

RESPIRANDO

BREATHE-RESPIRA

Breathe—Respira
Boletín

Volume 1, Issue 3

EL AMOR Y LA AMISTAD

Antonio Ramirez de Leon, Ph.D.

Al pensar en el mes de febrero nos damos cuenta que es un mes diferente y especial. Como todos sabemos, febrero es el único mes que tiene 28 días, y además, cada tres años cambia a 29. Ya estamos acostumbrados a estos cambios pero pocas veces pensamos en ello. Por lo menos así me pasa a mi. Lo que si recordamos, es que el día 14 de este mes, se celebra el día del amor y la amistad.

Sabemos que para muchos y con razón, este día es solo otro día de comercialización. Otra fecha que se utiliza para vender chocolates, flores, tarjetas, y otros regalos. Para otros es un día “cursi”, como se dice en México. Para muchos niños es un día especial, donde se dan símbolos de amistad y corazones a los seres queridos y a

los compañeros de clase. Para las parejas de enamorados, es día de flores, chocolates, y una cena romántica e íntima. Pero para otros muchos, el día 14 de febrero no es un día de alegría sino más bien un día melancólico pues se añora algo o alguien que quizá se perdió.

Quisiera invitarles a meditar este día 14, en el valor de la amistad. “El que encuentra un amigo, encuentra un tesoro” dice la Escritura. Los amigos verdaderos “se cuentan con los dedos de la mano” como dice el dicho. Los amigos y las amigas son aquellos que permanecen contigo en todo momento y a pesar de todo. En especial, muchos descubrimos cuáles las amistades auténticas cuando se pasa un mal momento o una

tragedia. Es cuando todo no marcha bien cuando vemos y apreciamos realmente a aquellos que nos aman y aceptan tal y como somos. Con nuestras faltas, errores, y limitaciones.

En este día 14 vamos a recordar aquel pasaje donde escuchamos las palabras de Amigo que nunca falla y siempre está: “Ya no los llamo siervos, los llamo amigos” dice Jesús en el Evangelio de San Juan. Jesús quiere que recuerdes que él es tu amigo, en las buenas y en las malas. Inclusive él es tu amigo, hasta cuando pecas! En él, si puedes siempre confiar. Has la prueba y “verás que bueno es el Señor”. Lo que quizá no sabes es que Jesús amigo se encarna y se hace presente en la amistad.

(Cont. Pg. 2)

Ver la belleza y la bondad frente de nosotros.

No tenemos que ir lejos para encontrar el tesoro que buscamos. Hay belleza y bondad en donde estamos. Y sólo cuando podemos ver la belleza y la bondad que están cerca podremos reconocer la belleza y la bondad en nuestros viajes a lugares lejanos...

Vamos a tratar de ver la belleza y la bondad frente de nosotros antes de ir a buscarlas en otros lugares.

Henry Nouwen

MINDFULNESS

Amira Valle

Ultimamente se ha empezado a escuchar en todos los medios sobre las maravillas de la práctica de Mindfulness, o Atención Plena, pero...

¿Qué es?

Se entiende por Mindfulness a una manera particular de traer nuestra atención, intencionalmente, al “momento presente”, es

dirigir nuestra atención a nuestra experiencia, tal como se desarrolla, momento a momento, con curiosidad y una mente abierta, con aceptación, sin juicio.

(Cont. Pg 2)

Interesado en Pláticas o Terapias?

(210) 550-1114

breathesat@gmail.com

Arleonphd@gmail.com

<http://www.breathe-respira.com/>

El Amor y la Amistad

Es más, la amistad llega a ser (y vaya que lo es) un sacramento. Es decir, un signo visible del amor de Dios. Jesús está presente en tu amiga y en tu amigo. Y también el Espíritu Santo se hace palpable en la *relación de amistad*. El vínculo que une a dos amigos es el Espíritu. Es por eso,



que es la tercera persona de la trinidad. Toda amistad es una trinidad: el/ella, tu, y la relación!

Estudios de parejas que son felices y permanecen unidas muestran que toda relación amorosa y matrimonial debe de tener dos aspectos centrales: la atracción sexual y la amistad. El hecho de poder compartir y convivir con tu pareja, si Dios te ha dado ese regalo, es parte integral de la sexualidad. Es decir, la sexualidad no se limita solo al “acto sexual” sino que también y más importante aún, incluye la compañía, la conversación, la “conexión”

con el otro, y la confianza.

Vamos pues a agradecerle a Dios cualquier expresión de Amor encarnada, ya sea familiar, romántica, o amistosa. Vamos a reconocer y decirles a aquellos que están a nuestro lado, que valoramos mucho su presencia y su amistad. Vamos, de ser posible, a ver y celebrar con alguien este día 14, y no solo ese día sino todos los días, el verdadero amor y la verdadera amistad. Y al meditar en este tema, me viene a la mente, la letra y la música de esa canción que dice:

“Tu eres mi hermano del alma por siempre mi amigo...”

Mindfulness (cont)

Esta atención puede dirigirse a la experiencia sensorial, a los pensamientos o a las emociones.

Los orígenes de esta práctica se remontan 2500 años atrás, pero fue Jon Kabat-Zinn, profesor emérito de escuela de Medicina la Universidad de Massachusetts, quien la aplicó por primera vez en el contexto clínico, de una manera científica obteniendo maravillosos resultados con sus pacientes. Diseñó el programa MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) que se ha aplicado exitosamente como un método de reducción de estrés y para tratar enfermedades relacionadas con el mismo en centros médicos y hospitales como una técnica para mantener la salud.

Los resultados fueron tan sorprendentes, que inmediatamente se iniciaron estudios científicos sobre los efectos de la práctica de

Mindfulness en el organismo. Se han encontrado que tiene grandes beneficios a tres niveles: Neurológico, fisiológico y social. Entre éstos, se encuentran:


- Mejora la capacidad de enfoque y concentración
- Incrementa en la sensación de calma y bienestar general
- Disminuye el estrés y la ansiedad
- Fortalece la salud en general
- Mejora el control de impulsos
- Nos ayuda a tener respuestas hábiles a emociones difíciles
- Incrementa la empatía y el entendimiento de otros
- Desarrolla nuestras habilidades de resolución de conflictos

Por todos estos beneficios, la aplicación de esta práctica no solo se limita a hospitales y centros de salud, sino que también se está adoptando esta práctica en muchas escuelas y centros de trabajo.

“Se han encontrado que tiene grandes beneficios a tres niveles: Neurológico, fisiológico y social.”



Febrero 2014

Dom	Lun	Mar	Mier	Jue	Vie	Sab
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14 	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

Marca tu Calendario

- 2/20 10 am—12 noon
Teología & Espiritualidad
- 2/20 7pm
Theology & Spirituality
- 2/27 10 am—12 noon
Teología & Espiritualidad

Checa nuestro website para eventos o platicas que vamos añadiendo

<http://www.breathe-respira.com/>

Theology & Spirituality
Faith Formation Building at
Holy Trinity Catholic Church
San Antonio Texas

EXHORTACIÓN APOSTÓLICA EVANGELII GAUDIUM

DEL SANTO PADRE FRANCISCO

(Extracto)

2. El gran riesgo del mundo actual, con su múltiple y abrumadora oferta de consumo, es una tristeza individualista que brota del corazón cómodo y avaro, de la búsqueda enfermiza de placeres superficiales, de la conciencia aislada. Cuando la vida interior se clausura en los propios intereses, ya no hay espacio para los

demás, ya no entran los pobres, ya no se escucha la voz de Dios, ya no se goza la dulce alegría de su amor, ya no palpita el entusiasmo por hacer el bien. Los creyentes también corren ese riesgo, cierto y permanente. Muchos caen en él y se convierten en seres resentidos, quejosos, sin vida. Ésa no es la opción de una vida digna y plena, ése no es el deseo de Dios para nosotros, ésa

no es la vida en el Espíritu que brota del corazón de Cristo resucitado.



<http://www.aciprensa.com/Docum/evangeliigaudium.pdf>

BREATHE—RESPIRA

Amira Valle's Bio

se graduó con honores de la licenciatura en Química en la Universidad Nacional Autónoma de México. Posteriormente obtuvo un MBA en la Universidad Iberoamericana. Trabajó como investigadora en el Laboratorio de Psicobiología y Comunicación Humana bajo la tutela del famoso neurofisiólogo mexicano, Jacobo Grinberg-Zylberbaum, investigando los efectos de la meditación en el cerebro.

Hace 10 años se mudó a Miami, donde se graduó como Educadora Montessori y se especializó en la enseñanza de Mindfulness en los sistemas educativos. Entre las certificaciones que ha obtenido, se encuentran:

Mindfulness in Education

Mindful Education Institute

Inner Kids: Mindfulness for Schools and Clinical Settings

Barry University

Educating World Citizens for the 21st Century MIND AND LIFE INSTITUTE

Penn State University

Early Childhood Credential

American Montessori Society

Montessori Early Childhood Directress Credential

MTTI (Montessori Teacher Training Institute)

Mindful Schools K-12

Mindful Schools

The Mindfulness based Stress Reduction for Teens Program

Stress Teens Training Institute

Mindfulness Curriculum ".b" (dot be)

The Mindfulness in Schools Project (UK)

The Foundations of Mindfulness and Social-Emotional Learning

Mindfulness Without Borders

Mindfulness Ambassador

Mindfulness Without Borders

Atencion Plena: Teoria y Apliaciones

Facultad de Psicologia (UNAM)

Atencion Plena y Conciencia Corporal

Facultad de Psicologia (UNAM)

Amira es la fundadora y Directora de Programa de "Elephant Wise, LLC, A Journey to a Mindful Life", basada en Miami, FL, donde se ha dedicado a la enseñanza de Mindfulness en escuelas a alumnos, profesores y padres de familia, así como en centros comunitarios y corporaciones. Recientemente ha expandido sus operaciones a la Ciudad de México.

Gracias Amira

por tu Colaboracion!!

Visita y Like su pagina

Elephant-Wise-LLC-A-Journey-to-a-Mindful Life

