

CAUSAS DE LA INQUIETUD Y FALTA DE ARMONIA INTERIOR

P. ANSELM GRUN (Monje Benedictino)

<p>CAUSAS EXTERNAS</p>	<p>Situación económica y entorno social</p>	<p>Presión económica por exigencia de éxito a corto plazo a cambio de la insatisfacción de colaboradores y a través de su explotación física y psíquica</p> <p>Implica :</p> <p>a). Actividad vertiginosa que provoca el vacío interior</p> <p>b). Desmesura en la satisfacción de nuestras necesidades</p> <p>c). El ruido exterior como inhibidor de la calma (palabrerío inútil, etc.)</p> <p>d). Odio contra sí mismo y los demás por intensa actividad enfermiza (no encontrar tiempo para disfrutar la vida)</p>
<p>CAUSAS PSIQUICAS</p> <p>(Los 9 Logismoi o vicios a vencer)</p>	<p>Ambito de los impulsos (ANSIOSO = epithymia)</p>	<p>Nos impulsan a las manías si no podemos manejarlos :</p> <p>1.- La COMIDA : Sentirse impulsados a comer en exceso a fin de tapar la intranquilidad</p> <p>2.- La SEXUALIDAD : Sentirse impulsados a la exageración de la sexualidad para tapar la inquietud.</p> <p>3.- ANSIAS DE POSESION : Avidez de tener mas en comparación con los demás que no nos permite vivir en calma</p> <p>4.- La TRISTEZA : Abatimiento del espíritu, melancolía, seriedad sombría, desazón resignada, malhumor depresivo. Se manifiesta por la autocompasión o depresión, que se anuncian a través de una exagerada inquietud. Atormentarse con pensamientos negativos</p>
	<p>Ambito de las emociones (EMOCIONES = thymos)</p>	<p>5.- LA IRA : La tristeza lleva a una actitud tosca y poco amable, irresolución, amargura y desesperación que desembocan en la ira. Estallar sin motivo por una insatisfacción interior que impide la paz</p> <p>6.- El DESANIMO : Incapacidad de aceptar el momento y estar en el instante presente. <i>Es el peor demonio que destruye el interior del hombre.</i> Falta de preocupación por la propia vida y la de los demás.</p>
	<p>Ambito de las pensamientos (ESPIRITUAL = nous)</p>	<p>7.- La AMBICION : Temor constante a la opinión de los demás y a mostrar nuestros errores y debilidades. Nos coloca bajo presión en la necesidad de ser notados por todos . Se manifiesta hoy en día como perfeccionismo. Tener miedo de no ser perfecto.</p> <p>8.- La ENVIDIA : Compararse siempre con los demás y no poder sentirse gozoso y en paz con lo que nos fue dado</p> <p>9.- La ARROGANCIA : Es un orgullo desmesurado aferrados a la imagen ideal que tenemos de nosotros mismos sin aceptar nuestras limitaciones. Implica una negativa a ver nuestra propia realidad y reconciliarnos con ella.</p>

Proverbio oriental :
**" Una conciencia limpia
es una almohada suave para descansar "**

- ✓ Mientras tengamos remordimientos nunca descansaremos.
- ✓ Los sentimientos de culpa tienen relación con las expectativas que nos hemos impuesto. Esperamos ser perfectos, controlar nuestros sentimientos y los problemas del trabajo o en la familia.
 - ✓ Cuando no lo logramos caemos en el pánico.
 - ✓ En lugar de observar nuestros sentimientos, los reprimimos para aparentar seguridad.
 - ✓ No podemos admitir nuestros problemas porque destruyen nuestra propia imagen.

**SOLO QUIEN CON TODA CALMA ACEPTA SU INQUIETUD,
OBSERVA LAS CAUSAS
Y BUSCA LOS CAMINOS
PARA ESTAR EN ARMONÍA CONSIGO MISMO,
HALLARA LA CALMA ANSIADA**