



DUEÑO DE SÍ MISMO

"Debes ser una persona que es dueña de sí misma (templanza)"

Puntos clave:

1. Un hombre que no puede controlar sus impulsos se convierte en esclavo de ellos.
2. Un hombre que puede seguir su cabeza (pensamiento) en sus acciones es un hombre libre y capaz de hacer las cosas que realmente importan.
3. Aunque tus impulsos a menudo son buenos, debes aprender a resistirlos cuando sabes que no es bueno seguirlos; esta es la virtud de la templanza.
4. Solo porque tengas un impulso, no significa que debas seguirlo. Debes pensar en ello..

Esquema de la charla:

- **Puedes ser esclavo de tus impulsos y no ser realmente un hombre libre (dueño de ti mismo).**
 - Qué significa ser esclavo:
 - Básicamente, hacer lo que alguien más te dice que hagas; no decides lo que harás.
 - Haces lo que él quiere, lo que es bueno para él, y no lo que es bueno para ti.
 - Nadie quiere ser esclavo.
 - Puedes ser esclavo de tus propios impulsos: hacer lo que te dicen que hagas y no lo que realmente quieres hacer o lo que sabes que sería mejor para ti.
- **Ejemplos de impulsos y cómo te hacen hacer lo que realmente no quieres hacer.**
 - Pelear con tu hermano (o hermana) por un juguete. El impulso de jugar con el juguete te lleva a decir y hacer (incluso golpear a veces) a tus propios hermanos y hermanas, lo cual luego te arrepientes (y tal vez necesitas disculparte).
 - Enojarte con tu madre porque puso el tipo equivocado de mermelada en tu sándwich de mantequilla de maní y jalea; sabes que no está bien enojarte con tu madre; te sientes mal al respecto después; pero te enojaste porque querías (tenías el impulso) de tener un tipo particular de mermelada. Ese impulso te arrastró y te controló.
 - Acaparar toda la coca-cola o los dulces o alguna otra comida en Navidad o en un picnic; terminas no siendo un buen amigo; básicamente le estás diciendo a tu amigo (o hermano): "Me llevaré lo mejor para mí y tú puedes tener lo que quede". Pero como buen amigo, realmente quieres hacer todo lo contrario: tratar de hacer lo que es bueno para él y darle lo mejor.
 - Pippin con la Palantir: no pudo controlar su curiosidad (un impulso) y miró la Palantir; esto alertó a Sauron de que Saruman había caído y probablemente precipitó los



eventos. En resumen, Pippin puso en peligro a miles de personas en la Tierra Media por falta de autocontrol.

- Edmundo y su impulso de disfrutar de la delicia turca; lo lleva a caer en el poder de la Bruja Blanca en "El león, la bruja y el armario". Le faltó autocontrol y tuvo graves consecuencias.
- Gollum es un ejemplo extremo de una persona que es esclava de un impulso; un estado lamentable.
- Jackie Robinson (primer jugador de béisbol afroamericano en las grandes ligas, como en la película "42"): Tenía que controlar su ira; escena en la que el mánager del otro equipo se burla de él y él quiere ir y golpearlo; en cambio, entra al vestuario, toma un bate y lo golpea contra la pared (resistió un impulso que, de haberlo seguido, le habría causado mucho daño a él y a sus compañeros afroamericanos que siguieron sus pasos). Era un hombre autodisciplinado (de hecho, por eso lo eligieron para ser el primero).

- **Cómo se forma el hombre:**

- Una cabeza que piensa.
- Impulsos. Estos a menudo son buenos (a veces malos); por ejemplo, el impulso de comer, beber, jugar, escuchar música, ver películas, mostrar que eres mejor que los demás, tener cosas como juguetes, barcos, etc. (¿pornografía?), la ira (deseo de vengarse de alguien que te ha lastimado).
- La cabeza (pensamiento) debe controlar los impulsos y no al revés; todos los impulsos se vuelven malos si no se siguen de acuerdo con lo que la cabeza dice que deben seguir (por ejemplo, comer demasiado y ser enterrado en un estuche de piano como el hombre de 900 libras en el Libro Guinness de los Récords Mundiales).

- **Templanza:** cuando controlas tus impulsos en lugar de que ellos te controlen.

- Cuando un impulso (deseo de alimentos o bebidas, ira, curiosidad, deseo de jugar juegos, etc.) te lleva a hacer algo que en realidad es peor para ti, entonces no tienes templanza.
- Tu cabeza te dice que sigas bienes mejores como la amistad, el aprendizaje, hacer una contribución a la sociedad, amar a Dios.

- **Para volverte templado (ganar autodominio):**

- Primero debes pensar (con tu cabeza) en un impulso, y luego decidir si sería bueno seguirlo. Muchas veces lo será; otras veces no lo será.
- Si es sí, debes hacerlo, pero de manera moderada (por ejemplo, no comer en exceso).
- Si es no, no lo hagas y deja de pensar en ello, y el impulso desaparecerá; si sigues pensando en ello, no desaparecerá.
 1. Por ejemplo, cuando estás haciendo tu tarea, te da el impulso de levantarte y comer o beber algo; o ver el partido. Piensas, ¿debo hacer esto ahora o no? Te das cuenta de que no deberías hacerlo ahora, sino concentrarte en tu trabajo. Entonces dejas de pensar en el juego y te enfocas en tu trabajo.



2. Por ejemplo, cuando ves alguna comida que te gusta, quieres agarrarla de inmediato. Te preguntas, ¿debo comerla o no? ¿Debo esperar para comerla o no?
 3. Cuando alguien te regala algo como un nuevo guante de béisbol, quieres ir a usarlo de inmediato; ¿debes hacerlo o deberías esperar?
- **¿Cómo actúa el hombre con autocontrol?** Tiene un impulso. Se detiene y se pregunta si debe seguirlo. Luego, después de pensarlo, hace lo que su pensamiento (cabeza) dice que es lo mejor. Cuanto más lo hagas, más autodominio tendrás.
 - **Necesitas ejercer el autodominio todos los días para desarrollar la virtud** (así es como personas como Jackie Robinson obtienen el autodominio que tenían).