

Citas con sentido

22/11/2010 |

Citas Viktor Frankl

-
- “La muerte sólo puede causar pavor a quien no sabe llenar el tiempo que le es dado para vivir”.
 - “No hay nada en el mundo que capacite tanto a una persona para sobreponerse a las dificultades externas y a las limitaciones internas, como la consciencia de tener una tarea en la vida”
Nota: Este pensamiento lo escribió el Dr. Frankl en 1942 en el campo de concentración de Theresienstadt. Él estaba consciente de que tenía una tarea en la vida; ¡él la eligió!
 - “El hombre se autorrealiza en la misma medida en que se compromete con el cumplimiento del sentido de su vida”.
 - «La felicidad es como una mariposa. Cuanto más la persigues, más huye. Pero si vuelves la atención hacia otras cosas, ella viene y suavemente se posa en tu hombro. La felicidad no es una posada en el camino, sino una forma de caminar por la vida.»
La Logoterapia de Frankl es -además de un enfoque psicoterapéutico- un estilo de vida que orienta al cultivo de lo significativo, al cuidado de esa forma de caminar que conlleva felicidad.
 - “El hombre en busca de sentido no es un título ingenioso para un libro. Es una definición de ser humano. El ser humano es un buscador de sentido”
 - “El dolor hace al hombre lúcido y al mundo transparente. El dolor abre perspectivas hasta el fondo”.
 - Algo de lo que compartió Alexander Vesely -nieto del Dr. Frankl- en el Congreso Iberoamericano de Logoterapia acerca de su abuelo, fue que solía decir: “La hora pasa, la pena se olvida, mas la obra queda”. Su tiempo de cautiverio pasó, yo no sé si olvidó su pena, pero ¡qué obra nos dejó! Ojalá aprendamos de él a actuar más y a lamentarnos menos...
 - “El amor a sí mismo es el punto de partida del crecimiento de la persona que siente el valor de hacerse responsable de su propia existencia”.
 - “He encontrado el significado de mi vida ayudando a los demás a encontrar en sus vidas un significado”.
 - “Nadie tiene derecho a cometer injusticia, ni siquiera aquél que fue tratado injustamente”.
 - “El amor trasciende la persona física del ser amado y encuentra su significado más profundo en su propio espíritu, en su yo íntimo”.
-

Citas de autores diversos

- “El silencio es la primera piedra del templo de la sabiduría. Escucha, serás sabio; el comienzo de la sabiduría es el silencio”. Pitágoras
- “Las tres cosas más difíciles en la vida son: guardar un secreto, perdonar una ofensa y aprovechar el tiempo”. Benjamín Franklin
- “Una mujer me preguntó una vez: ¿Cuáles son los obstáculos que se interponen en mi camino hacia la felicidad? Le respondí: -Crear que tiene obstáculos-. Escucha a tu cuerpo y te dirá lo que necesitas saber. Si eliminas de tu vida dos frases:” ¡Estoy cansado!” y “no me encuentro bien”, habrás suprimido alrededor del cincuenta por ciento de tu cansancio y de tu indisposición”. Wayne Dyer
- “Ahora parece que hay una humanidad que tiene derecho a vivir en el despilfarro y una humanidad de tercera clase que tiene el deber de morirse de hambre”. Anónimo
- “No deseo que me libres de todos los peligros, sino valor para enfrentarlos. No pido que se apague mi dolor sino coraje para asumirlo. No busco aliados en la batalla, sino fuerza en mí mismo. No imploro con temor ser salvado, sino esperanza para ir logrando, pacientemente, mi propia libertad”. Tagore
- La piedra
El distraído tropezó con ella. El violento la utilizó como proyectil. El emprendedor construyó, con ella. El campesino cansado la utilizó como asiento. Para los niños fue un juguete. David mató a Goliat y Michelangelo le sacó la más bella escultura. En todos estos casos, la diferencia no estuvo en la piedra, sino en la persona. No existe piedra en tu camino que no puedas aprovechar para tu propio crecimiento.
- “Hoy tenemos una tendencia muy marcada a convertir la felicidad nada más que en un estado de placer. Nos hemos olvidado de aquel viejo concepto griego y judeocristiano que asociaba la felicidad a un proyecto de vida y a la paz de la conciencia, una paz que se lograba con la certeza de haber trabajado por ese proyecto. Por lo tanto, esa felicidad podía muy bien convivir con el sufrimiento y aún con el rechazo colectivo, que suelen ser lo contrario de lo que busca el placer”. Tomás de Mattos
- “Si los hombres no pueden conseguir que la historia tenga sentido, pueden al menos actuar de tal forma que su propia historia lo tenga”. Albert Camus
- “La alegría se encuentra en el fondo de todas las cosas, pero a cada uno le corresponde extraerla”. Marco Aurelio
- “Mientras el hombre disputa sobre doctrinas y dogmas, demuestra que no ha probado el néctar de la verdadera fe. Una vez que lo prueba, se torna silencioso”. Ramakrishna
- “No hay bien alguno que nos deleite si no lo compartimos” Séneca
- “De lo único que nunca podemos prescindir es de una persona bondadosa y éso es lo que nos diferencia a unos de otros: la bondad”. Anónimo
- “Lo verdaderamente indignante del sufrimiento no es el sufrimiento en sí, sino el sin sentido del sufrimiento.” F.Nietzsche
- “Mayor conquista que vencer a mil guerreros es la conquista de uno mismo. Conquista a la persona airada mediante el amor; conquista a la persona de mala

voluntad mediante la bondad, a la avara con generosidad y a la mentirosa con la verdad". Anónimo

- “Esta es mi simple religión: no hay necesidad de templos, no hay necesidad de filosofías complicadas. Nuestro propio cerebro, nuestro propio corazón es nuestro templo. La filosofía, la bondad”. Dalai Lama
 - “Toda adversidad y todo dolor prepara nuestra alma para tener visión” Martin Buber.
 - “Nunca pregunto a una persona herida cómo se siente, sino que yo mismo me convierto en la persona herida”. Walt Whitman
 - “No podemos vivir solo para nosotros mismos. Miles de fibras nos conectan con nuestros semejantes; y en esas fibras, como hilos compasivos, nuestras acciones generan causas y regresan a nosotros como efectos”. Herman Melville
 - “Las ruinas son a menudo las que abren las ventanas para ver el cielo”. Anónimo
 - “Una vida sin sentido es como una muerte prematura”. Johann W. von Goethe
 - “Si tratamos a los hombres solamente por lo que son, los hacemos peores. Tratándolos como si fuesen lo que deberían ser, podemos hacer de ellos lo que pueden llegar a ser”. Johann W. von Goethe
 - “El hombre que no se aflige, apenas existe” Antonio Porchia
 -
 - “El hombre es hijo de su pasado mas no su esclavo y es padre de su porvenir”.
Gerónimo Acevedo
Uno de los principales puntos de divergencia de Frankl ante el psicoanálisis freudiano fue precisamente la oposición al determinismo.
El pasado nos influye de manera importante, pero no nos determina.
 - “Las personas más hermosas que he conocido son aquellas que han conocido las derrotas, el dolor, que han conocido las luchas, las pérdidas y que han encontrado su camino de salida desde las profundidades. Beautiful people do not just happen”. Elisabeth Kübler-Ross
 - “Sé humilde, pues la peor cosa del mundo está hecha del mismo material que tú. Y confía, pues las estrellas también están hechas del mismo material que tú”. Nicholai Velimorovic
 - “El hombre que considera su vida como carente de sentido, no solamente es desdichado sino difícilmente apto para la vida”. Albert Einstein
-

"Cómo se aprende a conocerse a sí mismo? No analizándose, sino actuando. Trata de cumplir con tu deber y sabrás rápidamente lo que hay en ti. ¿Y cuál es tu deber? Lo que cada día se te pide que hagas"

(Goethe)

ODIARSE A SÍ MISMO ES MÁS FÁCIL DE LO QUE SE CREE; LO DIFÍCIL ESTÁ EN OLVIDARSE DE SÍ MISMO."

George Bernanos.

LA ÚNICA SALVACIÓN PARA EL QUE SUFRE A CAUSA DE LA EXISTENCIA ES LA DE NO SUFRIR MÁS POR LA PROPIA EXISTENCIA. ¿CÓMO PODRÁ LOGRARLO? CON LA MUERTE RÁPIDA O CON EL LARGO AMOR".

(F. Nietzsche, Fragmentos póstumos)