

LA BONDAD PENSAR EN LOS DEMÁS

Pensar en los demás y hacer algo por ellos es una muestra de bondad. Salir de uno mismo para ir al encuentro con los otros, es un movimiento humano y humanizador. No somos islas, no estamos solos en este mundo. Somos interdependientes, estamos interrelacionados, interconectados. Nada de lo que les sucede a los demás me es ajeno. Un auténtico y honesto cuidado del "yo" siempre nos lleva a un cuidado del "nosotros". Es importante abrir los ojos para ver más allá. Mirarnos solo a nosotros mismos no transforma el mundo.

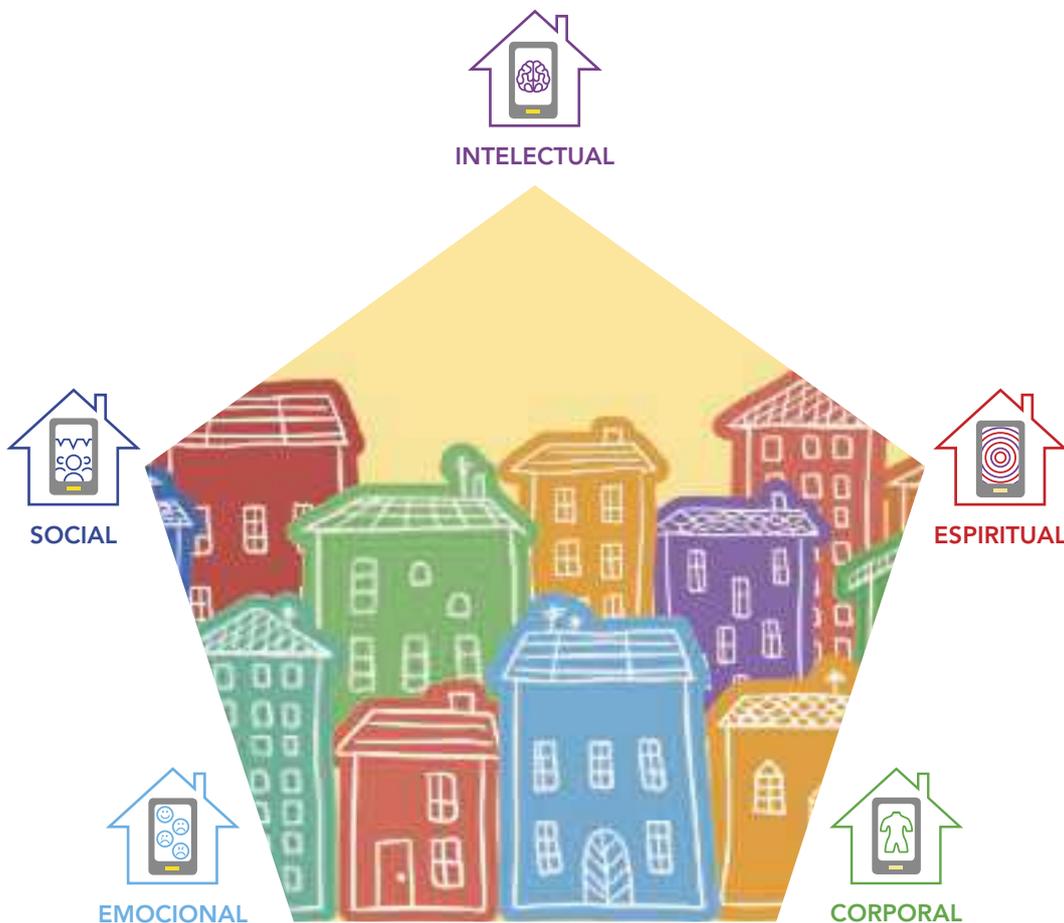
Los más intrépidos aún pueden ir un poco más lejos: pensar más en los demás que en uno mismo. ¿Te atreves?

¿Cómo  me siento? _____

Llevamos muchos días compartiendo la vida hogareña y familiar. Te proponemos que emplees más tiempo al cuidado de tu casa. ¿Cómo está el pentágono de tu casa?

El cuidado de mi casa

¿Cómo edifico mi casa? La paredes de mi vida, de mi casa; la casa común.





INTELLECTUAL

¿Quién te gustaría ser cuando crezcas? ¿Cómo te gustaría ser? ¿Te preocuparás por construir un mundo mejor? Haz un hermoso proyecto de vida, dedícale tiempo y sé generoso. La construcción de tu casa es como un hermoso viaje que tienes que preparar muy bien. Disfrútalo.

Me pregunto

- ¿Tengo un proyecto de vida? ¿Cuál es?
- ¿Consigo lo que me propongo ser?
- ¿Estoy satisfecho conmigo mismo?



SOCIAL

Rodéate de buena gente que te ayude en tu proyecto. Serán “tu familia”. Encontrarás algunos “expertos” porque ya han vivido más. Aprovecha su sabiduría.

Me pregunto

- ¿Cuido mis relaciones sociales?
- ¿Me rodeo de buenos amigos que me ayuden a ser mejor?
- ¿Pido consejo y escucho a mis padres, abuelos y educadores?



EMOCIONAL

No olvides que tu casa-pentágono está habitada, hay mucha vida dentro. No está libre de obstáculos, pero merece la pena. Tú tienes capacidad y fortaleza para cumplir tus sueños. Ánimo. Rodéate de buenos recursos. Cuida los espacios y procura que sean amplios.

Me pregunto

- ¿Me siento alegre y optimista?
- ¿Me desanimo con facilidad?
- ¿Mantengo el buen humor en general?



CORPORAL

Construir nuestra casa, nuestra vida, es la tarea más importante que tenemos que realizar. No vale cualquier diseño ni cualquier material. Tenemos que elegir los mejores. Es un proceso lento y laborioso, por eso la paciencia es nuestra mejor aliada. Todas las partes son importantes: cimientos, paredes, tejado.

Me pregunto

- ¿Cuido los materiales de los que está hecha mi casa?
- ¿Soy una persona sana?



ESPIRITUAL

La construcción es un proceso que empieza, incluso, antes de iniciar la obra. Nuestra casa-pentágono nos señala las dimensiones más importantes del ser humano y nos invita a cuidarlas. Todas son importantes. Tú eres el arquitecto de tu pentágono.

No pienses solamente en construir tu casa para hoy, mira hacia el futuro.

Me pregunto

- ¿Cuido los cimientos de mi casa?
- ¿Reflexiono cómo será la casa en la que quiero vivir toda la vida?
- ¿Reviso si lo cumplo para ver qué puedo mejorar o cambiar?

¿Qué puedes aprender?

Uno de los grandes ejercicios de bondad consiste en ponerse en el lugar de otro. Esta posición nos ofrece un punto de vista diferente al nuestro. Empatizar con los demás te acerca más a la verdad, te permite comprenderlos mejor y desear ayudarlos.

Por otra parte, hacer el bien sin buscar el reconocimiento de los demás nos realiza como personas.

En este cuento aparece esta actitud entre dos hermanos que saben ponerse, con generosidad, uno en lugar de otro.

Hermanos

Dos hermanos, uno soltero y otro casado, poseían una granja cuyo fértil suelo producía abundante grano que los dos hermanos se repartían a partes iguales.

Al principio todo iba perfectamente. Pero llegó un momento en que el hermano casado empezó a despertarse sobresaltado todas las noches, pensando: “No es justo. Mi hermano no está casado y se lleva la mitad de la cosecha; pero yo tengo mujer y cinco hijos, de modo que, en mi ancianidad, tendré todo cuanto necesite. ¿Quién cuidará de mi pobre hermano cuando sea anciano? Necesita ahorrar para el futuro mucho más de lo que actualmente ahorra, porque su necesidad es, evidentemente, mayor que la mía”.

Entonces se levantaba de la cama, acudía sigilosamente a donde residía su hermano y vertía en el granero de este un saco de grano.

También el hermano soltero comenzó a despertarse por las noches y a decirse a sí mismo: “Esto es una injusticia. Mi hermano tiene mujer y cinco hijos y se lleva la mitad de la cosecha; pero yo no tengo que mantener a nadie más que a mí mismo. ¿Es justo que mi pobre hermano, cuya necesidad es mayor que la mía, reciba lo mismo que yo?”



Entonces se levantaba de la cama y llevaba un saco al granero de su hermano. Un día se levantaron de la cama al mismo tiempo y tropezaron uno con otro, cada cual con un saco de grano a la espalda.

Muchos años más tarde, cuando ya habían muerto los dos, el hecho se divulgó. Y cuando los ciudadanos decidieron erigir un templo, escogieron para ello el lugar en el que ambos hermanos se habían encontrado, porque no creían que hubiera en toda la ciudad un lugar más santo que aquél.

Anthony de Mello. Alfonso Francia. "Educar con parábolas." Ed. CCS

Aplicáte el cuento

Reflexiona las respuestas de estas preguntas. Puedes comentarlas con otras personas.

- La preocupación por los demás supone un amor sincero hacia ellos. Los hermanos se querían y buscaban cada uno lo mejor para el otro.
 - ¿Qué suelo hacer?
 - ¿Pienso más en mí mismo o en las personas que quiero y me quieren?
- El amor que se tenían los hermanos se mostraba en gestos de donación. Cada uno entregaba, en secreto, el fruto de su esfuerzo y trabajo.
 - ¿Suelo compartir con los demás el fruto de mi esfuerzo y trabajo o considero que lo justo es quedármelo yo?
- Ponerse en el lugar del otro nos ofrece una perspectiva nueva de las situaciones y las personas.
 - ¿Suelo ponerme en el lugar de los demás para comprenderlos mejor?
 - ¿Tengo facilidad para empatizar con las tristezas y alegrías de otras personas?
- Hay cosas que nos pertenecen porque, de una forma u otra, nos han llegado o nos las hemos ganado.
 - ¿He renunciado a algo de lo mío para aliviar la situación difícil de alguna persona que lo necesitaba? ¿Qué ocurrió?
 - ¿Cómo te sentiste después?
- Otro gesto de bondad es "pensar bien". Entre el "piensa bien y acertarás" y el "piensa mal y acertarás" ...
 - ¿Por cuál te inclinas?
 - Puestos a equivocarte, ¿con cuál de las dos opciones preferirías hacerlo? ¿Por qué?

Principios para la vida. Aprendizajes vitales

Copia los principios con los que más te identifiques en tu cuaderno.

- Pensar en los demás es un gesto de bondad y generosidad.
- Tendré gestos de bondad hacia todas las personas, especialmente hacia las que más quiero.
- Preferiré pensar bien de las personas, aunque corra el riesgo de equivocarme.
- Ponerme en el lugar del otro me da otra perspectiva y me hace más sabio.

Otras fuentes de inspiración y sabiduría

Cuanto mejor es una persona, más difícilmente sospecha de la maldad de los demás.

Cicerón

No basta con hacer el bien: hay que hacerlo bien.

Denis Diderot

¿Qué puedes hacer?

Mientras vives la experiencia del **#yomequedo en casa**, te proponemos que pienses en **#yomequedo con...**

Se trata de **abrir los ojos** para ver la bondad que hay a nuestro alrededor.

Te proponemos que elabores un **decálogo** con diez actitudes que te hayan llamado la atención estos días. Esta situación inesperada de dificultad ha sacado, en muchos casos, lo mejor de cada persona.

Los medios de comunicación recogen muchos de estos gestos bondadosos y seguro que en casa, también puedes ver algunos.

Sanitarios entregados sin descanso a cuidar con enorme delicadeza y cariño de las personas enfermas.



Jóvenes solidarios que se ofrecen para hacer la compra, o para ayudar a quien pueda necesitarlo.



Toda la ayuda generosa que me ofrece:

-
-
-
-
-
-

(completa con los nombres que quieras)

Trabajadores que arriesgan su salud sin quejarse para limpiar, reponer, trasladar, desinfectar personas enfermas.

