

## CULTIVA TU FE



No somos solamente lo que hacemos,  
no somos sólo lo que pensamos,  
no somos sólo lo que sentimos,  
no somos sólo nuestra familia,  
no somos sólo nuestra cultura,  
no somos sólo nuestra época.

### Hay algo muy grande adentro de cada uno.

Algo muy grande en ese niño que pide una moneda, y algo muy grande en ese que las acumula y no sabe que hacer con ellas.

Algo muy grande en ese que sabe mucho y en el pobre ignorante.

Algo muy grande en el cristiano, en el musulmán, en el judío, en el budista y en el ateo.

Eso vive dentro de cada uno,  
es la vida misma, inagotable, está aquí adentro,  
un poco más adentro,  
allí en el silencio,  
más atrás del silencio....

Hoy eso quiere hablarte  
y **lo hará a través del lenguaje del alma.**

La **fe** es un acto personal, la respuesta libre del hombre a la iniciativa de Dios que se revela. Implica creer o confiar en la verdad o la fiabilidad de una persona, idea o cosa ante la ausencia de evidencia. Es también el conjunto de creencias de una religión o el conjunto de creencias de alguna persona, de una comunidad o de una multitud de personas, pues nadie puede creer solo, así como nadie puede vivir solo. No creemos en palabras o fórmulas, sino en las realidades que éstas expresan y que la fe nos permite tocar.

La fe está íntimamente ligada a la **espiritualidad**, entendiéndola por ésta, la forma como cada quien encuentra significado, esperanza, alivio y paz interior en su vida. Muchas personas viven su espiritualidad a través de la religión. Otras la encuentran a través de la música, el arte o de una conexión con la naturaleza. Otros la encuentran en sus valores y principios. Esto tiene que ver indudablemente con su fe, es decir con aquello en lo que confían y en lo que creen, ya sea a nivel humano o a un nivel divino o trascendental.

El cuerpo, la mente y el espíritu están íntimamente relacionados. Cuando uno de ellos no está bien, invariablemente afecta la salud de los demás. Hay investigaciones que demuestran que las creencias positivas, el alivio y la fuerza que da la religión, meditación y el rezo pueden contribuir a la curación y a un sentido de bienestar. Mejorar tu salud espiritual te ayudará a sentirte mejor, a prevenir algunos problemas de salud y también a afrontar la enfermedad y la muerte.

Para cultivar tu fe y mejorar tu vida espiritual puede ser útil identificar las cosas en tu vida que te llenan de paz interior, alivio, fuerza, amor y conexión contigo mismo, con Dios, con el mundo y con los demás y darte tiempo cada día para realizar estas actividades. Algunos ejemplos son: Realizar servicio comunitario o de voluntariado, rezar, meditar, cantar canciones devocionales, leer libros que te inspiren, tomar caminatas en la naturaleza, tener tiempo a solas para pensar, hacer yoga, jugar algún deporte o ir a prácticas religiosas.

La espiritualidad debe desarrollarse, puede y debe crecer en nosotros hasta llegar a ser muy intensa. Así como hay acciones que nos ayudan a fortalecerla, existen otras que pueden debilitarla o que nos pueden hacer perder la fe, por ejemplo: la excesiva credulidad (creer en todo y en nada), la superstición, la duda, la ignorancia, el abandono, el rechazo, la omisión, el dejarse influenciar por gente sin fe y/o sin espiritualidad, etc.

Atender esta parte de nuestro ser es tan importante como cuidar nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestro mundo, nuestro ambiente y nuestras relaciones sociales, sin embargo, no es poco común que sea la parte más olvidada, a veces incluso, la mente se vuelve un obstáculo que nos impide acercarnos a Dios y atender las cuestiones del espíritu. Pero si nos atrevemos a escuchar a nuestra alma tendremos **mucho que ganar.**

# Dios: ¿Sentido o sinsentido?

## ESCUCHA TU ALMA

En la actualidad se tiene acceso a muchos tipos de información, esto es algo positivo y favorable. El tener clara la identidad de quién soy y cuáles son mis convicciones, suceden en el nivel mental, como personas (animal racional-espiritual) tenemos las dimensiones del intelecto, voluntad y afectividad; lo que nos diferencia de los animales y seres de toda la creación.

Se han desarrollado muchas tesis y propuestas filosóficas que en ocasiones tienen aversión al tema de la religión, sin embargo, es un hecho, que por la voluntad, algunas personas se deciden a desligarse parcial o totalmente de la religión.

La palabra “Religión” viene de la palabra latina “religare” o volver a unir, lo cual se refiere a la relación del ser humano con el ser supremo. En el Diccionario de la Real Academia de la lengua española, se define: *Conjunto de creencias o dogmas acerca de la divinidad, de sentimientos de veneración y temor hacia ella, de normas morales para la conducta individual y social y de prácticas rituales, principalmente la oración y el sacrificio para darle culto.* También como: *Virtud que mueve a dar a Dios el culto debido.* Finalmente como: *Obligación de conciencia, cumplimiento de un deber.* Conviene instruirse bien en lo que enseña tu religión y practicarlo con sinceridad... No se trata de ser perfecto, ese lugar ya está ocupado... Se trata de ser sincero y vivir eso que crees. (Si tienes preguntas, recuerda que en Pastoral estamos para ayudarte)

En la historia sabemos de religiones conocidas como “reveladas o históricas”, son las llamadas Monoteístas, adorando un solo Dios. La oportunidad de profundizar en nuestra fe está en conocer más la religión en que fuimos bautizados, ya que se nos confió un don precioso: Esa FE que nos ha sumergido en el misterio de Cristo de su Pasión-Muerte-Resurrección. Dios se apiadó de nosotros y cumpliendo su Promesa, envió a Jesús, que nos vino a enseñar a vivir como verdaderos hijos suyos.. “Yo he venido para que tengan vida... y vida en abundancia” Jn 10,10; significa que a Dios le importa todo sobre ti, y si te das la oportunidad de re-descubrirlo como ese Padre que te espera siempre, no importa cuánto hayas fallado, él siempre cree en ti, no importa cuántas veces faltes a tus promesas de corregirte, Él no se cansará de esperarte con brazos abiertos, pues para eso entregó a Jesucristo al sacrificio por amor total “Nadie tiene mayor amor que el que da la vida por sus amigos... ustedes son mis amigos si hacéis lo que yo os mando.. que se amen los unos a los otros como yo los he amado” Jn 15,13-14.17

**De aquí podemos reflexionar que lo que de Dios recibimos, la Fe cristiana católica, en realidad cultiva lo mejor que como seres humanos poseemos: bondad, generosidad, perdón, honradez, respeto, tolerancia, fuerza en la dificultad, alegría, esperanza, justicia, amor y muchísimo más.**

Para quien se decida por estos valores, Dios es su fuerza... es difícil rechazar a Dios cuando se le conoce, cuando se tiene experiencia de Él.

## ¿... tú ya de diste el chance?

El término alma proviene del latín *ánima*, que significa principio vital distinto del cuerpo, nuestra esencia no física. Su carácter sagrado y su relación con Dios son ampliamente aceptados por teólogos y psicólogos. Jung, por ejemplo, escribió que el alma es una entidad dotada de la consciencia de su relación con la deidad.

El alma es un hecho, pero no físico. Esto puede hacer difícil entender qué es y dónde se ubica en nuestro interior. El alma es como una música divina que solo Dios puede escuchar, es como un fuego que nunca se apaga.

El reto es aprender a escucharla y no dejar que se apague su voz.

“En lo más profundo de la condición humana descansa la espera de una presencia, el deseo silencioso de una comunión. Nunca lo olvidemos, el simple deseo de Dios es ya el comienzo de la fe”

(Hermano Roger)

