

BOLETÍN CULTURAL

ÓRGANO DE DIFUSIÓN DE LA TERTULIA TALLER ACORPOLISTA

Edición 028. Bogotá D.C. Abril de 2013



La Edad y el Gozo de Vivir

Vivir, es vibrar cada instante, ante la emoción de percibir la maravilla de la creación de Dios que nos rodea.

Vivir, es entender que cada minuto que transcurre no volverá!

Vivir, es saber dar lo mejor de nosotros, es vibrar en la bondad y llevar a su máxima expresión nuestra capacidad de ser.

Vivir, es aprender más cada día, es gozar los momentos bellos y desafiarse a sí mismo ante las adversidades.

Vivir, es amar intensamente a través de una caricia, es escuchar en silencio la palabra del ser amado, es perdonar una ofensa, es sentir la presencia del otro, es besar con amor a quien nos ama. Vivir, es contemplar apaciblemente la alegría de un niño, escuchar al adolescente aceptando sus inquietudes sin protestar, acompañar con gratitud la ancianidad en su soledad.

Vivir, es comprender al amigo ante la adversidad y tener la capacidad de regocijarme ante sus triunfos y realización.

Vivir es sentir que nuestro existir no fue vano y en la medida en que nos atrevamos a dar lo mejor de nosotros en cada momento, logremos manifestar la grandeza de nuestra alma para amar.

Vivir es vibrar y sentir, es amar y gozar, es observar y superar, es dar y aceptar, es comprender que nuestro tiempo es lo único que poseemos para realizar plenamente nuestro ser.

Vivir es aprender a convivir con el otro respetando su persona como obra de Dios.

Autor anónimo

Para comprender un mejor lo que significa el “gozo de vivir” a continuación se dan algunos conceptos que ayudan a que nuestra vida sea más tranquila en búsqueda de esa felicidad que todos anhelamos: La fortaleza, La perseverancia, el compartir, la importancia de reír, la espiritualidad, el dinero como elemento importante mas no vital y la responsabilidad de los medios de comunicación como elemento de manipulación y consumismo.

FORTALEZA: Virtud mediante la cual somos capaces de soportar o vencer los obstáculos que se oponen al bien y a nuestro progreso espiritual.

La fortaleza es “la gran virtud: la virtud de los enamorados; la virtud de los convencidos; la virtud de aquellos que por un ideal noble son capaces de arrastrar mayores riesgos; la virtud del caballero andante que por amor, a su dama se expone a aventuras sin cuento; la virtud, en fin, del que sin desconocer lo que vale su vida - cada vida es irrepetible- la entrega gustosamente, si fuera preciso, en aras de un bien más alto”.

Sin embargo, y aunque ordinariamente no se presentan ocasiones de hacer grandes cosas, son las pequeñas cosas que podemos afrontar día a día las que hacen que crezca la fortaleza. No se trata de realizar actos so-

brehumanos, de descubrir las zonas del Amazonas nunca pisadas por el hombre, de salvar a cincuenta niños de un incendio; se trata de hacer de las pequeñas cosas de cada día una suma de esfuerzos, de actos viriles, que pueden llegar a ser algo grande, una muestra de amor.

Según David Isaacs, la fortaleza es necesaria “en situaciones ambientales perjudiciales a una mejora personal, resiste las influencias nocivas, soporta las molestias y se entrega con valentía en caso de poder influir positivamente para vencer las dificultades y para acometer empresas grandes”. El hombre con una visión mezquina de la vida nunca puede llegar a desarrollar su fortaleza. La persona que no quiere mejorar, que es egoísta, que busca nada más que el placer, no tiene motivos para desarrollar la virtud de la fortaleza porque es indiferente y carente de sentido para su





mente.

El desarrollo de la virtud de la fortaleza apoya el desarrollo de todas las demás virtudes. Es la herramienta para sobrevivir como personas humanas y para vivir como seres humanos. La fortaleza llena de fuerza interior, de tal modo que sabemos reconocer nuestras posibilidades, y reconocer la situación real que

nos rodea para resistir y acometer todas las acciones que se nos presentan en nuestro devenir, haciendo de nuestras vidas algo noble, entero y provechoso.

LA PERSEVERANCIA es un esfuerzo continuo. Es un valor fundamental en la vida para obtener un resultado concreto; siempre es gratificante iniciar un proyecto, existe una gran ilusión, sueños y esperanzas. Ese proyecto puede ser iniciar un nuevo ciclo escolar donde comenzarán resistencias y problemas. En esta nueva experiencia conoceremos personas que no nos agradan, o las exigencias podrán ser agotadora; entonces necesitamos tener la perseverancia bien asimilada para no ser derrotados y tener la satisfacción de haber luchado por llevar a cabo las actividades necesarias para alcanzar lo que nos propusimos.

Con la perseverancia se obtiene la fortaleza y esto nos permite no dejarnos llevar por lo fácil y lo cómodo. Cuando hablamos de este valor, valdría la pena tomar un papel y ver nuestros propósitos para revisar si los estamos cumpliendo.

Cualquier meta que emprendamos, debe estar acompañada de los medios que vamos a utilizar para conseguirla, y pensar qué nos hace falta para alcanzarla.

Estas herramientas son nuestras habilidades, posibilidades y conocimientos, y pensar cómo aplicarlas. La perseverancia requiere sentido común y pensar que tal vez no lo logremos de inmediato; sin embargo es importante volverlo a intentar, porque la perseverancia brinda estabilidad, confianza y es un signo de que estamos madurando o tomando conciencia de nuestra responsabilidad ante las cosas. Necesitamos estar preparados para enfrentar los retos que el mundo actual presente, con un compromiso pleno y decidido para cumplir con nuestra vocación con entrega y espíritu de servicio.

COMPARTIR El hecho de compartir hace referencia al disfrute en común de un recurso o un espacio. En sentido estricto, hace referencia al disfrute simultáneo o uso alternativo de un bien finito, como un monte público o un lugar de residencia.

En un sentido más amplio, compartir hace referencia a la concesión gratuita de un uso que es susceptible de ser tratado como un bien *sin rival* por no ser tangible, como es la información. Más ampliamente, puede hacer referencia al concepto de donar.

Compartir juega un rol en la economía del don, pero también en la economía de mercado, ejemplo es el hecho de compartir vehículo en desplazamientos cortos y viajes.

Contexto histórico: Las comunidades humanas han compartido desde el principio de los tiempos los recursos, como forma de supervivencia.

REÍR: Es la manifestación de nuestra alegría. Es difícil que nos venga la risa si estamos continuamente con nuestros pensamientos negativos o sin dejar de criticar. Así que antes de experimentar con la risa, como remedio terapéutico es conveniente aplicar la técnica del pensamiento opuesto y dejar de criticar.

J. J. Ratey, profesor de la Universidad de Harvard, nos recuerda en su libro "El cerebro" que la risa actúa como una especie de "señal social". "Los estudios han demostrado que es treinta veces más probable reír en un entorno social que cuando se está solo". De eso se trata. Le proponemos que empiece usted a manifestar señales de cambio ante los demás con una sencilla sonrisa.



El valor de una sonrisa: Simplemente estire la comisura de los labios y trate de sonreír. Se sentirá un poco mejor. Hágalo de forma sincera como un gesto. Un gesto de cortesía hacia los demás. Transmita con su sonrisa algo así: "me siento bien, estoy cambiando, quiero ver la vida de forma positiva, estoy luchando contra mis pensamientos negativos".

La sonrisa es una señal social de gran valor. Si lo hace usted con sinceridad, como muestra de agradecimiento sincero en sus relaciones personales desencadenará una cadena de actitudes positivas.

Los beneficios de la risa en la salud: Demos un paso más. ¿Sabía que hay numerosas investigaciones de universidades de prestigio que demuestran los enormes beneficios de la risa? reír es sano. La risa y la salud están estrechamente unidas.

No es ningún secreto que la risa es un método muy natural de levantar el ánimo. Cada vez se confirma más que mejora el estado físico del cuerpo humano. Los estudios muestran que la risa relaja los músculos tensos, reduce la producción de hormonas que causan el estrés, rebaja la presión de la sangre, y ayuda a incrementar la absorción de oxígeno en la sangre. También ayuda a quemar calorías puesto que movilizamos unos 400 músculos del cuerpo. Algunos investigadores estiman que reír 100 veces es equivalente a hacer un ejercicio aeróbico durante 10 minutos en una máquina de remos o a 15 minutos de bicicleta.

LA AUTOESTIMA: es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter.

La importancia de la autoestima estriba



en que concierne a nuestro ser, a nuestra manera de ser y al sentido de nuestra valía personal. Por lo tanto, puede afectar a nuestra manera de estar y actuar en el mundo y de relacionarnos con los demás. Nada en nuestra manera de pensar,



de sentir, de decidir y de actuar es capa a la influencia de la autoestima.

Todo ser humano, sin excepción, por el mero hecho de serlo, es

digno del respeto incondicional de los demás y de sí mismo; merece estimarse a sí mismo y que se le estime. En virtud de este razonamiento, incluso los seres humanos más viles merecen un trato humano y considerado.

El concepto de autoestima varía en función del paradigma psicológico que lo aborde (psicología humanista, psicoanálisis, o conductismo). Desde el punto de vista del psicoanálisis, la autoestima está íntimamente relacionada con el desarrollo del ego; por otro lado, el conductismo se centra en conceptos tales como «estímulo»,

«respuesta», «refuerzo», «aprendizaje», con lo cual el concepto holístico de autoestima no tiene sentido. La autoestima es además un concepto que ha traspasado frecuentemente el ámbito exclusivamente científico para formar parte del lenguaje popular.

El budismo considera al ego una ilusión de la mente, de tal modo que la autoestima, e incluso el alma, son también ilusiones; el amor y la compasión hacia todos los seres con sentimientos y la nula consideración del ego, constituyen la base de la felicidad absoluta. En palabras de Buda, «no hay un camino hacia la felicidad, la felicidad es el camino».

LA ESPIRITUALIDAD constituye el fundamento necesario de la fortaleza. El momento de la resistencia al mal y su tentación implica una enérgica actividad del alma, un valerosísimo acto de perseverancia en la adhesión al bien. Y sólo de la espiritualidad surge el valiente corazón, surge la energía que da arrestos al cuerpo y al alma para obrar apropiadamente a pesar de lo adversas que sean las circunstancias.



Reseña Histórica

La Tertulia Taller Acropolista, se creó el 13 de diciembre de 2001 en la Sede Social de Acropol, ubicada en la cra 14B N° 106 – 08, Barrio Santa Paula en Bogotá D.C. Nace como una necesidad de difundir cultura entre los Asociados, contando con el apoyo de escritores y poetas pertenecientes a las diferentes entidades culturales de Bogotá.

Contáctenos

Carrera 14 B N° 106—08
Bogotá D.C.

Teléfono: 091—2140446

Fax: 2140446 ext 102

prensa@acropol.org

La sesión inaugural contó con el exitoso lanzamiento del Libro “Píntela como quiera” de Germán Florez Franco, acto de gran participación y acogidas por parte de los Asociados, sus familias y organizaciones culturales.

Los contertulios han participado en forma permanente los segundos viernes de cada mes, llevando su continuidad gracias al apoyo de los presidentes que han sido elegidos en Acropol en los últimos diez años.



EL DINERO COMO ELEMENTO IMPORTANTE MÁS NO VITAL: En los últimos años el dinero se ha convertido en el martirio del día día, las generaciones se preocupan por conseguir y almacenar bienes y dinero, sin saber si algún día podrán disfrutarlo y más aun confundiendo la palabra dinero con felicidad.



Aunque están relacionados como mecanismo de supervivencia, el dinero en si es una simple creación humana, que como tal debe ser tratada y no idealizada, es por esto andes de dar valor a los bienes materiales, es mejor pensar en los seres queridos que nos rodean, en

las amistades que hemos dejado pasar, las celebraciones a las cuales no hemos asistido y los lugares que quisiéramos compartir con nuestra pareja.

Y LA RESPONSABILIDAD DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN COMO ELEMENTO DE MANIPULACIÓN Y CONSUMISMO: Los medio de comunicación han venido desarrollado un proceso de información con sus grandes ventajas y así mismo con sus desventajas, en esta ocasión lo medios de información han sido puentes de alteración y confusión, inclusive terrorismo mediático, es importante resaltar que por más noticia que genere un hecho noticioso, es importante medir el lenguaje con un grado de prudencia y medida, esto debido a que la audiencia en general se guía por la percepción inicial que se da de la noticia, es asi como los medio hoy en día son catalogados como canales de provocación y manipulación de la información.

Por otra parte son las principales ventanas al consumismo, al mal llamado “último grito de la moda”, donde se imponen estilo generalizados de formas de vestir, comer, hablar, expres-

