

ESPÍRITU, ESPIRITUALIDAD Y PAZ INTERIOR (Domingo 28 de mayo de 2017)

El término espíritu significa aliento. Es la energía vital que posee el ser humano y a la parte no física incluida las emociones y el carácter. Incluye, las cualidades vitales del ser humano como la energía, entusiasmo, coraje y determinación. Es lo inmaterial, intelectual o moral del individuo. El espíritu, no es una parte del ser humano, sino el ser humano completo. Es la capacidad que tenemos de ir más allá de las meras apariencias, de lo que vemos, escuchamos, pensamos y amamos. Es percibir valores y significados. No se trata sólo de enumerar hechos y acciones, lo que realmente cuenta para las personas no son las cosas que les pasan, sino lo que ellas significan para su vida, las experiencias que les proporcionan y dejan. Las cosas no son sólo simples cosas, el espíritu capta de ellas símbolos y metáforas de otra realidad presente en ellas, que permiten recordar, apuntar y le remiten a otra dimensión, conocida como profundidad. La espiritualidad, significa la condición de espiritual que posee el ser humano. Se refiere a una disposición en el individuo, principalmente moral, psíquico o cultural, que lo conducen a investigar y desarrollar las características de su espíritu, es decir, un conjunto de conocimientos y actitudes características de la vida espiritual. Esta disposición en el sujeto, que le permite la decisión de experimentar estados especiales de bienestar como la salvación, la liberación de un estado indeseable o la liberación de sufrimientos. La paz espiritual de un individuo, significa estar mental o espiritualmente en paz consigo mismo, con conocimiento y comprensión para mantenerse fuerte frente a la ansiedad o el desequilibrio emocional. Estar en paz es muy saludable para el individuo y asocia con la felicidad. La paz interna de un individuo significa estar sereno, en calma, dispuesto a enfrentar la vida libre de efectos colaterales como el estrés. Para obtener paz espiritual se requiere: utilizar bien el tiempo; cuando está libre no correr a encender el televisor o a entrar en internet, buscar el descanso mental, admirar las cosas bellas, aprender algo nuevo; aprender a controlar tus pensamientos, no dejarse inducir a hacer el mal a tus semejantes, valorarse y valorar a los demás como seres humanos, que también tienen derecho a vivir en paz; no imponerse tareas complicadas, simplificar la vida, hacerla agradable, reunirse con sus semejantes y aprender a quererlos, para que ellos también nos quieran; dedicar tiempo a cultivar la paz espiritual, relajarse, meditar, para que la paz llegue sola al espíritu; aumentar la auto estima y la auto confianza, no hacer depender la auto estima de lo que piensan los demás, porque nunca se alcanzará la paz espiritual; aprender a ser generoso y desinteresado con los valores, los actos y con los demás; aprender a ser sosegado, lo cual no significa que llevar una vida de ermitaño y de desinterés por los demás; considerar la paz espiritual como una actividad dinámica, contagiosa, que irradia, que hace crecer en el ser humano los valores espirituales y morales, para entender que la paz espiritual depende del bienestar de los demás; evitar la crítica excesiva, no maltratarse, comprenderse, para comprender y ayudar a los demás; así como, aceptar el pensamiento y las acciones del resto de los humanos, aunque sean distintos a los nuestros, como una forma de enriquecimiento para lograr la paz.

