

Espiritualitat Emocionalment sana. Conclusions

Arribats al final de l'assignatura, en aquesta darrera classe volem donar unes idees per mantenir vives les propostes que han sorgit en aquesta assignatura.

A. En base a l'apèndix B del llibre (219-224), pensar en quines coses faré per gaudir de les bondats d'unir la salut emocional i l'espiritualitat contemplativa.

1. Quins passos donaré per créixer en Salut emocional?
2. Quins passos donaré per créixer en espiritualitat contemplativa?

B. La proposta d'aquest curs es que transitem pels 7 senders de l'EES:

1. Conèixer-se a un mateix.
2. Retrocedir per poder avançar.
3. El viatge a través del mur.
4. Eixamplar l'ànima a través del dolor i la pèrdua.
5. Ritme del devocional diari i el descans (Sabbat).
6. Créixer com un adult madur.
7. Elaborar una regla de vida.

C. El llibre de devocionals diaris: "Espiritualitat emocionalment sana dia a dia" Extracte pgs 216-218.

Espiritualidad emocionalmente sana

cambia drásticamente. Funcionan como un antídoto para sanar los síntomas de la espiritualidad emocionalmente enferma descrita en el capítulo 1.

Cómo definir la salud emocional y la espiritualidad contemplativa

*La salud emocional se relaciona con cosas como:*¹

- identificar, reconocer y manejar nuestros propios sentimientos;
- identificarnos con los demás y tener una compasión activa hacia ellos;
- iniciar y mantener relaciones estrechas y significativas;
- liberarnos de las conductas autodestructivas;
- ser conscientes de cómo nuestro pasado impacta a nuestro presente;
- desarrollar la capacidad para expresar nuestros pensamientos y sentimientos claramente;
- respetar y amar a otros sin sentir necesidad de cambiarlos;
- pedir lo que necesitamos, queremos o preferimos, de forma clara, directa y respetuosa;
- evaluar de manera precisa nuestras fuerzas, nuestros límites y nuestras debilidades, y compartirlos libremente con los otros;
- desarrollar capacidad para resolver conflictos de manera madura y negociar soluciones que tomen en cuenta las perspectivas de los demás;
- integrar nuestra espiritualidad con nuestra sexualidad en una forma saludable;
- saber cómo lidiar bien con el duelo.

*La espiritualidad contemplativa, por otro lado, hace hincapié en prácticas y preocupaciones clásicas como:*²

- despertar y entregarnos al amor de Dios en toda situación;

Cómo definir la salud emocional y la espiritualidad contemplativa

- posicionarnos para escuchar a Dios y recordar su presencia en todo lo que hacemos;
- estar en comunión con Dios, permitiéndole que resida completamente en la profundidad de nuestro ser;
- practicar el silencio, la soledad, y una vida de oración constante;
- descansar confiadamente en la presencia de Dios;
- interpretar nuestra vida terrenal como un viaje de transformación hacia una comunión cada vez mayor con Dios;
- encontrar la verdadera esencia de quiénes somos en Dios;
- amar a otros además de llevar una vida de amor a Dios;
- desarrollar un ritmo de vida equilibrado y armonioso que nos deje ser conscientes de lo sagrado en toda la vida;
- adoptar prácticas históricas de espiritualidad que sean aplicables en la actualidad;
- dejar que nuestra vida cristiana se forme de acuerdo a los ritmos del calendario cristiano, y no de acuerdo a la cultura; y
- vivir en una comunidad comprometida con las cosas de Dios y que, sobre todo, ame a Jesús apasionadamente.

La combinación de salud emocional y espiritualidad contemplativa hace referencia a lo que creo sea la parte que falta en el cristianismo contemporáneo. Juntas, desatan al Espíritu Santo dentro de nosotros para que podamos conocer el poder de una auténtica vida en Cristo a través de la experiencia.

Cómo unir las dos

El siguiente gráfico³ ilustra muy bien cómo la contemplación y la salud emocional son diferentes y, sin embargo, coinciden. Realmente, ambas son necesarias para amar a Dios, amarnos a nosotros mismos, y amar a los demás. Por esta razón, estos puntos forman el círculo externo que rodea al diagrama.

DÍA 1: OFICIO DE LA MAÑANA Y/O DEL MEDIODÍA**Silencio y quietud ante Dios (2 minutos)****Lectura bíblica: Marcos 11:15-17**

Llegaron, pues, a Jerusalén. Jesús entró en el templo y comenzó a echar de allí a los que compraban y vendían. Volcó las mesas de los que cambiaban dinero y los puestos de los que vendían palomas, y no permitía que nadie atravesara el templo llevando mercancías. También les enseñaba con estas palabras: «¿No está escrito: "Mi casa será llamada casa de oración para todas las naciones"? Pero ustedes la han convertido en "cueva de ladrones"».

Devocional

La intensa ira de Jesús y su acción de volcar las mesas que había en el atrio del templo deberían hacernos sentir que nos estamos ahogando. Él sabe que si no llegamos a Dios, perderemos unos tesoros de un valor incalculable, o quedarán oscurecidos para nosotros. Perderemos el espacio en el cual recibimos el amor infalible y el maravilloso perdón de Dios. Perderemos la perspectiva eterna sobre lo que es importante y lo que no lo es. Perderemos la compasión. Ganaremos el mundo, pero perderemos nuestra alma (Marcos 8:36-37).

Sé libre para Dios

Yo estoy necesitando
una limpieza interna
parecida a la que hizo el Salvador en el templo de Jerusalén;
un desprenderme del desastre
de lo que es secundario
que le bloquea el camino
a ese vacío central de máxima importancia
que solo se puede llenar
con la presencia de Dios.

— Jean Danielou¹

Una pregunta para meditar

¿Cómo describirías tú «qué es lo secundario» en tu vida; esa cosa que podría estar «bloqueando el camino» de tu experiencia con Dios?

Oración

Señor, ayúdame a ver lo mucho que pierdo cuando te pierdo a ti. Mi perspectiva sobre la vida y todo lo que nos da la vida se distorsiona cuando no hago espacio para ti, oscureciendo tu amor por mí. Tu amor es mejor que la vida, y tengo un verdadero anhelo por probar más ese amor. En el nombre de Jesús, amén.

Termina con un momento de silencio (2 minutos)**DÍA 1: OFICIO DEL MEDIODÍA Y/O DE LA NOCHE****Silencio y quietud ante Dios (2 minutos)****Lectura bíblica: 1 Samuel 15:22-23**

Samuel respondió:

«¿Qué le agrada más al SEÑOR:

que se le ofrezcan holocaustos y sacrificios,

o que se obedezca lo que él dice?

El obedecer vale más que el sacrificio,

y el prestar atención, más que la grasa de carneros.

La rebeldía es tan grave como la adivinación,

y la arrogancia, como el pecado de la idolatría.

Y como tú has rechazado la palabra del SEÑOR,

él te ha rechazado como rey».

Devocional

Saúl, el primer rey de Israel, no sabía mucho acerca de guardar silencio o de escuchar a Dios. Al igual que David, era un líder militar y político bien dotado y victorioso. Sin embargo, a diferencia de David, nunca lo vemos buscando la manera de estar con Dios. En este pasaje, el profeta Samuel lo reprende por hacer muchos actos religiosos (por ejemplo, ofrecer holocaustos y sacrificios), sin detenerse lo suficiente para escuchar a Dios, y menos para hacerle caso (v. 22).

Todos debemos dedicar un tiempo a guardar silencio y contemplar; en especial, los que viven en ciudades grandes, como Londres o Nueva York, donde todo se mueve con tanta rapidez. [...] Yo siempre comienzo en silencio mi oración, porque en el silencio del corazón es donde Dios habla. Dios es el amigo del silencio: necesitamos escucharlo, porque no es lo que nosotros decimos, sino lo que él nos dice a nosotros y dice a través de nosotros, lo que importa. La oración alimenta el alma; como la sangre alimenta el cuerpo, así es la oración para el alma, y nos acerca más a Dios. También nos da un corazón limpio y puro. Un corazón limpio puede ver a Dios, puede hablar con Dios y puede ver en los demás el amor de Dios.

—La Madre Teresa²

Una pregunta para meditar

¿Cómo podrías crear más espacio en tu vida para el silencio, con el fin de poder escuchar a Dios?

Oración

Vacía mi corazón, Dios mío, hasta que esté lo suficientemente callado para escucharte hablar en medio del silencio. Ayúdame en esos momentos a detenerme para escuchar, para esperar, para estar quieto y para permitir que tu presencia me envuelva. En el nombre de Jesús, amén.

Termina con un momento de silencio (2 minutos)