

PRACTICAR LA RELIGIÓN Y LA ESPIRITUALIDAD

La ciencia ha considerado la poderosa influencia que la espiritualidad y la religión ejercen sobre la salud y el bienestar.

Numerosos estudios demuestran que las personas religiosas son más felices, más sanas y se recuperan mejor de los traumas.

No está muy claro cómo se explica esta relación, pero se ha planteado que las personas religiosas tienen más probabilidades de llevar una vida sana, ya que muchas religiones prohíben prácticas poco saludables como beber en exceso, el uso de drogas y la promiscuidad sexual.

Además, los grupos religiosos fomentan un estilo de vida más positivo y menos estresante y promueven una vida familiar armoniosa. La religión también promueve el apoyo social y la sensación de identidad, los cuales favorecen un mayor bienestar. En caso de una enfermedad, las personas que creen en Dios la sobrellevan mejor y utilizan la oración y la fe para enfrentarla en forma más serena y desde una perspectiva más positiva.

La religión y la espiritualidad nos ayudan a encontrarle sentido a la vida. La fe le ayuda a dar sentido, tanto a los eventos corrientes como extraordinarios. Por otro lado las personas religiosas perdonan más y valoran más el perdón.

Incluso las personas que creen en Dios, pero sin seguir un estilo religioso formal,

reportan que esta relación brinda consuelo en momentos difíciles y mejora su autoestima al sentirse valoradas, amadas y atendidas de forma incondicional.

Aún las personas que no creen en Dios pueden cultivar la espiritualidad encontrando lo sagrado en la vida diaria.

Su familia, sus hijos, la risa de un niño, el amor, su vocación o la naturaleza pueden ser sagrados y puede darles transcendencia.

Si desea practicar la religiosidad o desea incrementar su espiritualidad, puede realizar alguna de estas actividades:

1. Infórmese sobre las religiones investigando con otras personas religiosas, en la biblioteca o internet.
2. Únase a una iglesia, un templo, una mezquita, o un programa de desarrollo espiritual.
3. Póngase como objetivo asistir a un servicio religioso por semana.
4. Dedique 15 minutos diarios a leer un libro con temática espiritual o religiosa.
5. Preséntese como voluntario para una obra de caridad basada en la fe.

Buscar sentido a la vida

Con o sin religiosidad, el logro de un auténtico sentido de la vida tiene sus raíces en los pensamientos, sentimientos



PRACTICAR LA RELIGIÓN Y LA ESPIRITUALIDAD

y experiencias de la propia persona. Es una tarea difícil y este sentido puede cambiar durante su vida, pero las siguientes sugerencias lo pueden ayudar:

- a) Propóngase objetivos armoniosos y que estén a su alcance.
- b) Procure tener un “plan de vida” coherente. Escriba o comparta la historia de su vida y aborde preguntas tales como: ¿Qué suposiciones tiene acerca del mundo y por qué las cosas son como son? ¿Qué futuro imagina para sí mismo? ¿Qué obstáculos hay en su camino?
- c) La creatividad en las artes, las humanidades, y en las ciencias puede darle un sentido a la vida de muchas personas. Sus creaciones pueden tener impacto



claves del
bienestar

en los demás en la actualidad o generaciones futuras.

- d) Un camino esencial para encontrar sentido a su vida es trabajar para desarrollar su fe, ya que en cierto modo da respuesta a las “grandes preguntas” de la vida como ¿Quién soy? ¿Para qué vivo? ¿Quién es el creador?, entre otras.
- e) El consuelo de un servicio religioso, o el sobrecogimiento y la maravilla que siente en presencia del misterio y la majestad de lo divino o cuando se enfrenta a la intensidad del amor, a la inmensidad del universo, sirven para profundizar su fe y/o dotar de más sentido a su vida.
- f) Para muchos, el sufrimiento puede traer crecimiento, incluido el crecimiento espiritual y un sentimiento de que la vida tiene un nuevo significado.

La oración

La oración es una práctica universal de las religiones. Todas las religiones tienen su propia forma de rezar y de comunicarse con Dios y la divinidad.

A continuación, le sugerimos algunas ideas:

- Dedique un rato cada día a la oración –puede ser pedir o agradecer algo a Dios o simplemente estar en “su presencia”– o a leer un texto religioso.
- Puede rezar a lo largo del día, cuando está tenso o angustiado o cuando ha ocurrido algo particularmente bueno (o malo).
- Emplee una oración como forma de agradecimiento al despertar, antes de irse a la cama o antes de cada comida, lo cual puede ser muy reconfortante.

Como en cualquiera de las actividades para la felicidad, al practicar la espiritualidad y la religión es importante la moderación y el sentido común, pues como en todo, la autoexigencia excesiva puede llevar a estrés y a conflictos. (Lyubomirsky, 2008)

ACTIVIDADES PARA LA FELICIDAD