

RESPIRANDO

BREATHE-RESPIRA

Breathe—Respira
BOLETIN

Volume 1, Issue 5

Travesia a la Union

Antonio Ramirez de Leon, Ph.D.

Todo anhela y se mueve hacia la Unión. Fragmentación, divisiones y quebrantamiento traen tristeza, aislamiento y a veces, desesperación. Sin embargo, en orden de caminar hacia la Unión, debemos también aprender a veces estar solo. Mejor dicho, no solo, sino más bien acompañado en soledad. Así leemos acerca de Jesús siendo conducido al desierto, a estar solo, a estar en soledad, con sí mismo, la naturaleza y Dios. Allí se encontró con los "ángeles y bestias" en medio de sus tentaciones. Parece que todas las experiencias transformadoras reales nos traen alegría e iluminación, sin embargo, para aprender la lección de la experiencia

debemos sentarnos, reflexionar y en silencio, contemplar. ¿Quién soy yo? Hay un Dios, y si existe, ¿quién es él? ¿Por qué estoy aquí y cuál es mi



propósito, mi misión en la vida? Estas son tres de las principales preguntas existenciales que tarde o

temprano debemos enfrentar para vivir una vida auténtica. Es en el desierto es donde Jesús descubre las respuestas a estas preguntas. Acababa de escuchar en su Bautismo, que era "el hijo amado del Padre". Sin embargo, con el fin de comprender lo que eso significaba, él fue "conducido" al desierto. ¿Y que hay en el desierto? El desierto es soledad, quietud, silencio, la nada. Jesús encontró que en medio del vacío del desierto él estaba realmente completo. Él descubrió que "el Padre y el eran uno". Y después de un largo período de lucha

Cont.pg 2

“Hay cristianos cuya opción parece ser la de una Cuaresma sin Pascua. Pero reconozco que la alegría no se vive del mismo modo en todas las etapas y circunstancias de la vida, a veces muy duras. Se adapta y se transforma, y siempre permanece al menos como un brote de luz que nace de la certeza personal de ser infinitamente amado, más allá de todo. . .”

EXHORTACIÓN
APOSTÓLICA
EVANGELII GAUDIUM
DEL SANTO PADRE
FRANCISCO

MINDFULNESS DE LA IMPERMANENCIA

LA CLAVE PARA UNA VIDA PLENA

Amira Valle

Mindfulness es observar lo que ocurre momento a momento, con atención y sin juzgar. Independientemente del objeto de nuestra atención, esta práctica nos lleva a descubrir un principio fundamental: “todo cambia y se transforma momento a momento, nada dura para siempre”. Cuando ponemos atención en nuestra respiración, vemos que cada inhalación se transforma en una exhalación, cada ciclo de respiración es nuevo, diferente al anterior. Cuando observamos la naturaleza con Atención Plena, vemos que las nubes van cambiando de forma paulatina pero constantemente, el agua de un río nunca es la misma que el momento anterior. Un árbol a lo largo de un año,

Cont pg 2

Interesado en platicas
o Terapia?

(210) 550-1114

breathesat@gmail.com

Arleonphd@gmail.com

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

Travesía a la Unión

interna, luchando contra los demonios y en quietud, los Ángeles le ayudaban, y superó y confió en la verdad de lo que había descubierto. De ahí en adelante, nada ni nadie podría impedir su misión. Él vivió la vida auténtica del hijo de Dios, de un hijo del padre. La experiencia de unión con su "Abba" (papa tierno) lo llenó de buenas noticias para proclamar y llevar a todos los que anhelan la sanación, la esperanza y Unión.

Tenemos que estar conectados. Necesitamos saber que pertenecemos.

Esperamos que en alguna parte de nuestro ser más profundo, que esta vida tenga un significado profundo y que tenemos un propósito. Estamos hechos para la relación, y relación verdadera, honesta y vulnerable, con Dios, con los demás, y con toda la creación, donde descubrimos que el amor es real. Y recuerda, que al final de su misión, Jesús murió por amor y el amor conquistó todo. Prepárense, porque el Reino de Dios está cerca.



VISITA NUESTRO WEBSITE
PARA EVENTOS DURANTE ESTE
MES

WWW.BREATHE-RESPIRA.COM

Abril 2014

Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa
		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	29	30			

MINDFULNESS DE LA IMPERMANENCIA LA CLAVE PARA UNA VIDA PLENA

tiene enorme belleza en cada una de las estaciones: en primavera se llena de flores, que en verano se transforman en frutos que llevan dentro de sí las semillas que darán paso a nuevos árboles. En otoño comienza la esplendorosa sinfonía de naranjas y rojos y finalmente el invierno permite que las hojas nutran de nuevo la tierra.



Todo en la naturaleza nos grita que la única constante en la existencia es el cambio. Sin embargo, muchas veces nos empeñamos en tratar de congelar nuestras experiencias, en tratar de hacer permanente y estable aquello que está cambiando instante a instante. Esta lucha no solo es inútil, sino que además consume muchísima energía y nos genera gran ansiedad.

Cuando por el contrario, aceptamos la impermanencia no solo de lo que nos rodea, sino de nosotros mismos, surge la magia del momento presente. Cada instante se vuelve valiosísimo precisamente porque es irrepetible. Cada momento tiene un enorme potencial, como las semillas de una fruta. Cuando una helada congela las frutas, mata el potencial germinativo de una semilla, de la misma manera, cuando tratamos de congelar el momento presente para hacerlo eterno, matamos el potencial de las posibilidades que trae consigo.

Cuando se vive la vida conscientes de su impermanencia, tenemos la posibilidad de vivirla plenamente y de darle trascendencia a cada momento. Precisamente porque sabemos que es irrepetible y que no va a volver, cada instante se llena de gozo y gratitud.

Viviendo de este modo podemos darle el verdadero valor y gozar plenamente cada instante y puede germinar el potencial del momento presente dando frutos y nutriendo nuestro mundo.

Al final, nuestra vida habrá valido la pena y nuestro paso por el mundo habrá dejado una profunda huella...