



JUNTA DE SERVICIOS GENERALES CCA-OA COLOMBIA

TALLER DEFECTOS DE CARÁCTER EN ABSTINENCIA

El siguiente taller se encuentra enmarcado en el trabajo del Cuarto y Sexto Paso.

*El objetivo del siguiente taller es solamente dar una visión inicial y/o complementar nuestro trabajo de inventario personal, el cual debe realizarse apoyándonos en nuestra literatura y en los mencionados textos de O.A. con el apoyo y guía de nuestro padrino o madrina. De ninguna manera se le puede considerar como un sustituto para nuestro programa de 12 Pasos. **Sugerimos a los grupos, en sus reuniones o cuando lo estimen conveniente, tratar por separado cada uno de ellos.***

Nota: Se envían todas estas preguntas como material de trabajo también utilizable a nivel individual y se sugiere hacer el taller con las que se considere conveniente de acuerdo al tiempo estipulado para su realización.

En el libro de Los Doce Pasos y Doce Tradiciones de A.A se observa al respecto:

“Al ser creados fuimos dotados de instintos para un propósito. Sin ellos, no seríamos seres humanos completos... Por lo tanto, estos deseos **–de relaciones sexuales, de seguridad material y emocional y de compañerismo–** son perfectamente necesarios y apropiados- y sin duda provienen de Dios.

No obstante, estos instintos, tan necesarios para nuestra existencia, a menudo sobrepasan con mucho los límites de su función apropiada. Poderosa y ciegamente y muchas veces de una manera sutil, nos impulsan, se apoderan de nosotros e insisten en dominar nuestras vidas. **Nuestros deseos de sexo, de seguridad material y emocional, y de un puesto eminente en la sociedad a menudo nos tiranizan. Cuando se salen así de sus cauces, los deseos naturales del ser humano le crean grandes problemas;** de hecho, casi todos los problemas que tenemos, tienen su origen aquí...

Casi todo grave problema emocional se puede considerar un caso del instinto descarriado. Cuando esto ocurre, nuestros grandes bienes naturales, los instintos, se han convertido en **debilidades físicas y mentales.**

Al echar una mirada honesta al pasado y descubrir quiénes éramos y lo que habíamos hecho, consiguió que comenzáramos a entendernos mejor. Esta comprensión de nosotros mismos era el comienzo de nuestra sanación emocional. Muchos de nosotros habíamos vivido nuestras vidas hasta este día con un secreto

sentimiento de vergüenza. En lo profundo de nuestros corazones guardábamos la sensación de ser indignos e insignificantes. **A menudo esta vergüenza nacía de nuestras culpas irresueltas y de errores cometidos en el pasado y a los que nunca nos habíamos enfrentado.**

El Cuarto Paso del Programa de Recuperación de OA :

Llama a examinar nuestras vidas hasta el día de hoy, escribiendo todas las acciones y hechos importantes de naturaleza ética o moral, nuestros sentimientos acerca de ellos, y los rasgos de carácter de los cuales nacieron estas acciones.

Nuestros problemas de la infancia han estado controlando nuestras acciones y nuestros sentimientos durante años, a menudo lo han hecho sin que tan siquiera nos diéramos cuenta. **A medida que encaramos los problemas, estos pierden el poder que tienen para sobrecogernos y controlarnos.**

Nuestras cadenas de obsesión mental se van rompiendo una a una, y entonces somos capaces de conocer y hacer la voluntad de Dios más fácilmente, sin la necesidad de protegernos de los sentimientos incómodos a través de la comida compulsiva.

"Cuando llegamos al Cuarto Paso y lo completamos, podemos constatar lo que se afirma en el folleto de CCA "Una invitación para ti", que dice: **comenzamos a salir del desastre emocional en el que nos mantuvo la comida compulsiva, para experimentar una vida mas llena y satisfactoria**".

Tomado del sexto paso de OA:

Porque nos es tan difícil abandonar nuestros defectos? Una de las razones más importantes es el miedo. Nos sentimos cómodos con nuestros viejos moldes de pensamiento y actitudes, aun cuando sabemos que son dañinos. No tenemos idea de cómo comportarnos sin ellos, ya que fue la única forma que conocimos para enfrentar la vida.

Mientras más nos esforzamos por liberarnos de nuestros defectos, pareciera como si más nos dejáramos controlar por ellos. No entendimos bien el Sexto Paso cuando lo leímos, y por lo tanto, nos sentimos completamente frustrados al tratar de practicarlo.

Aquí es donde aprendemos un factor clave acerca del Programa, y una verdad importante acerca de nosotros mismos: somos tan impotentes ante nuestros defectos de carácter, como lo somos ante la comida. Necesitamos la ayuda de Dios para liberarnos de ellos. Solos no podemos.

Ahora, el paso siguiente consistirá en reconocer que esos viejos moldes de pensamiento y acción, que nos sirvieron en su momento para hacerle frente a la vida, ya cumplieron su función, y ahora ya no nos sirven. **Nos damos cuenta de cuanto daño nos hacemos al aferrarnos a ellos.**

Así como tuvimos que "tocar fondo" en cuanto a nuestra forma compulsiva de comer, también tendremos que "tocar fondo" con cada uno de estos defectos. Solo cuando estemos plenamente conscientes de que nos cuestan mucho mas de lo que nos dan, estaremos "enteramente dispuestos" a ser liberados de nuestros defectos de carácter.

Al enfrentar el Sexto Paso tenemos que reconocer y admitir nuestro temor natural al cambio. Pero como nos sentimos capaces de llegar a cualquier extremo con tal de recuperarnos, lo llevamos a la práctica.

De ahora en adelante, no permitiremos que el miedo nos impida hacer lo que es mejor para nosotros. Después de todo, hemos enfrentado los cinco primeros Pasos, practicándolos a pesar de nuestro miedo, y aquí estamos vivos para poder contarlos. Al llegar al Sexto Paso, hemos comenzado a acostumbrarnos a hacer las cosas que en el pasado nos causan más temor.

La recompensa por practicar el Sexto Paso es grande, al igual que con los cinco primeros; aun cuando al principio no lo percibamos claramente, nuestro compromiso por efectuar los cambios necesarios, nos ha dado un poder extraordinario para enfrentarnos a los retos de la vida diaria. Ya no nos resistimos al cambio aferrándonos desesperadamente al pasado. **De ahora en adelante trataremos de estar siempre dispuestos a aceptar cualquier transformación que Dios quiera realizar en nosotros.**

El libro de Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de A.A explica:

Para evitar caer en la confusión discutiendo sobre los nombres que se deben dar a estos defectos, utilicemos una lista universalmente aceptada de las principales flaquezas humanas- los siete pecados capitales:

1. Soberbia, 2. Avaricia, 3. Lujuria, 4. Ira, 5. Gula, 6. Envidia, 7. Pereza

Todas estas flaquezas generan el miedo que es, en sí mismo, una enfermedad del alma. Luego, el miedo a su vez, genera más defectos de carácter. Un temor exagerado de no poder satisfacer nuestros instintos nos lleva a codiciar los bienes de otros, a tener avidez de sexo y de poder, a enfurecernos al ver amenazadas nuestras exigencias instintivas, a sentir envidia al ver realizadas las ambiciones de otra gente y las nuestras frustradas. Comemos más, bebemos más y tratamos de coger más de lo que necesitamos de todo, temiendo que nunca tendremos lo suficiente. La perspectiva de trabajar nos asusta tan profundamente que nos hundimos en la pereza. Holgazaneamos y tratamos de dejarlo todo para el día de mañana, o si trabajamos, lo hacemos de mala gana y a medias. **Estos temores son como plagas que van royendo los cimientos sobre los que tratamos de construir una vida.”**

De lo anterior se deduce la vital importancia de realizar el trabajo del Cuarto Paso para nuestra recuperación.

1*ORGULLO (SOBERBIA)

No es casualidad que la soberbia encabece la lista. Porque la soberbia, que conduce a la auto justificación y que está siempre espoleada por temores conscientes o inconscientes, es la que genera la mayoría de las dificultades humanas y es el principal obstáculo al verdadero progreso. La soberbia nos hace caer en la trampa de imponer en nosotros mismos y en otra gente exigencias que no se pueden cumplir sin pervertir o abusar de los instintos que Dios nos ha dotado. Cuando la satisfacción de nuestro instinto de sexo, de seguridad y de disfrutar de la compañía de nuestros semejantes se convierte en la única meta de nuestras vidas, entonces aparece la soberbia para justificar nuestros excesos.

- Arrogancia, vanidad, engreimiento, exceso de amor propio.
- Afán desmedido de ser preferido a otros, altanería o satisfacción de lo propio con menosprecio de los demás.
- Exceso de magnificencia o pompa, pagado de sí mismo, farisaísmo.
- Cólera e ira expresados con altivez injuriosa.
- Para un soberbio todas las bondades de la vida como el dinero, la salud, el bienestar, etc., provienen de él y no de Dios.
- La soberbia nos hace juguetes de las pasiones y nos proporciona máscaras.
- Muchas veces tenemos la soberbia disfrazada de humildad falsa.
- La soberbia nos hace ser nuestra propia moral.
- Crea hipocresía, terquedad y agresividad. Conduce a difamar a personas para resaltar nuestra propia virtud. Conduce a descalificar a otros.
- Genera los otros defectos de carácter.

LA CUALIDAD OPUESTA AL ORGULLO ES LA HUMILDAD.

- La humildad es la verdad de nosotros mismos vista con honradez y conocimiento.
- Es la admisión, aceptación y aprobación de nuestras cualidades como un desafío espiritual para cultivarlas y enriquecerlas.
- Es la admisión y aceptación, pero no aprobación de nuestras emociones negativas (defectos) como un reto espiritual para auto controlarlos, no reprimirlos.
- La persona humilde:
- Admite acepta y aprueba sus capacidades como un don de Dios.
- Está consciente de sus limitaciones y espera a través de la acción y la fe en un Dios misericordioso.
- Tiene una mente abierta hacia las cosas que la vida le plantea, pues sabe que Dios se ha hecho cargo de la dirección de su vida.
- Es sensible a las manifestaciones de Dios en la naturaleza (percibe a Dios en sus actos).
- Está conforme con lo que Dios le ha dado (pero no es conformista), ya que sabe que Dios le da lo que necesita.
- Valora lo bueno que hay en él, sin caer en alardes de soberbia.
- Valora lo bueno que hay en los demás, sin halagos ni adulaciones falaces.
- La humildad es la raíz de la fe, pues una firme creencia en Dios, exige confianza en nosotros mismos y en los demás.
- La humildad implica manejar el "justo medio".

PREGUNTAS DE TRABAJO

1. ¿Tuve exceso de amor propio?
2. ¿Manejé mi soberbia como humildad falsa disfrazada?
3. ¿Por mis conocimientos o habilidades me envanecí?
4. ¿Pregunté a mis padres "porqué me habían traído al mundo"?
5. ¿Difamé a mi prójimo hasta hacer resaltar mi propia "virtud"?
6. ¿Mi salud, bienestar y dinero me lo achacaba a mí mismo y no a Dios?
7. ¿Admití mi personalidad y la aceptaba como un don de Dios?
8. ¿Valoré lo bueno que hay en los demás?

9. ¿Acepté mis defectos o los reprimí?
10. ¿Creé que mis problemas se originaban por las circunstancias no y no por mí mismo?
11. ¿Manejé el dinero para manipular?
12. ¿Manejé el poder para manipular?
13. ¿Busqué el prestigio?
14. ¿Usé el dinero para alcanzar poder y prestigio o viceversa?
15. ¿Pretendí alcanzar el triunfo a través de medios ilícitos o lícitos?
16. ¿Estuve conforme con mi salario y posición económica?
17. ¿Fui vanidoso con la ropa?
18. ¿Disfruto de la satisfacción de mis "atractivos sexuales" con menosprecio de los demás?
19. ¿Con altanería me ufano de poseer carro, casa propia y otros bienes materiales a diferencia de otras personas?

2* AVARICIA

- Afán inmoderado de atesorar riquezas.
- Una persona avara es ambiciosa, mezquina, tacaña, ruin, egoísta, usurera y codiciosa.
- La avaricia es un apego desorientado a los bienes terrenos.
- Muchas veces nos creamos necesidades ficticias.
- Queremos lujos y acaparamos.
- Sacamos ventaja a costa de la necesidad de otros.
- Antepone el dinero al deber y a la salud, justificando nuestro proceder.
- La avaricia es el lago envenenado donde prosperan los defectos de carácter, especialmente la soberbia y lujuria. Con la soberbia viene el desenfreno al transformar a las criaturas de Dios (nuestros hermanos) en maquinas y medios para hacer dinero y con la lujuria nos lleva por el camino de satisfacer las más bajas inclinaciones del corazón (subconsciente) y de los sentidos (instintos).
- Para adquirir dinero y bienes materiales, el avaro es capaz de usar medios ilícitos, alterar las mercancías y los precios, defraudar el trabajo de los demás, limitar el sustento familiar, evadir impuestos y aportaciones, no desquitar su salario, y practicar toda clase de fraudes y engaños.

LA CUALIDAD OPUESTA A LA AVARICIA ES LA LARGUEZA

Generosidad, dadivosidad, esplendidez, altruismo.

- Cuando das sin esperar recompensa o reconocimiento.
- Es el "saber dar" sin poner en peligro el bienestar personal y familiar (no es derrochar). Fácilmente olvidamos que Dios nos tomará cuenta de cómo hemos administrado nuestros bienes.
- El avaro al querer llenar su vida, solo consigue vaciarla; mientras que el virtuoso de la largueza maneja el dinero como un medio y no como un fin.

- El justo camino para el uso del dinero lo establecen la prudencia, la justicia y la caridad.
- La largueza nos supone meditar que el dinero, aunque lo ganamos con el sudor de nuestra frente realmente es una bondad de Dios.
- Escuchamos el consejo de Dios: "No atesoréis riquezas donde la polilla y el orín la roen y donde el ladrón las roba. Atesorad más bien tesoros en el Cielo, pues donde está tu tesoro, ahí está tu corazón".

PREGUNTAS DE TRABAJO

1. ¿Mi mente piensa en función del dinero o bienes materiales?
2. ¿Estuve conforme con lo que Dios me dio (no conformista), ya que Dios sabía lo que yo necesitaba?
3. ¿Fui honrado en mis relaciones comerciales?
4. ¿Fui ambicioso y egoísta en mis tratos comerciales?
5. ¿Supe dar sin poner en peligro el bienestar familiar y personal?
6. ¿Fui despilfarrador?
7. ¿Fui usurero en los préstamos de dinero?
8. ¿Fui mezquino con el sustento o bienestar familiar?
9. ¿Codicie los bienes materiales de otros?
10. ¿Evadí mis impuestos y no justifiqué mi salario?
11. ¿Alteré precios de mercancías o mi salario real?
12. ¿Hasta qué grado he sido avaricioso, miserable, tacaño?
13. ¿Hasta qué punto he sido generoso, espléndido o altruista?
14. ¿Agredí verbal o físicamente por cuestiones materiales?
15. ¿Me alteré o injurié injustamente a causa del dinero?
16. ¿Fui prudente en el aspecto material?
17. ¿Mantuve a raya el concepto materiales y consumista de la vida?
18. ¿Justifiqué mis necesidades materiales ficticias?
19. ¿Defraudé y engañé a otros?
20. ¿Antepuse el dinero a mi salud, justificando mi proceder?
21. ¿Me desprendí de lo que me sobraba para hacer el bien?
22. ¿Me perjudiqué a mí mismo en la búsqueda egoísta de satisfacciones materiales?
23. ¿Cuando ya tuve una independencia económica, busqué desquitarme de lo que me había negado la vida en el aspecto material?
24. ¿Pedí dinero o me llené de tarjetas de crédito sin importarme si pagaría?
25. ¿Me hicieron desgraciado los reveses económicos?
26. ¿Identifiqué mi trabajo con el dinero?
27. ¿Cuando me llegaban esas derramas periódicas de dinero, como los aguinaldos, las cajas de ahorros o el reparto de utilidades que cauce les daba?
28. ¿Solo tuve deseos y no propósitos materiales definidos?
29. ¿Tuve la voluntad de ahorrar para las emergencias?
30. ¿Fui conformista con "irla pasando"?

3. LA LUJURIA

La lujuria es un apetito desordenado de los deleites carnales. Es un apego morboso a los placeres de la carne. Es un desequilibrio entre las pasiones y la razón. Es el placer por el placer.

Cuando hacemos el acto sexual de cuerpo presente con nuestra pareja, pero con la mente centrada en otra persona. Cuando lanzamos palabras lascivas a una persona para acceder sexualmente a ella sin respetar su estado emocional. Cuando obramos con chantaje en el acto sexual al cobrarnos o pagar un favor.

Cuando cometemos excesos sexuales aún en contra de nuestra salud. Cuando a la llamada del sexo acudimos morbosamente, convirtiendo una relación sexual en solo un acto sexual.

LO OPUESTO A LA LUJURIA ES UN IDEAL RECTO.

Este lo determina Nuestro Poder Superior y le pedimos la fortaleza para llevarlo a cabo. Se cultiva con oración, vigilancia (autocontrol) y meditación. Los esposos se guardan fidelidad y los solteros evitan las ocasiones en que ceder ocasionaría problemas con autocontrol y vigilancia a las tentaciones.

Un ideal recto es integrador y no una tortura inútil; debe verse con realismo y no con histeria, asumiendo que tanto el hombre como la mujer son seres humanos con los mismos instintos naturales.

No implica estar reprimido, sino auto controlado, en donde se disfrute un sentido de liberación.

PREGUNTAS DE TRABAJO

- 1.-¿Me he remitido a mi Poder Superior para permitirle moldear un ideal recto para mí?
2. ¿He pedido fortaleza a mi Poder Superior para llevar a cabo su voluntad?
3. ¿Me pregunto si la relación sexual que deseo llevar a cabo es egoísta o no?
4. ¿Enmarco el acto sexual en el amor?
5. ¿Autocontrolo el deseo sexual a través de alejarme prudentemente de mis "fuentes de alergia", pero no lo reprimo?.

4. LA IRA

Pasión del alma que mueve a indignación y enojo, cólera, irritación grande.

Deseo de injusta venganza, pasión que hace que nos alteremos e injuriemos injustamente. La ira es una emoción honesta cuando nos enojamos con nosotros mismos, pero se vuelve defecto de carácter cuando la ejercemos en contra de los demás como una justificación de nuestra debilidad o la debilidad de otros.

El iracundo es un ser infeliz, ya que sus deseos de venganza se vuelven obsesivos y como es cobarde, sus venganzas las prepara en la mente y las motiva con torturas inimaginables, siendo sus principales víctimas, personas inocentes (esposas, hijos, alumnos, etc.)

La ira genera una cadena de desquites del más fuerte al más débil.

El iracundo obra por impulso y después le viene el remordimiento

La ira es como un lente de aumento que agranda las cosas.

El iracundo destruye la concordia y la amistad lo que le aísla de los demás. Pregunta a tus hijos que es lo que más les disgusta de ti y seguramente te responderán que tu "maldito genio".

La ira es hija directa de la soberbia; nos molesta que nos llamen la atención (con justificación o sin ella), nos molesta que nos nieguen un servicio.

Nos molestan los policías, los curas, los maestros, los burócratas y "Juan". Nos molesta el tráfico las colas, los gritos de los hijos, el que nos pidan dinero y mil cosas más.

Externamos nuestra ira de muchas maneras; rompemos muebles, agredimos verbal o físicamente, hacemos caprichos infantiles tratando de producir sentimientos de culpa.

LA CUALIDAD OPUESTA A LA IRA ES LA TOLERANCIA

Respeto y consideración hacia las opiniones prácticas ajenas.

Tener paciencia con los demás. Dominar el temperamento. Vigilar a ese descarriado miembro que es la lengua (pensar antes de hablar y no hablar para pensar).

La tolerancia no implica reprimarnos, no manifestar lo que realmente es sin sentirnos culpables, ya que para todo hay palabras. A las personas abusivas de nuestra tolerancia debemos hablarles con firmeza, para hacerles ver que somos mansos pero no memos.

Somos tolerantes y no reprimidos, cuando externamos con mesura y sensatez nuestro juicio y diferencia de opinión.

Somos tolerantes cuando respetamos la autonomía de los demás en su forma de hablar, pensar y actuar (sean necios o no).

La comprensión y la tolerancia son hermanos gemelos y la bondad de este binomio, es la sobriedad en el temperamento. Una sugerencia: antes de explotar y generar un resentimiento que puede durar minutos, horas o años, se sugiere meditar y rezar en voz baja lentamente (una, dos o más veces), las primeras once palabras de la oración de la Serenidad o del Padre Nuestro.

PREGUNTAS DE TRABAJO

1. ¿Descargué mi ira contra las personas inocentes?
2. ¿Me molesté porque me llamaran la atención?
3. ¿Produje sentimientos de culpa en otros?
4. ¿Fui tolerante con demás?
5. ¿Respeté y consideré las opiniones y prácticas ajenas en cuestiones materiales?
6. ¿Fui tolerante en mis relaciones comerciales?
7. ¿Usé cierta dosis de firmeza para hacer sentir a los "manipuladores" que era manso, pero no memo?
8. ¿Cuál era mi actitud respecto a los mecánicos, burócratas, técnicos, peluqueros, profesores y otros prestadores de servicios cuando no fui complacido?
9. ¿Expresé sensatamente la razón de mi enojo a la persona implicada o me desquité con ella o traté de producirle culpa para castigarla?

5. LA GULA

(Es necesario aclarar que dado el hecho de que los 12 Pasos son utilizados por adictos a diversas sustancias, para los no comedores compulsivos el uso excesivo de alimento es tratado como gula. Nosotros debemos mantenernos enfocados en nuestro uso excesivo de alimento como obsesión y compulsión y regirnos por los parámetros de OA)

Falta de moderación en la comida o en la bebida. Abuso del placer que Dios nos ha conferido de comer y de beber lo que necesitamos para nuestra subsistencia.

El goloso hace de su vientre su Dios. -El goloso confunde los medios con los fines (no solo de pan vive el hombre).

La gula provoca exigencias en la familia, descuidando otros aspectos de ella.

La gula se presenta con más frecuencia en las deshoras de los alimentos

En nuestras celebraciones procuramos que no fuera a faltar la comida, aunque los otros elementos fuesen de menor calidad o cantidad.

No nos importa exponernos al insomnio, al vomito o la diarrea con tal de darle gusto al estómago. (postrecitos, cenitas, traguitos, etc.).

LA CUALIDAD OPUESTA A LA GULA ES LA TEMPLANZA

Medirse hasta donde realmente se necesita el alimento (sobriedad en el comer y en el beber).

La virtud de la templanza, como todas las virtudes, debe cultivarse; una ingesta sana y moderada de acuerdo a nuestras necesidades individuales.

La templanza implica que el Pan nuestro de cada día es lo único que necesitamos hoy.

La templanza nos invita a reflexionar que la comida tiene su tiempo y su lugar, y cualquier desorden traerá consecuencias en nuestro organismo, tanto físicas como mentales y espirituales.

La templanza trae a raya el concepto materialista y consumista de la vida. La templanza nos motiva a concienciar que el producto de nuestro trabajo no debemos canalizarlo en su mayor parte a la satisfacción egoísta de nuestro estomago. Las reservas mentales de la Gula pueden desviarse hacia el café, cigarrillo, bocadillos, etc.

PREGUNTAS DE TRABAJO

1. ¿Utilicé el dinero para abusar del comer y beber?
2. ¿Provocó mi gula desajustes financieros en mi hogar?
3. ¿Fui dado a realizar fiestas para disfrazar mi gula en el comer y beber?
4. ¿Abuso del café en las reuniones de cualquier tipo?
5. ¿Ingiero algún alimento que no esté en mi plan de comidas?
6. ¿Ingiero más alimentos de los que necesito incluso estando en el plan de comidas?
7. ¿Soy moderado en el comer y suspendo el alimento en ese punto en el cual me siento satisfecho?

6. LA ENVIDIA

Disgusto, tristeza o pesar del bien ajeno. En lugar de que nos alegremos por el bienestar de otros, nos da pesar. Nos duele el triunfo del amigo o del enemigo. La envidia se manifiesta con más amplitud en grupos homogéneos de personas. Conduce a la celotipia del bien ajeno y a maldecir. Somos envidiosos cuando nos provoca disgusto que alguno de nuestros familiares sean triunfadores en sus hogares, negocios o vidas.

Cuando nos enoja que nuestros parientes nos hayan robado el cariño de las personas a las que les tenemos afecto especial.

Cuando nos "enfermamos" por aquellos que tienen más conocimientos que nosotros. Cuando nos conmiseros envidiando el trabajo de otros (sobre todo el sueldo), la suerte que tienen en el amor, así como su posición y sus relaciones. Cuando ocultamos la información sobre algún negocio o plan que somos incapaces de llevar a cabo, pero tampoco queremos que otro lo haga.

Cuando censuramos lo bueno que hacen otros, por nuestra incapacidad o mediocridad para realizar tales tareas.

En combinación con la avaricia, acaparamos las cosas con tal que otros no se beneficien.

En combinación con la falta de aceptación, envidiamos la personalidad de nuestro prójimo en cuanto a su estatura, sus facciones, su "ángel", etc.

Cuando expresamos cosas negativas hacia las personas que tienen educación y principios o cualquier cosa de la que carecemos.

LA CUALIDAD OPUESTA A LA ENVIDIA ES LA CARIDAD (AMOR)

La caridad es un desprendimiento espiritual, más que material.

Es un amor adulto a los demás. Para poder amar a otros es necesario amarse a sí mismo.

La caridad es una de las tres Virtudes teologales (fe, esperanza y caridad o amor) que consiste en amar a Dios sobre todas las cosas y a nuestro prójimo como a nosotros mismos.

La caridad hace al hombre ser un instrumento o conducto de Dios. Cuando alguien está alegre, el hombre caritativo y amoroso se alegra y si encuentra tristeza, entonces consuela.

El desprendimiento en la caridad es anónimo y con sacrificio. Dar lo que nos sobre cualquiera lo hace. El dar sin recibir es la virtud de O.A., es el dar sin esperar recompensa.

PREGUNTAS DE TRABAJO

1. ¿Puedo aceptar la posición económica de mi prójimo (dinero y bienes materiales), sin mediar la envidia, ni el resentimiento?
2. ¿Estoy contento con mi trabajo u oficio o envidio la ocupación de alguien?
3. ¿Estuve contento con los padres que me tocaron o envidié los de otra persona?
4. ¿Estuve contento con la familia que me tocó o envidié la de otra persona?
5. ¿Envidié a personajes "públicos o de la historia"?
6. ¿Envidié el prestigio y poder de otros?
7. ¿Envidié la personalidad de otros?
8. ¿Me disgusté o entristecí del bien ajeno?

9. ¿Oculté información sobre algún negocio o plan que yo era incapaz de llevar a cabo?
10. ¿Acaparé bienes materiales con tal de que mi prójimo no se beneficiara?
11. ¿Envidié el sueldo de otros?
12. ¿Comparto mis conocimientos técnicos?
13. ¿He envidiado a aquel "imbécil" (según yo), que tiene mejor puesto en la empresa?
14. ¿Soy caritativo o amoroso con mi compañero escuchando sus quejas o problemas?
15. ¿Soy caritativo o amoroso con mi amigo compartiéndole la experiencia de cómo superar algún problema cuando pide mi opinión?
16. ¿Soy caritativo con mis hijos orientándoles y no imponiendo agresivamente reglas en su vida?

7. LA PEREZA

Enfermedad de la voluntad que nos hace descuidar nuestro deber y nos aleja del trabajo y del esfuerzo.

Ociosidad, indolencia, apatía, desidia, holgazanería, dejadez, negligencia, flojedad, vagancia, mendicidad profesional, y poco cuidado en las cosas que hay que hacer.

Es un síntoma de depresión y es sinónimo de mediocridad.

Hay pereza mental y pereza física.

Negligencia en el cumplimiento del deber. Demora en la ejecución de un buen propósito. Indecisión para finalizar un asunto. Aplazamiento para otro día de los que puede hacerse en el acto. Lentitud en alguna tarea de trabajo. El perezoso posterga las cosas (no hace hoy lo que puede hacer mañana).

Decaimiento en el bien obrar, tanto en el terreno material como el espiritual. Hace conformista al perezoso, le genera la mediocridad de su vida y se conforma "con ir pasando". El perezoso ya no lucha por evitar una posible catástrofe.

La inconsistencia es una pereza disfrazada, ya que intentamos varias cosas a la vez, pero ninguna terminamos.

La pereza nos impide leer un libro que requiera cierto esfuerzo y nos inclinamos por la "literatura barata".

El perezoso se queja amargamente de que sus asuntos van mal, sin poner acción para encauzarlos.

La pereza nos hace ser tibios o descuidados en nuestro trabajo, en nuestro aseo personal, en nuestras oraciones y vida religiosa, en nuestras enfermedades, y en general en todas nuestras necesidades físicas, mentales y espirituales. Somos perezosos cuando hacemos dependencia de las comodidades cotidianas (coche, calculadora, etc.) o cuando somos negligentes por el acto sexual con la compañera y olímpicamente nos volteamos.

Cuando somos pusilánimes para esas actividades que nos pueden capacitar y tercamente decimos "ya estoy viejo o no sirvo para eso".

Cuando dejamos a otra persona la responsabilidad de esos compromisos cotidianos, juntas, inscripciones, velatorios, convivencias, juntas escolares, etc. Desatendemos la comunicación con la familia y el día que queremos opinar sobre la autónoma de la casa tenemos problemas.

LA CUALIDAD OPUESTA A LA PEREZA ES LA DILIGENCIA

Prontitud, presteza, voluntad de hacer las cosas, acción, actividad.

El trabajo es un don de Dios, y no es el trabajo el que nos va a matar, sino la angustia de no hacerlo.

Estamos en este mundo para mejorarlo y esto lo logramos siendo diligentes. ¿Qué mundo vamos a dejar a nuestros hijos?. Somos diligentes cuando tomamos la aptitud de terminar un trabajo y la mantenemos firme hasta el final. Las metas intermedias son la clave.

La persistencia, el entusiasmo, y la creatividad son aliadas poderosas para la diligencia. La fe genuina y autentica en uno mismo (tal vez no del tamaño del grano de la mostaza) es el "combustible" para la persistencia, el entusiasmo y la creatividad en la diligencia de nuestros problemas. Solo se necesita calidad de Fe y no cantidad para la acción y la actividad.

Somos diligentes cuando nos dedicamos a realizar gustosamente nuestro trabajo actual desde la primera hasta la última hora. Somos diligentes cuando hacemos "un poquitín mas" en nuestro trabajo, sin el pensamiento egoísta de esperar recompensa. Somos diligentes cuando despapelamos el escritorio y de cinco o diez problemas solucionamos uno a la vez.

El sano juicio (prudencia) aunado a la diligencia nos previene en contra de lo superfluo o de los excesos en nuestros asuntos. Aristóteles dijo: "Sustituye el ocio y los vicios que te hacen infeliz, por el trabajo y las virtudes serás dichoso, y no pedirás al cielo que te libre de unos males cuyo remedio esta en tus manos.

Por otro lado Sócrates estableció: No es perezoso únicamente el que nada hace, sino también el que podría hacer algo mejor de lo que hace (lo bueno es enemigo de lo mejor). El salario es de acuerdo al trabajo.

PREGUNTAS DE TRABAJO

1. ¿Fui inconsciente con mis compromisos?
2. ¿Postergué las cosas?
3. ¿Intente hacer varias cosas a la vez pero ninguna terminé?
4. ¿Me incliné por la "lectura chatarra"?
5. ¿Hice dependencia de las comodidades cotidianas?
6. ¿Dejé los compromisos familiares a mi compañera?
7. ¿Tomé decisiones y las mantuve firmes hasta el final?
8. ¿Fue diligente para el trabajo?
9. ¿Soy diligente tomando la actitud de que esos 15 minutos que dispongo para hacer oración! son para hacer oración!?
10. ¿Soy diligente actuando con prontitud en mis asuntos?

Tomado de “Yo pongo mis manos sobre las tuyas” de Rozanne S.



Yo pongo mis manos sobre las tuyas Y juntos podemos hacer, lo que nunca hicimos por nosotros mismos. Ya no sentiremos la desesperanza, ya no tendremos que depender de nuestra inestable fuerza de voluntad.

Ahora estamos juntos, extendiendo las manos para obtener un poder y una fuerza más grande que nosotros mismos, y juntando nuestras manos, encontraremos el amor y la comprensión que tanto hemos soñado.