

Emociones, espiritualidad y trascendencia

ELABORÓ

Departamento de Espiritualidad Universitaria
para el Servicio



Para adentrarte en la dimensión emocional, es necesario buscar el autoconocimiento. Este te permite reconocer tus emociones para, una vez consciente de ellas, aprender a regularlas de acuerdo a las situaciones que se te presenten. Solo así será posible tu encuentro con la espiritualidad.

Robert Salomon menciona que ser una persona espiritual implica tener las tres emociones ampliamente reconocidas como espirituales: felicidad, gratitud y amor. ¿Qué te hace feliz? ¿Sobre qué quieres agradecer? Para ti, ¿qué es el amor? Vivir estas emociones te permite encontrar la plenitud en la cotidianidad y ser responsable de ellas te lleva a potenciar tu propia vida.

Tal vez no lo tengas presente, pero reconocer tu espiritualidad es trascendental. De hecho, es tu responsabilidad buscarla, encontrarla y avivarla para alcanzar el bienestar integral.

Podría parecer que una persona espiritual nunca tiene problemas, ¿no? Te imaginas que su vida es sencilla, nunca le va mal, siempre está de buen humor... Pero, en realidad la espiritualidad no rechaza las emociones, más bien las integra en tu vida. ¿Por qué? Porque quitar una emoción es empobrecer el espíritu.

El amor, la simpatía y el perdón, pero también la envidia, el coraje y la culpa; todo tipo de emociones forman parte de la espiritualidad. El reto es permitirte reconocerlas, no escandalizarte de lo que sientes, sino aceptar estas emociones y aprender a convivir con ellas.

Puedes empezar con las básicas: alegría, miedo, afecto, tristeza y enojo. Si las quieres recordar de una manera más sencilla, utiliza el acrónimo ÁMATE.

“Haz esto y vivirás”. Lc 10, 28