



## **TIEMPO SUPLEMENTARIO**

**Dr. CÉSAR AUGUSTO ATOCHE PACHERRES**  
**PROFESOR PRINCIPAL UNIVERSIDAD NACIONAL DE PIURA-PERÚ**  
**FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS**  
**[www.cesar-augusto-atoche.com](http://www.cesar-augusto-atoche.com)**

Cuando nos va bien en la vida -digamos que estamos satisfaciendo nuestras necesidades básicas- pues solemos dirigir nuestra vida priorizando lo material, es decir hablando en términos futbolísticos vivimos la vida o “el partido” priorizando “las cosas materiales” con el placer incluido, en cuyo caso conviene preguntarnos ¿es suficiente vivir en base a lo material?

En primer lugar, consideramos que el ser humano además de cuerpo (llamémosle aspectos exteriores: tanto mejor si todas las partes funcionan bien) pues también tiene alma (llamémosle aspectos interiores: espíritu, mente, creencias).

En segundo lugar, consideramos que el ser humano necesita saber vivir, esto es destruir a los “egos” o defectos mentales (el orgullo, molestarse, cólera, ira, agresividad, antipatía, fastidio, resentimiento, rencor, odio, beligerancia) mediante el cultivo de la voluntad ayudada por la disciplina en el diario vivir. ¿Cómo identificar a la persona que sabe vivir? Pues porque suele estar contenta, alegre, optimista, positiva, sus actitudes están sintonizadas con “buena onda”, vive con escasos sufrimientos.

En tercer lugar, es muy importante tener en cuenta el mundo de las relaciones que todo ser humano debe forjar. En el nivel 1 tenemos las relaciones con el cuerpo físico, donde generalmente se busca solamente la belleza física, por ejemplo asistiendo al gimnasio o haciendo mucho ejercicio para lo cual basta con una buena concentración y se obtienen buenos resultados. En el nivel 2 tenemos las relaciones con el mundo exterior, donde sobresalen los contactos en virtud de poner en práctica el carisma y así se puede cosechar amistades que terminan influyendo en nuestra familia, nuestros negocios, nuestro trabajo y hasta en nuestra incursión en la política. En el nivel 3 tenemos las creencias a las relaciones con uno mismo, es decir cuánto nos conocemos y cuánto podemos controlar nuestros “egos” o defectos mentales, para lo cual una buena concentración en los tres tipos de relaciones nos puede generar una belleza admirada y así estaríamos ad portas de la comprensión sustentada en el amor al prójimo y tomando conciencia que perdonándolo vivimos sin sufrimiento (o lo que es lo mismo interpretar que lo que nuestro prójimo hace, si nos favorece es porque se trata de una persona comprensiva con escasos defectos mentales y si nos perjudica es porque tiene muchos defectos mentales; en consecuencia, merece de nuestra parte darle la importancia que

realmente se merece y seguir adelante, o bien le agradecemos o bien lo comprendemos pues se trata de un ser humano con muchos defectos mentales y, con toda seguridad más adelante terminará admirándonos y hasta imitándonos. Por supuesto que el prójimo “achorado” tendrá problemas legales, sin embargo, podrá admirarnos e imitarnos; será su propia lección de vida).

Entonces, el ser humano debe cultivar buenas relaciones tanto con lo material como con el exterior y consigo mismo. Haciendo aquello que armonice con el entorno, teniendo en cuenta que cuanto más alejado se encuentre de la mentira, cuanto más rápido desintegre sus defectos mentales o “egos”, pues el dolor se alejará, surgirán los valores y llegará tanto el estar contento como la paz con felicidad.

Solamente se requiere sincerarnos con nosotros mismos y fundamentalmente evitar la presencia de tres defectos mentales que son: A) “lavarse las manos”: buscar excusas, uno nunca tiene la culpa, jamás reconocemos nuestros errores, echarle la culpa a otros (en la Biblia se le conoce como Pilatos), B) “presumir de virtuoso”: defendemos nuestros errores con mentiras, ayudamos y luego nos quejamos (en la Biblia se le conoce como Caifás), C) “hablar mal del prójimo”: para quedar bien nosotros a costa del prójimo, otras veces traicionamos al prójimo (en la Biblia se le conoce como Judas).

Quien deja de lado la espiritualidad en su vida, pues corre mucho riesgo de generar:

**Deseos** → con la mente defectuosa → con escasa voluntad → con muchas mentiras.

Quien incorpora la espiritualidad en su vida, generará:

**Anhelos** → con la conciencia en el presente → con gran voluntad → cerca de la verdad.

Miguel Ángel Cornejo, nos dice en su conferencia “CÓMO TENER UN GRAN DÍA” que para tener mejor y mayor buena suerte se requiere forjar 7 aspectos: 1ro) Programarse que nos va a ir bien (pensar positivamente), 2do) Llenarse de energía (hacer ejercicio a primera hora del día), 3ro) Prioridades (atender a las urgencias en su verdadera dimensión para poder atender lo importante), 4to) Audacia (atreverse, hacer aquello que anhelamos), 5to) Espiritualidad (la fe nos da confianza y seguridad en nosotros mismos), 6to) Alegría (cualidad humana exclusiva que genera endorfina), 7mo) Entusiasmo (ganas de hacer las cosas bien hechas)

Y bien, ¿para qué esperar el “tiempo suplementario” del partido o de nuestra vida?, hay personas que esperan cambiar cuando se encuentran muy enfermos o muy mal económicamente (les llamaremos lentos) y hay quienes o bien ya empezaron a vivir con espiritualidad o bien después de leer este artículo deciden iniciar los cambios (les llamaremos rápidos). Recordemos que quien persevera (acciones con disciplina) gana voluntad (“tener ganas” de ayudar, querer dar en vez de recibir, buscar a quien ayudar) y aumenta su fe (creencias sobre que el desapego nos ayuda a vivir contentos, en paz y con felicidad, por cuanto nos ocupamos del prójimo ayudándolo). Entonces, solo resta que decidas según tu lentitud o rapidez mental. Mientras tanto, les animo a vivir buscando la paz y felicidad mostrándonos más comprensivos con lo que sucede en nuestro entorno y sin esperar ansiosamente aplausos y reconocimientos, sino más bien confiando en uno mismo, sin criticar para evitar contradicción o contrincantes; pues en el siglo 21 finalmente triunfarán quienes tengan mayor afinidad psicológica, es decir aquellos que se entienden se juntarán porque son capaces de vivir con el mínimo de pleitos y de adversidades gracias a que son muy comprensivos, están más alejados de la mentira y tienen mayor nivel de conciencia. Ánimo!

