

EL RESPETO

Imposición, condición, opción, necesidad, o... ¿apoyo?

Por [E. Armstrong](#)

Respetar es una palabra percibida como dura, altanera, cercana a disciplinar, y la que no pocos asocian con una formalidad conductual que implicaría una imposición social al comportamiento, según lo cual, hay quienes creen que practicarla afecta el libre albedrío y la libertad como derecho a expresarse a voluntad. Aunque la libertad personal termina cuando comenzamos a afectar a otra persona, y por otro lado, la voluntad no constituye derecho natural por si misma, en cuanto el derecho natural no la considera lícita al causar daño a otro ser. ¿Será posible entonces, que el respeto tampoco fuera una forma de presión impuesta al comportamiento, para determinar o limitar nuestra conducta? Por otro lado, podemos ver un comportamiento público como la vulgaridad, la cual es considerada una falta de respeto hacia la sociedad por unos, mientras simultáneamente, hay quienes la validan como muestra de un lenguaje mas cercano a lo popular, aún cuando lo popular no mantiene relación alguna con lo vulgar ni con lo ordinario.

Adicionalmente, el respeto se suma a las palabras que hemos visto manoseadas y abusadas hasta el extremo en estos tiempos, lo cual a muy pocos parece preocupar. Quizás se trata de una palabra que no tiene importancia alguna para nuestra vida cotidiana, pero, ¿y si la tuviera? Es lo que cada lector deberá determinar individualmente y, por lo mismo, en las siguientes líneas veremos algunos de sus aspectos que podrían ser relevantes para la vida personal. Al estar vivos sentimos la fuerza interior que nos invita y empuja a atrevernos a vivir lo mas plenamente posible, a arriesgarnos, a esforzarnos aún mas cuando creímos ya haber hecho de todo,

a animarnos para levantarnos nuevamente, a ver con los ojos de quienes podrían necesitarnos, a buscar aquello que siempre puede maravillarnos de nuevas e impensadas formas, a nunca perder la alegría de participar en una vida que parece conducirnos hacia una integración mas solidaria, la que nunca nadie soñó. **Estar vivo es percibido como una presencia con el poder de relacionarse y ser advertida por las formas de vida adyacentes**, según lo cual, nuestro comportamiento personal no pasa inadvertido y sus consecuencias afectan directa o indirectamente a otros seres. Lo anterior es un asunto de la naturaleza y no de ideas, opciones o preferencias, por lo tanto, las formas que empleamos para relacionarnos podrían tener mayor importancia a la estimada, y la palabra respeto parece justamente referirse a este aspecto de nuestra vida cotidiana.

El respeto refleja el grado de consideración que se siente por algo o alguien. Según esto, **el acto de respetar lo expresamos por medio de nuestra atención como humilde deferencia ante lo que puede llegar a afectar a la persona.** Por lo tanto, implica la decisión de mirar varias veces antes de decidir, de repensar tomando la precaución de asegurarnos lo mejor posible de causar una grata, auténtica y sincera impresión, la que pueda demostrar nuestro esfuerzo por expresarnos favorablemente, actuando con todas las habilidades y recursos disponibles, y no solamente con amabilidad. En palabras simples, **el respeto es la actitud mesurada que nos predispone a anticiparnos con prudencia ante lo que podría afectar la vida propia o ajena.**

Siguiendo lo anterior, no cabe duda de que lo opuesto al respeto es el engaño, defraudar, ofreciendo menos de lo que se esperaba de quien pudiendo dar mas, no lo realizó. La falta de respeto es por lo tanto una deshonestidad, ya que supone una traición a la confianza y hacia las esperanzas depositadas sobre una persona o situación, por lo que puede causar grandes desilusiones. Naturalmente, nadie se merece una falta de respeto, según lo cual, de ocurrir, causa un grado no menor de sorpresa y malestar.

Respeto y convivencia

En otro aspecto, a diferencia del insulto o la agresión, las cuales generalmente son vistas como formas de responder a hechos previos que causaron su tóxico efecto por medio de la violencia, es muy raro que una falta de respeto ocurra como respuesta. Aún ante lo injustificado o

desproporcionado, el respeto es aceptado habitualmente como un hecho espontáneo, el que ha sido previamente aceptado por la voluntad. En otras palabras, sentimos al respeto como parte de la persona, como si fuera su extensión. Como si fuera inherente a la misma naturaleza del ser humano, representa para muchos lo mínimo que se espera de cualquier relación, ya que de lo contrario, no tiene sentido alguna una relación porque se deteriora. Y lo anterior aplica en ambas formas de relación, entre personas o con si mismo/a. La realidad nos muestra que mantenemos y desarrollamos una relación estrecha y permanente con la persona interior, en la cual reconocemos nuestra identidad, y vemos aspectos que aceptamos como apropiados o convenientes para nuestro bienestar; por ejemplo, entre ellos observamos el beneficio de cuidar la seguridad que nos permite alejarnos de riesgos innecesarios como dejarnos llevar por situaciones nuevas en que no vemos causa de temor, o ser amables, ser agradecido, tener una actividad productiva por medio de un estudio o trabajo que nos permita ver los frutos de nuestros esfuerzos, etc. Los señalados son una pequeña muestra de aspectos que afianzan la relación del ser consigo mismo, al incrementar el sentimiento de sentirse digno, de merecer un adecuado respeto como cualquiera, todo lo cual atañe directamente al sentimiento de auto realización, de sentirse aceptado, logrando un grado aceptable de equilibrio interior y de paz, también consigo mismo. Por otro lado, las relaciones naturales o sanas buscan establecer una mayor cercanía con los demás y no alejarnos, haciendo que, desde este punto de vista, la ausencia de respeto refleje una postura que parece contradecir tanto las expectativas como a la lógica de las comunicaciones, cuyo objetivo apunta principalmente a establecer lazos o contactos sobre asuntos de convivencia.

Siguiendo lo expresado anteriormente, el respeto mutuo puede ser una de las bases mas efectivas disponibles para acceder a una buena convivencia, por lo tanto, en vidas como las nuestras que esencialmente son compartidas y participativas, debiéramos considerar este aspecto a tal grado, que nos permita sostener las mejores relaciones posibles. Lo contrario podemos deducirlo, afectaremos nuestra felicidad ante la ausencia o carencia parcial de beneficios necesarios para la calidad de vida, porque las cualidades de las formas que son empleadas para relacionarnos y comunicarnos, ofrecen resultados visibles de inmediato. Por ejemplo, podemos apreciar que al expresar el grado de nuestro respeto estamos calificando y valorando, sin embargo, en su ausencia descalificamos, porque en alguna medida demostramos nuestro desprecio, debido a lo cual, habitualmente una falta de respeto se percibe como una agresión.

Otra consecuencia es que respetando y siendo respetados estamos ante lo que representa un primer peldaño para sentirnos una persona mas apreciada, pero este sentimiento no es un adquirido, como generalmente lo creemos, dado que nace del interior de la persona, reflejando de lo que ella aprecia, o desprecia, o le es indiferente. Llegar a comprenderlo podría ser útil, ya que parece que inicialmente todos tendemos a pensar que debemos respetar en base a como nos respeten, sin embargo esa falacia representa un error que puede costarnos la pérdida de muchas buenas relaciones, sin haberlo esperado y, sin llegar a comprender las causas de tales desastres para nuestra vida.

Nos cuesta aceptar que tal como el Amor no se negocia, la vida no se negocia, por lo que atendiendo a como expresamos nuestro respeto, es como demostramos aprecio por el otro. No queremos aceptar que en materias de respeto, como acontece con el Amor, el poder está en nuestras propias manos. No dependemos de nadie mas, ni de nada ajeno para manifestarnos tan libremente como nuestra voluntad y libre naturaleza interior nos lo pide. En otras palabras, el respeto nace del interior de la persona y no es una respuesta a como la otra persona me trata; el respeto se anticipa a todo y constituye lo que estamos comunicando con las primeras actitudes demostradas hacia la otra persona. El respeto no es un intercambio de deferencias, al no ser un negocio a nadie le interesan los números ni el cuanto, y todo lo real es mucho mas simple. Posiblemente, en el proceso mental ocurre de la forma señalada dado que el respeto también es un reflejo de la personalidad, de su yo mas auténtico, de su ser, de su integridad y, como tal, del espíritu que su cuerpo trasluce cuando nos permite verlo en sus actos, gestos y palabras. Todo lo cual implica que, de alguna forma, el respeto nos refleja algo de la esencia del alma, del grado de conciencia que mantiene una persona, de modo que con una sinceridad inequívoca, nos muestra reflejado a parte del ser. Lo anterior nos ocurre muchas veces cada día, sin que nos demos cuenta de sus causas, y aun cuando juzgamos bastante en base a los efectos visibles que llamamos resultados, nadie en su sano juicio despreciará recibir una actitud de respeto, aún cuando no reconozcamos con exactitud la causa de tal deferencia.

Por todo lo señalado ya podemos observar que **el respeto refleja el grado de aprecio que una persona siente por si misma, proyectado humildemente en los demás.** En consecuencia, quien no se valora difícilmente podrá sentir su respeto y, al despreciarse, posiblemente intentará olvidar su tristeza por medios que no le ayudarán a valorarse; ante tal realidad es común preferir lo que anule las emociones

negativas ante la pobreza percibida por causa de las necesidades insatisfechas, y una opción aparece como validar la agresión. Ocurre que descargando sus sentimientos de desazón por medio de no respetar a los demás, es posible obtener una calma pasajera gracias a la adictiva química con la que el propio cerebro responde a estos hechos. Esto causa gran confusión a todos los afectados, incluyendo al causante, y son situaciones que pueden conducir a profundizar en nuevos errores, por ejemplo, perdiendo interés o despreciando todo lo atemporal o lo que trascienda a su propia vida, al focalizar los intereses en lo temporal y, muchas veces, en lo que pueda ofrecer reducir la percepción de conciencia, la cual le parece una molestia que perturba y distrae. La falta de sentimiento de aprecio nos oprime el alma, induciendo a que la mente busque como liberarse de sus sentimientos de fracaso y culpa; sean estos reales o no, al menos por un instante, borrar los sentimientos de soledad y los pensamientos que causan sufrimiento, es percibido como un alivio frente a las cargas que pesan, pero sin reparar en el costo, la solución puede empeorar la enfermedad.

Cuando el tormento de las inseguridades personales pasa a formar parte de la vida diaria, aparecen sentimientos de temor y carencias, por eso, al no poder sacar de la mente a nuestras frustraciones y desilusiones. Por lo cual, cuando la angustia por una condición de continuidad ante emociones enfrentadas pasa a sentirse como una presencia cotidiana, estamos ante señales que se deben responder pidiendo ayuda, antes de que la limitación y el daño sea mayor. En este sentido, también necesitamos considerar la realidad de la vida ajena con más cautela, hay ocasiones en las cuales nos sentimos afectados por recibir una inesperada falta de respeto, pero su causa puede ser completamente ajena a nuestra persona o a nuestras acciones, y obedecer a circunstancias ajenas a la relación, pero las que nos afectan por medio de prejuicios cuyo desahogo en un momento indebido o frente la persona indebida, pueden explicar una ausencia o reducción del respeto donde no correspondió. Ante la duda, es mejor callar y darnos un tiempo sin responder ante agresiones injustificadas e inesperadas, evitando reaccionar profundizando un problema a quien demanda nuestra compasión y no una respuesta apasionada.

Atendiendo a lo señalado anteriormente, **para aprender a reconocer el valor del respeto, primero necesitamos aprender a observar y a escuchar**, antes de pensar y por supuesto que antes de actuar. Puede evitar muchos malos ratos tener en cuenta que en proceso del pensamiento concurren dos hechos simultáneos que nos ayudan a evaluar cada momento en presente, cuando nos relacionamos con otras personas:

- 1- **Priorizar lo que el otro espera de mi** y no actuar a la inversa.
- 2- **Develar las circunstancias** y los hechos que determinan la situación en la cual nos encontramos.

Esperanzas por un lado y expectativas de resultados por el otro, ambas hacen que las líneas anteriores sean una buena base de expectativas, también cuando buscamos dialogar. La prioridad en las relaciones es tratar de comprendernos, sin lo cual no habrá entendimiento y las posibilidades de lograr lo esperado se reducen. Lo anterior es una señal de respeto o, precede al respeto que debe estar presente en cada relación, como gustes, ya que sin respeto no hay diálogo posible ni conversación que pueda dar sus frutos.

Dialogar es conversar con un motivo y lenguaje común, manteniendo un sentido definido, a diferencia de la libertad que puede implicar conversar. Se dialoga para buscar un objetivo común preestablecido, mientras que **conversar es el placer de compartirnos por medio del lenguaje, sin necesitar un motivo definido.**

El respeto y la dignidad

Establecido lo anterior, debiéramos ya coincidir en que el peso de la palabra respeto es inherente a la naturaleza humana y no se trata de un mero asunto intelectual o de moral, como tampoco una simple formalidad. Con el respeto establecemos que reconocemos valorar al otro por lo que es, y no por lo que tiene o aparenta o desea, porque no es respeto lo que ocurra por temor o conveniencia, como podría ser lo que acontece ante una autoridad o poder. La prudencia de actuar con temor a causar una mala o inconveniente impresión, denota debilidad pero no respeto, el cual en cambio siempre nos entrega reflejos de la fortaleza espiritual de una persona que, sin transar en lo que valora, se mantiene con una alta consideración por la dignidad ajena.

La dignidad es otra palabra excepcional, ya que ella **se refiere al hecho de aceptar por lo que se es**, reconoce un valor por derecho propio o adscrito, y no por lo que se pueda adquirir o aparentar. La dignidad se tiene desde el instante en que se es, y en el caso nuestro, como seres humanos, la recibimos desde el instante en que existimos como un ser, en ese primer instante en el cual, y en acuerdo a la ciencia actual, pasamos a constituirnos como un ser completo o integral, al cual desarrollarse le tomará toda su existencia, mediante el proceso natural que llamamos vivir.

La dignidad, por lo mismo anterior, establece el reconocimiento por lo que se tiene como derecho propio o natural y, en este sentido, adhiere a

considerar el comportamiento moral como inherente a la propia naturaleza del ser, adhiriendo también al comportamiento ético como lo propio y esperable del ser, en función de su misma naturaleza. Según lo planteado anteriormente, la dignidad es un reflejo de lo natural, por lo cual se posee, aún cuando esto causa que también pueda perderse, en acuerdo a si el comportamiento se manifiesta acorde con la propia naturaleza. Lo planteado nos lleva a observar que, al mismo tiempo, podemos hacerla crecer o decrecer, siempre en acuerdo al comportamiento consciente, el que lo determina cada libre voluntad.

Por consiguiente podemos establecer que, la **dignidad refleja el reconocimiento de respeto hacia un ser por su condición natural**. Pero si fuera así, ¿cuánto valgo? ¿Cuánto valemos? En el aspecto mental o racional, **el valor asignado a un ser se refleja en cuanto lo apreciamos, y a eso lo llamamos respeto**. En el aspecto espiritual, el valor asignado a un alma es infinito, no tiene medida, condición ni circunstancia, tal como ocurre con el Amor presente en ella. Quizás por lo mismo, la dignidad, la humildad y el respeto, son circunstancias inseparables del Amor que es presencia en nosotros, y al que todos podemos expresar.

Por todo lo anterior, podemos decir que el respeto es otra forma de reconocer que cada vida es extraordinaria, que cada persona tiene su propia historia, la que forma también parte de nuestra historia, la historia que nos une porque es la de todos.

Los derechos y el respeto

El respeto implica reconocer los derechos tanto como a las propias obligaciones, aceptándolo como una responsabilidad fundamental para mantener la calidad de la convivencia. El respeto parece mantener una estrecha relación con el sentido de responsabilidad, el cual supone un alto grado de conciencia sobre lo que se desea emprender, por un lado, y por el otro, su opuesto demuestra que un bajo grado de responsabilidad conlleva displicencia, indiferencia, descuido y ausencia de compromiso.

El sentido de responsabilidad determina hasta donde acepto responder por las consecuencias de mis actos, o sea, hasta dónde respeto a otra persona como a mi mismo/a. Sin embargo, cuando prima imponer los intereses de un grupo, ideología, religión, país, economía, raza, o cualquier forma de segregación, intentan obtener beneficios a costo de quienes no comparten

tener que perder lo suyo, es posible que abunde la mentira, los resentimientos, el odio ciego y, como resultado. Donde no hay responsabilidad no hay respeto, este el terreno en que germinan las intenciones de invadir el espacio ajeno buscando destruirlo, porque luego de apropiarse de sus bienes intentará borrar hasta su recuerdo. Esta cruel realidad es la que también vemos en las guerras, pero no se la identifica por su nombre, todos aparentan y dicen ser los buenos, los que ofrecen lo mas conveniente, mientras que su opuesto es señalado como origen del mal o el agresor, creando la confusión y abriendo los espacios a la mentira. Pero es observando sus comportamientos como podemos identificarlos, como también en acuerdo a sus verdaderos objetivos, comprender lo siguiente puede ayudar a distinguir entre posturas encontradas: el bien y la verdad desean la paz, obtenida simplemente por medio de conservar su cultura, sus costumbres, sus familias o sus vidas; en cambio, quienes causan el mal ajeno también dicen representar al bien y la verdad, o buscar la paz, pero se trasluce que nunca están satisfechos. Quien sigue su odio únicamente está interesado en destruir, no desea conservar ni siquiera el recuerdo de lo ajeno, busca diversas excusas que parecerán razonables para invadir y agredir, para exterminar o extraer la realidad ajena por medio de abusar y violar los derechos ajenos en el nombre de los propios derechos. Al odio siempre lo encontramos expresado como mentiras sobre hechos que justificarían supuestos derechos puntuales, para atropellar derechos ajenos generales y obtener lo que desea, pero sin pagar el costo que significa construir por si mismo. Una vida valiosa, como una cultura valiosa, no se construye en un día ni sin grandes esfuerzos personales y colectivos, de ahí que quien odia y no siente respeto, roba vidas ajenas o las destruye para obtener un instante de placer y sentirse superior. Esto es previsible como una consecuencia del trastorno mental que refleja la ausencia completa de empatía y de conciencia. El odio siempre se justifica en la envidia, no siente remordimiento ni respeto por invadir la vida ajena para robar y destruir esa felicidad que no ha logrado alcanzar por sus propios medios.

La vida humana es maravillosa, pero nunca ha estado ajena a los riesgos de quienes odian la naturaleza del Amor, de la paz y la felicidad, de ahí que dialogar con quien no busca dialogar si no justificar su actuar, es perder el tiempo, como puede serlo respetar a quien no desea respetar, lo cual parece noble pero tampoco tiene sentido. El esplendor de la vida es realmente maravilloso para quienes participamos de ella compartiéndola, pero no nos olvidemos de que vivir es, en sí mismo, un acto público, y entre quienes por una razón u otra no acceden a sus beneficios o se sienten excluidos, están también quienes validan la fuerza como medio para apropiarse de lo que

desean pero sin pagar y mediante el abuso. Tampoco nos equivoquemos, entre esas personas podemos encontrar a los que mas tienen o poseen, cuando en su interior se sienten los mas pobres. No es un asunto de dinero ni de bienestar material, se trata de un aspecto espiritual, del grado de conciencia del alma, y por lo mismo, son un peligro latente que demanda prevención por medio de nuestra permanente prudencia.

Ya vimos que el engaño y la simulación, así como aparentar lo que no se es, constituyen demostraciones de faltas de respeto, pero ellas además pueden ser convertidas en un arma efectiva para acceder a sus futuras víctimas, y sorprenderlas mostrando sus intenciones inesperadamente, cuando ya sea tarde para protegerse o cuando no esten preparadas para una defensa previa. En lo personal, ¿crees que los personas que no respetan a nadie para abusar, robar, o agredir con intenciones de destruir para ellas destacarse con los suyos tienen una apariencia fea, poco atractiva, o parecen sucios mendigos? ¿Crees que muestran, avisan o advierten sus intenciones? Sentir seguridad no es lo mismo que estar seguro, lo cual necesitas saber hoy y no mañana, ya que quien no siente respeto por los demás sabe bien como esperar el momento mas conveniente para aprovechar una debilidad ajena. Y luego de ocurridos esos hechos que nadie imaginó ni deseaba, las mejores explicaciones no servirán de nada a sus víctimas. En los aspectos de valores, principios o respeto, todas las personas no son iguales, aunque casi todas dicen y aparentan ser similares. Discernir lo verdadero de lo falso, es parte esencial del aprendizaje en toda vida, preocúpate, puesto que tienes todo lo necesario para advertir oportunamente lo que ocurre y lo que podría ocurrir luego, solo es cosa de aprender a mirar... (Aunque todos nos hemos equivocado y no una sola vez, varias)

El respeto es también uno de los mejores indicadores de la sinceridad ajena y, por lo tanto, de la calidad de la convivencia que podemos esperar. Por lo mismo, necesitamos reconocer que posiblemente la envidia sea una motivación principal para quien busca dañar, porque ella percibe el bienestar ajeno como si fuera una agresión o burla por su condición de vida, al no tener lo que el otro si parece disfrutar. La envidia es un mal, ya que exige ser previamente aceptada por la voluntad, por lo tanto afecta directamente a la conciencia del alma humana, de tal forma que después de un breve tiempo podemos transformarla en una carga que nos presiona hasta manifestarse en acciones sin compasión ni remordimientos. La envidia conduce la mente a un estado de conciencia alterado, en el cual el trastorno conductual no es percibido como tal, si no como una reivindicación, por lo que empuja a las personas a participar de grupos que mantengan ideas afines o vidas

similares. Por esto, necesitas saber hoy que la maravillosa convivencia no implica tolerarlo todo tipo de relaciones o aceptar relacionarnos con todo tipo de personas, como lo plantean algunas corrientes ideológicas en la actualidad. Eso es completamente antinatural e imposible, y aunque nadie lo desea, ante posturas extremas y opuestas, una solución estable o de largo plazo, parece estar en segregar con respeto por el otro, para intentar que cada cual pueda permanecer y convivir con quienes desea, mientras hay alejamiento definitivo entre quienes muestran una convivencia incompatible ante la ausencia de respeto mutuo. Sin embargo, al considerar que donde no hay respeto no habrá cumplimiento de los acuerdos, proteger y defender la vida no es una opción en la existencia natural, es una necesidad.

Las líneas anteriores no abordan un simple asunto de ideas, se trata de sobrevivencia. La naturaleza de lo que nos rodea es la del Amor, pero para que este se haga presencia exige que una voluntad se manifieste favorablemente y en plena libertad, con la cual nace la opción antinatural pero real de rechazar al Amor, como a todo lo que pueda representarlo, entre lo cual encontramos la visión de la alegría ajena, la presencia de paz o la felicidad en otras personas. A este rechazo que se muestra transversal lo llamamos odio, representa un prelude de muerte y lo opuesto al Amor, pero a diferencia del Amor que es humilde y activo en el servicio, su opuesto, el odio, necesita buscar causas para exhibir su soberbia y demostrar su orgullo basado en el mérito de sus logros, a los cuales identifica como el éxito de haber sabido aprovechar la oportunidad que hizo posible adquirir mas poder. Necesitamos considerar que el aparente éxito personal tan apreciado actualmente, también puede representar el camino de quienes no se respetan ni a si mismos, porque no aprecian la humildad. No es sencillo reconocer a la humildad para quienes se sienten ganadores o parte del grupo de quienes ostentan sus éxitos, puesto que ella no demuestra nada, mientras paso a paso nos conduce hacia el camino de la sabiduría, al de nuestra naturaleza interior, a la cual en una realidad libre como la que cohabitamos unos apreciarán y cuidarán, mientras otros la rechazarán y despreciarán.

La naturaleza del respeto

Si consideramos que **lo natural es lo que en su espacio-tiempo mantiene un orden con el mismo origen, el mismo presente y el mismo futuro**, en acuerdo a esta nueva definición, lo natural sería lo que no cambia, y que permanece. Parece simple y aplica, pero miremos mas detalladamente lo que significa el tiempo, porque al menos en nuestra realidad temporal

podemos observar lo que no cambia en un momento, puede cambiar en otro por las razones mas diversas. Este fenómeno con se trata de inconsecuencias si no de lo opuesto, de que estamos afectados por múltiples y cambiantes condiciones que pueden alterar el sentido de lo que creíamos definitivo, definido, o un principio o valor inamovible. A tal cambiante realidad la llamamos subjetiva, y es debido a la cual lo que considerábamos seguro en un momento puede no serlo tanto en otro. En palabras simples, desde el punto de vista anterior casi todo está sujeto a no permanecer, y esto es una fuente permanente de mal entendidos entre las personas, generando situaciones en que creen defender posturas o convicciones diferentes, hasta opuestas, pero que realmente no lo eran, y sus causas para desacuerdos nunca tuvieron base. Lo anterior no es menor, implica que nos sentimos atropellados o con el derecho de no respetar a otras personas, en demasiados casos donde no se justificaba. Pero si enfrentamos una realidad que se muestra tan subjetiva, ¿qué es lo objetivo? ¿Qué puede permanecer tal cual, incondicional y atemporalmente? ¿Qué no está sometido a la diversidad de verdades que ofrecen diversos puntos de vista o diversos sentidos? Lo único que mantiene esa característica es, el Amor. Tú elegirás, si aceptar o no al respeto como un valor para la vida diaria, reflejando con tus acciones, gestos y palabras a quien incondicionalmente se mantiene abierta al Amor y, en consecuencia, a los demás.

En la vida hay ocasiones en las cuales luchar puede no ser una opción, se convierte en una necesidad irrenunciable para intentar defender a quienes dependan de ti. Prepararse con tiempo y adecuadamente para poder reaccionar con mejores posibilidades de éxito, ante la posibilidad de lo que no se desea ni ha sido por nuestra causa, representa un acto de responsabilidad y compromiso, también con los tuyos.

Ser humano, implica tener un mínimo de respeto por el ser humano, ya que cuando se pierde el respeto por la vida ajena podemos no estar ante seres humanos, si no ante un monstruo con apariencia humana. La convivencia no es posible con quien desconoce el respeto y sin compasión ni sentimientos cree tener el derecho de apropiarse, atropellar y violentar lo ajeno, como lo vemos a diario en la prensa entre quienes matan o destruyen a inocentes por el simple hecho de sentirse mas, superior por momentos, con derecho a abusar. Parece que todo lo anterior se relaciona con esta poco valorada, poco querida y olvidada palabra, llamada RESPETO.

Para terminar quisiera abordar un tema recurrente entre quienes adhieren a promover alguno de los diversos medios que ayudan a un mejor equilibrio

mental y a la vida en una armonía más pacífica, estas personas de diversas creencias señalan sin excepción la necesidad de mantener el mayor respeto posible por toda forma de vida. Pero estar vivo no es lo mismo que sentirse vivo, así como tampoco mantenemos una misma percepción de nuestra profundidad interior o de conciencia, sin la cual no se siente la necesidad de respetar ni de respetarse. **El respeto es una necesidad que está directamente relacionada con el grado de conciencia que se tiene**, en consecuencia, una persona puede ser radicalmente diferente a su apariencia. Este aspecto tiene amplias repercusiones, algunas ya las vimos en las líneas anteriores, por lo que me limitaré a un aspecto que me parece esencial: **la necesidad vital de cultivar una espiritualidad, para cultivar el respeto que sentimos por lo que nos rodea**. Pero, ¿qué es la espiritualidad? Ante la variedad de posturas, entre las cuales unas más parecen faltas de respeto, entregaré varios conceptos que pueden ayudar a comprender sus alcances para que cada lector pueda construir o aceptar una definición propia.

Espiritual es lo que comprende la vida que pertenece a la dimensión inmaterial o atemporal de la realidad. Originalmente, su uso se refería al aliento vital que caracteriza a los seres vivos, pero esa definición era parcial pues hay seres vivos que no necesitan respirar.

Espiritualidad se refiere a las prácticas y experiencias percibidas fuera de la realidad mental, que buscan el autoconocimiento espiritual y la plena armonía universal. Es el proceso revelador al que accedemos por medio de cultivar una mayor conciencia de las facultades del alma y nuestra circunstancia, lo cual nos permite gradualmente comprender e integrar nuestra naturaleza interior con nuestra naturaleza exterior o mental. Como proceso de conexión, este inspira a la inteligencia en la búsqueda de una satisfacción más plena, mediante establecer un equilibrio entre los sentimientos y los pensamientos que pueden ofrecernos el acceso a las verdades superiores. La espiritualidad, por lo tanto, es la actividad relacionada con la realidad que trasciende nuestra temporalidad y circunstancia física-mental. La función de la espiritualidad es facilitar un acceso a las dos dimensiones de nuestra existencia, para adquirir conocimientos y experiencias que mejoran la calidad de vida por medio de la integración o sabiduría. La principal fuente de espiritualidad en la historia de la humanidad han sido las religiones, las cuales interpretan y deben guiar hacia las experiencias que nos unen a todos, como miembros de una misma realidad de vida espiritual, la cual parece rodear nuestro tiempo y existencia. El Universo representa el espacio-tiempo material que transcurre en esta temporalidad que reconocemos; mientras que la Existencia representa el

espacio-tiempo espiritual, el que transcurre en la atemporalidad de una realidad inmaterial, por lo que obedece a leyes de una física diferente a la que rige la materia conocida (aún no conocemos y solamente teorizamos sobre las desconocidas pero subyacentes formas de la submateria)

Espíritu es la palabra que alude a una fuente de vida, lo que por si mismo anima a vivir, la energía vital que empuja al movimiento y al cambio que invita a relacionarse como todos los seres vivos. Ha sido utilizada preferentemente para referirse a los seres vivos inmateriales, mientras que en los seres humanos describe los aspectos de su ser que contienen la fuerza interior, su ánimo, su alma, y su conciencia. Finalmente, nos reconocemos como seres bidimensionales, formados como unidad fusionada de materia y espíritu, porque nos podemos reconocer en ambas realidades: la del cuerpo molecular con su mente racional, y en paralelo, en la del cuerpo inmaterial o espíritu, con el alma y su conciencia. En acuerdo a esto, nuestra muerte no se refiere al término de una vida que no muere, si no al instante en que nuestro espíritu se libera de las limitaciones de la materia, liberando a la inteligencia de las influencias de la racionalidad egocéntrica, y abriendo la conciencia a lo universal.

Pero, ¿qué relación puede haber entre espiritualidad y respeto? Probablemente poca, pero podría ser relevante, ya que la espiritualidad nos muestra que la vida no se restringe a lo mundano, tampoco a las formas de vida que cohabitan nuestro planeta, ni a lo reconocido, y sabemos que se extiende a múltiples lugares habitables dentro de nuestro desconocido Universo material o espacial, como además, a infinitos lugares habitables con otras formas de vidas, las cuales obedecen a físicas diferentes de las que observamos en la realidad material. Lo sabemos porque podemos comunicarnos, lo hemos hecho por miles de años por medio del rezo, de la meditación, y del cultivo de la vida interior. Cualquier forma de convivencia implica la necesidad de resolver las diferencias que pueden causar conflictos o descontento entre quienes cohabitan un espacio-tiempo, por lo cual **la calidad de la convivencia permanece siempre influenciada por el grado de respeto mutuo que sea compartido.**

Pero el respeto no pareciera ser lo principal en la existencia, aunque si un factor natural importante cuando llegamos a reconocer que lo trascendente, por Su misma naturaleza, se muestra inseparable del respeto. Al factor esencial lo podemos reconocer dado que inspira admiración y agradecimiento entre quienes lo comparten, me refiero al Amor. Aún cuando el respeto no es Amor, al parecer es una condición que invita a Su presencia

en nuestro interior. De forma que es por medio de nuestra espiritualidad que lo reconocemos, por medio de nuestra voluntad permitimos que se haga presencia viva en otros, y es en la humildad que nos reconocemos agradecidos de participar en lo que gratuitamente nos fue dado. Por esto puede ser útil considerar que, **sin respeto no hay Amor, y sin Amor no hay respeto.**