

SILVIA LARRAVE B.

TRANSFORMANDO DEFECTOS EN

Virtud

TOMO 1

4 PASOS PARA RECORRER EL CAMINO
INTERIOR HACIA LA VIDA EN ARMONÍA
Y UNA AUTOESTIMA SANA



AQUEL QUE ASPIRE A
VIVIR EN PAZ Y
ARMONÍA CON LOS
DEMÁS, DEBERÁ
CONQUISTARSE A SÍ
MISMO PRIMERO PARA
LOGRARLO —

SILVIA LARRAVE



Primera Edición diciembre 2010

© Silvia Beatriz Larrave Balcells

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler, o cualquier otra forma de cesión de la obra sin autorización expresa previa y por escrito de los titulares de los derechos de autor.

Diseño y diagramación: Digar [/info@digar.com.gt](mailto:info@digar.com.gt)

Edición: Orthos /

ISBN: 978-9929-40-083-2



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	10
PARTE I.....	12
— COMO HAS CAUSADO TODO EL DOLOR EN TU VIDA	
— QUÉ SON LOS DEFECTOS?	
— EQUILIBRIO (VIRTUD), LA SENDA DE LA ARMONÍA Y LA REALIZACIÓN	
PARTE II.....	20
EL MÉTODO PARA TRANSFORMARTE...	
Paso 1: Saber discernir entre la virtud y el desequilibrio	
Paso 2: Observar mientras vivimos	
Paso 3: Usar la voluntad para instalar una nueva actitud.....	
Paso 4: Apoyarse en un Sistema de Recordatorios.....	
PARTE III.....	32
15 VIRTUDES PARA MEDITAR:	
1. VALENTÍA	34
2. RESPONSABILIDAD	41
3. HONESTIDAD	45
4. HUMILDAD	48
5. DISCIPLINA.....	52
6. PACIENCIA.....	55
7. CREATIVIDAD	59
8. FLEXIBILIDAD	62
9. PROACTIVIDAD	66
10. TOLERANCIA.....	70
11. PERSEVERANCIA	75
12. ORDEN.....	79
13. DILIGENCIA	81
14. TEMPLANZA	84
15. ALTRUISMO.....	88
RECOMENDACIONES.....	95

TOMO 2

16. JUSTICIA
17. LEALTAD
18. CORTESÍA
19. COMPASIÓN
20. AUDACIA
21. GENEROSIDAD
22. BONDAD
23. INTEGRIDAD
24. NOBLEZA
25. GRATITUD
26. EXCELENCIA
27. POSITIVISMO
28. DISCRECIÓN
29. OBJETIVIDAD
30. AMABILIDAD

TOMO 3

31. PRUDENCIA
32. SENCILLEZ
33. EMPATÍA
34. SOCIABILIDAD
35. SOLIDARIDAD
36. AUTENTICIDAD
37. DEVOCIÓN
38. DETERMINACIÓN
39. ESPONTANEIDAD
40. EFECTIVIDAD
41. NOBLEZA
42. RECEPTIVIDAD
43. ESMERO
44. CONSTANCIA
45. CONTENTAMIENTO



INTRODUCCIÓN

Las personas suelen pensar en el tema de las virtudes sólo en un contexto espiritual en donde frecuentemente lo consideran un tema “para santos” más o menos inalcanzable. No creo que este sea un tema de santos y mucho menos un tema que sólo deba interesarle a las religiones. Las virtudes son demasiado importantes para poder ser felices como para obviarlas de nuestras prioridades en la vida.

Generalmente una persona se interesa en la virtud pero siente algo de impotencia al respecto cuando de sus defectos se trata. En mi experiencia la virtud se alcanza con una clara meta de lograrlo, pero sólo si se tiene el método adecuado también.

En mi propia vida espiritual experimenté que el tema de ser consecuente no sería posible lograrlo sin meditar e idear alguna clase de plan para lograr ir evolucionando al respecto.

Jamás me he arrepentido de haber sido yo misma siempre, sin embargo el problema es que necesito evolucionar para alcanzar mi máximo potencial y eso jamás podría lograrlo sin trabajar en mis defectos, pues es sólo a través de la virtud cuando el resultado de nuestros esfuerzos llega a su máxima expresión.

Con frecuencia nos quedamos fuera de la virtud por no ser capaces de un autocontrol en los momentos adecuados, sin entender el precio tan alto que pagamos a largo plazo

simplemente porque no nos hemos tomado suficiente tiempo como para pensar en ello.

En mi experiencia como terapeuta siento que la mayoría de personas que no se portan de una manera virtuosa son simplemente ignorantes de cómo o por qué es mejor idea comportarse así.

Simplemente no es cierto que el mundo se divida en “malos” y buenos”, es un asunto de meditar y trascender el proceso natural de maduración de la mente es todo. Si es que se pudiera dividir el mundo en dos fuerzas sería entre “maduros” e “inmaduros”.

Este libro sugiere un método sistemático para llegar a las virtudes en nuestras vidas. Ya sea que uno tenga un interés espiritual, material o simplemente mental, el tema de la virtud sí que tiene el potencial de cambiar nuestras vidas exponencialmente por lo que me parece que amerita cualquier esfuerzo que esto pudiera costarnos.

Cada uno de nosotros toca la vida de muchas personas, sin virtud acabamos por destruir miles de cosas a nuestro alrededor y dejamos a los demás lastimados.

Este libro es para aquellos cuya consciencia llega a dar lugar al deseo de tomar la responsabilidad de sus defectos y están dispuestos a vivir con firme propósito de llegar a la virtud por su propio bien y el de todos los que ama.

Es tiempo de convertirnos en la clase de personas que fuimos llamados a ser siempre: la clase de personas que hacen los milagros! Comenzando por nosotros mismos!



PARTE I:



COMO HEMOS CAUSADO TODO EN NUESTRA VIDA...

Vivimos en un mundo gobernado por leyes que mantienen el orden de las cosas. Nada ocurre por casualidad sino dentro del contexto de esas leyes.

Sin querer entrar demasiado en detalle quisiera llamar la atención acerca de 2 de las leyes principales:

- LA LEY DE ATRACCIÓN
- LA LEY DE CAUSA Y EFECTO.

Por virtud de la “La ley de atracción” continuamente atraemos a nuestra vida, circunstancias, personas y objetos que corresponden “magnéticamente” con nuestra vibración, la cual es establecida de acuerdo a los patrones de pensamiento que nos predominan. Por virtud de la “ley de causa y efecto” recibimos esas cosas en nuestra vida a través de “ACTUAR DE CIERTA MANERA”.

Con cada acción que tomamos o la omisión de ésta, causamos efectos en los demás y nuestro entorno, a lo cual lógicamente corresponde una reacción. De esta manera cuando se inicia un curso de acción, ésta tiende a generar efectos que a su vez se vuelven causas de otros efectos, desatando una reacción en cadena que puede llegar alcanzar grandes proporciones. A este efecto suele llamársele dentro de la teoría del caos “EL EFECTO MARIPOSA”. Cualquier cambio en la causa inicial es entonces de gran trascendencia.

Un ejemplo claro sobre el “efecto mariposa” es soltar una pelota justo sobre la arista del tejado de una casa varias veces; pequeñas desviaciones en la posición inicial pueden hacer que la pelota caiga por uno de los lados del tejado o por el otro, conduciendo a trayectorias de caída y posiciones de reposo final completamente diferentes. Cambios minúsculos que conducen a resultados totalmente divergentes.

Las acciones que tomamos a partir de nuestros defectos tienden a crear “efectos mariposa” en nuestra vida. No es sencillo reconocerlo pero todo el dolor que hemos vivido en nuestra vida lo hemos causado nosotros mismos con nuestra forma de actuar. Y cuando digo que no es sencillo, no me refiero necesariamente a un asunto de “ego herido” sino a la realidad: NUESTRA FALTA DE CONSCIENCIA sobre el alcance de las consecuencias de actuar o dejar de actuar de la forma en que lo hacemos en cada situación.



Es la condición humana evolucionar de un estado de total ausencia de consciencia a uno de mayor consciencia para poder asumir gradualmente responsabilidad (habilidad para responder) sobre la creación de todas las experiencias de su vida, por lo que en “el camino” cometemos muchos errores, pues si lo vemos desde el punto de vista de “saber causar” la mayoría de personas carece de la posibilidad de causar la clase de vida que le gustaría vivir y en cambio se conforma con lo que le sale y por si fuera poco de su cosecha de sufrimientos se mantiene en sensaciones de ser la víctima del infortunio. Pero no hay tal cosa como víctimas, el tema es un asunto de aprender a dominar conscientemente la ley de causa y efecto.

Nacemos en la total ignorancia de cómo tomar acciones causa efectos a nuestro alrededor, y por si eso fuera poco y nuestra total ausencia de consciencia nos hace ser egocéntricos y a consecuencia de ello egoístas, hasta que llegamos a entender todo lo que nos rodea y la manera en que es afectado por nuestras acciones y desde las acciones de otros hacia nosotros.

¿Recuerdas “ese que eras” cuando eras niño? No tenías mayor preocupación por nada ni idea alguna de lo que podía pasar a partir de tus acciones u omisiones.

Fueron tus padres los que te fueron dando ideas acerca de los efectos que tus acciones u omisiones tendrían y, por supuesto, cada vez que no les hiciste caso a ellos, fue “la vida misma” quien con sus consecuencias te hizo tomar conciencia de lo que tus acciones y omisiones podían causar.

Ha sido muy común corregir a nuestros niños a base de comentarios cargados de juicios hacia su valor personal en lugar de a base de CREARLES CONSCIENCIA SOBRE LAS CONSECUENCIAS DE SUS ACTOS. Este método no solo resulta verdaderamente doloroso pues destruye su autoestima, sino que además es deficiente. Reprimir a alguien o reprimirse

a sí mismo, rara vez funciona por largo tiempo o de manera constante. Entonces quedamos o con defectos “intermitentes” o defectos que reaparecen cuando ya no haya nadie para castigarnos.

Los aspectos de la vida pueden ser tan extensos que esta tendencia egoísta con que iniciamos la vida, puede extenderse en el tiempo por años y años aun siendo adultos hasta que a cada aspecto le llega la respectiva consciencia, ya sea a través de entrar en contacto con alguna clase de suceso que nos obliga a poner atención en ello y reflexionar sobre nuestro causar o porque voluntariamente le hemos asignado tiempo a tomar consciencia en un acto de reflexión.

Las partes de nuestra vida en donde hemos experimentado dolor sin duda corresponden a una de las secciones en donde no tenemos consciencia de cómo causar mejores efectos.

Siendo tanto el alcance de nuestras acciones y omisiones cabe decir que el tema de los defectos adquiere tremenda relevancia si se considera que no hay posibilidad de CAUSAR una vida armónica cuando los defectos de nuestro carácter no han sido equilibrados.

No es nada nuevo entender que nuestros defectos nos han causado dolor a nosotros mismos y a los demás repetidas veces, pero por alguna razón tendemos a creer que intentar trabajar en desarrollar la virtud corresponde solo a monjes y santos. Nada más lejos de la verdad!

Trabajar en desarrollar virtud es posiblemente el acto de auto-liberación más grande en el que una persona podría poner su atención a desarrollar pues solo alcanzando la virtud podrá generarse a sí misma y a su entorno una vida feliz y equilibrada.

Mientras no se haya desarrollado en uno mismo las virtudes necesarias para obrar con asertividad, se seguirá

