

Actitud 7 : Generosidad

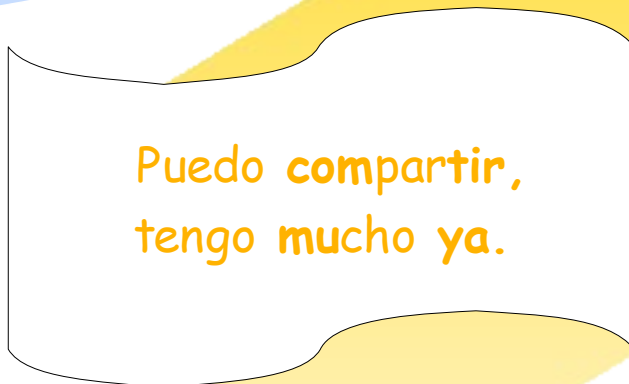


humildad	respeto
paciencia	perdón
satisfacción	gratitud
alegría	responsabilidad
bondad	principios
honestidad	aspiraciones
▶ generosidad 7	altruismo
habla positiva	valentía

Personaje: Genca Generosidad



Las canciones positivas te ayudan a recordar las ideas más importantes si las cantas muchas veces.



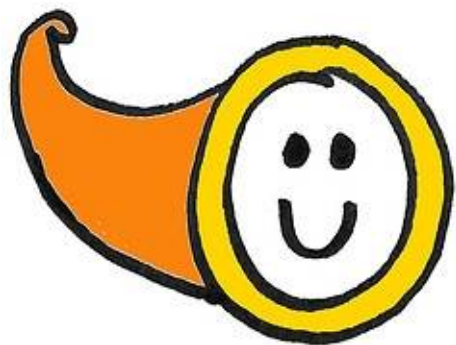
El lema de nuestra familia es:

Compartimos hasta que no haya, ayudamos hasta que se acaba.

Puedes adoptar nuestro lema, si te gusta.
En latín, es:

*Usque communicamus quoad exhaustum est.
Usque adiuvamus quoad perfectum est.*

Bienvenido a la familia.



Ondas



Si creo una onda en el agua
cuando una piedra a un lago lanzo,
¿qué crean mis pensamientos y acciones
cuando en la vida avanzo?

El avión de papel sube y después baja.
Si te empujo caerás, apostarí.
¿Pero cambia algo de la experiencia
por ver la botella medio vacía?

¿Una buena acción trae otra?
¿Pasa tal como la gente dice?
¿Será todo lo que pienso y hago
parte del juego ilimitado?

¿Ser avara o ser generosa
hace que algo cambie aquí y ahora?
¿Puede el aleteo de una mariposa
causar una tormenta en el Amazonas?

Me pregunto, digo yo...
¿Es un hecho simple y ya está?
¿Sirve la ley de causa y efecto
para mis actos y mi pensar?

No puedo desalpicar una onda
ni deshalar una palabra
así que hacer lo mejor intento
por si el Universo me escuchara.





Pruébalo: ¿Cuánto es bastante?

¿Cuánto es bastante? Me pregunto cómo decides cuándo tienes bastante para compartir, o cuándo consideras que alguien debería compartir contigo. Si compartes tus cosas pero después te sientes mal, quizás es que todavía no estabas preparado/a para dar esa cosa con generosidad. Si te fijas en cómo te sientes antes y después de compartir, puedes reconocer las cosas o la cantidad de tiempo que puedes dar de todo corazón, de verdad. Con un poco de práctica, puede que el nivel vaya aumentando...

Arte:

Parte y reparte

Piensa en cinco cosas que estarías dispuesto/a a compartir y cinco cosas que no quieres compartir. Dibuja las cosas que estarías dispuesto/a a compartir y cómo podrías hacerlo dentro de poco tiempo. Hazlo y da lo que puedas: comparte con generosidad.



Pruébalo: No me tomes la palabra.

Hay seis citas sobre la generosidad, cortadas por la mitad, que proceden de personas de todo el mundo. Puedes elegir el nivel de dificultad para jugar entre los que hay en el cuadro de abajo. Si llegas al nivel 3 o a otro superior, por favor escríbenos un mensaje a la dirección de correo electrónico que hay en la esquina inferior izquierda de la página. Las respuestas están al final de este capítulo, en la página de la “repetición de la jugada”.

Juego:

Parejas y niveles

Imprime la página siguiente en una cartulina o bien imprime en papel normal y después pégalo a una cartulina; recorta las doce tarjetas por las líneas y ya puedes jugar, se trata de reunir las dos mitades de cada cita.

Nivel 1: Poned todas las tarjetas boca arriba y encontrad las parejas de cada mitad entre todos.

Nivel 2: Poned todas las tarjetas boca abajo y por turnos levantad las tarjetas (dos cada vez) intentando encontrar las parejas de cada mitad. Jugad hasta que hayáis encontrado todas las parejas y todas las citas estén completas.

Nivel 3: Haced el juego más grande añadiendo tarjetas de los otros dos capítulos donde hay citas de este tipo (Responsabilidad y Aspiraciones).

Nivel 4: Encontrad o escribid más citas sobre la generosidad u otras actitudes y haced más tarjetas vosotros mismos/as.

Nivel 5: Estudiad las citas y preguntaos los unos a los otros, diciendo solamente la primera mitad de la cita, a ver si la otra persona es capaz de recordar la segunda mitad.



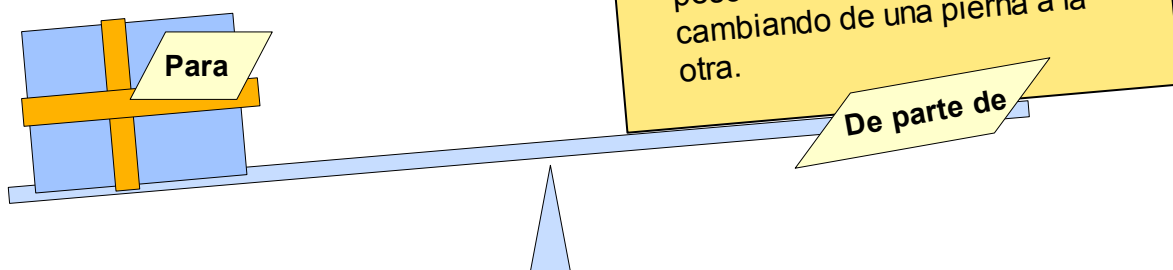
Parejas y niveles: Tarjetas para jugar

<p>A5 – 1</p> <p>Vives de lo que recibes...</p>	<p>A5 – 2</p> <p>La auténtica riqueza viene de...</p>	<p>A5 – 3</p> <p>Sé generoso en la prosperidad...</p>
<p>A5 – 4</p> <p>Es cuando damos...</p>	<p>A5 – 5</p> <p>El aroma siempre se queda...</p>	<p>A5 – 6</p> <p>Dicen que mi trabajo no es más que una gota en el océano...</p>
<p>A5 – A</p> <p>...y agradecido en la adversidad.</p> <p>Bahá'u'lláh, Iran.</p>	<p>A5 – B</p> <p>...en la mano que regala la rosa.</p> <p>Hada Bejar, Reino Unido.</p>	<p>A5 – C</p> <p>...Yo digo que el océano está hecho de gotas.</p> <p>Madre Teresa de Calcuta, Macedonia/India.</p>
<p>A5 – D</p> <p>...pero tu vida está hecha de lo que das.</p> <p>Winston Churchill, Reino Unido.</p>	<p>A5 – E</p> <p>...que realmente recibimos.</p> <p>San Francisco de Asís, Italia.</p>	<p>A5 – F</p> <p>...ayudar a los demás.</p> <p>Cesar Chávez, México/EE.UU.</p>

Pruébalo: El equilibrio entre dar y recibir

Piensa en el mejor regalo que te han hecho en la vida. Piensa en el mejor regalo que has hecho en la vida. ¿Con cuál has disfrutado más?

Imagínate que dar es como estar de pie con todo el peso puesto sobre tu pierna izquierda, y recibir es como estar de pie con todo el peso sobre tu pierna derecha, a medida que haces el siguiente movimiento.



Si quieres encontrar actividades concretas y juegos divertidos para practicar la generosidad, aquí tienes una página interesante... la única condición es que te acompañe alguien que sepa inglés, porque solamente hay una parte traducida al español... ¿te atreves?

<http://www.learningtogive.org/>

También puedes probar a encontrar cuentos que hablen de ser generoso/a en este enlace: <http://pacomova.eresmas.net/>

Inténtalo de verdad: ¡Me siento mejor!

Es probable que alguien de tu familia tenga dolor en la espalda, los pies hinchados, los hombros tensos o el cuello dolorido. Sé generoso/a con tu tiempo y dale un pequeño masaje, o quizás le puedas llevar una taza de té o de café... Seguro que le encanta, y tú te sentirás muy bien.



Inténtalo de verdad: La caridad empieza por casa.

Puede que ya estés dando una parte de tu dinero a alguna causa benéfica. Si no es así, piensa en la posibilidad de empezar a hacerlo. Por ejemplo, si en cuanto recibes dinero dejas separada una parte, es más fácil que después no la eches de menos. Podrías considerar dar una cantidad de dinero cada mes a alguna causa que te gustaría apoyar. Si no conoces ninguna, pregunta a tu familia o a tus amigos para que te den ideas. Y si no tienes dinero para dar, quizás podrías buscar algún trabajo o tarea en casa con el que ganar algo de dinero...



Inténtalo de verdad: Llega un poco más lejos.

La próxima vez que te pidan que hagas algo que puedes hacer, tienes una oportunidad para no decir solamente que sí, sino para ir un poco más lejos y hacer un poco más de lo que te han pedido. Incluso puedes hacer algo antes de que te lo pidan.



Aquí tenéis la comida, pececitos.

Hace poco tuve una oportunidad para ayudar pero, por desgracia, no la aproveché. Yo estaba esperando para ver un concierto y la mayoría habíamos comprado la entrada hacía tiempo, pero aún así, estaban cobrando más dinero (un suplemento) a algunas personas, según su edad. Eso era algo que nadie se esperaba y algunas personas, como la chica que tenía delante, no habían traído dinero, así que se quedaron sin entrar, aunque hubieran pagado la entrada antes y sólo les quedara por pagar el suplemento.

Lo que hice fue simplemente entrar en el concierto. Pero me sentí mal por aquello durante varios días, porque podría haber pagado el suplemento de varias personas que estaban allí. Ojalá hubiera pagado el suplemento de la chica que tenía delante, e incluso me habría sobrado para pagárselo a alguien más...

Por el precio de mi entrada, hubiera podido hacer que seis personas más entraran en el concierto. La próxima vez, lo haré.

En acción: Elecciones generosas

Regala algunas de tus cosas (juguetes, ropa, etc.) a alguien que los necesite más que tú.

Prepara algo de comer que puedas dar a algún vecino/a que esté enfermo o que acabe de tener un bebé...

Cuando lleves algo que te ha pedido tu maestro/a en la escuela, lleva de más para ayudar a otros niños/as que no hayan llevado bastante.

Ofrécele a un hermano/a o un familiar hacer algo por él o ella sin ninguna razón, porque sí, y ¡disfruta con su cara de sorpresa!



Lavar coches por una buena causa

Repetición de la jugada: preguntas rápidas sobre la generosidad



¿Crees que la foto de un niño que comparte golosinas con su hermano es una buena elección para representar lo que es ser generoso?

¿Tienes alguna pregunta sobre la generosidad?

¿Alguien ha sido generoso/a contigo esta semana? ¿Cómo te has sentido?

¿Puedes contar alguna historia sobre algún momento en que desearías haber sido más generoso/a?

¿Qué actos generosos has hecho esta semana?

El mundo entero es un escenario...

William Shakespeare

¿Qué causas te parece más importante apoyar a ti personalmente?

¿Cuál es la cita sobre la generosidad que más te ha gustado?

¿Disfrutas más recibiendo regalos o dándolos?

¿Cómo sabes cuándo tienes bastante como para compartir?

Soluciones a las parejas de citas:
1D 2F 3A 4E 5B 6C