

Talleres

**Taller 6 – Los Principios**

**1- Juego El Nudo**

Nos ponemos en círculo, con los brazos en alto, las manos abiertas y los ojos cerrados. A una señal comenzamos a avanzar hacia el centro, hasta que cada mano encuentra a otra, y se toman mutuamente. Cuando todas las manos están unidas, recién entonces abrimos los ojos. Se va a construir un gran nudo, que vamos a desarmar sin soltarnos las manos.

**2- Entrega del material del Taller.**

**3- Los Principios para una vida más coherente**

**Lectura**

Los principios son como **una guía**, son **simples consejos** para quienes sienten la importancia de superar la contradicción personal. No hablamos de una moral que aprueba lo “bueno” y condena lo “malo”, ni de “reglas de conductas” que deben “obedecerse o cumplirse”. Todos los principios pueden permitir a las personas liberarse de las contradicciones.

Tal vez sería conveniente que habláramos de **aspiraciones**, para que quede claro cuál es el sentido de los principios de la coherencia.

**Cada uno verá de aceptarlos o rechazarlos de acuerdo a lo que sienta cuando los ponga en práctica.**

Cada principio tiene un sentido específico pero no hay que separarlos del conjunto, ya que el sentido cambia cuando se los trata aisladamente.

Estos son los llamados "Principios":

**1) "Ir contra la evolución de las cosas, es ir contra uno mismo".**

No nos conviene oponernos a las cosas que son inevitables.

**2) "Cuando fuerzas algo hacia un fin, produces lo contrario".**

Cuando sin reflexionar, presionamos para que algo salga como queremos, los resultados que obtendremos (a corto o largo plazo) serán distintos a los que queríamos.

**3) "No te opongas a una gran fuerza. Retrocede hasta que aquella se debilite, entonces, avanza con resolución".**

Este Principio, no recomienda retroceder ante los pequeños inconvenientes, o los problemas con que tropezamos diariamente.

Únicamente se retrocede, según explica el Principio, ante fuerzas irresistibles, tales que indudablemente nos sobrepasan al enfrentarlas. Retroceder ante las pequeñas dificultades debilita a la gente, la hace temerosa. No retroceder ante grandes fuerzas, deja a la gente en situación de encontrar fracasos y accidentes.

**4) "Las cosas están bien cuando marchan en conjunto, no aisladamente".**

Y esto es así, porque nuestra vida es un conjunto que requiere equilibrio y desarrollo adecuado, no parcial. Si bien hay cosas más importantes que otras, cada persona debería tener una verdadera escala de valores para que lo primario, lo secundario, lo terciario, pudieran cumplirse proporcionalmente. Con la fuerza que debe aplicarse a cada cosa de acuerdo a la importancia que fije cada uno, todas marcharían en verdadero conjunto.

**5) "Si para ti están bien el día y la noche, el verano y el invierno, has superado las contradicciones".**

El excesivo calor del verano, hace pensar compensatoriamente en el frío del invierno y a la inversa. Toda situación difícil nos hace imaginar a su opuesta, pero una vez en ella, vuelve la disconformidad. Entonces, aparecerá la contradicción y el sufrimiento.

## Talleres de desarrollo personal

### **6) "Si persigues el placer te encadenas al sufrimiento. Pero, en tanto no perjudiques tu salud, goza sin inhibición cuando la oportunidad se presente".**

Este Principio puede resultar chocante en una primera lectura, porque se piensa que se está diciendo: "Goza aunque perjudiques a otros, ya que el único freno es tu salud personal". Pues bien, eso no se está diciendo. En realidad se explica que es absurdo el deterioro de la salud por el ejercicio de placeres exagerados o directamente nocivos. Pero además, se destaca que la negación prejuiciosa del placer produce sufrimiento; o que el ejercicio del placer con problemas de conciencia, también es perjudicial. En fin, la idea principal es aquella de no perseguir el placer, sino de ejercitarlo sencillamente cuando se presenta.

### **7) "Si persigues un fin te encadenas. Si todo lo que haces lo realizas como si fuera un fin en sí mismo, te liberas".**

Se está explicando que cuando uno tiene un objetivo, todos los pasos que llevan a él, deben considerarse del modo más positivo posible. De otro modo, cualquier actividad anterior al logro del fin produce sufrimiento y entonces el objetivo pierde sentido por el sufrimiento que costó.

### **8) "Harás desaparecer tus conflictos cuando los entiendas en su última raíz, no cuando quieras resolverlos."**

Casi todas las personas, frente a un conflicto y movidas por su ansiedad, se lanzan a solucionarlo sin comprenderlo en su raíz. De esa manera, se complica aún más el problema y este motiva a otro, en una cadena inagotable.

### **9) "Cuando perjudicas a los demás, quedas encadenado. Pero, si no perjudicas a otros, puedes hacer cuanto quieras con libertad".**

Al comienzo explica que crear problemas a los demás, tiene por consecuencia que los otros se lo creen a uno. Además, dice que no hay motivo para dejar de hacer lo que se quiere si nadie se perjudica con tal acción.

### **10) "Cuando tratas a los demás como quieres que te traten, te liberas".**

Sabemos que el encerramiento en uno mismo, genera problemas más o menos graves. El llamado "egoísmo" puede venir de un problema de encerramiento y falta de comunicación.

### **11) "No importa en que bando te hayan puesto los acontecimientos; lo que importa es que comprendas que tú no has elegido ningún bando".**

Se explica que a veces nos encontramos en situaciones que no hemos elegido, y por lo tanto tenemos la libertad de no ser parte de esa confrontación.

En otras palabras: yo no he decidido ser alto o bajo, gordo o delgado y si esa condición esta acompañada de oposiciones a otros que tampoco eligieron su bando, tengo libertad para negar esa oposición, porque yo no invente a los altos, a los bajos, a los gordos o a los delgados.

### **12) "Los actos contradictorios o unitivos se acumulan en ti. Si repites tus actos de unidad interna, ya nada podrá detenerte".**

Aquí se quiere decir que todo acto que se realiza queda grabado en nuestra memoria. Por lo tanto, la repetición de actos coherentes o los que me traen contradicción, va formando en cada uno una conducta que tiende a buscar más coherencia o a generar más contradicción.

## **4- Ejercicio**

- a- En grupos de 3 o 4, cada uno describe brevemente a los otros una situación contradictoria que le toca vivir cotidianamente en relación con ciertas personas.
- b- Una vez terminada la ronda cada uno elige el principio que considera más adecuado aplicar para su problema.
- c- Explica a los otros como sería su comportamiento en aquella situación si aplicara prácticamente ese principio.