

África

*Claves de valores para su liberación
y regeneración identitaria*

Florentino Adyaba Nve Mbang

2025

València

 NAUlibres

© Florentino Adyaba Nve Mbang

© Derechos de edición:

Nau Llibres - Edicions Culturals Valencianes, S.A.

Tel.: 96 360 33 36, Fax: 96 332 55 82.

C/ Periodista Badía, 10. 46010 Valencia

E-mail: nau@naullibres.com web: www.naullibres.com

Diseño de cubierta:

Artes Digitales Nau Llibres

ISBN: 978-84-19755-52-0

Dep. Legal: V-585-2025

Imprime:

Podiprint

Nau Llibres apoya las leyes de propiedad intelectual que protegen a los creadores d'oe contenido, fomentan la diversidad de ideas, estimulan la creatividad y favorecen el desarrollo de nuestra sociedad. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin autorización previa. De esta forma, usted está respaldando a los autores y permitiendo que Nau Llibres continúe publicando libros. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita utilizar algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 45).



Índice

Dedicatoria	11
Agradecimientos.....	13
Introducción.....	15

Primera parte

Claves comunes para la población afrocomunitaria

Capítulo 1. Erradicación de las necesidades tóxicas a los seres humanos	23
Capítulo 2. Eliminación de los hábitos y patrones culturales tóxicos de las civilizaciones occidentales y orientales.....	25
Capítulo 3. Abolición de los hábitos genuinos tóxicos del continente africano.....	29
Capítulo 4. Valores, patrones y hábitos culturales de las civilizaciones occidentales y orientales dignos de reconocimiento y asimilación	31
Capítulo 5. Valores y hábitos culturales genuinos del continente africano dignos de revitalización y salvaguardia.....	33

Segunda parte

Claves específicas para las élites políticas y religiosas

Capítulo 1. Recomendaciones en el ámbito de las élites políticas	37
Capítulo 2. Recomendaciones esenciales para las élites religiosas....	51

Tercera parte

Compilación de temas esenciales para la meditación personal y la práctica cotidiana

1.- Tu prenda de felicidad.....	59
2.- Médico de ti mismo.....	60
3.- Serenidad interior ante lo irremediable.....	61
4.- Felicidad día a día.....	62
5.- Las trágicas minucias	63
6.- La dicha de existir	63
7.- Enemigos los justos.....	64
8.- Perfección, no perfeccionismo	65
9.- Demasiado ruido, demasiada presión, demasiada prisa.....	65
10.- Paciencia, virtud imprescindible.....	66
11.- Silencio fecundo.....	67
12.- Sociabilidad; el otro siempre te construye	68
13.- Los demás son tú: dar es recibir.....	69
14.- Dueño de ti mismo.....	69
15.- Siempre sereno y en calma ante los gritos	70
16.- Lo permanente y los cambios	70
17.- Campo de paz, tiempo de bonanza	71
18.- No les pidas tanto a los demás y a la vida.....	72
19.- La opinión de los otros.....	73
20.- Buenas actitudes.....	74
21.- Saber mirar más allá de los defectos y carencias.....	74
22.- Malos sentimientos	75
23.- La modestia, antesala de la grandeza.....	76
24.- Aceptación de las pérdidas: pronto pueden ser ganancias ...	76
25.- Tú y tu felicidad.....	78
26.- Dueño/a de tus palabras y concordadas con la vida	79
27.- Afrontar los malos momentos.....	79
28.- Ahogarse en un vaso de agua	81
29.- Los otros también piensan	81
30.- La necesaria ecuanimidad	82

31.- Paz y sosiego de espíritu	83
32.- La inteligente flexibilidad del mimbre.....	84
33.- Afán de saber	84
34.- Pensamiento y acción.....	86
35.- Saber callar.....	87
36.- Haz bien sin mirar a quién.....	87
37.- Aprender de la adversidad.....	88
38.- Incertidumbre y seguridad	89
39.- Heroísmo cotidiano	90
40.- Tiempo al tiempo	91
41.- Disfruta de lo que tienes.....	92
42.- Simplemente hombres.....	93
43.- No a la descalificación personal.....	94
44.- Meterse a redentor	94
45.- Viaje a uno mismo.....	95
46.- Entrega a los demás.....	96
47.- La carcoma del pensamiento negativo	97
48.- No más, sino mejor.....	98
49.- Y además es imposible.....	99
50.- Busca lo que quieres encontrar.....	100
51.- El mejor regalo	101
52.- Optimismo vital.....	101
53.- Las buenas relaciones	102
54.- Nadie sobra en tu vida.....	103
55.- Amor es vida.....	103
56.- Optimismo inteligente	104
57.- Los ojos, ventana del alma	106
58.- Rechaza la violencia.....	107
59.- Paz con uno mismo, paz con los otros	108
60.- Si.....	109
61.- El cambio de chip.....	110
62.- En el haber de tu espíritu	112
63.- Establece tus prioridades	113

64.- Que nada ni nadie te quite la paz	114
65.- Haz siempre y primero lo que temes.....	116
66.- Siempre tú mismo, siempre distinto.....	117
67.- No compitas ni te compares con nadie.....	118
68.- Zafarrancho de limpieza, de odios, rencores.....	119
69.- ¿Sabes negarte?	120
70.- Créate a ti mismo	121
71.- “Perros ladran...”	122
72.- ¡Quiérete y déjate querer!	124
73.- “Leer” la vida con mente positiva.....	125
74.- El fracaso, una valoración peyorativa	126
75.- Relaciones humanas: “dime con quién andas...”	127
76.- Sé tu propia medida.....	128
77.- Tú eres tu propio fin.....	129
78.- Aprende de la adversidad	130
79.- Engánchate a la alegría.....	131
80.- Calma y fuerza.....	133
81.- Tener y dar	134
82.- Busca algo bueno en los demás y lo encontrarás	135
83.- Forja del destino	136
84.- Un dios en cada persona.....	136
85.- Amor verdadero	137
86.- Si no es amor respetuoso, no es amor	138
87.- Adiós al pasado.....	139
88.- Amor constructivo, amor destructivo	140
89.- Las emociones y los sentimientos.....	141
90.- Actitud dialogante y benevolente.....	143
91.- Sexualidad saludable	144
92.- Dar es recibir	145
93.- Aprende a perder	146
94.- Las “personas-medicina”	147
95.- Meditación, alimento del alma.....	148
96.- La ofensa es el arma del débil	149

97.- Buen humor, mejor salud	150
98.- La persuasión conlleva sabiduría.....	151
99.- La convivencia exige respeto y comprensión	153
100.- Resurgir con otra mirada... ..	154
101.- Construir una familia africana feliz en la “civilización del amor”	155
102.- Aceptar lo inevitable.....	161

Anexos

Anexo 1. Carta deontológica del servicio público de Portugal.....	165
Anexo 2. Normas de conducta ética para los funcionarios y empleados del gobierno de los Estados Unidos de América.....	171
<i>Orden Ejecutiva de 12 de abril de 1989.</i>	
Anexo 3. Resumen del primer informe sobre normas en la vida pública del comité Nolan (Reino Unido)	183
Anexo 4. Carta de los derechos de la familia presentada por la santa sede a todas las personas, instituciones y autoridades interesadas en la misión de la familia en el mundo contemporáneo	199
<i>22 de octubre de 1983</i>	
Anexo 5. Cronología de la descolonización (1946-1990)	211
Anexo 6. Diez principios de la coexistencia pacífica	215
<i>Bandung. 1955</i>	
Anexo 7. Países miembros del movimiento de los no-alineados.....	217
Anexo 8. Discurso pronunciado el 12 de febrero de 1979 por el presidente de Tanzania Julius Nyerere, ante la reunión ministerial del “grupo de los 77”	219
Anexo 9. Principales cumbres y conferencias internacionales de Naciones Unidas (1989-2006)	227

Anexo 10. Balance del papel de las empresas transnacionales 229

Anexo 11. Oración al creador por la agonía del continente
africano 231

Bibliografía 233

Índice onomástico 239