

RESPIRANDO

BREATHE-RESPIRA

Breathe—Respira
Boletín

Volume 1, Issue 4

La Alegría y una Espiritualidad Cuaresmal

Antonio Ramirez de Leon, Ph.D.

No se si ustedes sabían que el termino “espiritualidad” no se utilizó sino hasta el siglo XVII en Francia. Y esta palabra no tenía un significado muy positivo, pues se vivía una era donde la razón era entronizada, como aun ahora lo es en algunos círculos. Todo lo “espiritual” se veía con sospecha, pues no era “medible, controlable, y muchas veces tampoco observable”. Era el tiempo de la filosofía positivista que dio entrada al método científico, que hasta hace poco se creía totalmente objetivo y definitivo.

Hoy en día, la palabra espiritualidad esta no solo de mo-

da, sino que se utiliza en una variedad de círculos, incluyendo el ámbito científico. Los mejores científicos dicen hoy en día, que lo que antes parecía ordenado y predecible, es realmente misterioso y abierto a todas las posibilidades. Es más, ya no se habla del “universo” sino de posibles “universos” o “multiversos”. Un buen científico esta siempre abierto a nueva información y a rectificar sus teorías ante nuevas evidencias. Existe algo que se llama hoy en día “espiritualidad quantum,” imaginense!

La espiritualidad, aunque

siempre tuvo fundamentos religiosos y/o filosóficos, es hoy en día un termino que se utiliza en ámbitos tradicionalmente seculares. Sabemos que hay espiritualidades religiosas como la espiritualidad cristiana, judía, musulmana, o budista. Hay también espiritualidades nativas o “indígenas.” Pero existen también en nuestra época espiritualidades seculares. Se habla de la espiritualidad en las ciencias sociales, en la psicoterapia, en la salud medica, en los deportes, y hasta en los negocios!

(Cont pg 3)

Y solo estoy mencionado

Ver la belleza y la bondad enfrente 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 enfrente de nosotros antes de ir a buscarlas en otros lugares.

Henry Nouwen

MINDFULNESS Y EL ARTE DE CULTIVAR EMOCIONES POSITIVAS

Por Amira Valle

William James, el padre de la Psicología, decía que aquello en lo que fijamos nuestra atención, determina la calidad de experiencia de vida que tenemos.

Para entenderlo, imaginemos estar en lo alto de una montaña, observando el paisaje a nuestro alrededor. Nuestra capacidad de Atención, o Mindfulness, es como un catalejo; un lente que nos permite ob-

servar algo con detenimiento que podemos dirigir hacia donde nosotros decidamos.

Desde la cumbre de la montaña, la

(Cont. Pg2) ma-

Interesado en Platicas o Terapias?

(210) 550-1114

breatheat@gmail.com

Arleonphd@gmail.com

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

La Alegría y una Espiritualidad Cuaresmal

(Cont)

algunas esferas novedosas de la espiritualidad. Hay mucho más.

(Para mayor información lean el libro: "A very brief introduction to Spirituality" por Sheldreke)

Más no existen espiritualidades "generales", sino todas tienen algo en particular. En mi caso, trato de vivir una espiritualidad cristiana católica. Ahora bien, dentro de esta misma espiritualidad existen énfasis o matices más particulares, por ejemplo hay espiritualidades más ascéticas (estrictas y con mucha disciplina), místicas (más de experiencias), ordinarias/prácticas (el día a día), y profético-críticas (lucha por la justicia social).

Sin ahondar más en este tema de la espiritualidad que estamos estudiando en el curso de 8 semanas en la Comunidad de Holy Trinity, quisiera invitarles a que intensificaran y profundizaran su espiritualidad propia y particular. Que vayan más adentro, especialmente ahora que comienza la cuaresma. Es más, podríamos hablar de una espiritualidad cuaresmal, la cual se podría definir, como un camino de transformación y purificación de aquello que nos impide ser libres y amar con mayor sinceridad.

Quizá tú, como muchos de nosotros, te decidas a poner ceniza en tu frente este próximo Miércoles de Ceniza.

Esta ceniza puede representar tu deseo y compromiso auténtico de estar abierto a ser mejor y a ser transformado por el Amor de Aquel que te ama tal y como tú eres y quiere lo mejor para ti. Ese Amor se vuelve en una fuente de alegría incluso en el tiempo cuaresmal. Si no me crees, lee las palabras de Francisco, el Papa humano, y el Papa alegre. "La vida se llena de alegría por aquellos que se dejan encontrar por Jesús". **Jesús, el Hombre-Dios Amor.**



MINDFULNESS Y EL ARTE DE CULTIVAR EMOCIONES POSITIVAS

(Cont)

Yor parte del panorama es hermoso, pero ¿qué pasa si encontramos un lugar donde hay un tiradero de basura? Habitualmente nuestra atención permanece fija en esta vista desagradable, sin poder desengancharnos de ella. A esto le llamamos rumiar nuestras experiencias negativas. Esta actitud nos trae enojo, nos hace percibir el mundo como algo desagradable y amenazante. ¡Pero siempre podemos dirigir nuestro catalejo hacia la parte hermosa del paisaje!

Una buena idea es hacer una lista de aquellas cosas que nos hacen felices, como abrazar a nuestros hijos, pasear a los perros, dar un paseo, compartir la cena con la familia... Cuando traemos a nuestra mente pensamientos felices, debemos detenernos a examinarlos con detenimiento y saborear y disfrutar todos sus detalles.

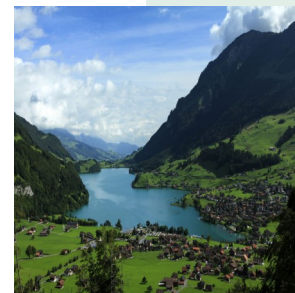
Cuando nos abrimos a la experiencia de deleite y gozo de las experiencias positivas que se nos presentan y permitimos que se instalen en nosotros, que nos permeen, nuestra memoria puede retenerlas mejor y podemos evocarlas cuando de pronto se nubla temporalmente el paisaje.

Las investigaciones científicas más recientes han demostrado que cuando generamos repetidamente una emoción o pensamiento, construimos el circuito neuronal que produce este estado mental. A esto se le llama neuroplasticidad.

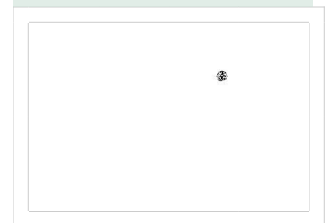
Si recreamos mentalmente situaciones en las que hemos experimentado emociones positivas en nuestra vida y tratamos de hacer esta imagen lo (Cont. Pg 3) más vívida posible, de retenerla en nuestra mente el ma-

"Imaginemos estar en lo alto de una montaña, observando el paisaje..."


Que ves?



Y Aquí, que ves?



Marzo 2014

Dom	Lun	Mar	Mier	Jue	Vie	Sab
						1
2	3	4	5 ASH WEDNESDAY	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17 	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Marca tu Calendario

- **3/6** 10 am—12 noon
Teologia & Espiritualidad
- **3/13** 10 am—12 noon
Teologia & Espiritualidad
- **3/20** 10 am—12 noon
Teologia & Espiritualidad
- **3/20** 7pm—830 pm
Theology & Spirituality (Ingles)
- **3/27** 10 am—12 noon
Teologia & 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

MINDFULNESS Y EL ARTE DE CULTIVAR EMOCIONES POSITIVAS

(cont)

por tiempo posible y de disfrutar con plena consciencia esta emoción que hemos evocado, estaremos creando circuitos en nuestro cerebro que harán que cada vez sea más automático en nosotros el percibir y disfrutar las cosas buenas que se nos presentan a cada momento, pero que lamentablemente solemos pasar desapercibidas.

Generar una emoción positiva es un arte que se puede cultivar. Requiere entrenar nuestra atención a dirigirse hacia aquello que nos gusta y hace felices; entrenar a nuestra mente a disfrutar y saborear cada momento, sin prisas; guardar conscientemente

esta experiencia en nuestra memoria y en nuestro corazón.

¡Vale la pena intentarlo!

Visita y Like su pagina

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

