

# RESPIRANDO

Volume 1, Issue 6  
Mayo 2014

BREATHE-RESPIRA

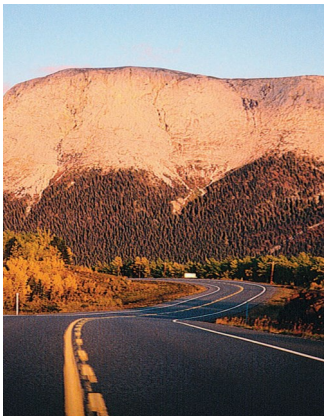
## La Auténtica Experiencia Religiosa/Espiritual

Antonio Ramirez de Leon, Ph.D.

Estamos viviendo una época que algunos han llamado "la edad del segundo axial". La «primera» era axial pasó entre 700 BCE. – 200 AC. Durante la era axial hubo una transformación y una evolución en la conciencia humana. Esta es la era de los grandes filósofos griegos, la era de los profetas hebreos, del Buda, del taoísmo y el tiempo cuando Jesús de Nazaret cambió para siempre al mundo. Cuando los catedráticos hablan de la 2da era axial, ellos se refieren a una nueva transformación de la conciencia. De hecho, algunos creen que finalmente evolucionaremos o nos destruiremos. Recuerda que siempre hay resistencia para el bien, lo nuevo y la verdad. Lo creas o no, hay algunos que incluso resisten la belleza! Si estábamos abiertos a la belleza, el mundo cambiaría como dice el Papa Francisco.

Hoy escuchamos y leemos sobre el concepto de espiritualidad como tal vez nunca antes. Algunos incluso dicen que todo lo que necesitamos es espiritualidad y no religión. Debo decir, que quienes afirman que la religión no es necesaria, tienen una comprensión muy limitada de la religión, ya que la religión verdaderamente significa: "lo que une." Por supuesto hablamos de religión sana y no ciegas creencias fanáticas en realidades no-racionales. La razón es siempre una aliada de la verdad, así que en nuestra búsqueda de la verdad, necesitamos la razón. Pero, atención, la verdadera experiencia religiosa o espiritual es por naturaleza "trans-racional", lo que significa que estas experiencias van más allá de nuestra mente racional.

Fue a principios de 1900 que un psicólogo con el nombre de William James condujo un estudio "científico" de la religión. La grabación de sus hallazgos pueden ser encontrados en su libro clásico "Las Variedades de la Experiencia Religiosa" (Altamente recomendado). James afirma que hay cuatro características de la auténtica experiencia religiosa. En primer lugar, la experiencia es noético. Por noético quiere decir que lo que se experimenta da a la persona una visión nueva y trascendente que él o ella no tenían. En segundo lugar, la experiencia es transitoria; No puede conservarse durante largos períodos de tiempo. En tercer lugar, la experiencia religiosa también es pasiva. Es una experiencia que no puede ser producida o hacerse a sí misma; la experiencia es "dada" y sólo puede ser recibida (verdaderamente como un regalo). Finalmente, James, así como los verdaderos místicos, dice, que es la auténtica experiencia religiosa inefable. Se puede describir con palabras solamente. De hecho, cualquier intento de explicar la naturaleza de la experiencia y cualquier esfuerzo para verbalizar lo que pasó, es imposible.



Hay una característica mas que creo que tenemos que añadir a la lista de James. Jesús dijo: "por sus frutos los conoceréis". Lo que ocurre a la persona después de la experiencia puede darnos una pista real de la autenticidad de la experiencia. Si la experiencia produce el bien, unidad, amor, paz, bondad, nueva conciencia o cualquier forma de virtud, casi podríamos afirmar que la experiencia no es sólo real, sino «auténtica». Por auténtica entendemos que hay una transformación real en la mente, percepción, actitud y "corazón" de la persona. Una experiencia religiosa falsa es por naturaleza engañosa y a menudo conduce a falsas ilusiones y una especie de punto de vista rígido fanático de la vida y Dios.

La buena noticia es que Dios quiere darnos a todos nosotros, incluyéndote a ti, una verdadera experiencia de su amor, belleza y bondad. Dios puede sólo y verdaderamente ser conocido por la "participación" en su ser. Es un nuevo tipo de conocimiento, que los cristianos llamamos, contemplación. Contemplación es la verdadera iluminación y siempre conduce a la Unión más profunda, la sabiduría compasiva y a la transformación. Nosotros no podemos hacerlo, pero podemos estar abiertos a recibirlo. **"Si me buscas con todo tu corazón, Me encontrarás".**

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

Interesado en Platicas o  
Terapia?

(210) 497-4200 ext 113  
(210) 550-1114

[breathe@at@gmail.com](mailto:breathe@at@gmail.com)  
[Arleonphd@gmail.com](mailto:Arleonphd@gmail.com)

# MINDFULNESS Y MATERNIDAD

Amira Valle



En el mes de Mayo celebramos el día de la Madre. El ser mamá hoy en día requiere que tengamos que llenar muchos roles que anteriormente no se exigían a las mujeres. Hoy se espera de nosotras ser buenas madres y amas de casa; que seamos exitosas profesionalmente y aportemos al soporte económico del hogar y además, nos mantengamos bellas y en forma.

Naturalmente, después de un día en el que hemos tenido que cubrir todos estos roles, llegamos a casa a extenuadas, con poca energía y paciencia para lidiar con nuestros hijos. No tenemos tiempo para desarrollar actitudes y cualidades que anteriormente se cultivaban de manera natural, cuando el rol principal de la mujer era el hogar y la educación de los hijos.

Este mes quisiera compartir 10 ejercicios de Mindfulness que encuentro útiles para desarrollar algunas de estas cualidades:

- 1) Imagina que eres un escultor tu hijo es tu obra maestra. Cada momento que pasas con tu hijo estás cinceland su personalidad y autoestima ¡Recuerda que estás creando tu obra maestra! Hazlo con amor y atención.
- 2) Toma tres respiraciones profundas al empezar el día y al regresar a tu casa después del trabajo y establece la motivación de estar presente y consciente en tu interacción con tus hijos.
- 3) Pon algo especial en tu mano dominante (como un hilo, anillo o color de uñas diferentes) y al verlo, trae toda tu atención a lo que estás haciendo con las manos (lavar los trastes, hacer la comida, planchar...) y hazlo amorosamente.
- 4) Practica ver el mundo desde la perspectiva de tu hijo, piensa cómo apareces ante sus ojos y qué necesita de ti en ese momento.
- 5) Cuando hables con tus hijos, escucha con atención plena. Observa tu postura y tu lenguaje corporal. Sonríe y míralos a los ojos.
- 6) Cuando sientas que vas a perder el control, recuerda detenerte antes de actuar y poner toda tu atención en tu respiración y en las sensaciones de tu cuerpo. No actúes hasta que sientas que estás calmada, presente y libre de enojo.
- 7) Discúlpate con tu hijo si has traicionado su confianza o lo has utilizado como desahogo de tu propia frustración. Esto lo ayudará a sanar la herida inflingida y lo enseñará a disculparse cuando él mismo actúe equivocadamente.
- 8) Cuando tengas que disciplinar a tus hijos, di lo que tengas que decir cuando no estés enojada. Examina si lo que vas a decir viene de tu preocupación por el bienestar y formación de tu hijo o de tu propio deseo de tener la razón y estar en control.
- 9) Comparte actividades que involucren vivir en el momento presente: caminatas al aire libre, observar la naturaleza...
- 10) Establece rituales de gratitud, como dar gracias antes de comer; enviar tarjetas de agradecimiento cuando reciben algún regalo; escribir un diario de cosas por las que están agradecidos, cualquier cosa que los haga darse cuenta de las bendiciones con las que cuentan.

Si vivimos con Mindfulness (Atención Plena) cada momento con nuestros hijos, el día en que dejen el nido, estaremos llenos de recuerdos hermosos y satisfechos por haber formado personas íntegras que contribuyan al bienestar de la sociedad.

Amira's page in Facebook: [Elephant-Wise-LLC-A-Journey-to-a-Mindful Life](#)

