**¿QUIEN DEBO SER?**

**COMPETENCIA**

**Diferenciar entre el ser y el deber ser, comprender, entender, aprender y poner en práctica el fortalecimiento de su locus interno, hacer conciencia que todo cambio radica en efervecer la ética y moral que como personas ya tenemos.**

**INTRODUCCION**

**¿QUIEN SOY?, ¿QUIEN QUIERO SER?, Y ¿QUIEN DEBO SER?**

**Tres personas en una misma persona. ¿Quién soy? Somos nada más ni nada menos, el que podemos ser. Es muy difícil ser uno mismo y es lo que siempre debemos tratar de ser. A veces lo logramos y otras no. Muchas veces al final del día, nos miramos cara a cara al espejo, y si agachamos la cabeza para no mirarnos a los ojos, quiere decir que ese día me traicioné.**

**¿Quién soy en realidad?, ¿Cuál es mi verdadero propósito?, ¿Cómo puedo vivir mejor?**

* **Mente**
* **Cuerpo**
* **Espíritu**

**Donde se interceptan estas tres partes esta la CONCIENCIA**

**Cada día en la mañana, es que nos damos otra oportunidad de ser quien somos. Nos miramos a los ojos, después de haber reflexionado toda la noche con la almohada. Y entonces miramos fijamente al hombre del espejo y le decimos. Ayer te fallé, pero hoy voy a reivindicar todo lo malo que hice ayer, pidiendo disculpa a quien tenga que pedir y enfrentando al que tenga que enfrentar y arreglando todos los errores que pude cometer en el pasado**

**¿Y QUIÉN QUIERO SER?**

**A veces quiero ser yo y otras quisiera ser siempre como los que me aman, o como los demás quieren que sea.**

**¿Y QUIÉN CREO DEBER SER?**

* **Creo ser, alguien que no se traiciona y que no traiciona.**
* **Alguien quien pueda mirar a los ojos a sus hijos, todos los días al levantarse.**
* **Alguien que apoya la cabeza en la almohada y se duerme con la conciencia en paz y el día que no puede hacerlo se mira al otro día al espejo**

**¡¡ Y vuelvo a empezar!**

***Las personas son los únicos seres nacidos en la tierra que son capaces de alterar su propia configuración. Sólo el hombre es el Arquitecto de su destino”***

**WILLIAM JAMES*.***

***"Algún día en cualquier parte, en cualquier lugar, indefectiblemente te encontrarás a ti mismo, y ésa, sólo ésa, puede ser la más feliz o la más amarga de tus horas”***

**PABLO NERUDA.**

**¿DE VERDAD QUE PUEDO ELEGIR, QUIÉN QUIERO SER?**

***De ti depende el elegir ser una nube o ser el cielo. La nube ignora por qué se desplaza en una determinada dirección y a una velocidad específica. Siente un impulso, ese es el rumbo del momento. Pero el cielo conoce las razones y las configuraciones que hay detrás de todas las nubes y tú también las conocerás cuando te eleves a la altura indispensable para ver más allá de los horizontes. Podremos alzarnos sobre nuestra ignorancia, podremos descubrirnos como criaturas de perfección, inteligencia y habilidad. ¡Podremos ser libres! Podremos aprender a volar.***

**Somos lo que somos porque primero lo hemos imaginado**

**RICHARD BACH (Juan Salvador Gaviota)**

**UN AMOR QUE TRANSFORMA**

**Cuando eres capaz de AMAR, conoces lo más grande que hay en ti, y conoces mucho más del AMOR hacia ti. Afecto es una intensidad de AMOR que va mucho más allá de cualquier experiencia que se pueda tener. Se refiere a una expresión profunda DEL CORAZÓN que se puede expresar únicamente hacia ciertas cosas o personas, en momentos específicos.**

**Hay dos etapas básicas en el amor. Cuando se tiene el objeto de nuestro afecto, y cuando no se tiene. Cuando no lo tienes, lo deseas y hay mucha adrenalina. Cuando lo tienes, entonces hay que aprender a disfrutarlo. Deseas lo que no tienes, pero, cuando ya lo tienes, hay que buscar cómo disfrutar y sentir, no deseo, sino satisfacción.**

**Para tener verdadero afecto hace falta más que un juicio mental o pensamientos, hace falta juicio moral. Tiene que haber carácter moral en la persona. O sea, que una cosa son las acciones, y otra el carácter y la conciencia. El inmoral atropella y no se arrepiente.**

**Ya el amor me amarró a mí, ya no busco lo que tengo, sino que trato de intensificar este nivel en mi vida. Mantener el estado de afecto por lo que ya tienes es donde está realmente el éxito. Porque, si tienes tu afecto en tu esposa, en tus hijos, y en Dios, entonces la satisfacción no viene en tratar de conseguirlo, sino en saber disfrutarlo al máximo, y hacer todo lo que tengas que hacer para que continúe.**

**I.- DEBO SER LIBRE**

**Si deseamos obtener la libertad total, debemos atender algunos de los problemas que residen en nuestro interior debido al pasado, si no seguiremos incapacitados a solucionarlos solo hasta que confrontemos y resolvamos las áreas afectadas en ese pasado turbulento. La falta de libertad interna es un terreno propicio para atormentarnos y negarnos a salir adelante, nada traerá alivio hasta que esos frutos de la carne sean removidos. Solo tendremos liberación si conquistamos lo que parece imposible de olvidar, como maldiciones, cosas ocultas, ataduras psíquicas, deslices del pasado etc.**

**II.- DEBO SER QUIEN PERDONA**

**Tenemos que perdonar. No perdonar es la causa principal de la mayoría de las dolencias y problemas personales. Tenemos que perdonar para ser perdonados y recibir los frutos de lo que sembramos. El efecto dañino del no perdonar es el depósito de la hiel de amargura en nuestro ser interior. La mayoría de las dolencias son el resultado de la levadura de amargura que opera en nuestro ser, teniendo un efecto devastador en nuestros cuerpos.**

**¿QUÉ ES EL PERDON?**

* **Es la base de sanidad en la mente, conciencia y corazón.**
* **Es la clave da la liberación espiritual**
* **Es una barrera que debemos cruzar para ser totalmente libres de nuestro interior**

**El verdadero perdón no puede ser iniciado por emociones o sentimientos. Entremos en acción cuando hacemos una decisión intelectual. Quizás nunca vamos a “sentir” el deseo de perdonar. Tenemos que ejercitar nuestra voluntad y decidir perdonar.**

**III.- DEBO SER QUIEN NO MALDICE**

**Una maldición se le define como: “proferir un deseo maligno contra alguien; conjurar o atraer el mal; desear que un daño o perjuicio recaiga sobre otro; aborrecer tanto que traer una maldición sobre él; infamar, vejar, hostigar, o atormentar con grandes calamidades”. Las maldiciones se activan con palabras habladas. Las palabras no son meros sonidos de los labios, sino que la vida y la muerte están en el poder de la lengua. Las palabras son agentes enviados para hacer el bien o el mal, a nosotros mismos u a otros.**

**IV.- DEBO SER UNA PERSONA SIN ORGULLO**

**El problema de la mayoría de las personas es que no estamos dispuestas a aceptar que algo nos dolió y continuar con nuestra vida, y al contrario lo hacemos parte de nuestras frustraciones, lo peor llega cuando sentimos que alguien debe pagar por ello. Decir no al orgullo para poder experimentar sanidad. Nos hace sentir que nuestro “EGO” ESTA HERIDO, por cualquier circunstancia dolorosa, que hayamos experimentado. Mientras más orgullosos seamos y sensibles con respecto al “EGO”, el proceso de sanidad interior será más difícil.**

**V.- DEBO SER UNA PERSONA SIN ODIO**

**El odio te hace esclavo de la persona a quien odias. En el hogar es donde nacen la mayoría de los conflictos, las heridas y los traumas infantiles, porque es el lugar donde convivimos la mayor parte del tiempo. En todo hogar hay conflictos, esto se debe a que cada miembro es muy diferente y no saben tolerar sus diferencias y menos respetarlas. Esto genera cantidad de problemas familiares. El odio no siempre se manifiesta en el hogar, puesto que la persona activa un sistema de alarma interno en el que determina que nunca jamás permitirá que lo hieran, generando amargura, resentimiento, y odio, y lo transfiere hacia afuera del hogar (se perdona a su ser querido, a quien todavía ama, pero a ningún extraño se lo podrá perdonar). Todo ese odio consciente o inconsciente va a la sociedad.**

**VI.- DEBO SER UNA PERSONA SIN TEMOR**

**Procurar caminar con Amor y Temor, el Amor te hará apresurar el paso, el Temor te hará ir mirando donde pones los pies para no caer.**

**Hay personas que son tan bellas en su interior que no se permiten llenarse de orgullo y mucho menos de odio, pero sí de temor. Reciben un ataque muy dentro de su corazón, y este ataque es por el temor de ser heridos, a diferencia de otras personas no contra atacan, simplemente son aptos al temor. El temor es el enemigo número uno del ser humano, cuando experimentamos temor, podemos quedarnos enredados en su lazo, si no se resuelve a tiempo, o no se avanzan porque el temor les paraliza. Este temor es retroalimentado en la sociedad ante su maldad, y se incrementan en las personas con traumas infantiles o del pasado.**

**VI.- DEBO SER UNA PERSONA SIN AMARGURA**

**Existen personas que supuestamente no odian, no son orgullosos, y aparentemente no tienen temor, pero la amargura les está deteriorando todos los días, este tipo de personas tienen relaciones normales con la gente, pero las vuelven un caos, producto de sus amarguras, frustraciones, y las transfieren a todo el que le rodea, no conversan sin tener un desahogo de sus penas, heridas y frustraciones. Este tipo de persona es peligrosa, aparentemente no contra atacan a nadie, siempre están con mal humor, la vida no le sabe a nada, nunca encuentran algo bueno en la vida, no valorizan a las personas que tienen a lado, y terminan amargando a todo el que le rodea.**

**VII.- DEBO SER UNA PERSONA SIN SOBERBIA**

**SOBERBIA. - El deseo de ser preferido sobre otros.**

**La soberbia es la raíz de la imperfección, de ella viene la mayor debilidad. No se trata del orgullo de lo que tú eres, sino del menosprecio de lo que es el otro. Imposibilita la armonía y la convivencia dentro de los ideales humanos. Que alguien se considere por encima de la humanidad, que la desprecie, que niegue su vinculación solidaria, probablemente ésa sea la mayor imperfección. Porque negar la humanidad de los demás, es también negar la humanidad de cada uno de nosotros, es negar nuestra propia humanidad. La soberbia suele manifestarse bajo formas complejas, tiende a presentarse de forma más retorcida, se cuela por los resquicios más sorprendentes de la vida del hombre, bajo apariencias sumamente diversas.**

**La SOBERBÍA no es grandeza, si no hinchazón, y lo que está hinchado parece grande pero no está sano…. SAN AGUSTIN.**

**La soberbia sabe bien que, si enseña la cara, su aspecto es repulsivo, y por eso una de sus estrategias más habituales es esconderse, ocultar su rostro, disfrazarse. Se mete de tapadillo dentro de otra actitud aparentemente positiva, que siempre queda contaminada. Unas veces se disfraza de sabiduría, otras de coherencia, de un apasionado afán de hacer justicia, del interés de defender la verdad, de un aparente espíritu de servicio, puede disfrazarse también de generosidad, de la pretensión de enseñar o aconsejar, de aires de dignidad**

**¿Entonces la soberbia está detrás de todo? Si, el problema es que hace falta ser humilde para aceptar la crítica. La soberbia suele blindarse a sí misma en un círculo vicioso de egocentrismo satisfecho que no deja que nadie lo llame por su nombre. No podemos acabar por completo con la soberbia. Pero podemos detectarla, y ganarle terreno.**

**Hay que romper ese círculo vicioso. Ganar terreno a la soberbia es clave para tener una psicología sana, para mantener un trato cordial con las personas, para no sentirse ofendido por tonterías, para no herir a los demás..., para casi todo. Por eso hay que tener miedo a la soberbia, y luchar seriamente contra ella, reconociendo el error, que se enmascara de mil maneras, e incluso saca fuerzas de sus aparentes derrotas, si hay empeño por nuestra parte y buscamos un poco de ayuda en los demás, saldremos avante. Cuando la soberbia se disfraza de afán de defender la verdad, de una pureza altiva y encogida, que avasalla a los demás; o de un afán de precisarlo todo, de juzgarlo todo, de querer tener opinión firme, sobre todo. Todas esas actitudes suelen tener su origen en ese orgullo tonto y simple de quien se cree siempre poseedor exclusivo de la verdad.**

**La VANIDAD es la necesidad del egoísmo, y el orgullo, la insolencia de la vanidad…. CECILIA BOHL DE FABER Y LARREA.**

**La SOBERBIA en vez de servir a la verdad, se sirven de ella -de una sombra de ella-, y acaban siendo marionetas de su propia vanidad, de su afán de llevar la contraria o de quedar por encima.**

**VIII.- DEBO SER UNA PERSONA CON PAZ INTERIOR**

**Hay personas que no odian, pero no perdonan, que no sienten orgullo, pero no perdonan, que no tienen miedo a volver ser heridos, pero no perdonan, es decir deciden no amargarse, ni angustiarse, ni humillando al que le hirió, simplemente dice “yo olvido, pero, no perdono”. Esto sin duda es una enfermedad interior, la persona cree estar sana, más no lo está. Tiene una capa que oculta sus verdaderos sentimientos y solo han recibido camuflaje interior y le ha dado nombres distintos para no admitir que siente odio, miedo, y orgullo. Estas personas con frecuencia sorprenden a la gente pues un día, sin previo aviso, sacan todo lo que tenían guardado dentro del corazón, los demás se sorprenden por que creían que ya lo habían superado.**

**La paz interior “no es algo que se obtiene con pastillas, por terapias psicológicas, o por ejercicios de yoga, tampoco se aprende por religión y mucho menos por hechicería, solo se consigue tomando decisiones, en tu alma, que tiene mente, voluntad, sentimientos, emociones, si quieres paz interior decídete por ella” (Id. página 29, 2009).**

**Tú decides tener paz interior, decides perdonar, decides ser agradecido a la vida, decides olvidar el error, decides no agravar a otros, aun cuando ellos te hayan herido, de otra forma querrás paz interior solo de labios, mientras tu voluntad estará lejos de ella. No se puede ser rio de dos fuentes, o eres dulce o eres amargo, o eres valiente o eres débil, o eres feliz o eres desdichado, o eres buena persona con buenos sentimientos o eres perverso, tú decides que ser. (Id. 32-37, 2009).**

**CONCLUSIÓN**

**El amor incondicional y la felicidad están dentro de mí, mis enemigos están afuera en el mundo, en mi carne y en la maldad cuando no me importe lo que dicen de mí comenzaré a amar en libertad por consecuencia, seré feliz.**

**¡ECHA FUERA EL RECHAZO ¡**

**Declaro ¡ya no me voy a rechazar ¡me voy a aceptar, ¡me quiero, no soy perfecto apoyándome de mi fuerza interior voy a mejorar cada día de mi vida!**

**¡SE LA LUZ DEL MUNDO ¡**

**Lo que haga en los momentos de más dura prueba puede ser mí mayor triunfo la experiencia que conciba es una afirmación de QUIEN SOY y QUIEN QUIERO SER, justifico mi vida la doto de objetivo, la hago respetable para mí**

**¡SE LA LUZ DEL MUNDO ¡**

**Lo que haga en los momentos de más dura prueba, puede ser mí mayor triunfo, la experiencia que conciba es una afirmación de quien soy y quien quiero ser, justifico mi vida la doto de objetivo la hago respetable para mí.**

* **La felicidad me mantiene Dulce**
* **Los intentos me mantienen Fuerte**
* **Las penas me mantienen Humano**
* **Las caídas me mantienen Humilde**
* **El éxito me mantiene Brillante.**
* **Pero sólo el espíritu me mantiene Caminando...**

**¡QUE LA ALEGRIA, ¡LA VERDAD, Y EL AMOR ME BENDIGA TODOS LOS DIAS DE MÍ VIDA!**

**¿QUIÉN DEBO SER?**

**Debo ser una persona DESPIERTA para vivir mi espiritualidad, porque solo despierto puedo entrar en la VERDAD y descubrir que lazos impiden mi LIBERTAD. Debo ser una persona ILUMINADA, para cambiar mi corazón de piedra por uno que no se cierre a la verdad**

**DEBO ENTENDER QUE EN ESTA VIDA**

* **Hay preguntas que no me puedo contestar**
* **Hay cosas que no me puedo explicar**
* **Hay cosas que no puedo cambiar**
* **Hay cosas que no puedo modificar**
* **Hay cosas que no puedo parar**
* **Hay cosas que no son mi responsabilidad**
* **Hay cosas que si son mi responsabilidad**

**¿QUÉ DEBO HACER?: Dejar que pasen, entender que me toca vivirlo y confiar, tener “fe”, en que siempre esta situación traerá algo bueno a mi vida.**

**¿QUIÉN DEBO SER?**

**Debo ser bondad, misericordia, compasión, conocimiento, paz, luz, alegría, perdón, paciencia, fuerza, valor, libertad, sanidad, prosperidad, fortaleza, tranquilidad, ayuda cuando hay necesidad, consuelo cuando hay dolor, curación cuando hay herida, enseñanza cuando hay ignorancia,**

**SER: la sabiduría más profunda, la más alta verdad, la paz más magnifica y el más grandioso AMOR.**

**¡DEBO SER ¡**

* **TAN GRANDE PARA NO PREOCUPARME POR NADA**
* **TAN NOBLE PARA NO ENFURECERME POR NADA**
* **TAN FUERTE PARA NO TEMERLE A NADA NI A NADIE**
* **TAN FELIZ Y GOZOSO PARA NO PERMITIR NADA NEGATIVO EN MI VIDA**