ti mismo. Deberás superar lo que eres, tus deseos habituales, tus reacciones impulsivas e imprudentes. Deberás reconsiderar quienes son tus amigos. Son tus amigos y asociados personas valiosas?. Es su influencia – sus hábitos, valores, y conducta- algo que te eleva o refuerza los hábitos de los cuales quieres escapar? La vida de sabiduría, como cualquier otra cosa, demanda su precio. Podrás ser ridiculizado e incluso terminar colmo lo pero en todas las áreas de tu vida publica incluyendo tu carrera, tu reputación, y tu posición legal en las cortes.

Una vez que has considerado todo los detalles que implica vivir una vida superior, aventúrate en ella con tu mayor

esfuerzo. Has todos los sacrificios que son el precio del logro mayor: libertad, balance, y tranquilidad. Sin embargo, si después de haber evaluado tu carácter, no te encuentras preparado, o no es el momento, libérate de la ilusión y teje para ti un camino diferente, realista. Si tratas de ser algo que no eres, o luchas por lograr algo totalmente fuera de tu capacidad actual, terminarás patéticamente como un débil: comenzaste tratando de ser una persona sabia, luego un burócrata, luego un político, luego un líder civil... Esos roles no son consistentes. No puedes andar volando hacia mil direcciones a la vez, pretendiendo que son lo mismo, y a la vez vivir una vida balanceada y fructífera.

Tu solo puedes ser una persona –buena o mala. Tienes dos elecciones básicas. Puedes prepararte para desarrollar tu razón, directo hacia la verdad, o puedes tener hambre de las cosas externas. Esa elección es tuya, solo tuya. Puedes poner tus talentos a trabajar para ti, o puedes perderte en lo externo, que es lo mismo que decir ser una persona sabia, o seguir el camino del mediocre.

Tus responsabilidades se revelan cuando examinas tu relación con otros

No eres una persona aislada, sino una pieza única e irremplazable del cosmos. No lo olvides. Eres una pieza fundamental para el puzzle" de la humanidad. Cada uno de nosotros es parte de una vasta intrincada y perfectamente ordenada comunidad humana. Pero? Cual es tu lugar en esa red de humanidad? A quien te debes?

Revisa y entiende tus relaciones con otras personas. Te ubicaras adecuadamente en el gran orden del cosmos reconociendo las relaciones que tienes con otros, y las responsabilidades que emergen de esas relaciones. Nuestras responsabilidades emergen naturalmente de relaciones como nuestras familias, nuestro vecindario, trabajo, nuestro país. Haz un habito regular revisar tus roles -padre, hijo, vecino, ciudadano, líder- y tus responsabilidades te serán claras. Una Vez que sabes quien eres, y con quien estas vinculado, sabrás que debes hacer...

Si un hombre es tu padre, por ejemplo, le siguen a eso algunas obligaciones emocionales y practicas. Que sea tu padre, implica un vínculo fundamental y durable entre ambos. Tu estas naturalmente obligado a cuidar de el, escuchar su consejo, ser paciente al escuchar su punto de vista, y respetar su guía.

Sin embargo, supongamos que no es un buen padre. Quizás el sea fastuoso, maleducado, sin refinamiento, y mantiene puntos de vista totalmente diferentes a los tuyos. Acaso la naturaleza le da a cada uno un padre ideal, o simplemente un padre? Cuando hablamos de tus obligaciones fundamentales como hija, o hijo, cualquiera sea el carácter de tu padre, cualquiera sea si personalidad o hábitos, todo eso es secundario. El orden divino no diseña a la gente o a las circunstancias de acuerdo con nuestros gustos. Ya sea que estés de acuerdo o te guste como es, al final del día, cuando todo esta claro, este hombre es tu padre, y tú tienes que vivir a la altura de las obligaciones que ese rol te impone.

Supone que tienes un hermano o hermana que te trata mal. Que diferencia hace?. Aun así, es tu obligación moral reconocer y mantener tu obligaciones con el o ella. Centra tu atención no en lo que el o ella hace, sino en tu propósito que es mas alto. Tu propósito debe ser alinear tu deseo con el deseo de la naturaleza. Esta es el verdadero camino a la libertad. Deja que los demás se comporten como quieran – de cualquier manera, eso no esta dentro de lo que puedes controlar, por lo cual no tiene sentido preocuparte. Entiende que todo lo que ocurre esta organizado según una razón, lo que no quiere decir que todo es razonable.

Cuando estas ocupado de corazón entero, en actuar como actúa una persona sabia y decente, procurando concertar tus intenciones y actos con la voluntad divina, no te sentirás victimizado por las palabras o acciones de otros. Esas palabras y esas acciones TAMBIEN son la voluntad

divina. Cuando mucho, esas palabras y acciones te parecerán divertidas o penosas.

Con excepción del abuso físico extremo, otra gente no te puede herir a menos que tu no los dejes. Y esto es también cierto cuando se trate de tu padre, hermano, hermana, profesor o patrón. Elige que no te hieran, y no te herirán.

La mayoría de la gente tiende a evadirse pensando que la libertad emerge de hacer lo que se siente bien, o lo que genera confort. La verdad es que la gente que subordina su mente a sus emociones momentáneas son esclavos de sus deseos y aversiones. Están malamente preparados para actuar efectivamente cuando cambios inesperados ocurran, como inevitablemente sucederá. Se mas que eso. Se libre.

La libertad, como cualquier otra cosa en la vida, demanda cosas de nosotros. Solo descubriendo y comprendiendo nuestras relaciones con otros y graciosamente ocupándonos de nuestras obligaciones la verdadera libertad es realmente posible.

La esencia de la fe

La esencia de la fe es en última instancia mantener opiniones y actitudes correctas ante lo Definitivo. Recuerda que el orden divino es inteligente, y fundamentalmente bueno. La vida no es una serie de episodios aleatorios y sin sentido, sino un ordenado, elegante todo que en última instancia sigue leyes comprensibles.

La voluntad divina existe y dirige el universo con justicia y bondad. Aunque esto no sea evidente cuando miras a la superficie de las cosas, el universo que habitamos es el mejor universo posible. Es el universo que ES.

Olvida tu obsesión por encontrar justicia y bondad y orden, y rápidamente serás capaz de descubrirlos en tu vida. Confía que hay una inteligencia divina cuya intención gobierna el universo. Que tu objetivo en la vida sea guiarte por ese orden divino.

Cuando tus esfuerzos se orientan a ajustar tus deseos y acciones con el orden divino, no te sentirás perseguido, sin aliento, confundido o resentido con las circunstancias de tu vida. Vivirás fuerte, lleno de propósito, y seguro.

La fe no es ciega, consiste en perseverantemente vivir el principio de dejar que aquellas cosas que no están en nuestro control sigan su curso natural de acuerdo al sistema natural de responsabilidad. Cesa de tratar de anticipar o controlar los eventos. En cambio, acéptalos con gracia e inteligencia.

Es imposible mantener la fe si piensas que las cosas que están fuera de tu control son buenas o malas... Cuando eso ocurre, el hábito de culpar a otros o a factores externos por lo que nos ocurre inevitablemente se instala, y nos perdemos a nosotros mismos en un espiral negativo de envidia, discordia, desilusión, rabia, y reproche. Ocurre lo que ocurre y es parte de la maravillosa danza de la voluntad divina. Si no fuera así, no ocurriría.

El segundo asunto relevante a la fe, es observar las costumbres de tu familia, tu país, y tu comunidad. Participa de los rituales de tu comunidad de todo corazón, sin avaricia ni extravagancia. Actuando así, te reúnes con el orden espiritual de tu gente, y contribuyes con las últimas aspiraciones de la humanidad.

La fe es el antídoto a la amargura y la confusión. Te confiere la convicción que estarás listo para cualquier cosa que la voluntad divina te traiga.

Tu objetivo debe ser ver el mundo como un todo integrado, y así inclinar todo tu ser hacia el bien superior, y adoptar la voluntad de la naturaleza como la tuya.

Los eventos son impersonales e indiferentes

Al mirar el futuro, recuerda que los eventos se desarrollan como lo hacen, sin importar como nosotros nos sentimos respecto a ellos. Nuestras expectativas y miedos nos afectan no los eventos en si mismos.

Personas indisciplinadas motivadas por sus preferencias y antipatías personales permanentemente encuentran razones para reforzar los puntos de vista que jamás cuestionaron.

Los eventos en si mismos, son impersonales, y las personas de juicio siempre pueden responder a ellos de manera beneficiosa.

En vez de personalizar el evento (*Este es mi triunfo, este es mi fracaso, o es la es mi amarga mala suerte*) y llegar a conclusiones apresuradas respecto a si mismos o a la naturaleza, analiza lo ocurrido, y concluye como puedes hacer un buen uso de ese evento. Hay allí algún beneficio menos que obvio que el ojo entrenado puede discernir? Pon atención. Se un investigador en cada evento. Quizás halla una lección que puedes aplicar a eventos similares en el futuro.

En cualquier evento, no importando cuan trágico, no hay nada que nos impida buscar por la oportunidad escondida en el. Es una falla de nuestra imaginación si no lo hacemos. Sin embargo buscar la oportunidad en cada situación requiere de gran coraje: la mayoría de la gente

a tu alrededor insistirá en interpretar los eventos en los términos mas groseros: éxito o fracaso, bien o mal, correcto o incorrecto. Esta forma simplista, polarizada de ver la vida esconde formulas mas creativas y útiles que son mucho mas ventajosas e interesantes.

Una persona sabia sabe cuan poco vale proyectar esperanzas y miedos en el futuro. Esto solo conduce a formar melodramáticas interpretaciones en tu mente y a perder tiempo. Sin embargo, tampoco es sabio esperar pasivamente lo que el futuro nos tiene reservado. Hacer nada no solo no reduce el riesgo, sino que lo incrementa.

Hay un lugar para la planificación prudente y para prever las contingencias que el futuro reserva. Una prudente preparación para el futuro consiste en la formación de buenos hábitos. Y esto se logra perseverando en el bien en todos los detalles de tu vida diaria y en el examen de tus motivaciones, para asegurarse que están libres de las cadenas del miedo, la avaricia y la flojera. Si haces esto serás inmune a los eventos exteriores.

Entrena tu intención en vez de engañarte pensando que puedes manipular los eventos del exterior. Si te ayuda rezar, o meditar, hazlo!. Pero busca ayuda divina cuando aplicar tu mente no ha producido los resultados que esperabas, cuando hallas agotado todos los demás caminos.

Que es un "buen" evento? Que es un "mal" evento? No existe tal cosa! Solo hay eventos!

Que es una "buena" persona? Aquella que se pregunta en cada momento: cual es la acción correcta en este momento?

Nunca reprimas un impulso generoso

Ejecuta todos tus impulsos generosos. No los cuestiones, especialmente si un amigo te necesita actúa, ponte a su disposición. No dudes.

No te detengas pensando en las posibles consecuencias, problemas o peligros. Mientras dejes que tu razón guíe tus acciones, estarás a salvo.

Es nuestro deber estar al lado de nuestros amigos en la hora de necesidad.

Define claramente la persona que quieres ser

Quien exactamente quieres ser? Que clase de persona quieres ser? Cuales son tus ideales personales? A quien admiras? Cuales son las características que quieres hacer tuyas?

Este es el momento para dejar de dejar de ser vago. Si quieres ser una persona extraordinaria, si quieres ser un sabio, debes explícitamente identificar la clase de persona que quieres ser. Si tienes un diario, escribe en el quien estas tratando de ser, de manera que te puedas referir a esa autodefinición. Escribe precisamente la persona que quieres ser de manera de poder perseverar cuando estés solo o con otras personas.

Habla solo con buenas intenciones

Se le presta mucha atención a nuestras acciones y sus efectos. Aquellos que buscan vivir una vida mas elevada, deben también entender el poder de sus palabras. Uno de los indicadores mas claros de tu estatura moral es la corrección de tu habla. Perfeccionar tu manera de hablar es un punto clave de tu desarrollo espiritual.

Primero, y antes que nada, PIENSA antes de hablar para asegurar que tus palabras tienen un buen propósito. Hablar con el propósito de convencer, es una falta de respeto para otras personas. Hablar de afanes y negocios propios, sin cuidar tu propia privacidad es una falta de respeto contigo mismo. Tanta gente siente deseos ardientes de compartir cualquier pensamiento o sentimiento pasajero o cualquier impresión que tienen. Ellos vacían su mente sin cuidar las consecuencias que esto tiene. Esto es prácticamente y moralmente peligroso. Si balbuceamos respecto a cada idea que se nos ocurre, grande o pequeña, ahogamos en la corriente de habla vacua las ideas que tienen merito real. El habla descuidada es como un vehiculo descontrolado, locamente, y destinado a estrellarse.

Si hay necesidad, usa el silencio, o habla poco. Hablar en si no es ni bueno ni malo, pero es comúnmente usado sin ningún cuidado que debes estar alerta. Hablar de manera frívola es hablar dañando. Es inapropiado ser una caja vacía de palabras.

Participa en charlas cuando sea oportuno ya sea por tu profesión o la ocasión social, pero cautela que la intención y el contenido de la charla valgan la pena. El hablar vacuo es seductor. Cuídate de él.

No es necesario que te restringas a temas pesados o a la filosofía todo el tiempo, pero ten claro que el balbuceo sin sentido que a veces pasa por una discusión valiosa tiene un efecto corrosivo en tus intenciones. Cuando hablas cosas triviales, tu atención se centra en cosas triviales. Y que eres tú, sino las cosas a las cuales dedicas tu atención?.

Nos volvemos pequeños cuando entramos en charlas sobre otras personas. En particular cuando culpamos, aclamamos o comparamos otras personas.

Cuando te sea posible, y notes que la conversación está decayendo en palabrería, trata de llevar con elegancia y sutileza el diálogo hacia un área más constructiva. Si a pesar de tus esfuerzos, tu intento no tiene eco, siempre puedes permanecer callado.

Mantén tu buen humor, y goza de una buena carcajada cuando sea oportuno pero evita la risotada que rápidamente evoluciona en vulgaridad y maldad. Ríete con, jamás te rías de.

Si puedes, evita hacer promesas inconducentes.

Evita las diversiones mas populares

La mayoría de las cosas que pasan por entretenimiento legitimo es inferior o tonto y solamente explota las debilidades de las personas_evita ser uno mas del vulgo que se indulge en esos pasatiempos. Tu vida es demasiado corta, y tu tienes demasiadas cosas que hacer. Discrimina cuales ideas e imágenes permites en tu mente. Si tu mismo no eliges que contenidos e imágenes te expones, alguien mas lo hará, y sus motivaciones puede que no sean las mas altas. Es de lo mas fácil en el mundo resbalar imperceptiblemente en la vulgaridad. Pero no hay necesidad que eso ocurra si tu determinas en no gastar tu tiempo y atención en asuntos triviales.

Se cuidadoso con quien te juntas.

Al margen de la fe que otros profesen, puede que no vivan realmente bajo valores espirituales. Se cuidadoso con quien te juntas. Es humano imitar los actos de aquellos con quien te asocias. Sin advertirlo, adoptamos sus intereses, opiniones, valores, y formas de interpretar los eventos. A pesar que esas personas te puedan querer bien, al mismo tiempo puede que tengan una influencia negativa en ti, simplemente porque son indisciplinados respecto a que es lo valioso y que no lo es...

Solo porque algunas personas son agradables contigo no implica que tu debas pasar tiempo con ellas. Solo porque ellos te buscan, y están interesados en ti y tus asuntos no implica que debas asociarte con ellos. Se selectivo con quien tomas como amigo, colega, vecino. Todos ellos afectan tu destino. El mundo esta lleno de gente agradable y talentosa. La clave es estar en compañía de gente que te levante, cuya presencia extraiga lo mejor de ti. Recuerda que la influencia es una avenida de dos pistas, por lo tanto también debemos asegurarnos en cada momento que nuestros propios pensamientos, palabras y deseos tengan una influencia positiva en la gente que nos rodea. La verdadera prueba de nuestra excelencia personal radica en la atención que le damos a los pequeños detalles que mas de alguna vez descuidamos.

Pregúntate a ti mismo: "como es que mis pensamientos, palabras y deseos están afectando a mis amigos, a mi esposa, mi vecino, mi hijo, mi jefe, mis subordinados, mis

conciudadanos?. Estoy haciendo mi parte para contribuir con el progreso de todos con quienes tengo contacto?

Que sea un habito extraer lo mejor de los demás siendo un ejemplo tu mismo.

Cuida tu cuerpo

Respetar las necesidades de tu cuerpo. Dale a tu cuerpo un cuidado excelente para promover su salud y bienestar. Dale todo lo que este requiera, incluyendo comida y bebida saludable, ropa digna, y una casa confortable. No uses tu cuerpo como un espectáculo o lujo.

Evita el sexo casual

Abstente del sexo casual y particularmente evita el sexo antes de casarte. Esto puede que suene fuera de la moda, y "pacato" pero es una formula testeada por el tiempo para demostrar respeto por nosotros y otras personas. El sexo no es un juego. Origina lazos emocionales duraderos y tiene consecuencias practicas. Ignorar esto es humillarte a ti mismo, y es ignorar el significado de las relaciones humanas.

No obstante, si conoces alguien que ha tenido sexo casual, no seas auto referente tratando de imponerle tus puntos de vista.

Una vida sexual activa en el contexto de compromisos personales aumenta la integridad de la gente involucrada y es una parte de la vida que florece.

No defiendas tu reputación o intenciones

No temas el abuso verbal o la crítica.

Solamente los débiles moralmente necesitan defender o explicarse ante otros. Deja que la calidad de tus actos hable en tu representación. No podemos controlar las impresiones de otros sobre nosotros, y el esfuerzo de hacerlo así solo devalúa tu carácter.

Por lo tanto, si alguien te dice que otra persona ha hablado mal de ti, no te molestes dando excusas o defendiéndote. Solo sonríe y di: Esa persona no conoce todas mis otras faltas. Si las conociera, también las habría mencionado.

Condúctete con dignidad

No importa donde ni con quien estés: compórtate siempre como si fueras una persona distinguida.

Mientras la conducta de mucha gente es dictada por lo que pasa a su alrededor, mantente en un estándar superior. Evita fiestas o juegos donde la rudeza y lo basto son la norma. Si te encuentras en un sitio público, mantén firme tus propios propósitos e ideales.

Emula modelos de rol que valen la pena

Una rápida forma de elevar nuestro carácter moral inmediatamente es encontrar valiosos modelos de rol que emular.

Si te encontraras con una persona importante, no estés nervioso. Invoca las características de la gente que admiras, y adopta sus modales, forma de hablar, y comportamiento como si fuera tuyo. No hay nada falso en esto. Todos tenemos la semilla de la grandeza en nosotros, pero necesitamos una imagen para mantenernos focalizados para que esa semilla germine.

De la misma manera, solamente porque te encontraras con una persona importante, no implica que te debas sentir halagado. Personas son solo personas, al margen de su talento o influencia.

Se discreto cuando converses

Darse importancia no es el camino del filósofo. Nadie disfruta la compañía de un pedante. No oprimas a la gente con tus propias historias. A nadie le importan mucho, por mas que por momentos la gente sea indulgente con el propósito de aparecer considerados. Hablar mucho y en exceso de tus propios logros es aburrido y pomposo.

No necesitas ser el payaso de la clase. Tampoco necesitas recurrir a otros medios poco delicados para convencer a otros que eres inteligente, sofisticado o agradable. Hablar de manera agresiva, exhibicionista, debe ser evitado a cualquier costa. Solamente te rebaja en la estima de tus conocidos.

Muchas personas sazonan su habla con obscenidades en un intento por hacer su discurso mas intenso, o para avergonzar a otros. Rachaza conducirte de esa manera. Cuando gente a tu alrededor resbala en habla indecente, sin sentido, aléjate si puedes, o al menos quédate en silencio, y haz notar que no estas cómodo con esa manera grosera de hablar.

Prefiere la satisfacción permanente a la gratificación instantánea

Deja que tu razón sea suprema. Habitúate a deliberar.

Practica el hábito de juzgar si una cosa es realmente buena o no. Aprende a esperar y evalúa en vez de reaccionar con tus instintos sin entrenamiento. La espontaneidad no es una virtud por sí misma.

Si hay un placer que se te promete y seductoramente te llama la atención, detente un minuto antes de abrazarlo sin reflexionar. Sin pasión alguna, deja que tu mente evalúe la situación: este placer te traerá un deleite momentáneo, o satisfacción real, duradera?. Hace una diferencia en la calidad de nuestras vidas y el tipo de personas que somos cuando aprendemos a distinguir entre pequeños momentos de éxtasis baratos y recompensas llenas de sentido.

Si, después de haber considerado este placer de manera calmada, concluyes si con indulgencia te sumerges en el te arrepentirás, sencillamente, refrénate. Refuerza el triunfo de tu carácter y de esta manera serás mas fuerte.

Toma una posición

Una vez que has evaluado y determinado cual curso de acción es sabio, no desacredites tu juicio. Mantente firme en tu posición. Es muy probable que haya gente que confundirá tus intenciones, y que eventualmente te condenaran. Pero, si de acuerdo con tu propio juicio, estas actuado de manera correcta, no tienes nada que temer. Toma una posición, no seas pusilánime.

La cortesía y la lógica tienen su propio lugar

Los buenos modales y la lógica son cosas diferentes, y cada una de estas tiene una aplicación adecuada.

La proposición "esto es blanco o negro" funciona como una proposición disyuntiva, pero no en una conversación amistosa. De la misma manera en un banquete podría hacer sentido tomar una gran porción de comida si tienes hambre, pero serían malos modales hacerlo así.

Cuando cenas con otros, ten presente no solamente cuanto tu cuerpo aprecia del banquete, sino también cuán importantes son los modales y el refinamiento en la conducta.

Ser maestro de uno mismo es directamente proporcional a ser honesto con uno mismo.

Antes que nada, conoce quien eres y de que eres capaz.

Así como nada grande es creado instantáneamente, nuestros talentos se desarrollan en el tiempo.

Siempre estamos creciendo, siempre estamos aprendiendo. Es correcto aceptar desafíos. Es así como progresamos al siguiente nivel intelectualmente, físicamente o moralmente. Aun así, no juegues contigo mismo: si tratas de ser algo o alguien que no eres, estas minimizando a quien realmente eres y por lo mismo no desarrollas las áreas en las que serias un maestro de manera natural.

En el orden divino, cada uno de nosotros tiene su llamado especial. Escucha el tuyo y síguelo con fe.

Cuida tu razón

Así como al caminar lo haces con cuidado, evitando pisar sobre un clavo que arruinaría tu andar, cuida tu mente.

Una vida virtuosa depende de tu razón. Si cuidas de ella, ella cuidará de ti

Mantén una adecuada proporción y moderación

Vigilantes, podemos evitar la tendencia al exceso. Tus posesiones debieran ser proporcionales a las necesidades de tu cuerpo, como un zapato al pie.

Sin entrenamiento, podemos ser inducidos al estrés. En el caso de los zapatos, por ejemplo, mucha gente se tienta con zapatos caros, exóticos, cuando en realidad lo único que se necesita son un par de zapatos cómodos, durables, que se ajusten bien a tu pie.

Una vez que caemos, aunque sea un poco en el exceso, este gana momentum, y pronto podemos perdernos en el.

La excelencia interna es mas importante que la apariencia externa

Las mujeres son oprimidas por la atención que reciben por su apariencia placentera. Desde pequeñas, son elogiadas por los hombres o evaluadas solamente en términos de su apariencia externa.

Desafortunadamente, esto puede hacer sentir a una mujer que es solamente apta para proveer a un hombre de placer, y por lo tanto sus verdaderos talentos internos se atrofian. Ella puede poner un gran esfuerzo y tiempo en mejorar su belleza externa y distorsionar lo que realmente es, solamente para complacer a otros.

Tristemente, muchas personas, de ambos sexos, colocan todos sus esfuerzos en como lucen y la impresión que causan en otros.

Aquellos que buscan sabiduría entienden que incluso a pesar de que el mundo nos recompensa por razones equivocadas o superficiales, como la apariencia física. La familia de la que venimos, etc.; lo que realmente importa es lo que somos y en que nos estamos transformando.

Preocúpate mas por tu mente que por tu cuerpo

Quienes carecen de entrenamiento, pasan una enorme cantidad de tiempo en su cuerpo.

Efectúa tus funciones animales con naturalidad. Tu mayor preocupación debe ser cuidar y desarrollar tu razón. Ella es la herramienta para entender la ley de la naturaleza.

El maltrato se origina en impresiones falsas

Si la gente te trata de manera poco respetuosa, o habla con poca delicadeza de ti, recuerda que es porque ellos tienen la impresión que es correcto hacer eso.

Es totalmente irrealista pensar que la gente te vea como tu te ves a ti mismo. Si la gente llega a conclusiones basadas en falsas impresiones, son ellos los que se hieren a si mismos, ya que son ellos los que están mal guiados. Cuando alguien interpreta una frase de manera equivocada, la frase no puede doler, solamente la persona que esta en el error puede ser dañada. Una vez que entiendes claramente esto, serás cada vez menos vulnerable a sentirte ofendido por otros, incluso si te insultan. Siempre puedes decirte "así le parecía a esa persona, pero es solo su impresión".

Todo tiene dos lados...

Todas las cosas tienen dos mangos: uno por la cual se puede tomar, otro por la cual no se puede tomar.

Si, por ejemplo, tu hermano o hermana insiste en tratarte malamente, no agarres la situación por el lado de que te esta hiriendo o es injusto. Si así lo haces, no lo soportaras y te volverás amargo. Serás TU quien carga con esa cruz. Haz exactamente lo contrario. Agarra la situación por el lado de las relaciones familiares. En otras palabras, mantén tu atención en que es tu hermana, que fueron criados juntos, que tienen un vinculo permanente, irrompible. Viendo así las cosas, podrás entender las cosas correctamente y preservarás tu equilibrio.

El pensamiento claro es vital

La vida del sabio es la vida del hombre de razón. Es importante aprender a pensar con claridad. No se piensa claramente por azar, se requiere entrenamiento. Es a través del pensamiento claro que podemos dirigir nuestra voluntad, mantenernos firmes en nuestro propósito, descubrir las relaciones que tenemos con otros y las responsabilidades que estas originan.

Todos debiéramos aprender a identificar el pensamiento débil y equivoco. Estudia como llegas a tus conclusiones, para evitar ahogarte en conclusiones infundadas.

Por ejemplo, al decir "yo soy mas rico que tu, y por lo tanto yo soy mejor que tu" estoy haciendo una inferencia totalmente equivocada. La deducción correcta que podría hacer es "yo soy mas rico que tu, por lo tanto tengo mas bienes que tu".

Otro ejemplo: "hablo mas persuasivamente que tu, por lo tanto soy mejor que tu". De esto podemos concluir "hablo mas persuasivamente que tu, por lo tanto mi hablar trae mas efectos que el tuyo".

Recuerda: quien eres es independiente de tus posesiones o tu locuacidad.

Tomate el tiempo de permanentemente estudiar como pensar claramente, y no te equivocarás. Una sólida base en lógica y las reglas de argumentar efectivo siempre te serán de ayuda.

Llama a las cosas por su nombre

Cuando llamamos a las cosas correctamente, comprendemos sin agregar información o juicios que no existen realmente...alguien se baña rápido? No digamos que se baña sin cuidado, sino rápido. Llama a la situación por lo que es... no la filtres a través de tus juicios.

Hay alguien que toma mucho vino? No digas que es un borracho, sino que toma un mucho vino. A menos que tengas una comprensión cabal de su vida, como sabes si esa persona es un borracho?.

No te arriesgues a perderte en interpretaciones y a construir teorías basadas en distorsiones y equívocos. Acepta algo solo cuando es verdadero.

La sabiduría se rebela en la acción, no hablando

No te declares un sabio ni discutas tus aspiraciones espirituales con gente que no sabe escucharlas.

Demuestra tu compromiso con tu nobleza mediante tus acciones.

Vive simplemente, por tu propio bien

No te vanaglories si eres capaz de proveer para tus necesidades con pocos costos. La primera tarea de una persona que desea vivir sabiamente es liberarse de la jaula del interés por si mismo.

Considera cuan mas frugales son los pobres, cuanto mas pueden soportar las asperezas de la vida. Si quieres desarrollar tus habilidades para vivir simplemente, hazlo por ti mismo, hazlo silenciosamente, sin tratar de impresionar a otros.

La sabiduría depende de la vigilancia de tus deseos

La mayoría de las personas no se enteran que tanto la ayuda como el daño se originan en nosotros mismos. En cambio, buscan, fascinados por las apariencias, en ellas el origen de su bienestar o pesar.

La gente sabia, por el otro lado, se dan cuenta que son la fuente de todo lo que es bueno o malo para nosotros mismos. Por lo tanto, no hace sentido acusar a otros de su suerte. Tampoco tratan de convencer a nadie que son valiosos, o especialmente distinguidos.

La gente sabia mira hacia adentro cuando hay cambios, si otros los condenan, silenciosamente se sonríen hacia dentro, si son atacados, no se molestan en defender su nombre.

Sin embargo, son implacables con sus acciones.

Ellos armonizan sus deseos con lo que la vida les ofrece, procurando evitar las cosas que evitarían que ejercieran su voluntad.

Ejecutan la moderación en todos sus asuntos. Si parecen ignorantes o poco sofisticados, no les preocupa. Tienen claro que basta con vigilarse a si mismos y la dirección de sus deseos.

Vivir la sabiduría es mas importante que saber de ella.

Si alguien te trata de impresionar alegando que entiende las ideas de un gran pensador como Crisipo, piensa: lo importante no es poder discutir sobre asuntos abstractos. Lo importante es entender la naturaleza y alinear nuestras intenciones y acciones con las cosas como son. Quien entiende los escritos de Crisipo es quien los aplica. Esta es la diferencia entre decir grandes cosas y hacer grandes cosas.

No le des demasiada importancia a la erudición. Busca ávidamente el ejemplo de las personas cuyas acciones son consistentes con los principios que profesan.

Practicar los principios importa mas que proveerlos.

La vida de sabiduría empieza cuando aprendemos a poner principios como "no debemos mentir" en practica. La segunda etapa es demostrar esos principios, como demostrar porque no debemos mentir. La tercera etapa es indicar porque esos principios justifican no mentir. La segunda y tercera etapa son valiosas, pero la primera es fundamental. De hecho, es muy fácil mentir mientras demostramos que mentir es malo.

Empieza a vivir tus ideales.

Ahora, llega el momento de ponerte serio respecto a vivir tus ideales. Una vez que determinaste cuáles son los principios que quieres ejemplificar, obedece esos principios como si fueran leyes, como si fuera un pecado no seguir esos principios.

No te preocupes si otros no comparten tu convicción. Cuanto tiempo podrás soportar retrasar lo que realmente quieres ser? Tu ser noble ya no puede esperar más. Pon tus principios en práctica, ahora. Para las excusas, la flojera. Esta es tu vida! No eres un niño! Cuanto antes actúes, más feliz serás. Cuanto más esperes, más vulnerable serás a la mediocridad y te sentirás lleno de vergüenza y arrepentimiento porque sabes que eres capaz de cosas mayores.

Desde este instante en adelante, deja de decepcionarte a ti mismo. Sepárate del vulgo. Decide ser extraordinario HOY, y empieza a serlo! AHORA.

El propósito de la filosofía

La verdadera filosofía no requiere rituales exóticos, liturgia misteriosa, ni creencias raras. Tampoco es teorización abstracta o análisis. Es, por supuesto, el amor por la sabiduría. Es el arte de vivir una buena vida. Como tal, debe ser rescatada de los líderes religiosos, y por filósofos que la explotan como un culto, una secta, cuyo propósito es probar cuán agudos mentalmente son.

La filosofía es para todo el mundo, y es auténticamente practicada por aquellos que la usan para guiar sus acciones hacia la génesis de una mejor vida para todos!.

El propósito de la filosofía es iluminar el camino del alma que ha sido infectado con creencias falsas, deseos tumultuosos y sin control, y dudosas elecciones de lo que es mejor para nosotros.

El amoroso análisis propio es el mejor antídoto. Además de erradicar las partes corrompidas del alma, la vida del sabio lo mueve energéticamente hacia el control y hacia una vida poderosa!.

El uso correcto de la lógica, del debate, y el desarrollo de la habilidad de llamar a las cosas por su nombre son algunos de los instrumentos que la filosofía nos provee para tener una visión clara y tranquilidad interna, que es felicidad verdadera.

La felicidad, que es nuestro propósito, debe entenderse correctamente. Muchas veces, se confunde la felicidad con el consumo pasivo de un placer o diversión. Esta concepción de la felicidad es buena... mientras dura. No obstante, el único objeto valioso de nuestros esfuerzos es el florecer de la vida.

La verdadera felicidad es un verbo. Es la continua ejecución de nuestras obligaciones valiosas. La vida floreciente fundada en la intención virtuosa, es algo que continuamente improvisamos y al hacerlo, nuestra alma madura. Nuestra vida puede ser útil, para nosotros y la gente que tocamos.

Nos hacemos filósofos para descubrir que es verdadero, y que es resultado accidental de un pensar débil...de juicios equivocados, enseñanzas bien intencionadas pero erróneas de maestros y parientes la ausencia de poner en juicio nuestros propios juicios.

Para evitar el sufrimiento, nos comprometemos a la disciplinada introspección desde donde conducimos experimentos para fortalecer nuestra habilidad para distinguir entre lo maravilloso y lo pobre, entre creencias dolorosas y hábitos.

El primer paso

El primer paso para vivir sabiamente es renunciar a tu ego.

Entérate de la locura que es ir por el mundo siendo un "todo lo se" analizando y juzgando cada situación y personas con categorías formadas previamente, "oh si, esto se parece a aquello, o a aquello otro"....

Recibe el mundo fresco, como es, en sus propios términos, con los ojos de un aprendiz. Saber que NO lo sabes todo ser capaz de admitir que no sabes sin pedir perdón ni estar avergonzado es el comienzo de cualquier aventura de aprendizaje y progreso.

Los mas sabios entre nosotros aprecian su inocencia, y conocen bien los limites de su conocimiento. Saben cuan poco sabemos realmente sobre cualquier tema. No existe el conocimiento definitivo. Los mas sabios entre nosotros no confunden información o data, sin importar cuan claramente este presentada, con conocimiento exhaustivo o sabiduría. Los mas sabios entre nosotros suelen decir "hmmm"... o "que interesante!". Una vez que nos damos cuenta de lo poco que sabemos, no nos dejamos engañar tan fácilmente por los charlatanes, los grandilocuentes, los demagogos.

La arrogancia es la mascara banal de la cobardía, pero, aun mas importante, es el impedimento mas importante, es el impedimento mas grande para una vida floreciente... El pensamiento claro y el ego no pueden co-existir. Los

humanos no tienen distinto valor, aunque así lo aparezca. Todos somos importantes en el mundo. Si realmente quieres tranquilidad en tu mente y éxito en tus emprendimientos, renuncia a tu ego.

El ego es la gran puerta de hierro que no admite nuevo conocimiento, no expande nuestras posibilidades, no nos abre a nuevas ideas constructivas. Regocijarnos en el ego en nuestras habilidades, en nuestro conocimiento e intentar ser más que lo que realmente somos suele ser fatal. Esa actitud no solo suele incomodar y molestar a otros, ya que te has vuelto intolerable, pero además, conduce a la autocomplacencia, impidiendo un cambio maravilloso...continuas girando alrededor de lo que te es familiar, te mantienes en las mismas redes que te atrapan y asfixian. Nada nuevo o festivo ocurre... Termina de balbucear las que crees tus "verdades". Enfrenta lo que está REALMENTE pasando, no lo que crees que está pasando, o desearías que pasara. Mira y escucha con detención.

Para hacer algo bien en la vida debes tener la humildad de saberte perdido, de jugar un poco, de explorar. Ten el coraje de enfrentar algún desafío y hacerlo mediocrementemente. Vidas extraordinarias han sido marcadas por haber superado el miedo a hacer algo de manera mediocre. Atreverte a ser extraordinario. Las nuevas experiencias nos sirven para profundizar nuestra experiencia de la vida y hacernos avanzar a nuevos niveles de competencia, no están hechas para alimentar nuestras antiguas opiniones y conclusiones.

El conocimiento importante y las guías perfectas para vivir son halladas en los lugares mas inesperados. Si realmente las quieres ver y beneficiarte de ellas mantente atento a tu auto-glorificación y ego.

La legitima satisfacción que acompaña cualquier logro no debe ser confundida con arrogancia, caracterizada por la obsesión por si mismo, y el desinterés por los sentimientos o actividades de otros.

La vida floreciente se alcanza siendo autosuficiente

La vida floreciente no se cultiva a través de simples técnicas. No te puedes engañar a ti mismo... Tampoco se alcanza siguiendo cinco pasos fáciles o las enseñanzas dogmáticas de una personalidad con carisma. La vida floreciente se alcanza al responder, de la mejor manera que podemos a aquellas situaciones, únicas, que nos toca vivir.

Para vivir una vida extraordinaria debemos elevar nuestra estatura moral cultivando nuestro carácter.

Quienes no están entrenados reclaman y lloran por la suerte que les toco vivir. Gastan tiempo maravilloso en rechazar los detalles de la circunstancia en la que se hallan ("ohh si tuviera mas dinero, o un trabajo mas glamoroso, o otra pareja..."). Quien ha recibido mis enseñanzas, en vez de resistir y reclamar por lo que ocurre, sencillamente agradecen y se sumergen enteramente en sus obligaciones, familia, amigos, trabajo. Cuando sucumbimos a la pena por nosotros mismos, disminuimos nuestras posibilidades.

Sobrevalorar el dinero, el estatus, y la competitividad envenena nuestras relaciones. La vida floreciente no puede ser lograda sino hasta cuando moderamos nuestros deseos y nos damos cuenta cuan superficiales son...

El comienzo es lo mas difícil.

Los primeros pasos hacia la sabiduría son siempre los mas difíciles porque nuestras débiles y obstinadas mentes se resisten a lo que no es familiar y cuya recompensa no es segura. En la medida que progresas en tus esfuerzos, tu voluntad se ha fortalecido, el mejorar progresivamente se hace mas fácil.

A través del compromiso firme y paciente de remover las creencias que te detienen nos empezamos a atrever a mirar a través de nuestros miedos, a través de nuestra carencia de control miedo al amor.

Deja de tratar de ser aceptado. De esta manera, un día te darás cuenta que ya no perteneces al vulgo....

Lo bueno es lo bueno

El bien existe independientemente de nuestra concepción de que es bueno o malo. El bien siempre ha estado allí, y siempre estará.

Sospecha e las convenciones

Sospecha de las convenciones. Hazte cargo de tus propias conclusiones.

Elévate mas allá del habito sin examinar.

Las percepciones y valores populares, son rara vez los mas sabios. Muchas creencias omnipresentes no pasarán las mínimas pruebas de racionalidad. El pensamiento convencional, -sus medios y propósitos- es esencialmente poco creativo y poco interesante. Su objetivo es mantener la situación sin cambios y defiende a algunos individuos e instituciones.

Por otro lado, no hay un valor inherente en NUEVAS ideas... Juzga las nuevas ideas en virtud de su capacidad de generar vida. Aprueba aquellas que generan humanidad, justicia, crecimiento, compasion, nuevas posibilidades y beneficien a la comunidad humana.

Examina las cosas según aparecen a tu propiamente. Considera objetivamente lo que otros dicen, y establece tus propias convicciones.

Las creencias socialmente aceptadas son rara vez confiables. Tantas de ellas han sido adquiridas por accidente o enseñanzas de ignorantes!. Muchas de esas creencias están tan profundamente enraizadas y permanecen ocultas a nuestra vista.

El lugar común y la indolencia generada por quienes viven una vida indisciplinada e tremendamente contagioso.

Mantente vigilante. Comprométete a mantener los hábitos que aseguran tus estándares altos.

Mucha gente declara que están comprometidos a vivir con integridad, mientras se involucran impulsivamente en actividades sin pensarlo. Ellos actúan inconscientemente minando de esta manera su propia capacidad de autorreflexión y fallando en demostrar el código moral personal que quieren ejemplificar. No te preocupes por lo que la gente te DICE. Mira lo que la gente HACE y valúa su consecuencia.

Así como debemos limpiar, ordenar, y mantener nuestro espacio físico, debemos limpiar, ordenar y mantener nuestras mentes. No solo arriesgamos ser totalmente ineficientes si no lo hacemos, también de esa manera invitamos a la corrupción de nuestra alma. Un alma desordenada, confusa es peligrosa, porque es vulnerable a la influencia de otros que pueden estar mejor ordenados, pero ser menos sabios.

No confíes en nadie de primera mano, solo a ti mismo. Se un observador implacable de tus deseos e impulsos.

Los virtuosos son invencibles

La diferencia entre quienes están instruidos y los ignorantes es que los sabios saben que los virtuosos son invencibles. No se dejan engañar por lo que las cosas parecen ser.

Los instruidos respetan lo que tenemos de divino, y se comportan como un compasinado, conciente, ciudadano del universo. Ellos entienden que la vida del sabio, que genera tranquilidad, se origina en alinearse con la naturaleza y la razón.

Se un ciudadano del mundo

No es posible perseguir tu propio bien si al mismo tiempo no persigues el bien de los demás. La vida, basada en un estrecho interés personal no es valiosa bajo ninguna perspectiva honorable. Si buscamos o mejo de nosotros mismos, implica buscar activamente el bien de los demás.

L contrato de ser humano no es con algunos pocos con quienes nuestras actividades están mas cercanamente asociadas, tampoco con los prominentes, o ricos, son con todo ser humano.

Piensa en ti mismo como el miembro de una comunidad mundial, y acuda de acuerdo a eso.

Considera tus mas profundos dolores como si fueran un hecho.

Considera tus mas profundos dolores y preocupaciones como si solo fueran un hecho, de manera que puedas ver cuan superficiales y histéricas son.

No hay vergüenza alguna en perseguir el éxito, es moral. Tu problema no es en la búsqueda del éxito en si, sino la manera en que lo haces. Permites a tus descontrolados mal guiados deseos y miedos colorear tu juicio, de manera que sobrevalúas tus propios afanes... Pretendes que tus esfuerzos te generen felicidad... mientras eres infeliz esforzándote!

Usa los libros de la manera mas adecuada

No digas que leíste los libros, demuestra que con su lectura has aprendido a pensar mejor, has aprendido a discernir mejor.

Los libros son las pesas de ejercicio de la mente, soy muy útiles, pero seria un error pensar que porque levantaste pesas eres mas fuerte...

Se cauto cuando te mezcles con otros

Una de dos cosas puede pasar cuando te juntas con otras personas. O te asimilas a ellos, o ellos se asimilan a ti. Cuando un pedazo de carbón encendido contacta uno apagado, pueden pasar dos cosas: o el que está encendido se apaga o el apagado se enciende. El peligro es grande, por lo cual debes ser cuidadoso cuando entras en cualquier relación incluso y especialmente las que son superficiales.

La mayoría de nosotros no tenemos la fortaleza todavía para guiar a nuestros compañeros hacia nuestros ideales, por lo que generalmente terminamos siendo llevados hacia sus ideales. Nuestros propios ideales se vuelven vagos y confusos, nuestra resolución se desestabiliza. Es difícil resistir a la locuacidad convincente de nuestros amigos. Nos podemos ver sorprendidos por una conversación innoble, y rápidamente nos podemos dejar llevar por el "momentum" social. La naturaleza de las conversaciones en las que nos vemos envueltos es tal que sus distintos significados, juegos de palabras, y motivaciones detrás de las palabras se mueven tan rápido que pueden cambiar instantáneamente en direcciones inesperadas...acarreado a todos quienes están envueltos en ellas. Por lo tanto, hasta cuando tus sentimientos sabios estén fijados en ti como si fueran tus instintos, y hallas adquirido algún poder de autodefensa, elije cuidadosamente tus asociaciones y monitorea la dirección de las conversaciones en las que te ves envuelto.

Perdona una y otra vez

Generalmente, todos estamos haciéndolo lo mejor que podemos.

Cuando alguien te habla descortésmente, no presta atención a lo que dices, hace lo que pareciera ser un gesto rudo o definitivamente malvado, piensa para ti mismo: "Si yo fuera esa persona, y hubiese sufrido las mismas pruebas, sufrido sus mismas penas, tenido los mismos padres, y así sucesivamente, probablemente yo habría hecho o dicho lo mismo". No nos está dado conocer las historias detrás de las acciones de otras personas, por lo cual debemos ser pacientes con los demás y suspender el juicio que tengamos sobre ellos, reconociendo los límites de nuestro entendimiento. Esto no implica condonar las acciones malévolas de algunos, ni tampoco implica que distintas acciones tengan distinto peso moral.

Cuando la gente no actúa como tu quisiera que lo hagan, ejercita los músculos de tu fuerza moral y levanta los hombros y di "oh"... y déjalo ir. Así de simple.

Trata también de ser gentil contigo mismo. No te midas con otros ni te midas respecto a un ideal. El crecimiento humano es lento, dos pasos para adelante, un paso para atrás.

Perdona una y otra vez a los demás. Este gesto genera una vida liviana, fácil, agradable.

Perdónate a ti mismo, una y otra vez. Y trata de hacerlo mejor la próxima vez...

Los virtuosos son consistentes

Para vivir una vida virtuosa, tienes que ser consistente, incluso si no es conveniente, confortable o fácil.

Es necesario que tus pensamientos, palabras y acciones sean consistentes. Este es un estándar mucho mas alto que el que el vulgo mantiene... la mayoría de la gente quiere ser buena y de alguna manera tratan de serlo... pero es en ese momento cuando un desafío moral se les impone y empiezan a ceder...

Cuando tus pensamientos, palabras y acciones conforman una sola entidad, tus esfuerzos son certeros, sin preocupaciones o miedos. De esta manera es mas fácil ejecutar la conducta apropiada en cada momento, en vez de dejarte llevar azarosamente por cualquier impulso pasajero.

Cuando te liberas de las distracciones originadas en placeres superficiales y te dediques a tus labores, te podrás relajar. Cuando sabes que has hecho lo mejor que puedes en determinadas circunstancias, tienes tu corazón liviano. Tu mente no tiene que preparar excusas, defender tu honor, sentirse culpable o tener ningún remordimiento. Puedes simple y tranquilamente, dejar el pasado en el pasado y dedicarte al presente.

En realidad, es demasiado simple: si dices que vas a hacer algo, hazlo. Si empiezas algo, termínalo.

Confía en tu intuición

Nacemos esencialmente con la bondad en nosotros, con premiados con la intuición de que es lo que vale la pena, y que no vale la pena. Esta cualidad innata debe ser cultivada sistemáticamente para que florezca en nuestra madurez.

Es natural tratar de ser respetado por otros, pero no es sano depender de esa admiración que no esta en tu control... Ya sea en la fortuna o en la adversidad, es la buena voluntad con que haces sus actividades lo importante, no el resultado. Deja de prestar atención a lo que la gente piensa, y deja de preocuparte tanto por el resultado. Sencillamente confía en tu intuición de lo que debes hacer, y síguela firmemente.

No te enojas con quienes no hacen el bien

Las personas sin entrenamiento responden a los ladrones y las personas que yerran con rabia y a veces, venganza. Quienes hacen el mal, deben ser entendidos correctamente para generar una adecuada respuesta a su conducta.

La respuesta correcta a quienes hacen mal es sentir pena por ellos, ya que han adoptado creencias débiles y se privan de la más valiosa capacidad humana: la capacidad de distinguir que es realmente bueno y malo para ellos. Su capacidad innata de distinguir lo malo de lo bueno ha sido destruida por lo cual no tienen acceso a la serenidad interna.

Siempre que alguien haga algo tonto, siente pena por el, más que sentir rabia o gritarle como tantos otros hacen.

Solo nos consumimos en la ira hacia las acciones tontas porque hemos hecho un ídolo de aquellas cosas que la tontería de otro nos arrebatara...

La única vida prospera es la vida virtuosa.

Persigue el bien ardientemente. Pero, si tus esfuerzos no lo logran, acepta rápidamente el resultado y sigue al siguiente asunto...

Que es importante y que no lo es

Esta es nuestra condición: continuamente perdemos de vista que es lo importante y que no lo es.

Deseamos desesperadamente cosas que no están en nuestro control, y no estamos satisfechos con las cosas en nuestro control..

Necesitamos continuamente detenernos y pensar: que cosas son valiosas y que cosas no lo son. Incluso las mas confusas o dolorosas situaciones de la vida pueden hacerse mas tolerables si ves claramente y eliges correctamente.

La razón es suprema

La racionalidad no lo es todo, hay muchos dominios de la experiencia humana que no puede penetrar. Los grandes misterios de la existencia están fuera de su alcance. Aun así, la razón es la mejor herramienta con que contamos para proteger nuestra integridad.

La mayoría de la gente desconoce el uso correcto de la argumentación e inferencia y el uso adecuado de la lógica, por lo cual se conducen de manera aleatoria, reaccionan desproporcionadamente o desadecuadamente.

La función de la razón es testear críticamente nuestras conjeturas, tanto nuestras interpretaciones como nuestra forma de arribar a ellas. La razón no es un fin, sino una herramienta indispensable.

Las preguntas con el motor de la razón. Por lo tanto, hay que aprender a hacer preguntas adecuadamente, en vez de emocionalmente. Si tu habilidad para pensar claramente es comprometida, tu vida moral puede volverse confusa y equivoca.

La razón puede distinguir el error de la verdad y la verdad trivial de una verdad profunda. La demostración de una razón adecuada es claridad, consistencia, rigor, precisión en las definiciones y nada de ambigüedad.

Acelera tu entrenamiento en el pensar claro de manera que puedas, con confianza incursionar en un argumento complejo y no verte embrollado en el...

Aprende a curarte a ti mismo

Tu infatigable perseguir la sabiduría pospone el tenerla, ahora. Renuncia a perseguir tónicos y nuevos maestros. La última moda en dieta o libro o creencia no te mueva hacia la dirección de una vida floreciente. Tú lo haces. Renuncia a los estímulos externos de una buena vez. Practica la autosuficiencia. No seas un ser dependiente, maleable: transfórmate en tu propio doctor.

Mantén tu curso con buen o mal tiempo.

Al margen de lo que ocurre a tu alrededor, se feliz con aquello que esta en tu poder, y sencillamente acepta el resto según va ocurriendo...

Se agradecido

Practica tener una actitud de agradecimiento y serás feliz.
Si tomas distancia y admiras lo que pasa a cada persona
y aprecias el uso de lo que ocurre es natural que
agradezcas al ser superior por todo lo que ocurre en el
mundo.

Nunca discutas informalmente asuntos importantes

Toma un gran cuidado de no charlar asuntos de gran importancia para ti con personas que no son tan importantes para ti. Tus asuntos pierden lo que tienen de precioso de esa manera. Mella tu propósito si actúas así. Esto es especialmente peligroso si estas en las primeras etapas de un emprendimiento. Otras personas hacen un festín de tus ideas, se lanzan a las interpretaciones, juicios, y tuercen lo que te es mas valioso, y así tu corazón se hunde...Deja que tus ideas se incuben, maduren antes de exponerlas a los trivializadores y pesimistas.

La mayoría de las personas solo saben responder a las ideas indicando sus fallas potenciales mas que identificando sus meritos. Practica la continencia de manera que tu entusiasmo no sea eliminado rápidamente....

Que es lo que nos Hace realmente feliz...

Todos los seres humanos buscamos una vida feliz, pero muchos confunden los medios, por ejemplo dinero y estatus, con la vida misma...Este foco en los medios hace que la gente progresivamente se aleje de una vida feliz. Lo único valioso son las actividades que nos hacen felices, no los medios externos que parecen producirlos...

El poder de los hábitos

Cada hábito tiene actividades que lo cultivan: el hábito de caminar se cultiva caminando, el hábito de correr se cultiva corriendo. Lo mismo es válido para nuestro carácter. Cada vez que te enfureces, cultivas la furia, has alimentado el hábito, agregado petróleo a las llamas...

Si no quieres ser una persona proclive a la ira, no alimentes ese hábito. No le des nada que le ayude a aumentar. Mantente tranquilo y considera los días en que no has estado furioso... "solía enfurecerme cada día, ahora me enfurezco día por medio, luego cada dos o tres días, etc.". Al pasar el tiempo, tu hábito se debilita y otras respuestas a las circunstancias... más sabias emergen

Atesora este momento

Atesora este momento. Sumérgete en sus detalles.

Responde a este desafío, a esta persona, a esta tarea.

Termina con tus evasiones, deja de darte un sinfín de problemas a ti mismo.

Es el momento de vivir realmente; de habitar totalmente la situación en la que te encuentras ahora. Tu no eres un espectador de tu vida. Participa. Esfuérzate.

Respeto tu sociedad con la providencia. Pregúntate seguido como debo desempeñar esta actividad particular de manera que sea consistente con la voluntad divina?.

Pon atención a la respuesta y ponte a trabajar.

Cuando tu puerta esta cerrada, y la luz apagada, no estas solo. La voluntad de la naturaleza esta contigo de la misma manera que tu genio natural te acompaña. Sigue sus directivas.

En cuanto al arte de vivir, el material es tu propia vida. Nada grande es creado de un día para otro. Tiene que haber tiempo.

Hazlo lo mejor que puedas, y siempre se gentil.
