

**Decálogo para la utilización del tiempo (Joan Bestard):**

- 1.- Busca tiempo para leer. Es una manera de perfeccionarte con el saber de los demás.
- 2.- Busca tiempo para rezar. Es el modo de entrar en contacto con Dios y expresarle tu amor.
- 3.- Busca tiempo para meditar. Es un ejercicio necesario para llegar a la profundidad de tu corazón.
- 4.- Busca tiempo para dialogar. Es la acción más noble del ser humano a través de la cual uno escucha y habla, recibe y da; y así crece y se consolida la amistad.
- 5.- Busca tiempo para observar a los demás. Es una actitud que te enseñará mucho y te ayudará a imitar lo positivo de los otros y a evitar sus defectos.
- 6.- Busca tiempo para contemplar la naturaleza. Es el arte de Dios, donde El se ha manifestado en toda su belleza.
- 7.- Busca tiempo para también trabajar, hacer algo, diligentemente. Es el precio que has de pagar por realizarte a ti mismo, ser útil a los demás y construir una sociedad más justa y humana.
- 8.- Busca tiempo para viajar. Es una actividad que enriquece en gran manera, porque entras en contacto con gentes y culturas diversas que te pueden complementar.
- 9.- Busca tiempo para evaluarte a ti mismo. Es un momento propicio para hacer balance, de decidir con energía lo bueno que debes potenciar y lo malo que debes corregir.
- 10.- Busca tiempo para amar. Es la esencia de la vida, que brinda al ser humano sentido y felicidad.

Decálogo de la serenidad – (Juan XXIII)

- 1.- Sólo por hoy trataré de vivir exclusivamente el día, sin querer resolver el problema de mi vida todo de una vez.
- 2.- Sólo por hoy tendré el máximo cuidado de mi aspecto: cortés en mis maneras, no criticaré a nadie y no pretenderé mejorar o disciplinar a nadie, sino a mí mismo.
- 3.- Sólo por hoy seré feliz en la certeza de que he sido creado para la felicidad, no sólo en el otro mundo, sino en éste también.
- 4.- Sólo por hoy me adaptaré a las circunstancias sin pretender que las circunstancias se adapten todas a mis deseos.
- 5.- Sólo por hoy dedicaré diez minutos de mi tiempo a una buena lectura; recordando que, como el alimento es necesario para la vida del cuerpo, así la buena lectura es necesaria para la vida del alma.
- 6.- Sólo por hoy haré una buena acción y no lo diré a nadie.
- 7.- Sólo por hoy haré por lo menos una cosa que no deseo hacer; y si me sintiera ofendido en mis sentimientos, procuraré que nadie se entere.
- 8.- Sólo por hoy me haré un programa detallado. Quizá no lo cumpliré cabalmente, pero lo redactaré. Y me guardaré de dos calamidades: la prisa y la indecisión.
- 9.- Sólo por hoy creeré firmemente –aunque las circunstancias demuestren lo contrario- que la buena providencia de Dios se ocupa de mí como si nadie existiera en el mundo.
- 10.- Sólo por hoy no tendré temores. De manera particular no tendré miedo de gozar de lo que es bello y creer en la bondad.

Puedo hacer bien durante doce horas lo que me descorazonaría si pensase tener que hacerlo durante toda mi vida.

### Decálogo de la disponibilidad (Bernabé Tierno)

- 1.- La alegría es para el hombre lo que la luz del sol para las plantas. Haz el favor de sonreír, aunque no tengas ganas. Sonríe siempre y estimula tu propia alegría.
- 2.- Si tienes que mandar, hazlo con tanto respeto y delicadeza como si te mandarás a ti mismo. Manda de tal forma que puedas ser obedecido con gusto.
- 3.- Que la antipatía, el desprecio o las actitudes de rechazo de los demás no te hagan cambiar tus modales amables. Es más, te sugiero que trates con simpatía a todas las personas.
- 4.- Sé amable y respetuoso siempre con todos, pero entrénate cada día en ser especialmente agradable con los tuyos y con quienes convives a diario.
- 5.- Evítales a los demás todos los disgustos que puedas.
- 6.- Si te equivocas, trátate con cariño mientras reconoces tu error y recuerda que eres capaz de hacer muchas cosas bien. Obrando así, no tendrás problemas en disculpar o comprender a los demás cuando se equivocan.
- 7.- Si tienes que reprender, corregir, ejercer autoridad, exigir disciplina, hazlo siempre partiendo de una actitud serena y equilibrada, interior y exteriormente. Ante ti tienes a una persona y como tal merece todo tu respeto, consideración y trato afectuoso.
- 8.- Que tus mayores debilidades sean la generosidad y el perdón.
- 9.- Una forma infalible de hacer el bien es fijarse en cuanto de bueno y positivo tiene cada ser humano con quien te topes cada día. Entrena la pupila de tu mente y de tu corazón en ver siempre lo positivo en los demás.
- 10.- No estés disponible jamás para el odio. Deja al iracundo, al violento y al rencoroso masticando su odio. Hazlo por el bien de ellos y por el tuyo propio.

## Decálogo de los ancianos

- 1.- Mirarás al anciano como una bendición de Dios.
- 2.- Oirás al anciano dos veces, lo mismo con la misma atención.
- 3.- Hablarás al anciano, despacio, claro, y al oído, si éste está ya un poco sordo.
- 4.- Desviarás la mirada cuando la mano temblorosa del anciano derrame la taza del café.
- 5.- Con gusto escucharás cuando el anciano saque el tema de sus tiempos pasados.
- 6.- Harás ver al anciano que su ejemplo y consejo es la mejor herencia que deja.
- 7.- La oración continua del anciano es su desahogo, su mejor oficio y el mayor beneficio para la familia.
- 8.- La alegría y el cariño familiar es para el anciano la mejor calefacción en invierno como el mejor refresco en verano.
- 9.- Tus preguntas y visitas a los ancianos valen más que los regalos y limosnas,
- 10.- Llama al sacerdote cuando el anciano necesita ánimo, salud y gracia es un mandato del Señor.

## Decálogo para ser feliz en la viudedad

- 1.- Aprender a desapegarse, que no quiere decir olvidar al ser querido o amarlo menos. Aquel a quien has perdido sigue viviendo dentro de ti como parte de tu ser. “¿Qué habría hecho mi marido ahora?”. Es la referencia que perdura a medida que la persona madura su identidad y se hace menos dependiente del difunto y más libre para su desarrollo personal.
- 2.- Comunicarse. La muerte acaba con una vida, no con una relación. Es importante encontrar a alguien con quien desahogarse. De ahí la necesidad de la amistad o el apoyo.
- 3.- Tomar decisiones. El pasado no se puede cambiar, pero sí cabe empezar a hacer hoy aquello que no hicimos ayer. Cada decisión puede representar un estímulo y un incentivo para mirar al futuro, vivir al día y no sentirse esclavo de lo irremediable que es el pasado.
- 4.- Ser paciente consigo misma. El poeta Rocki escribía: “Sé paciente con todo lo que queda sin resolver en tu vida y en tu corazón. Trata de amar tus mismas preguntas. Tal vez sin notarlo, estás elaborando gradualmente las respuestas”.
- 5.- Aprende a perdonar. Perdonar y perdonarse. No es justo juzgar el pasado con las luces que se tienen hoy o torturarse con errores cometidos y falsas culpabilidades del pasado. Tampoco hace falta idealizar al difunto, es mejor recordarlo como era.
- 6.- Recurrir a la fe. A veces, la imagen que se tiene de Dios entra en crisis y nos sentimos defraudados, pero también es bueno que la fe sea purificada. “No sé lo que habría sido de mí sin Él”, “Dios me está dando la fuerza que necesito”...son expresiones de viudas creyentes. Desahogarse con Dios siempre es saludable.
- 7.- Creer en sí mismo. Es bueno sentirse útiles de nuevo. La confianza en sí mismo crece y madura en la medida en que la persona descubre aquello que le ayuda a curar y a sentirse mejor. El sufrimiento estimula la creatividad y en la viudez hay ocasiones para ello.
- 8.- Entablar nuevas relaciones. Si la fe ayuda a vivir, unas nuevas relaciones permiten seguir amando. La soledad forma parte de toda existencia humana, pero hay diferencias entre el “estar” y el “sentirse” solos.
- 9.- Volver a sonreír. La sonrisa ayuda a superar el dolor y a descubrir espacios de alegría y de optimismo cotidiano. La vida debe seguir. Como escribía Fáber, “una sonrisa no cuesta nada y

produce mucho. Nadie es tan rico que pueda prescindir de ella, ni tan pobre que no pueda darla a quien ha menester”.

10.- Comenzar a dar. El modo más eficaz de vencer la propia soledad y superar el dolor es implicarse en la soledad o el dolor de nuestros semejantes.