



Manual de vida en 82 frases

G. I. Gurdjieff, un maestro místico, escritor y compositor armenio, que se autodenominaba “un simple Maestro de Danzas”, tuvo una *personalidad carismática* y poseía un agudo sentido crítico y una elevada cultura tradicional. Precursor de lo que se llama “el apocalipsis zombie”, su filosofía planteaba que la sociedad actual está en un estado de perpetua somnolencia. *Para poder vivir libremente* tanto espiritual como físicamente, ofreció a su hija estos **82 consejos**, que presentamos excepcionalmente en estas dos páginas.

- 1• Fija tu atención en ti mismo; sé consciente en cada instante de lo que piensas, sientes, deseas y haces.
- 2• Termina siempre lo que comenzaste.
- 3• Haz lo que estás haciendo lo mejor posible.
- 4• No te encadenes a nada que a la larga te destruya.
- 5• Desarrolla tu generosidad sin testigos.
- 6• Trata a cada persona como si fuera un pariente cercano.
- 7• Ordena lo que has desordenado.
- 8• Aprende a recibir; agradece cada don.
- 9• Cesa de autodefinirte.
- 10• No mientas ni robes; si lo haces, te mientes y robas a ti mismo.
- 11• Ayuda a tu prójimo sin hacerlo dependiente.
- 12• No desees ser imitado.
- 13• Haz planes de trabajo y cúmplelos.
- 14• No ocupes demasiado espacio.
- 15• No hagas ruidos ni gestos innecesarios.
- 16• Si no la tienes, imita la fe.
- 17• No te dejes impresionar por personalidades fuertes.
- 18• No te apropiés de nada ni de nadie.
- 19• Reparte equitativamente.
- 20• No seduzcas.
- 21• Come y duerme lo estrictamente necesario.
- 22• No hables de tus problemas personales.
- 23• No emitas juicios ni críticas cuando desconozcas la mayor parte de los hechos.
- 24• No establezcas amistades inútiles.
- 25• No sigas modas.
- 26• No te vendas.
- 27• Respeta los contratos que has firmado.
- 28• Sé puntual.
- 29• No envidies los bienes o los éxitos del prójimo.
- 30• Habla sólo lo necesario.
- 31• No pienses en los beneficios que te va a procurar tu obra.
- 32• Nunca amenaces.
- 33• Realiza tus promesas.
- 34• En una discusión, ponte en el lugar del otro.
- 35• Admite que alguien te supere.
- 36• No elimines, sino transforma.
- 37• Vence tus miedos; cada uno de ellos es un deseo que se camufla.
- 38• Ayuda al otro a ayudarse a sí mismo.
- 39• Vence tus antipatías y acércate a las personas que deseas rechazar.
- 40• No actúes por reacción a lo que digan, bueno o malo, de ti.
- 41• Transforma tu orgullo en dignidad.
- 42• Transforma tu cólera en creatividad.
- 43• Transforma tu avaricia en respeto por la belleza.



Manual de vida en 82 frases (y 2)

- 44• Transforma tu envidia en admiración por los valores del otro.
- 45• Transforma tu odio en caridad.
- 46• No te alabes ni te insultes.
- 47• Trata lo que no te pertenece como si te perteneciera.
- 48• No te quejes.
- 49• Desarrolla tu imaginación.
- 50• No des órdenes sólo por el placer de ser obedecido.
- 51• Paga los servicios que te dan.
- 52• No hagas propaganda de tus obras o ideas.
- 53• No trates de despertar en los otros emociones hacia ti como piedad, admiración, simpatía, complicidad.
- 54• No trates de distinguirte por tu apariencia.
- 55• Nunca contradigas, sólo calla.
- 56• No contraigas deudas; adquiere y paga en seguida.
- 57• Si ofendes a alguien, pídele perdón.
- 58• Si lo has ofendido públicamente, excúsate en público.
- 59• Si te das cuenta de que has dicho algo erróneo, no insistas por orgullo en ese error y desiste de inmediato de tus propósitos.
- 60• No defiendas tus ideas antiguas sólo por el hecho de que fuiste tú quien las enunció.
- 61• No conserves objetos inútiles.
- 62• No te adornes con ideas ajenas.
- 63• No te fotografíes junto a personajes famosos.
- 64• No rindas cuentas a nadie; sé tu propio juez.
- 65• Nunca te defines por lo que posees.
- 66• Nunca hables de ti sin concederte la posibilidad de cambiar.
- 67• Acepta que nada es tuyo.
- 68• Cuando te pregunten tu opinión sobre algo o alguien, di sólo sus cualidades.
- 69• Cuando te enfermes, en lugar de odiar ese mal, considéralo tu maestro.
- 70• No mires con disimulo; mira fijamente.
- 71• No olvides a tus muertos, pero dales un sitio limitado que les impida invadir toda tu vida.
- 72• En el lugar en el que habites, consagra siempre un sitio a lo sagrado.
- 73• Cuando realices un servicio, no resaltes tus esfuerzos.
- 74• Si decides trabajar para los otros, hazlo con placer.
- 75• Si dudas entre hacer y no hacer, arriésgate y haz.
- 76• No trates de ser todo para tu pareja; admite que busque en otros lo que tú no puedes darle.
- 77• Cuando alguien tenga su público, no acudas para contradecirlo y robarle la audiencia.
- 78• Vive de un dinero ganado por ti mismo.
- 79• No te jactes de aventuras amorosas.
- 80• No te vanaglories de tus debilidades.
- 81• Nunca visites a alguien sólo por llenar tu tiempo.
- 82• Obtén para repartir.

G. I. Gurdjieff

PARA HACER

- 1• Leo estos consejos... y elijo 10. ¿Cuáles?
- 2• Los volvemos a leer y vemos cómo los ponemos en práctica en nuestra vida.
- 3• Se puede hacer en dos partes: primero los negativos, que recomiendan no hacer o evitar algo, y después los positivos, que invitan a hacer algo concreto. Y los vamos comentando.