

PAZ PASO

A PASO

Serie 4: Espiritualidad

Meditaciones creativas para trabajadores humanitarios

*" Para bien o para mal es casi
imposible realizar trabajo
humanitario y no experimentar
cambios en un nivel espiritual
interno"*

Como tus creencias y tu trabajo
interactúan y se modifican entre
sí?

Cuales conceptos y herramientas
pueden ayudarte a crecer en el
plano de desafíos espirituales?



**Escrito por Lisa McKay
Traducido por Analia Larizzati**



HEADINGTON INSTITUTE
Care for Caregivers Worldwide

Headington Institute
402 South Marengo Ave.
Pasadena, CA 91101
USA
Phone: 626.229.9336
www.headington-institute.org

Esta información es ofrecida para propósitos educacionales solamente. Los ejercicios no tienen intención de ser usados como herramientas de diagnóstico o tratamiento. Cualquier preocupación que usted pueda tener acerca de problemas de salud mental debería ser discutida con un profesional en salud mental.

El contenido de este módulo expresa los puntos de vista y opiniones del autor y no necesariamente los de Headington Institute o su equipo.

PAZ PASO A PASO

1. El Trabajo Humanitario Como un Trabajo Para el Alma.....	4
2. Qué es la Espiritualidad?.....	6
3. Mis Asunciones y Creencias	8
4. Curvas en el Camino.....	10
5. Navegando Curvas en el Camino.....	12
6. Espiritualidad Activa.....	14
7. Moviéndonos Cerca de lo Divino.....	16
8. Mis Valores.....	18
9. Alimento Para el Al.....	20
10. Cultivándonos en Silencio.....	22
11. Respirando Hacia Adentro y Aacia Afuera.....	24
12. Mirando el Espejo de Atrás.....	26

Consejo #1 - Trabajo Para el Alma

Si en realidad deseo

crecer espiritualmente,
reflexionaría...

El Trabajo Humanitario Como un Trabajo Para el Alma

Las personas realizan trabajo humanitarios por muchas razones. Algunos buscan aventuras o acción, otros porque es un trabajo y necesitan el dinero. La mayoría de los trabajadores comunitarios, de cualquier manera, son por lo menos en parte motivados por cualidades espirituales o por ideales, creer en propósitos, o ser altruistas, lo que significa amar y servir al prójimo, sentir compasión por los más necesitados. Para muchos la espiritualidad personal es una parte integral en la decisión de convertirse en un trabajador humanitario. Pero lo que la mayoría de las personas no advierten es que a través del tiempo el trabajo humanitario causa impactos y cambios en la espiritualidad de cada uno.

Cuando tu respondes a grandes necesidades humanas siempre vas a estar expuesto a cambios en tu persona. No importa que creencias internas o valores tu tengas. Es casi imposible estar expuestos a desastres, sufrimientos, el impacto de la violencia o historias dolorosas y de necesidad sin que tu visión del mundo no sea condicionada y desafiada. Este proceso puede ser extraordinariamente doloroso y extraordinariamente gratificante al mismo tiempo.

Como trabajador humanitario tu serás expuesto a preguntas problemáticas y paradojas espirituales. John Fawcett, un colega quien ha pasado décadas apoyando el trabajo humanitario dice, “A veces se llega a un punto, si le dedicas mucho tiempo a esta carrera, donde una profunda confusión amenazará con borrar tus acciones, creencias y logros, e inclusive la razón de ser. Sabiendo que este desafío vendrá es muy importante contar con amigos cercanos quienes escucharán tus preguntas y te apoyarán. Esto es un componente esencial para el manejo preventivo del estrés.”

Mi experiencia como entrenador para el manejo preventivo del estrés con trabajadores humanitarios sugiere que John está en lo cierto. Durante un reciente trabajo intensivo en Kenya con trabajadores humanitarios de diferentes organizaciones, pedí a los participantes que formulen una pregunta – cualquier pregunta- que harían contestar, si tal cosa fuera posible. Casi todas las preguntas formuladas durante este ejercicio eran relacionadas a temas de espiritualidad: Por qué sufren niños inocentes? Cómo el concepto de Dios se asocia con la injusticia en este mundo? Qué pasa por la mente de las personas que los hace darse la espalda y matarse unos a otros? Fé y creencias dan fuerza a las personas, pero siento que he perdido mi propia fé – cómo puedo reconectarme espiritualmente? Cuál es la esencia del amor?

El trabajo humanitario es un trabajo del alma y para el alma. Para bien o para mal, puede ser imposible realizar trabajo humanitario y salir de él sin que se produzcan cambios espirituales internos. Si este fuera el caso, vale la pena tomar un tiempo para explorar como tus creencias y tu trabajo interactúan y se modifican entre si, identificando desafíos espirituales, conceptos y herramientas que pueden ayudarte a sobrellevar esos cambios. Esta serie semanal fue creada para ayudarte a lograrlo.



Hoy: Qué pregunta –cualquier pregunta- formularías y quisieras que sea contestada – si tal cosa fuera posible-? Escribe tus respuestas en un diario que tu puedas usar para capturar tus pensamientos a través de la lectura de estas series.

Esta semana: Presta atención. Qué tu piensas y qué es lo que te preocupa o enfada? En lo contrario, qué te causa gratitud, felicidad y te da esperanza. Toma nota.

Notas

Consejo # 2 - Qué es la Espiritualidad?

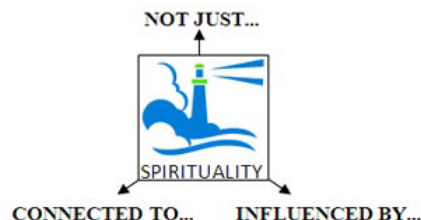
Si en realidad deseo

crecer espiritualmente,
reflexionaría...

Qué es la Espiritualidad?

Hablar o escribir sobre espiritualidad siempre me asusta y excita un poco y al mismo tiempo. Me asusta porque es un tema, que especialmente en el contexto laboral, es un poco comprometido. El campo de la espiritualidad está vinculado estrechamente a la esencia e identidad de cada persona y el riesgo de ser mal entendido o de causar ofensas inadvertidamente es muy alto. Al mismo tiempo, hablar de espiritualidad es exitante porque forma parte de la mente de las personas de una u otra manera, pero es raramente discutido en forma abierta porque es complicado y personal. El trabajo humanitario es una profesión que carga con un gran potencial para desbaratar a las personas espiritualmente por un lado y para permitirles un crecimiento por el otro. Muchos estudios e investigaciones afirman que la práctica espiritual y religiosa protegen a las personas tanto de enfermedades físicas como mentales. Éste es un tema que merece ser atendido.

Un necesario punto para comenzar sería definiendo que entendemos por el término “espiritualidad” - una palabra cargada de mucho peso y significando cosas diferentes a personas diferentes-. Cuando en cursos trabajamos este tema usualmente empezamos el día preguntando a los participantes a que nos ayuden a construir un “mapa de conceptos”. Usando el diagrama de la derecha, los participantes nos ayudan y se ayudan a entender que significa la palabra espiritualidad. Después de esto y sólo después, podemos empezar a discutir sobre como nuestras influencias espirituales son condicionadas y afectadas por nuestro trabajo.



Es difícil definir la espiritualidad – como también salud mental es un dinámico y evolutivo concepto que varía a través de las personas y culturas. Pero la definición que a menudo empleo es: La espiritualidad es un componente interno de la naturaleza humana. Incluye una gran función de sentido y propósito, esperanza y fé. Sea debido a una explícita creencia en Dios, un fuerte sentimiento de conectividad con la naturaleza o las fuerzas de ésta misma, o una creencia en la naturaleza humana y la solidaridad, la mayoría de las personas creen que sentirse humano en su totalidad implica más allá de las dimensiones físicas de la existencia.

Esta definición coloca a la espiritualidad separada de la religión. La espiritualidad es personal, está relacionada con nuestros más profundos valores, sentidos e intenciones que se extienden más allá de nosotros mismos. La religión muchas veces se describe como colectiva e institucional – un conjunto de prácticas relacionadas para compartir creencias espirituales-. Para muchas personas éstas se superponen. Y muchas otras, de cualquier manera, se describen así mismos como espirituales pero para nada religiosos.



Hoy: En tu libro de notas diseña tus pensamientos en relación al diagrama de arriba. A qué está conectada tu espiritualidad y por quién está influenciada? Esta relacionada a la religión o a una práctica religiosa? Si es así, explica cómo?

Esta semana: Piensa más profundamente acerca de dónde están anclados tus más profundos sentidos y propósitos, esperanza y fé? Cómo le explicarías a alguien tu espiritualidad? Toma notas.

Notas

Consejo # 3 – Mis Asunciones y Creencias

Si en realidad deseo

crecer espiritualmente,
reflexionaría....

Mis Asunciones y Creencias

Muy pocas personas creen que la vida es producto del azar y lo que nos pasa a nosotros y a otros es enteramente por efecto de la casualidad.

Creer que la vida es por azar lleva a las personas a la conclusión que la vida es a la larga carente de sentido y lo que nos pasa a nosotros no le importa a nadie mas que a nosotros mismos. Parecería haber algo entre casi todos nosotros que instintivamente se revela contra esta idea. Los seres humanos somos una especie “hecha de sentidos” . Parecemos estar conectados a la búsqueda de sentidos que se extienden más allá de nosotros, creer de que existen y anhelar entenderlos.

Basados en estas ideas, todos poseemos un “mapa” interno y personal de asunciones y creencias que nos son útiles como guía a través de la vida y nos ayudan a interpretar el paisaje a lo largo de ésta. Por ejemplo; aquí hay asunciones que tomamos – sean conscientes o inconscientes- hasta que somos forzados a examinar si funcionan :

- La vida es comprensible, predecible y justa – lo que damos, vuelve.
- Somos invulnerables a tragedias reales – no nos ocurrirá a nosotros.
- Somos básicamente buenos individuos - en nuestro interior no somos egocéntricos ni cobardes.



A su vez, todos tenemos ciertas decisiones tomadas acerca de cómo conceptualizamos un ser o fuerza suprema (o decidir no hacerlas). Lo que creemos en este aspecto tiene implicaciones sobre cómo miramos el paisaje de la vida y sobre cómo respondemos a eventos traumáticos y a otros desafíos a lo largo de ella. Por ejemplo: Aquí hay citados algunos áreas donde creencias son particularmente influenciales a la hora de cómo reaccionar siendo testigos o partícipes de desastres, crueldad y sufrimiento:

- La existencia y atribuciones de Dios o Fuerza natural: es (o son) bueno? poderoso? sabio? digno de confianza? accessible? remoto?
- El rol de sufrimiento: es inevitable? Tiene un sentido y propósito? Puede ser explicado? Es a veces “causado”o es solo algo que sucede?
- La existencia de maldad: existe? Y si existiera, cómo piensas de eso al respecto? (ej: como una fuerza “antivida” impersonal, o más personalizada, como el “demonio” u otra cosa)?

Nuestro mapa interno de caminos, el cual es influenciado por nuestros valores, asunciones y creencias nos ayuda a darle sentido a nuestro viaje. Puede influenciar todos los aspectos de la vida – desde nuestras reglas de vivencia cotidiana hasta nuestras expectativas y decisiones acerca del futuro.



Hoy: Toma notas acerca de cuáles asunciones y creencias han sido desafiadas o fortalecidas desde que tu empezaste a trabajar en el campo humanitario.

Esta semana: Vuelve a tus notas anteriores de la primer semana, acerca de tus pensamientos, preocupaciones, sentimientos de cólera o alegría. Las respuestas emocionales son barómetros de asunciones y creencias. A cuáles asunciones y creencias estas reacciones están relacionadas? Toma notas.

Notas

Consejo # 4 – Curvas en El Camino

Si en realidad quiero

crecer espiritualmente,
reflexionaria...

Curvas en el Camino

La semana pasada investigamos sobre nuestro mapa interno de caminos, suposiciones y creencias que poseemos que nos ayudan como guía para salir adelante y a hacer sentido en este viaje que es la vida. Esta semana empezaremos a considerar que sucede cuando se nos presentan situaciones donde somos concientes que nuestro mapa interno de caminos no concuerda ni se relaciona con el terreno que nos rodea.



Mas que la mayoría de las carreras, el trabajo humanitario pone a las personas en “terrenos de desafíos”. Expone a las personas a situaciones de desastre, violencia, todo tipo de eventos traumáticos, extrema pobreza y privación, el sufrimiento de otras personas y el dilema de la moral que es inherente en donde se deben tomar fuertes desiciones. En un cambio, esas experiencias nos pueden forzar a examinar nuestras propias asunciones y creencias y hacer incapié en vulnerabilidades existenciales y dilemas como:

- muerte y sufrimiento son inevitables- la felicidad no siempre es posible;
- la vida no siempre es comprensible, predecible o justa- cosas malas le pueden pasar a personas buenas; y
- no somos siempre buenos, y no siempre podemos vernos a nosotros mismos positivamente- paralelamente a actos de heroísmo y dignidad pueden ir los de desesperación, egoísmo y crueldad.

Cuando nuestro mapa interno de caminos no concuerda con el terreno que vemos puede ser muy desafiante y problemático. Nos obliga a replantearnos nuestro mapa, compararlo a nuestra experiencia y a reconciliar a ambos. Muchos de los trabajadores humanitarios, inclusive los no religiosos, experimentan por lo menos una vez “crisis de fé” durante sus carreras porque sus experiencias pueden plantear problemas espirituales y preguntas relacionadas con:

- Identidad personal y propósitos en la vida;
- La existencia e identidad de una fuerza o poder trascendente; y
- La existencia y naturaleza de amplias intenciones y propósitos en relación a desastres y eventos traumáticos.

Este proceso puede tener ambos, beneficios y costos. Muchos trabajadores humanitarios que he conocido a lo largo de los años hablan consideradamente y positivamente de como las cosas que han visto y experimentado durante sus carreras los ha madurado, ampliado e incrementado sus perspectivas en la vida y los ha hecho sentir profundamente agradecidos por tantas bendiciones.

Por otro lado, haber sido expuestos a tanto implica haber sido empujados a tus límites de comodidad y bienestar. Muchos trabajadores humanitarios – a menudo los mismos que pueden identificar la parte positiva de la experiencia- también hablan de ciertos momentos cuando han luchado contra intensa ansiedad existencial, sentimientos abrumadores, desesperanza y desesperación o carencia de sentido, propósitos y fé.



Hoy: Has experimentado una “crisis de fé” durante tu carrera? Si este fuera el caso, que personas o eventos están relacionados a la misma? Cuáles asunciones y creencias fueron desafiadas o modificadas? Como tu reaccionaste y cambiaste? Toma notas.

Esta semana: Has una lista de los beneficios espirituales y costos de tu carrera. Que te ha brindado tu trabajo? Que te ha costado?

Notas

Consejo # 5 - Navegando Curvas en El Camino

Si en realidad deseo

crecer espiritualmente,
reflexionaria...

Navegando Curvas en el Camino

Si tu eres un trabajador humanitario, tu has elegido un camino a través de la vida que posiblemente posea mas de una curva. Estas curvas en el camino (como por ejemplo ser testigo o experimentar eventos traumáticos, no pudiendo imponer tus propios ideales, enfrentando los dilemas con consecuencias de vida o de muerte) pueden disparar fuertes emociones y causarte el cuestionamiento de tus más profundas asunciones y creencias acerca de cómo funciona el mundo, de tu identidad y de tu lugar en éste. En este sentido hay desafíos espirituales.

Entonces qué sucede cuando enfrentamos curvas en el camino de la vida? Cada persona y situación es diferente y nuestra reacción específica dependera de muchas cosas (incluyendo que sucede, que significa para nosotros, nuestra historia, y que otra cosa este ocurriendo en la vida). Hay, de cualquier manera, algunos tipos comunes de emociones y de reacciones espirituales a las curvas del camino, y es importante entender eso. Aprender a ser más concientes de nuestras propias reacciones para desafiar situaciones y eventos puede lograr, a lo largo del tiempo, facilitarnos a elegir responder en forma diferente,

Aqui hay tres tipos comunes de reacciones a las curvas en el camino de la vida;



Resistencia: Resistencia puede incluir negación, rehusarnos a aceptar la situación, evite, sentimientos de pérdida de las creencias, de energía, traición y cólera .



Rendición: Esto puede incluir una pérdida del control de lo que puede suceder, fatalismo, total aceptación que puede parecer pasivo a los de afuera, sentimientos de apatía, fatiga, descompromiso y desprotección.



Transformación: Esto puede incluir problemas para entender e identificar propósitos y sentidos, a "redimir" o transformar la situación o evento positivamente y una variedad de sentimientos – de confusión a paz- a lo largo del camino.

No hay una reacción justa a una curva en el camino; cada una de ellas puede traer beneficios y dificultades al mismo tiempo. Por ejemplo , la cólera que puede traer la resistencia puede ayudarte a movilizar energía para cambiar cosas. La negación y el evitar pueden temporariamente protegerte de sentirte abrumado o paralizado. En general, de cualquier manera, mientras la resistencia y la rendición pueden ser efectivas a corto plazo copiando estrategias, a menudo prueban ser no tan efectivas a lo largo del tiempo.

Estos tres tipos de reacciones son tambien categorías no discretas. Cuando confrontados con una curva del camino, la mayoría de las personas tienden inicialmente hacia la resistencia o la rendición. La transformación llega luego, si es que sucede. Pero muchas de estas personas circulan dentro y fuera de

todas las reacciones en varios momentos- a veces en relación al mismo evento. En los meses despues de haber sido asaltado, por ejemplo, alguien puede inicialmente experimentar resistencia como tipo de reacción, luego rendición, antes de tranformación y luego el ciclo entero puede repetirse a si mismo, quizas con leves diferencias.



Hoy: Piensa en una curva del camino que tu hayas experimentado.Cuál fue tu reacción inicial? Cómo esa reacción te benefició o lastimó? Tus reacciones han cambiado con el tiempo? Si es asi, como lo hicieron?

Esta semana: Piensa acerca de este ejemplo y de cómo tu generalmente enfrentas las curvas del camino. Puedes ver cierto patrón en tus reacciones y respuestas? Cómo éstas están relacionadas causalmente a asunciones y creencias que han sido desafiadas?

Notas

Consejo # 6 – Espiritualidad Activa

Si en realidad deseo

crecer espiritualmente,
reflexionaría....

Espiritualidad Activa



“ Como si el cuerpo contara multiplicando, trato de ignorar el costo físico, mental y emocional como el que el trabajo ha empezado a extraer de mi... me despierto una mañana para descubrir que he perdido mi fé religiosa, como si fuera una maleta dejada atrás en un lejano aeropuerto.” (Tucker, in Zimbabwe)



“ Mi entendimiento sobre Dios ha cambiado mucho en estos diez últimos años. Todo era o blanco o negro cuando era joven. La maldad en contra de la bondad y todo eso. Ahora es todo una historia diferente. Para mi, Dios es todo acerca de la vida, y la vida es buena. Es posible ver a dios en todos lados, inclusive en los campos. Claro que son lugares miserables, pero si tu miras cuidadosamente puedes ver vida y amor, personas que genuinamente tratan de ayudar a otros.” (Grace, in Kenia)

El trabajo humanitario es trabajo del alma y para el alma. Muy pocas ocupaciones cargan con tan alto riesgo para desbaratarte espiritualmente por un lado, y con tan alto potencial para crecer espiritualmente por el otro. Si te dedicas a este trabajo por mucho tiempo, la manera en que ves lo divino, el mundo y tú mismo pueden cambiar. La espiritualidad es un punto central en tu propio sentido de identidad y en donde puedes encontrar tus más profundos sentidos, propósitos y esperanza. Plantear ésto, prestar atención a cambios espirituales y en cómo tu te cuidas espiritualmente es importante, tanto así como prestar atención a como tu te cuidas física, mental y emocionalmente.

Investigaciones afirman que la espiritualidad activa – el ejercicio y nutriente de tu alma- puede ayudarte a manejar mejor el estres actual y a fortalecer tu capacidad para manejar también éste en el futuro. A muchas personas les resulta familiar el concepto de ejercitar sus cuerpos pero no el de ejercitar sus almas. Tu te preguntarás, Qué significa ser activo espiritualmente? Y cómo puedo ejercitar mi alma?

Hay por lo menos dos facetas importantes para lograr una espiritualidad activa. Una es aferrándose a preguntas de sentido y propósito, y obtener un claro entendimiento de cómo tu espiritualidad provee una base central a tus valores importantes – valores que forman tus ideas y acciones acerca de la moral, crecimiento personal y de cómo servir a otros. Una segunda parte importante para la espiritualidad activa es ser abierto a la belleza y otras cosas que te mueven e inspiran- búsqueda y observación de cosas que te hacen sentir entero, vivo, alegre y que están conectadas a algo más allá de tu mismo.

Si tu eres un trabajador humanitario que esta pasando tres meses en una situación de terremoto ocurrido en Turquía, tus ejercicios para el alma pueden ser diferentes a los de una ama de casa con un niño pequeño en Missouri. En las próximas semanas observaremos a un número de diferentes caminos en los que puedes ejercitar tu alma.

Consejo # 7 – Moviéndonos Cerca de lo Divino

Si en realidad deseo

*crecer espiritualmente,
reflexionaria...*

Moviéndonos Cerca de lo Divino

En su libro Caminos Sagrados, Gary Thomas habla de nueve caminos que las personas tienden a conectar con lo sagrado. Thomas cree que como las personas tienen diferentes personalidades, tienen también diferentes temperamentos espirituales- diferentes maneras de conectarse con lo divino que sucede de una forma natural para ellos. Él cree también que cada persona tiene por lo menos un temperamento espiritual, la mayoría tiene más de uno, y que el temperamento espiritual de una persona puede cambiar gradualmente a través del tiempo.

En partes anteriores de estas series, nos enfocamos a cómo tu defines la espiritualidad. Esta semana observamos cómo conectarnos espiritualmente- cómo tu intentas acercarte y relacionarte a lo Divino en tu vida? Mientras piensas acerca de esto, observa los nueve caminos de los que Thomas habla:

1. **Naturalista:** Aman lo sagrado al aire libre. La mayoría son inspirados a experimentar la presencia de lo divino al aire libre. En un ambiente natural.
2. **Sensoriales:** Aman lo sagrado con sus sentidos. Inspirados a experimentar la maravilla y esplendor de lo divino a través de la visión, sonidos y aromas asociándolos con lo ceremonial, majestuoso y la belleza.
3. **Tradicionalistas:** Aman lo sagrado a través de rituales y símbolos. Son conectados a ellos y movidos por rituales y estructuras, símbolos y sacramentos. Para los religiosos éstos a menudo están asociados con liturgias e importantes celebraciones como Pascuas.
4. **Ascéticos:** Aman lo sagrado en soledad y en simplicidad. Pueden encontrar muchas sensaciones (ej: música, pinturas) perturbadoras o distractivas. Son frecuentemente sometidos a los ritmos de disciplinas espirituales asociadas al silencio, el rezo, y la meditación, y a menudo el deseo de simplificar sus vidas.
5. **Activistas:** Aman lo sagrado a través de la confrontación. Tienen a adoptar y pelear por causas en las cuales creen fervientemente. (ej: reformas eclesiales, batallando la pobreza, o confrontando injusticias). Son más energéticos al interactuar con otros, inclusive en conflictos, que estando solos o en grupos pequeños.
6. **Guardianes o Cuidadores:** Aman lo sagrado a través del amor por los otros. Se sienten cerca de lo sagrado -alimentándose espiritualmente- cuando sirven al prójimo amándolos o viviendo sus necesidades.
7. **Entusiastas:** Aman lo sagrado con misterio y celebración. Son inspirados por alegres celebraciones, abiertos a experiencias supernaturales y misterios en sus vidas a través de cosas como sueños, visiones y búsqueda de coincidencias. No quieren solamente saber conceptos sino que quieren experimentarlos, sentirlos y ser movidos por excitaciones y maravillas.
8. **Contemplativos:** Aman lo sagrado a través de la adoración. Valoran la privacidad y el tiempo a solas, búsqueda de una pura, profunda y vibrante conexión con lo divino. A menudo describen su relación con lo divino como una íntima conexión, una profunda amistad o una relación amorosa.

Consejo # 8 - Clarificación de Valores

Si en realidad deseo

crecer espiritualmente,
reflexionaria...

Mis Valores

“Profundos valores establecidos alimentan la energía en la cual los propósitos son construidos. Definen un fuerte código de conducta –las reglas de compromiso en el viaje estableciendo una visión de nosotros mismos para la vida.”(Loehr and Schwartz)

Seamos conscientes de ellos o no, todos tenemos un conjunto de valores interiores. Estos valores son muy importantes para nosotros; forman nuestras ideas acerca de que es “mejor” y que es “correcto”. Los valores abarcan un amplio rango, desde lo relativamente concreto (como creer en trabajar duro) a lo mas abstracto (como la responsabilidad o la independencia). Aquí hay una lista de valores establecidos comúnmente.

Presición	Aventura	Auntenticidad	Belleza
Desafío	Colaboración	Compasión	Comunidad
Competencia	Conexión	Coraje	Creatividad
Diversidad	Eficiencia	Exelencia	Equidad
Fé	Libertad	Amistad	Diversión
Generosidad	Bondad	Gratitud	Felicidad
Trabajo duro	Salud	Humildad	Humor
Independencia	Integridad	Justicia	Generosidad
Saber	Lealtad	Amor	Claridad
Paz	Perseverancia	Placer	Poder
Privacidad	Prosperidad	Integridad	Respeto
Responsabilidad	Seguridad	Servicio al prójimo	Estabilidad
Posición	Tolerancia	Verdad	Tradición

Cuáles valores te motivan a ti personalmente? Es muy importante conocer tu interior y tu soporte de valores - valores que son centrales, que describen quien eres y aquellos otros que alimentan esos valores interiores. De cualquier manera identificar estos valores es el primer paso, porque un valor es solo un mapa de caminos de acción.

Para ser más exactos, un valor debe influenciar en las decisiones que tomamos en cada momento de nuestras vidas. Una vez que hayas dedicado tiempo acerca de cuales son tus valores primordiales, bajarás un nivel mas profundo y te preguntarás a ti mismo preguntas tales como:

- Adelántate al fin de tu vida. Cuáles son las tres lecciones mas importantes que tu has aprendido en el transcurso y por qué son tan críticas?
- Cuáles son tus metas en la vida? Son correlativas con lo que tu valoras? Si no es asi, Qué reflejan acerca de lo que tu actualmente valoras?
- En qué parte tu sientes a menudo que tus valores están en conflicto? (Algunos conflictos clásicos incluyen amor contra fé religiosa, trabajo contra ocio, o libertad contra responsabilidad.)
- Cómo tu tomas decisiones que se correlacionan con tus acciones y a su vez con tus valores internos?

Tomarse el tiempo para reconectarse regularmente con tus profundos valores y mantenerse asi mismo fieles a ellos puede ser dificultoso y costoso. Pero cuando tu entiendes tus valores con claridad y vives lo mejor que puedes de acuerdo a ellos, ésto puede ayudar a crear un centro espiritual estable en tu vida y a soltar una fuerte energía de inspiración que nace con este logro.



Hoy: Observa la lista de valores de arriba. Agrega cualquier otro valor que tu consideres importante. Cuáles (de tres a cinco) valores son los más importantes en tu interior? Cuáles otros cinco valores adicionales sirven de soporte a tus valores internos?

Esta semana: Contesta las preguntas planteadas arriba. Tus respuestas protegen adicionalmente a tus valores internos y valores usados como soporte?

Notas

Consejo # 9- Alimento Para el Alma

Si en realidad deseo

*crecer espiritualmente,
reflexionaría...*

Alimento Para el Alma

El arte quita el polvo del alma del día a día de nuestras vidas. (Pablo Picasso)

Saber que verdaderamente valoramos en la vida y el por qué, es una pieza importante del rompecabezas de espiritualidad activa. Pero ser espiritualmente activo no se basa sólo en pensar. Podemos intelectualizar nuestra espiritualidad enfocándonos exclusivamente en cómo interpretamos y entendemos el tema del sentido y los propósitos, pero la riqueza de la experiencia espiritual es más que eso; es también sentirse entero, vivo, alegre, y conectado con algo más allá de nosotros mismos. No es necesario sentirse así todo el tiempo – eso es probablemente imposible- pero si es poner el corazón en tus experiencias espirituales, no solamente la cabeza.

Qué quiero decir cuando digo “poner el corazón en tu espiritualidad”? Quiero decir experimentar el alimento del alma sintiéndolo. Quiero decir ser nutrido y movido – ser refrescado, renovado, o reorientado. Esta clase de alimento para el alma puede ser especialmente importante para trabajadores humanitarios quienes tienen trabajos llenos de sentido y propósitos pero también abrumadores, emocionalmente exhaustivos y desafiantes espiritualmente al mismo tiempo.

Es difícil definir exactamente qué actividades o experiencias constituyen un alimento para el alma, porque varía de persona a persona. Todos pensamos, reaccionamos y respondemos de algún modo diferente y somos alimentados y renovados por diferentes disciplinas y experiencias. Pero, en general: “el alimento para el alma está alineado a nuestros más profundos sentimientos y propósitos e intenciones y tienden a conectarse con uno mismo de formas que inspiran o nos mueven más allá de simples apreciaciones de la acción o el objeto.

Entonces, qué es lo que generalmente se te presenta como alimento para el alma y cómo lo experimentas? Algunos alimentos para el alma pueden nutrir a las personas sin causar mayores demandas. Los que la gente más cita comúnmente son por ejemplo; pasar tiempo al aire libre, leer libros de inspiración o poesía, escuchar música, observar una pieza de arte, o escuchando a un gran conferencista. Otros alimentos para el alma o prácticas espirituales, de cualquier modo, pueden ser experimentadas como renovadoras y demandantes al mismo tiempo. Ejemplos comunes a éstos pueden ser la meditación, el rezo, reflexionar sobre los valores de uno mismo, ser parte de un grupo pequeño enfocado en estudios espirituales, discutir temas de sentido y propósitos con otros, y emprender disciplinas creativas como pintura, composición, escritura, o danza.

Consejo # 10 – Cultivándonos en Silencio

Si en realidad deseo

crecer espiritualmente,
reflexionaría...

Cultivándonos en Silencio



“Mientras nos deslizamos a través de la superficie de nuestras vidas a altas velocidades, es imposible profundizar en nosotros mismos. Las personas no pueden moverse horizontal y verticalmente al mismo tiempo.... No es una coincidencia que cada tradición espiritual estable haga énfasis en prácticas tales como el rezo, los retiros, contemplaciones y meditación – todo lo que significa conectarse lenta, callada y regularmente con lo más importante” (Loehr and Schwartz)

El trabajo humanitario no es una profesión conocida por su lenta, estable y medida velocidad de trabajo. En todo lo contrario, y de muchas maneras, los trabajadores humanitarios se enfocan en enfrentamientos con necesidades humanas aliviando su sufrimiento en la inmediata urgencia e intensidad que esta misión trae. Esta intensidad y la dinámica de la industria humanitaria (una industria que a menudo ofrece contratos de corto-plazo y proyectos e inversiones mucho más extendidos), impone una presión en relación al tiempo y a las fuentes. Los trabajadores humanitarios a menudo sienten que no importa que tanto tiempo trabajen o que tan duro lo hagan nunca podrán completar sus misiones.

Este trabajo puede parecer un trabajo que nunca termina, precisamente porque es un trabajo que nunca termina. Miles de años atrás Jesús dijo que los pobres siempre iban a estar entre nosotros. Desafortunadamente esa declaración perdura hasta el día de hoy y lo hará también en el futuro, a pesar de un exitante descenso en el índice de la pobreza a nivel mundial durante los últimos cincuenta años. Y a pesar que los trabajadores humanitarios son concientes acerca de cuidarse también ellos mismos cuando se enfrentan a las necesidades de los más necesitados estas situaciones pueden ser abrumadoras e interminables causándoles sentirse sin esperanza, paralizados, exhaustos o acabados.

Clarificando tus asunciones y creencias, entendiendo tus valores y propósitos, rezando, meditando, creando, y muchas otras disciplinas espirituales toman tiempo. Puede parecer un acto de indulgencia a los trabajadores humanitarios tomar tan preciado tiempo para estas disciplinas cuando se encuentran frente a urgentes necesidades globales y en la demanda de su acelerado ritmo de trabajo en desastres ocurridos. Habrá tiempos en los que realmente se haga imposible hacerlo. Pero es necesario intentarlo, tomar un tiempo para estar en silencio, centrarse uno mismo espiritualmente de cualquier manera posible. Cultivarse en silencio es una actividad fundamental para el cuidado espiritual de uno mismo y te recompensará de muchas maneras a ti y a los otros a través del tiempo.

“Solo en aguas silenciosas las cosas se reflejan entre sí en espejo y sin distorsión. Solo en una mente silenciosa se percibe adecuadamente al mundo” (Hans Margolius)



Hoy: Cómo y cuándo tu te cultivas y experimentas tiempo de silencio en tu vida? Qué clase de silencio te renueva y restaura? Es el mismo o es diferente al silencio que te ayuda a profundizar en ti mismo , formula y contesta fuertes preguntas? Toma notas.

Esta semana: Toma quince minutos de cada dia para estar en silencio de cualquier manera possible.

Notas

Consejo # 11 – Respirando Hacia Adentro y Hacia Afuera

Si en realidad deseo

crecer espiritualmente,
reflexionaría....

Respirando Hacia Adentro y Hacia Afuera

El proceso de respiración es una metáfora viviente para la importancia del ritmo y el balance. A menudo no tomamos el tiempo para pensar acerca de ello, pero todos sabemos que desde el punto de vista físico de nuestra vida tenemos que respirar hacia adentro y hacia afuera para poder vivir. Inhalar y exhalar. Lo mismo es verdad en nuestra vida espiritual. La palabra “espíritu” proviene de la palabra del latín “spiritus”, que significa, “respirar”. De la misma manera que respiramos hacia adentro y hacia afuera para poder vivir, debemos comprometernos con un proceso similar “tomar para uno mismo y dar a los otros “para mantenernos vitales y saludables espiritualmente.

Esta metáfora tiene sus límites. No es tan simple como separar lo que tomamos y lo que damos y asegurarnos de hacer una conexión en alguno o ambos. Físicamente es imposible respirar hacia adentro y hacia afuera al mismo tiempo. Ésto no es verdad cuando se habla de “respirar espiritualmente”. Cerca de todas las tradiciones contemplativas hablan de un “trabajo espiritual” o “práctica” (que envuelve dar o emplear energía de alguna manera, como sirviendo a otros) y una “renovación espiritual” (que envuelve sentirse renovado, o inspirado, o reconectado a nuestros más profundos sentidos, propósitos e intenciones). Si comparamos el trabajo espiritual a respirar hacia afuera (dar) y la renovación espiritual a respirar hacia adentro (tomar), observaremos que contrariamente a la respiración física, éstos dos aspectos de respiración espiritual pueden ser profundamente entrelazados y a menudo ocurrir simultáneamente.

Por ejemplo, muchos aspectos diferentes del trabajo humanitario pueden envolver un considerable sacrificio de tu tiempo, energía, dinero, deseos, e inclusive necesidades de ayudar a otros (respirar hacia afuera). Pero este mismo proceso puede ser también una rica fuente de emociones y renovaciones espirituales – proveendo un profundo sentimiento de propósitos y una profunda satisfacción (respirar hacia adentro)

Un gran riesgo a lo que los trabajadores humanitarios se exponen, si este fuera el caso, es de depender de este trabajo relacionado con propósitos y satisfacción como su principal, o única fuente de renovación espiritual. Estudiamos la semana pasada como el ritmo de trabajo y el estilo de vida pueden dificultar la creación del tiempo y del silencio necesario para poder acceder a muchas maneras de respirar espiritualmente. Pero como no es saludable depender solamente de tu trabajo para encontrar tu identidad personal tampoco es bueno ni una sana estrategia de largo –plazo depender del sentido que tu encuentras en este trabajo como tu única fuente de renovación espiritual. A través del tiempo, el trabajo humanitario demandará más de ti que lo que pueda entregarte. Por eso es necesario suplementar tu oxígeno espiritual de otras maneras.



“ La energía espiritual es sustentada por un balanceado compromiso hacia los otros con adecuados cuidados hacia uno mismo. Diciéndolo de otra manera, la capacidad de vivir a través de nuestros profundos valores depende de la regularidad con que renovamos nuestro espíritu – persiguiendo caminos de descanso y rejuvenecimiento y reconectándose con los valores que más nos inspiran y están llenos de sentido.” (Loehr and Schwartz)



Hoy: Qué es el trabajo espiritual o práctica para ti? De dónde proviene tu sentido de renovación espiritual? Toma notas.

Esta semana: Cómo tu estableces un balance entre respirar hacia adentro y respirar hacia afuera espiritualmente? Enfócate en lo último que naturalmente te llega y haz algo diferente esta semana.

Notas

Consejo # 12 – Mirando el Espejo de Atrás

Si en realidad deseo

crecer espiritualmente,
reflexionaría...

Mirando el Espejo de Atrás

Cada tanto es bueno mirar hacia atrás y ver por donde hemos viajado. Cuando miramos este pasado podemos a menudo encontrar patrones que no podrían ser observados de otra manera y nos pueden ayudar a recordar lecciones que aprendimos a lo largo del camino. Reflejándonos en los desafíos y logros del pasado podemos lograr obtener un entendimiento más claro y preciso para dirigirnos con exactitud donde deseemos ir en el futuro.

Entonces, como estamos llegando al final de estas series, miraremos hacia atrás , hacia algunos de los puntos claves que hemos explorado a lo largo del camino. Mientras lees esta lista, piensa acerca de cuáles temas han sido más interesantes o difíciles. Marca cualquier punto en el que desees trabajar en el futuro.

1. El trabajo humanitario es trabajo del y para el alma. Tu serás cambiado por tal.
2. La espiritualidad es un componente interno de naturaleza humana, y está compuesto por nuestros más profundos sentidos, propósitos, intenciones, esperanza y fé.
3. Todos poseemos un mapa interno de caminos (ligado a nuestros valores, asunciones y creencias) que nos ayuda a hacer sentido de lo que observamos y experimentamos en la vida.
4. Cualquiera sea tu mapa personal de caminos, tu te encontrarás con inesperadas “curvas del camino” como trabajador humanitario que desafiarán a estos valores, asunciones y creencias.
5. Teniendo valores, asunciones y creencias los desafíos son raramente un proceso confortable. Tres reacciones comunes a estos desafíos espirituales son la resistencia, la rendición y la transformación.
6. Espiritualidad activa – ejercitar y nutrir nuestras almas- nos ayuda a pelear contra el estrés del presente y fortalecer nuestra capacidad para enfrentar también con el estrés futuro.
7. De la misma manera que las personas tienen diferentes personalidades tienen también diferentes temperamentos espirituales – diferentes maneras de conectarse con lo sagrado de una forma natural.
8. Los valores ayudan a formar nuestras ideas acerca de lo que realmente es importante, correcto y lo mejor. Entender nuestros valores y vivir de acuerdo a ellos nos permite crear un centro espiritual estable para nosotros mismos.

9. La espiritualidad activa no esta basada solo en actividad mental. Es tambien importante experimentar el alimento del alma – sentimiento de ser movido, renovado, nutrido y conectado con algo más allá de nosotros mismos.
10. Cultivarnos en silencio es un importante, y a menudo descuidada, disciplina espiritual.
11. Similar a inhalar y exalar “trabajo” espiritual y “renovación” espiritual pueden estar íntimamente conectados y ambos son necesarios para una vitalidad espiritual.

Gracias a ti por tomarte el tiempo para leer estas series. Es mi más sincero deseo el que tu lo hayas encontrado muy interesante, inspirativo y útil. Tu eres la fuente de trabajo humanitario mas valioso e irremplazable. Deseamos que continúes ejercitando y nutriendo tu alma a través de la persistencia en el muy importante trabajo que tu haces.



*“ tu pasado es importante, pero no tanto a tu presente sino en la forma que ves el futuro”
(Tony Campolo)*



Hoy: Observa todas las notas que tomaste a lo largo de estas series. Piensa y escribe acerca de lo que has aprendido de ti .

Esta Semana: Toma notas y establece metas mientras contestas esta pregunta final: Cómo deseas usar lo que que has aprendido en el futuro?

Notas

Referencias

Fawcett, J. (2003). *Stress and trauma handbook: Strategies for flourishing in demanding environments*. World Vision International.

Grace, quoted in Fawcett, J. (2003). *Stress and trauma handbook: Strategies for flourishing in demanding environments*. Los Angeles, CA: World Vision International.

Loehr J. & Schwartz. T. (2004). *The power of full engagement: Managing energy, not time, is the key to high performance and personal renewal*. Free Press.

Thomas, G.L. (2003). *Sacred pathways*. Zondervan.

Tucker, N. (2004). *Love in the driest season*. Crown.