

crecejoven

Laia de Ahumada:

No es necesario estar dentro de una religión para tener una vida espiritual.



Cualquier acción que mejore el mundo es espiritualidad en estado puro. Porque la vida espiritual es algo que te acerca al mundo y en ningún caso te aleja de él.

"Quien ha hecho el esfuerzo de ir hasta el fondo de la propia tradición religiosa, no tiene miedo de entrar en otra", dice Berta Meneses, monja filipense, licenciada en químicas y teología, profesora de matemáticas e informática, conferenciante y maestra zen. Tal como Thich Nhat Hanh invoca la interespiritualidad y el interser, y Siddharta (de Hesse) reconocía que "quien ha encontrado, ya puede aceptar cualquier doctrina, cualquier camino u objetivo; a esta persona ya no le separa nada de los miles de seres que ya viven en lo eterno, que respiran lo divino". "Antes que cristianas, sed humanas", había dicho Magdeleine, fundadora de las Hermanas de Jesús de Carlos de Foucauld.

La espiritualidad como interser (en palabras de Thich Nhat Hanh), como interconexión. Experimentar el Reino de Dios en este mundo. Samsara y nirvana, la misma hipnosis. Nada está separado.

La filóloga catalana y escritora Laia de Ahumada profundiza en el corazón de la espiritualidad a través de una serie de entrevistas a religiosas católicas ("Monjas", Fragmenta editorial) y otras personas del ámbito de la cultura, el arte o la ciencia ("Espirituals sense religió").

La autora está convencida de que no es necesario estar dentro de las coordenadas de una religión para vivir una experiencia espiritual profunda y que la vida espiritual es algo que te acerca al mundo y en ningún caso te aleja de él.

¿Se puede vivir una vida espiritual sin estar dentro de las coordenadas de alguna tradición religiosa?

El libro "Espirituals sense religió" no quiere demostrar nada, sino tan solo mostrar que hay una serie de personas que viven su espiritualidad, su interioridad, al margen o a la frontera de la religión, porque no la necesitan. Cuando hablamos de "religión" en este libro, nos referimos a la institución religiosa, y cuando hablamos de "espirituals" nos referimos a aquellas personas que al margen o a la frontera de la religión buscan otros caminos para trascenderse, maravillarse y encarnarse: la naturaleza, el conocimiento, el arte, la cultura, la economía, el compromiso, etc. La vida y la experiencia espiritual dependerá de cómo la viva cada persona, siempre que se haga desde los parámetros anunciados.

De qué manera una vida espiritual enriquece o da sentido a la vida?

La vida no tiene más sentido que aquél que cada uno quiera darle. Nada ni nadie puede dar sentido a la vida, más que uno mismo. Así, la vida espiritual no es algo que se posea o no, es algo inherente a la condición humana, a lo que cada uno opta o no por darle un espacio en su vida.

Algunas personas sienten una especie de fobia hacia las religiones pero la fe en el materialismo o en la ciencia (tan cambiante) a veces puede resultar tan fundamentalista como cualquier otro fundamentalismo religioso.

Cada uno decide libremente el sentido de su vida. Hay quien prefiere expresarlo en el



Taller de Jean Shinoda Bolen

"Artemisa.
El espíritu indómito
de cada mujer"

Editorial Kairós

**Miércoles
2 de diciembre
09:30 a 13:30**

**Auditori UPF-IdEC
Carrer Balmes 132
Barcelona**

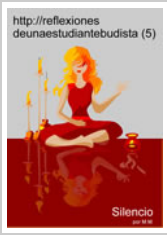
**Entradas:
[Clic aquí](#)**



[Marié Morales](#)
[@crecejoven](#)

En estas páginas nos proponemos investigar las causas del envejecimiento, que es como decir de la vida y el crecimiento, y a partir de ahí, establecer unas pautas que nos permitan vivir una vida más larga, sana, y en definitiva, feliz.
[más >>](#)





El sueño lúcido.
por M. M.

<http://reflexiones.deunaestudiantebudista> (3)



Todo está aquí
por 40 cé

http://reflexiones
deunaestudiamtebudista (2)

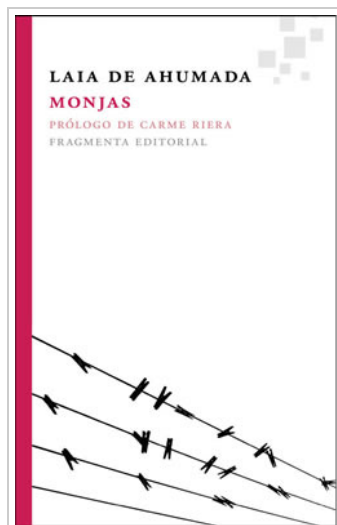
La vida es un libro de dharma.
por Jon M. Kari

http://reflexiones

de una estudiante budista



LAIA DE AHUMADA
MONJAS
PRÓLOGO DE CARMÉ RIERA
FRAGMENTA EDITORIAL



ISSN 0007-1226



Espirituals sense religió.

Fragmenta Editorial.

Sobre el amor.

Desde que estudió por primera vez "Ocho pasos hacia la felicidad" (el modo budista de amar), de Gueshe Kelsang Gyatso, decía que ése era "el libro más revolucionario que había leído nunca".

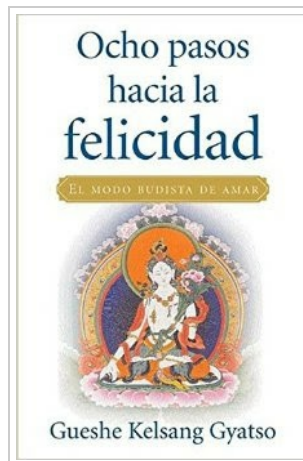
Pasó por la lectura, contemplación, meditación y la práctica de cada una de las ocho estrofas de Langri Tangpa hasta que se había sentido integrarlas, a un nivel u otro.

Desde el primer momento, había visto cómo se transformaba su vida externamente, sus relaciones, las situaciones, su mundo. Y era porque había cambiado algo internamente. De hecho, sentía que era otra persona, como acabada de nacer. Otra. La prueba de la impermanencia, de la resurrección continua, permanente, y de que la muerte existe en la misma medida en que no existe.

Pasado el tiempo, cada vez que sentía desfallecer la intensidad y la calidad de su amor (lo sabía cuando aparecían las señales de la preocupación y el miedo, y la alegría se debilitaba) volvía a la lectura de "el modo budista de amar", como la fuente mágica donde saciar su sed y recuperar la energía.

No se cansaba de repetirlo, aun cuando ya no formaba parte de esa tradición, de esa estructura física.

(En realidad, nunca podría abandonarla, por más que se lo pidieran, porque ya estaba mezclada con su propio ser, físico, mental y espiritual, junto con otras tradiciones, con otras experiencias, unificadas, formando parte de su adn más profundo).



Pasados los años, seguía pensando que las ocho estrofas de Langri Tangpa era la creación más revolucionaria que había conocido nunca. Y lo hacía saber cada vez que tenía la ocasión de compartirlo.

Entonces apareció en sus manos ese libro de entrevistas a religiosas cristianas ("Monjas", de Laia de Ahumada). Esbozos de biografías, vidas de auténticas heroínas anónimas, la ilustración viva de "La guía de las obras del bodisatva", de Santideva, y de las ocho estrofas de Langri Tangpa.

Dónde habían aprendido estas mujeres a igualarse, cambiarse, la gran compasión, aceptar la derrota y ofrecer la victoria, tomar y dar, y hasta liberarse de las apariencias y concepciones erróneas?

Cómo habían conseguido, no sólo entregarse a los demás, y a la vida misma, sino incluso mantener su "enamoramiento" vivo con el paso de los años, y dejar que se fundiera con su vida y con su muerte, con su rendición, como si todo fuera una misma cosa?

Cómo era posible que supiera tan poco de su propia tradición y nada de la realidad de las monjas cristianas, sus vidas y sus obras, externas e internas?

"Quien ha hecho el esfuerzo de ir hasta el fondo de la propia tradición religiosa, no tiene miedo de entrar en otra", decía Berta Meneses, monja filipense, licenciada en químicas y teología, profesora de matemáticas e informática, conferenciante y maestra zen. Tal como Thich Nhat Hanh invocaba la interespiritualidad y el interser, y Siddharta (de Hesse) reconocía que "quien ha encontrado, ya puede aceptar cualquier doctrina, cualquier camino u objetivo; a esta persona ya no le separa nada de los miles de seres que ya viven en lo eterno, que respiran lo divino".



"Antes que cristianas, sed humanas", había dicho Magdeleine, fundadora de las Hermanas de Jesús de Carlos de Foucauld.

Y así lo recordaba la monja Pilar Sauquet i Muntal, temporera del campo y antigua activista social en el desierto argelino, el pueblo palestino de Gaza, la Guerra del Golfo y la Intifada, entre otras batallas.

"En medio de un crimen de la humanidad se pueden vivir cosas eternas", decía la monja, actualmente trabajadora del campo en campañas agrícolas de temporada, nómada en su propio país, junto a las mujeres musulmanas y otras inmigrantes.

Así era la vida de la monja que aspiraba a "vivir a fondo hasta el final".

Como la carmelita Mariàngels Segalés, enfermera de profesión, que había optado por vivir y dormir en la calle, junto a las personas sin hogar, porque en el denominado cuarto mundo también hay necesidad de acompañamiento y amor.

"No quiero nada, mi camino es el abandono", decía la ermitaña Maria Lluïsa Cortés, música de formación y profesión.

"Con total abandono, sí, sin querer imponer nada; así siempre tienes paz".

Cuánta energía volcada en el tener, cuando la vida provee de todo lo que necesitas, y enormemente más.

No te disperses en distracciones.

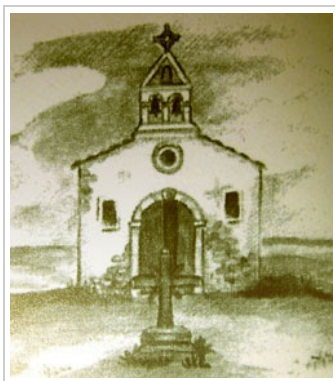
Y del vestido, por qué os preocupáis? Fijaos cómo crecen los lirios en el

campo, no se afanan ni hilan (Mt 6, 28) Así que no os inquietéis diciendo:
Qué comeremos? Con qué nos vestiremos?



La ermitaña Montserrat Domingo buceaba por las entrañas divinas "donde el grito del búho real que resuena por la sierra tiene tanto valor como la oración, porque todo está lleno de Dios". Décadas de retiro en soledad. "No tengo miedo de Dios, que sabe como soy; ni de las personas, que matan el cuerpo pero no pueden quitar la vida (Mat. 10,28), ni de los animales, porque si no les haces daño, ellos tampoco te lo hacen".

"No he venido aquí para encontrar mejor a Dios, no he venido porque esté más cerca de él; lo puedo encontrar en cualquier lugar, entre las personas... La ermita eres tú y, allí donde estás tú, está la ermita".



Todas estas monjas, heroínas anónimas, bodisatvas en acción, tenían tanto que enseñarle, tanto que inspirarle.

Cada una de estas mujeres, cada historia, cada vida, un profundo ejemplo de entrega, cambiarse, gran compasión, tomar y dar, ofrecer la victoria en cualquier situación y aceptar la derrota siempre.

Confianza en la vida, entrega, rendición.

Rendición a la vida amada.

Rendición al Amado.

Enamoramiento infinito.

"El resultado es la paz y el gozo interior, y una conciencia de unidad con toda la humanidad que no permite excluir a nadie de la mente ni del corazón; es como un océano profundo donde puedes sumergirte y sentir que todos estamos en todos. Es una maravilla!".

Lo decía la monja cisterciense Carme Sardà i Tort, iniciada en la meditación con el psicólogo catalán Antoni Blay, considerado el precursor de la Psicología Transpersonal.

Qué poco sabía de las monjas de su propia tradición!

Comprendió que "el modo budista de amar" no era exclusivo de ninguna tradición.

El modo budista de amar era el modo de amar de todas las tradiciones, de todas las experiencias, humanas y no humanas.

Porque el amor es lo que es.



Miró su libro de cabecera a lo largo de las últimas décadas, "Ocho pasos hacia la felicidad".

"Monjas", "Espirituals sense religió", de Laia de Ahumada.

Los haikus japoneses, los poemas sufis de Rumi.

Los cómics zen, las sadhanas tántricas.

Tenía tanta suerte de que su vida estuviera llena de tantas lecturas inspiradoras

y vidas inspiradoras!

En las religiones y fuera de ellas.

Porque la vida es un libro de dharma. (el budista Milarepa)

Porque la oración es todo el día y toda la noche, y todo lo que aparece ante tus ojos (la cristiana Montserrat Domingo).

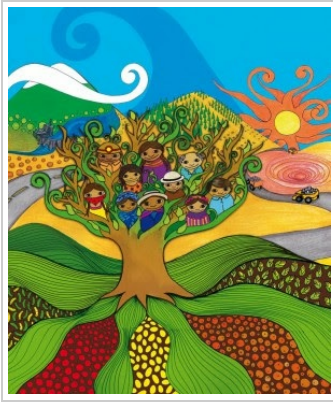
"Todo es oración".



Extraído de

<http://reflexionesdeunaestudiantebudista.blogspot.com.es/2015/08/el-amor-no-es-monopolio-de-ninguna.html>

En el corazón del mundo.



A veces, un testimonio cristiano podría ser perfectamente budista, o de cualquier otra tradición.

Te invito a que, cuando leas este texto, juegues a cambiar la etiqueta de su tradición por la tuya, y a ver qué opinas. :)

Rosa María Piquer es psicóloga y musicoterapeuta.
Coordinadora del Centro de Psicoterapia Integradora Humanista Sýnthesis.

Organiza grupos de meditación y de acompañamiento en el duelo.
Monja de la Comunidad Monástica de Santa María del Mar Blanc (Centelles).

"Un día me di cuenta de que lo que deseaba, necesitaba y quería, todo aquello que buscaba, en realidad ya lo tenía, y lo tenía en mi interior, que no necesitaba ir a buscarlo fuera.

Y que esto es una realidad para cada persona. Sin excepción.

Había buscado mucho en la filosofía, había hecho una búsqueda intelectual en muchas fuentes, y esto, sin embargo, fue un encuentro existencial, de experiencia.

Aunque es algo muy difícil de expresar con palabras, puedo decir que tiene que ver con sentir este inmenso amor de Dios en mí misma y en todo lo que me rodea, como algo indivisible.

Se trata de una experiencia totalmente transformadora.



Luego te planteas cómo vivirlo.

Y sobre todo, qué puedo hacer para facilitar que otras personas descubran que ellas también tienen todo eso en su interior, no como una promesa sino

que ellas también tienen todo eso en su interior, no como una promesa sino como una realidad.

Era tan totalizante, tan radical esa vivencia, que sentía que tenía que darlo todo.

Tenía que darme del todo a esa realidad.

Porque nada era tan real como esto.

Este profundo gozo, esta libertad.

Con el paso de los años, el proceso ha sido ir profundizando en esta vivencia de amor y, al mismo tiempo, irme sintiendo cada vez más libre y más yo misma.

Vas aprendiendo a confiar.

Sabes que, si te abandonas, Dios es quien te lleva y lo hace por caminos maravillosos.



Como musicoterapeuta y psicóloga, me he centrado en el acompañamiento a personas enfermas y en el proceso de la muerte.

He descubierto que no es malo envejecer ni es malo morir.

Si crees que tu vida tiene un sentido, también tiene un sentido tu muerte.

Podemos vivir ese proceso con naturalidad, como vivimos con naturalidad el proceso de nacer.

De hecho, es como otro nacimiento; cuando nacemos, no sabemos a dónde llegaremos, y eso es lo que suele ocurrir durante la muerte.

He visto que si somos capaces de vivir sin aferrarnos, sabiendo que estamos de paso, disfrutando de las cosas y siendo muy felices, si vamos haciendo este camino de desprendimiento, no cuesta tanto morir.

El camino es largo y no pasa nada si vives dentro de las normas de una tradición y luego pasas a otra. A mí, durante muchos años, me sirvió vivir en la estructura de una comunidad monástica muy rígida, y en el momento en que dejó de servirme, la dejé. No fui yo, es la Vida la que me sacó de ahí. Siempre es Dios quien realmente sabe lo que conviene.



Entiendo que pueda haber personas que necesiten esa estructura para vivir esta experiencia profunda, pero creo que esto se tendría que poder encontrar sin una estructura que limite tanto la iniciativa, la creatividad y la libertad.





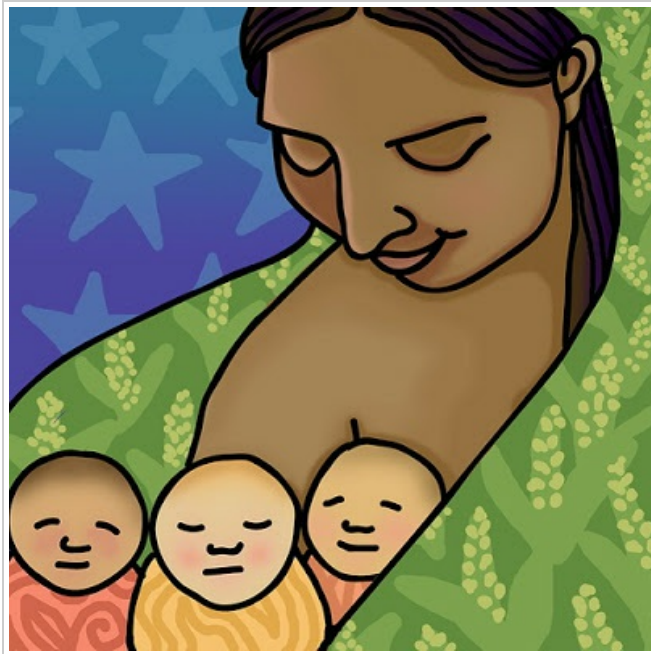
El aspecto en el que soy más crítica es en ese sentido de autoridad y obediencia tan medievales. Quizás, como ahora lo veo desde fuera (con mucho amor), pienso que es una forma de vida que ha caducado y que no ayuda realmente a vivir el amor de Dios ni conduce a la liberación. Aunque eso, cuando estás dentro, no lo comprendes, porque siempre hay un entorno de gente buena, de muy buena fe, y a la que amas mucho, que lo alimenta. Ahora estoy en una comunidad monástica de reciente creación, donde las cosas se viven de otra manera. Se puede decir que vivo la vida de Dios en el corazón del mundo.

Y he aprendido a realizar mi función en el mundo sin necesidad de decir a la gente que soy una monja o lo que en realidad me mueve.

Al fin y al cabo, me mueve el amor, y eso es lo que importa.

Es como vivir una "vida escondida".

Habéis muerto, y vuestra vida está escondida con Cristo en Dios, Col 3,3.



Cuando estoy en una sesión terapéutica puede ser una experiencia sagrada profundísima, de estar con Cristo viviente que está viviendo aquel problema, aquella realidad.

El contacto con aquella persona en una sesión psicoterapéutica, con esa enferma que se está muriendo en el hospital, puede ser una experiencia mística incluso, porque son experiencias transformadoras, de tocar lo trascendente, la experiencia de Dios.

Si Dios está en todo, entonces, cómo podemos excluir ciertas actividades, situaciones o personas, como si fueran algo molesto, no deseado?

Si Dios es el Todo y está presente en todo, hay que saber verlo porque está ahí, en cualquier situación. Y si no lo encuentras, quizás es porque no estás lo suficientemente abierta a encontrarlo.

Cuando más profundizas en cualquier experiencia humana, más encuentras la experiencia divina.

Algo que me llama la atención en las comunidades religiosas es que hacemos una opción de vida de celibato, de no proyectarnos en unos hijos e hijas, que son una proyección de futuro, y está bien pero, entonces, por qué este énfasis en hacer que continuemos las estructuras y las instituciones



que hemos creado?

Se puede llegar incluso a sacrificar a personas para que continúen determinadas estructuras, y yo considero que esto es un contrasentido y un gran error, porque la opción que has tomado es de pura gratuidad, no lo haces para que continúe nada; Dios sabrá qué quiere hacer, es Él quien lleva la vida de una comunidad, no los que se consideran los representantes de la iglesia.



Aquí, lo importante, son las personas, y si hay que organizar un mínimo de estructura tiene que estar en función de las personas, no al revés. Y creo que esto la iglesia no lo tiene muy claro.

Lo que realicemos las personas de hoy, por muy auténtico que sea, no tiene por qué perdurar en el tiempo. La continuidad sólo depende de Dios. Así que no me preocupa en absoluto.

Me preocupa, eso sí, que lo que vivo cada día tenga sentido.

Vivir una vida con significado, eso es lo que me importa.

Así que vivo al día. Con confianza, porque Él ya sabe.

Y Él es quien me lleva a mí
y todos los demás asuntos.



Los primeros cistercienses no querían construir edificios de piedra, sino de madera, y mira todo lo que ha surgido después precisamente por aferrarse y no vivir este sentido de peregrinaje.

En este mundo, somos peregrinos, todos los seres, estamos de paso.

Vamos hacia una meta de libertad, de plenitud, y el camino hasta llegar a ella puede ser a veces maravilloso y a veces muy duro, pero todo forma parte del mismo proceso.

En los últimos años me ha tocado despedirme de muchas personas queridas y veo que si una persona ha pasado haciendo el bien y amando, cuando llega la última etapa desprende una paz y una serenidad profundas.

Me gustaría llegar a mi meta ligera de equipaje y poder decir:

Estoy aquí, estoy a punto; gracias por todo lo que he vivido."

(Del libro "Monjas",
de Laia de Ahumada.
Fragmenta Editorial).

Extraído de

<http://reflexionesdeunaestudiantebudista.blogspot.com.es/2015/08/en-el-corazon-del-mundo.html>

Comentarios

escribe tu comentario aquí

ENVIAR

by [HTML Comment Box](#)



No hay comentarios aun para esta pagina. Escribe el primero

