

# Reflexiones Sobre Religión y Espiritualidad

creadas por Susan Rakoczy , IHM  
con traducción de Gloria Rivera, IHM  
y leídas por Candyce Rekart, IHM

para la sección Descubrimiento del Movimiento 1  
de la Dirección del Capítulo IHM –  
Exploración de la espiritualidad

*1 de febrero de 2021 - 31 de julio de 2021*



# ¿Espiritualidad? ¿Religión?

- Hoy en día no es inusual escuchar a la gente decir: "Soy espiritual pero no religioso."
- Por lo general, quieren decir que están en una búsqueda espiritual personal que no está vinculada con ningún cuerpo religioso organizado como el Cristianismo o el Budismo.
- La espiritualidad es una palabra muy elástica.
- Suele significar una búsqueda de lo sagrado, lo esencial, lo que da sentido a la vida.

© naked pastor

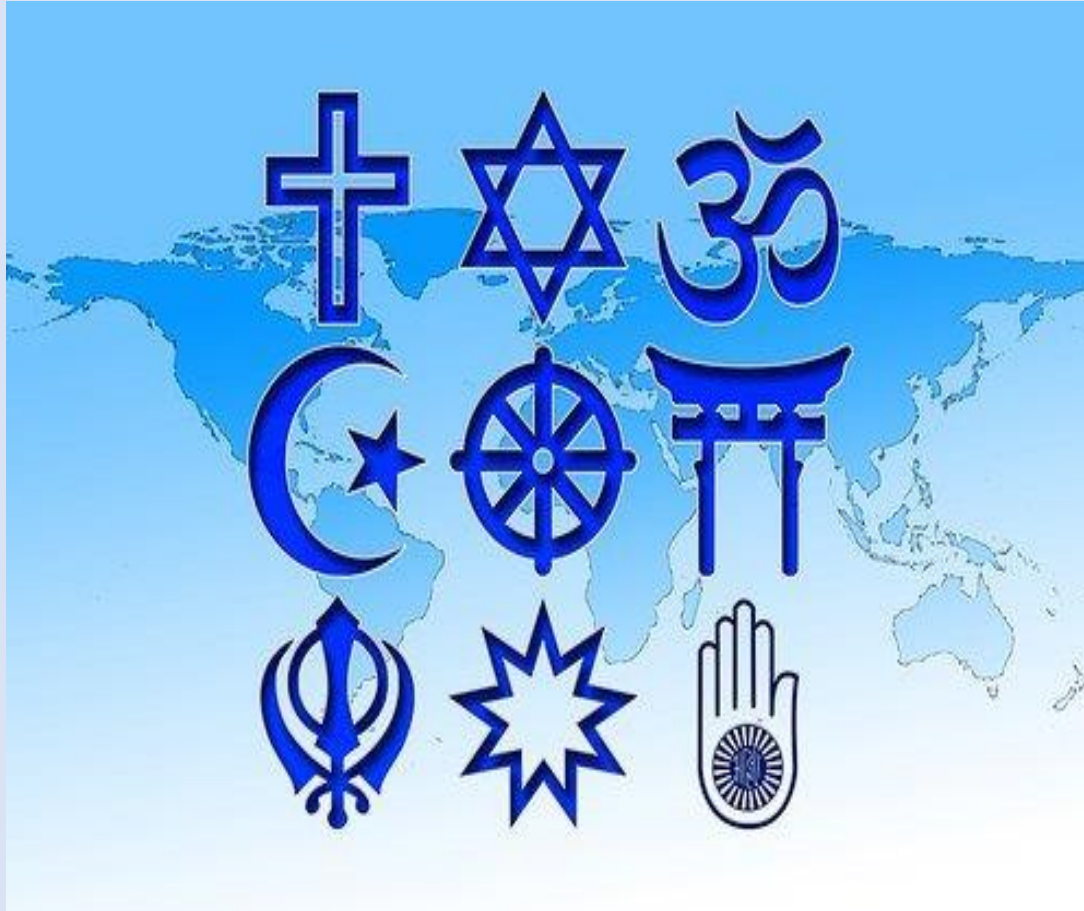
KeyWord

¿Estás ordenando tu espiritualidad?

Decluttering your spirituality?



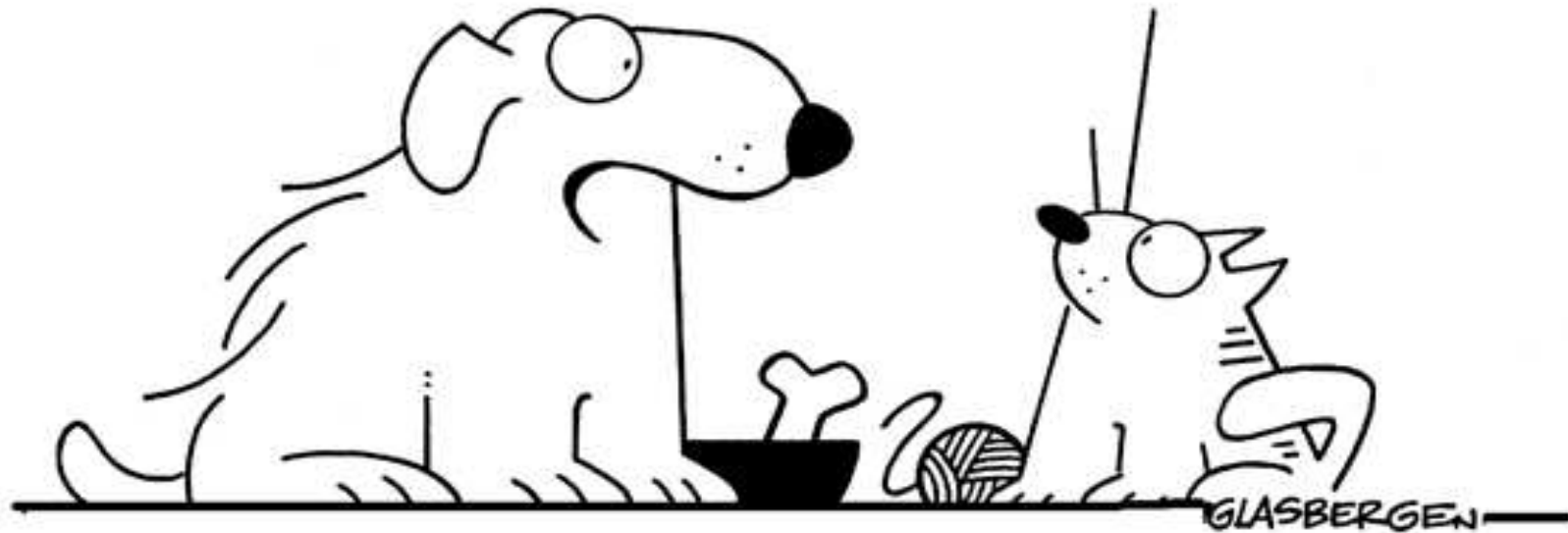
# Religión



- “Religión” proviene del latín *religio* que significa “unir”. La religión sana permite a las personas y comunidades integrar todas las dimensiones de sus vidas.
- Se puede hablar de una religión específica en el lenguaje de "credo" (lo que yo/nosotros creemos), "código" (ética) y "culto" (ritual comunitario, oración personal y meditación).

© Randy Glasbergen  
www.glasbergen.com

Perro (DOG) en ingles es Dios (GOD) escrito al revés. Esa es prácticamente toda la religión que conozco, pero me sirve.

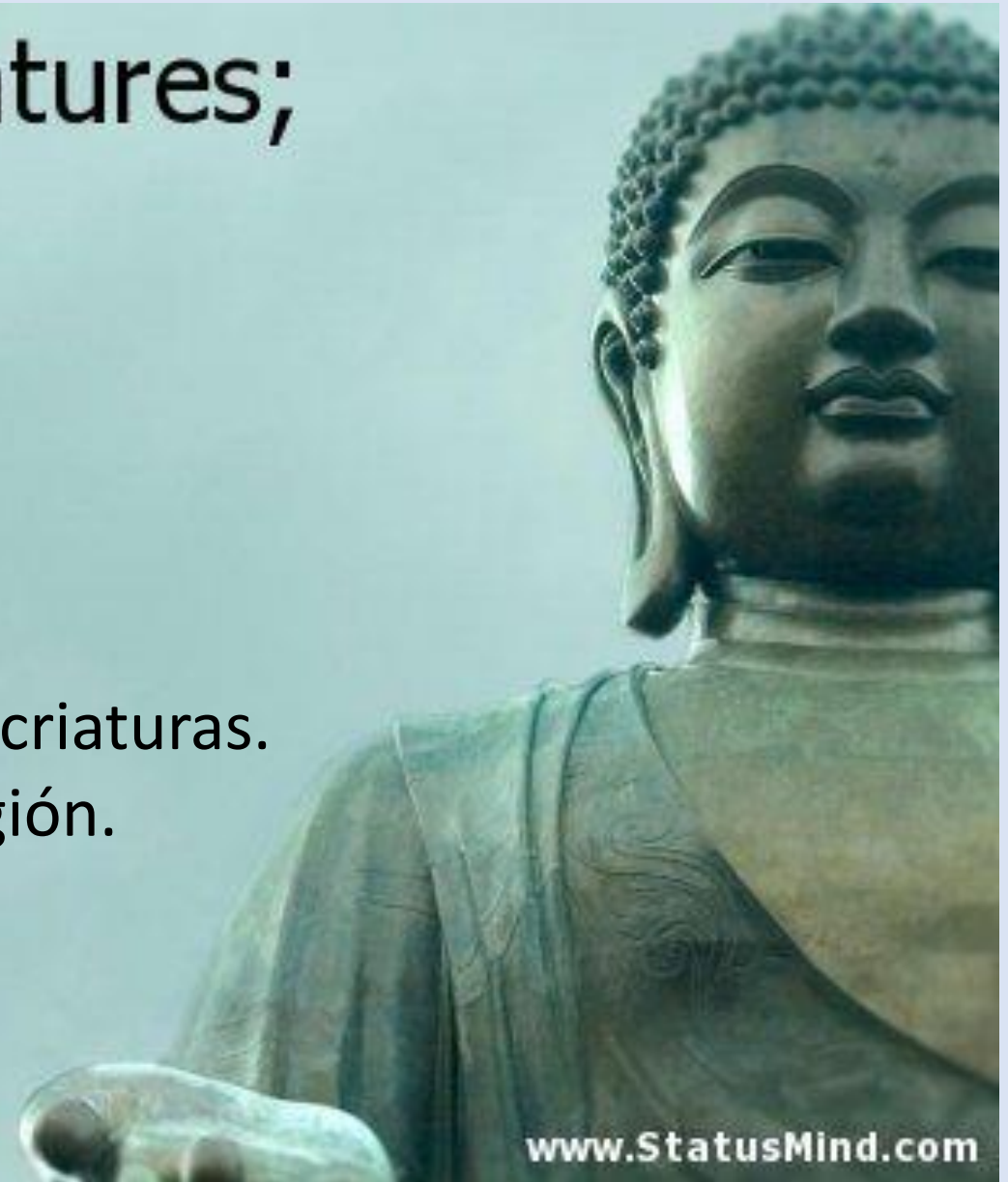


**“DOG is GOD spelled backwards.  
That’s pretty much all the religion  
I know, but it works for me.”**

Be kind to all creatures;  
this is the true  
religion.

~ Buddha ~

Se amable con todas las criaturas.  
Esta es la verdadera religión.  
Buda



# Sandra Schneiders: Espiritualidad



La espiritualidad es "la experiencia de la participación consciente en el proyecto de integración de la vida a través de la auto trascendencia hacia el valor último que uno percibe."



# Dimensiones de la Espiritualidad

**“Participación consciente”**: una persona crea su espiritualidad a lo largo de su vida y esta creación se desarrolla orgánicamente.

Todas las experiencias de la vida se convierten en la matriz de nuestra espiritualidad.

**“Integración de vida”**: no hay división entre espiritualidad y "vida"

Vivimos nuestra espiritualidad en el mundo en todas sus dimensiones.

No hay espiritualidad "abstracta".

**“Auto trascendencia”**: No soy suficiente en mí misma. La búsqueda y el deseo son la dinámica interna de la espiritualidad.

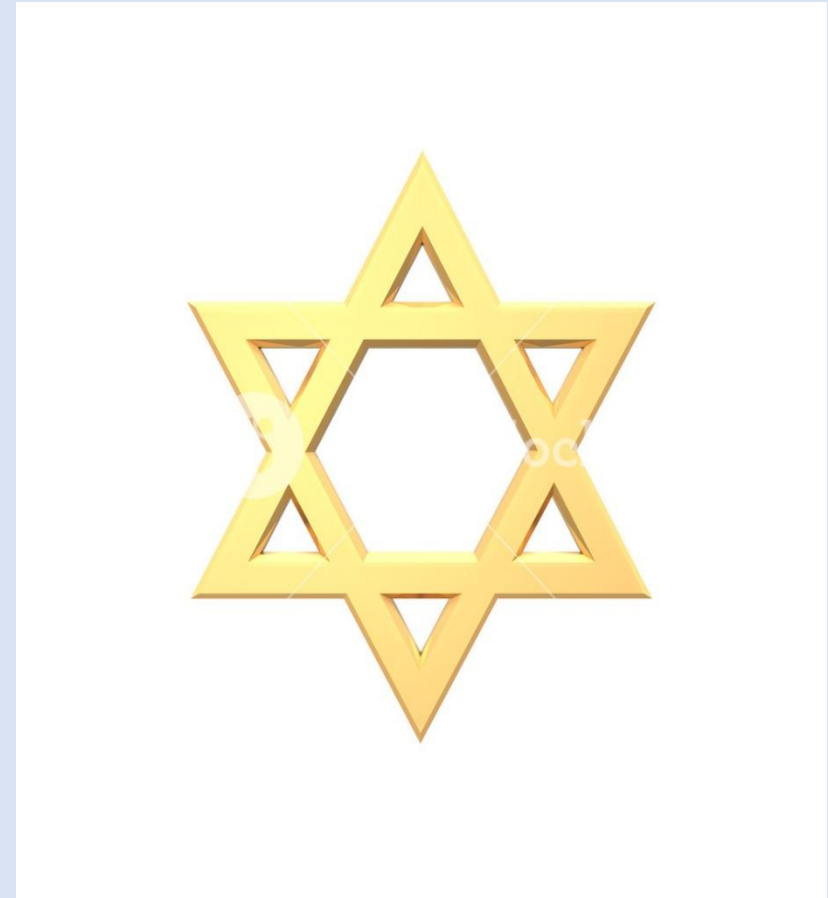
**“Valor máximo”**: ¿Cuál es la “perla de gran precio” por la que una persona daría todo?



# Religiones Mundiales y Espiritualidad: Religión Tradicional Africana, Budismo



# Religiones Mundiales y Espiritualidad: Cristianismo y Judaísmo



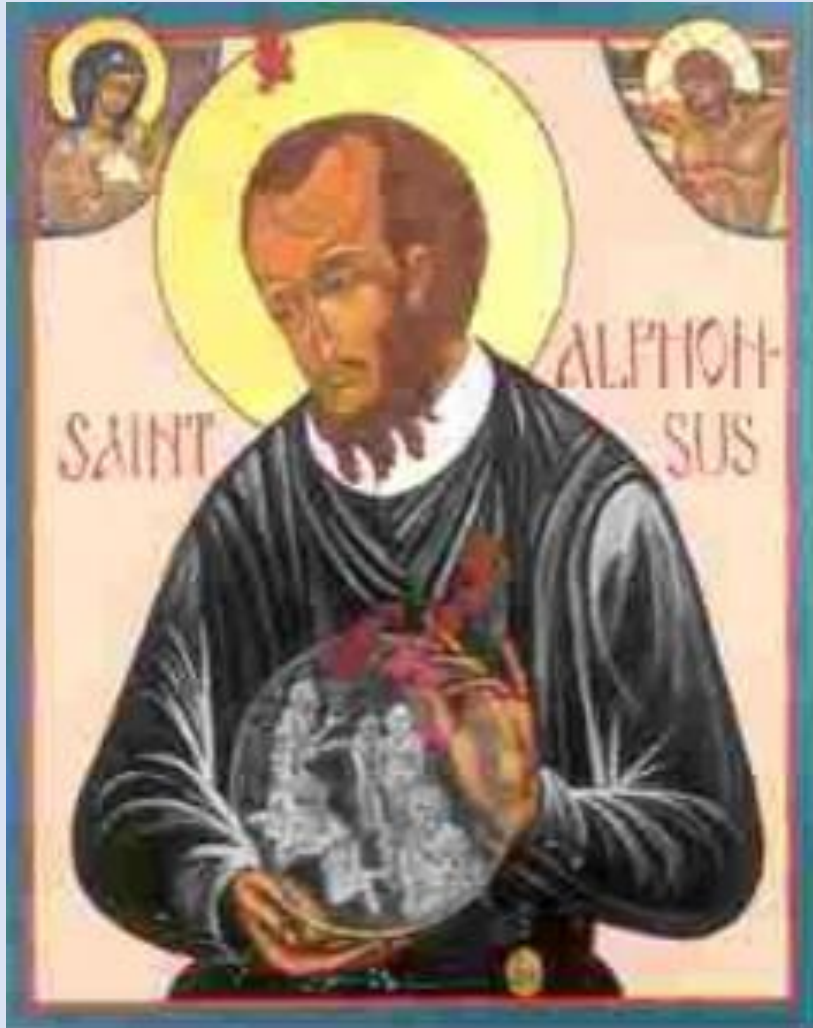
# Religiones mundiales y espiritualidad: el Hinduismo y el Islam



# Preguntas para reflexionar

- ¿Cómo han enriquecido tu espiritualidad personal otras religiones del mundo?
- ¿Tienes familiares o amigos que practican otras religiones?
- ¿Cuál de estas religiones te atrae ahora?
- Piensa en opciones que te puedan ayudar a aprender acerca de esta religión.

# Espiritualidades Cristianas



“St. Alphonsus of the  
Fiery Heart” icon  
©2002 Sisters, Servants of  
the Immaculate Heart of  
Mary



“St. Teresa of Jesus” icon  
©2001 Sisters, Servants of  
the Immaculate Heart of  
Mary

# Espiritualidades Cristianas



*Todo irá bien  
y todo irá bien  
y todo irá bien.*

Julian de Norwich

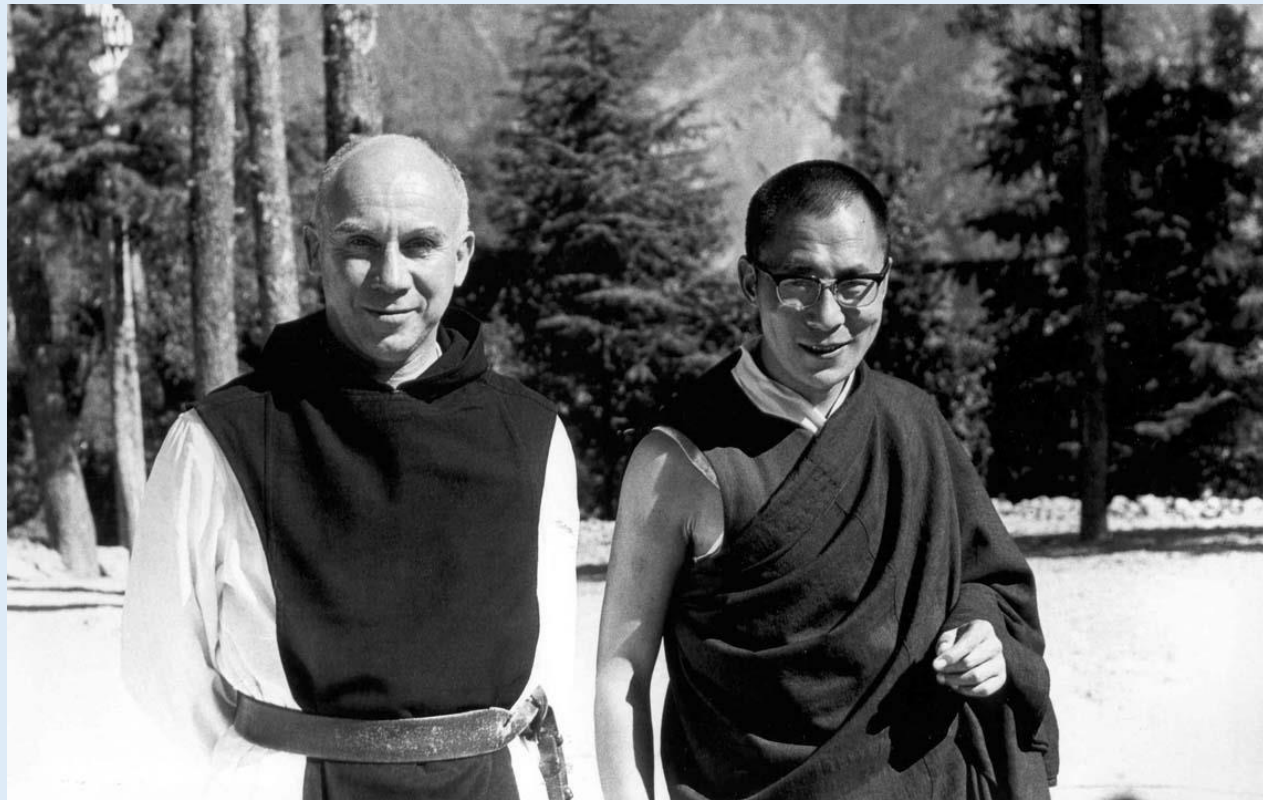


# Espiritualidades Cristianas

Si nuestra iglesia no se caracteriza por el cuidado de los pobres, los oprimidos, los hambrientos, somos culpables de herejía.

Ignacio de Loyola





# Compañeros de las Tradiciones Espirituales

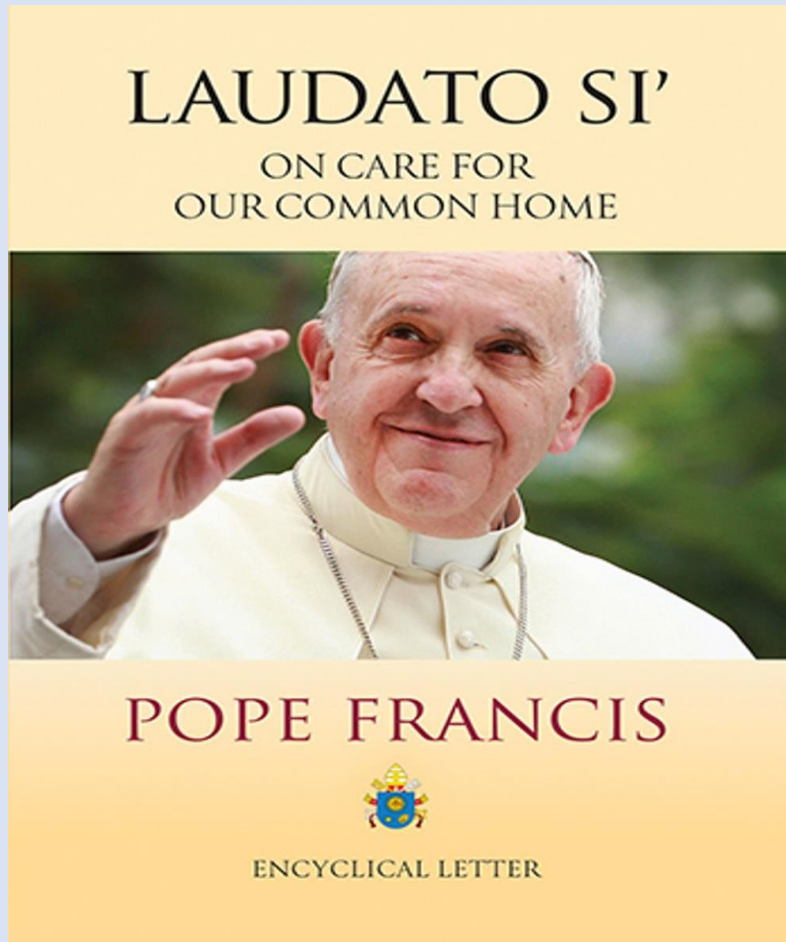
- La tradición espiritual Cristiana está llena de mujeres y hombres de gran sabiduría como San Alfonso, Santa Teresa de Ávila, Santa Thérèse de Lisieux, Thomas Merton y Dorothy Day.
- ¿Quién es un gran amigo en tu viaje espiritual?
- Otras tradiciones espirituales también tienen muchos mentores y guías espirituales como Rumi (Islam) y el Dalai Lama (Budismo).
- ¿De qué manera te han enriquecido otras tradiciones espirituales?

# Espiritualidad Negra



# Espiritualidad Ecológica

Sobre El  
Cuidado de La  
Casa Común.  
Laudato Si'  
Papa Francisco



# Espiritualidad Feminista

(Izquierda) El ministerio de las Mujeres



(Derecha) Juntas Somos Fuertes



# Preguntas de Reflexión

- ¿Ha sido enriquecida tu espiritualidad personal por la espiritualidad Negra? Si es así, ¿de qué manera?
- ¿Has leído *Laudato Si'* ? Si es así, ¿cómo ha enriquecido tu espiritualidad personal?
- ¿Qué dimensiones de la espiritualidad feminista continúan enriqueciendo tu espiritualidad personal?

# Margaret Brennan: "No hay dos exactamente iguales"



“Tengo una convicción, cada vez mayor, de que la diversidad de espiritualidades que operan en una congregación donde 'no dos son exactamente iguales' no disminuye el espíritu que nos une tan estrechamente la una con la otra en relación con la historia y herencia común que compartimos.”





- ¿Cuáles son algunos de los temas distintivos de la espiritualidad IHM?
- ¿Cuáles viven profundamente dentro de ti?
- ¿Cuáles están creciendo dentro de ti?

# Compañeros en el Camino

- La espiritualidad es también un viaje compartido; ya que como seres humanos somos sociales en nuestro núcleo.
- Las personas pueden ayudarnos en nuestro viaje espiritual y brindar oportunidades de crecimiento hacia “nuestro valor máximo”.
- Recuerda a los “compañeros en el camino” que han sido especialmente enriquecedores en tu jornada espiritual. Da gracias.
- ¿Cómo has ayudado a otros en su viaje espiritual? Da gracias por tu corazón que escucha.



# Espiritualidad y Creatividad

“

La creatividad  
es inteligencia  
divirtiéndose.

ALBERT EINSTEIN

- Creamos nuestra espiritualidad personal a partir de las diversas hebras que resultan de nuestra búsqueda de significado y de lo sagrado, y agregamos nuevas texturas a la interpretación en constante expansión de lo que hemos recibido.
- No nos contentamos con la repetición.
- Novedad y frescura son signos distintivos del Espíritu de Dios.



William Farlow, [unsplash.com](https://unsplash.com)

# Preguntas para Reflexionar



- ¿Cómo respondes a la afirmación “Soy espiritual pero no religioso”? ¿Hasta qué punto has experimentado la tensión en esta declaración?
- Reflexiona sobre tres temas de tu espiritualidad personal. ¿Cómo se desarrollaron? ¿Quién te ayudó? ¿Cómo los vives de manera práctica?
- ¿De qué manera se vincula tu experiencia de la espiritualidad IHM con otras tradiciones de espiritualidad?
- ¿Cuál es el “punto de crecimiento” de tu espiritualidad? ¿De la espiritualidad de la Comunidad IHM?

# Referencias

Sandra M Schneiders, IHM, “The Study of Christian Spirituality: Contours and Dynamics of a Discipline,” in *Minding the Spirit: The Study of Christian Spirituality*, edited by Elizabeth A Dreyer and Mark S Burrows (Baltimore and London: Johns Hopkins University Press, 2005), 5-6.

Margaret Brennan, IHM, “Not Two Exactly Alike”, in *Building Sisterhood: A Feminist History of the Sisters, Servants of the Immaculate Heart of Mary* (Syracuse, New York: Syracuse University Press, 1997), 109.