

Reflections on Spirituality for Mercy Educators for Our Times
Reflexiones sobre la espiritualidad actual para los educadores de la Misericordia
Janet Ruffing RSM, Phd

Este verano, me sentí atraída a tomar conmigo en mi retiro un texto místico llamado «Contemplando la gentileza de Dios». Esta es una serie de conferencias de retiro por Claire Dumont, basadas en *El amor de la sabiduría eterna* de Louis-Marie de Montfort. De Montfort (1673-1716) reflexiona sobre la "Sabiduría" de Dios, Jesús como Sabiduría Encarnada, basándose en el *Libro de la Sabiduría* en las Escrituras. Es un misticismo trinitario que expresa la vida interior de la Trinidad que fluye hacia nosotros y nos abarca, llevándonos a este amoroso abrazo de Dios.

El Padre está totalmente en el Hijo como el Hijo está totalmente en el Padre; El Espíritu está totalmente en el Padre y el Hijo, y esto sin perder nunca su identidad. Cada persona tiene su propio papel específico que desempeñar, pero coopera en la acción de uno y otro con respeto y amabilidad. No puede haber violencia, porque toda la actividad del Padre se hace con gentileza y es así del Hijo. Y el Espíritu, la energía que los une es sólo ternura.

Nadie puede nunca imaginar la vida de relación de Yo Soy, Tres en Uno. ... El amor que se vive en los Tres es un fuego inmenso y poderoso que siempre irrumpre, que impulsa a Dios a dejar que Dios mismo cree. Lo que se extiende de esta relación, entonces, es solo gentileza porque Dios da solo lo que Dios es. Así se encuentra en la Trinidad, es que la fuente inagotable entre los Tres no puede ser de otra manera, porque son Uno cuyo nombre es Yo Soy, cuya lógica es el amor. «Estamos invitados a aspirar a vivir este «estar en el otro. ... Así vivimos en Dios y Dios en nosotros».¹

¹ Claire Dumont, *Contemplate the Gentleness of God*, Walpole, MA: Peeters, 2017, 96-97.

La Trinidad misericordiosa Caritas Mueller, OP



Prominente en el texto, que ilustra este tierno y gentil Dios trinitario, se encuentra esta fotografía de una escultura de cerámica titulada «La Trinidad Misericordiosa» creada por una hermana dominicana, Caritas Muller. Esta imagen capturó muy poderosamente los temas de este texto místico. Los invito a contemplar esta imagen por unos instantes. No sólo lo mires. Pónganse en algún lugar dentro del abrazo de las personas trinitarias representadas en la escultura. Al entrar en este abrazo de un Dios gentil y compasivo, ¿dónde te encuentras? ¿Cuál es tu respuesta encarnada a esta ternura envolvente? ¿Qué asociaciones tienes para ello? ¿Qué sentimientos y respuestas se evocan?

[conversaciones de mesa]

Esto puede parecer a algunos de ustedes una manera extraña de comenzar mis reflexiones con ustedes y un gran salto de su presentación sobre la tecnología. Me había estado «golpeando» todo el año con la violencia cada más presente en nuestro país, tanta mezquindad, tanto discurso hostil e irrespetuoso, tantos incidentes de violencia con armas de fuego, tantos informes de brutalidad policial influidos por el racismo, tanto desenlace del tejido de nuestra sociedad, tanto desprecio cruel por nuestro planeta sufriente y tanta gente que huye de desastres ambientales y de la violencia. Aquellos de nosotros que somos educadores dentro de la tradición de la Misericordia, reconocemos la sabiduría del Capítulo General de las Hermanas en 2017, que nos llamó a abordar todas nuestras preocupaciones críticas desde la perspectiva de la no violencia. Del mismo modo, nos indicó que respondiéramos a otros aspectos de nuestra cultura que interrumpen nuestra capacidad de empatía, conexión, cuidado y viven enérgicamente en la Presencia Divina, que se está moviendo continuamente hacia nosotros en gentileza y compasión, lo que nos permite responder en Nuestro ministerio de educación para nuestros estudiantes, familias y comunidades que sufren.

En mi tiempo con ustedes, me gustaría explorar algunas facetas de la espiritualidad cristiana, tanto las que son claramente místicas, en las cuales, muchas veces, experimentamos el amor de Dios incluso en circunstancias muy difíciles, así como la necesidad de cultivarnos en nosotros mismos y en nuestras comunidades escolares unas prácticas específicas que nos ayuden a cultivar lo mejor de nosotros: formar comportamientos y actitudes, resistir lo peor y fomentar lo mejor para que estemos cada vez más disponibles para los propósitos de este gentil y misericordioso Dios en nuestras vidas personales y en nuestros ministerios colectivos.

Dentro del cristianismo, nuestra experiencia religiosa más fundamental es la de un Dios que se revela a sí mismo, se entrega a sí mismo y nos abraza y nos invita a relacionarnos con Dios mismo. Curiosamente, algunos estudios de neurociencia reconocen que es característico de nosotros como seres humanos que somos hechos o hemos evolucionado durante milenios, de modo que podemos «percibir» y «experimentar» a Dios en lugar de «creer y producir a Dios». La experiencia de Dios no

es ficción de nuestra imaginación o meramente una creación de nuestros circuitos neurológicos. Más bien, nuestra propia conciencia humana nos permite reflexionar sobre el misterio de nuestro propio ser y, en realidad, el ser de cualquier cosa. Estamos hechos con una capacidad innata para percibir y experimentar ese misterio que llamamos Dios.

Esta capacidad de introspección y autoconciencia nos puede llevar a tener experiencias de 'dicha', ya sea experiencias de nuestra propia trascendencia o experiencias explícitas de Dios / Jesús / Espíritu para las cuales las tradiciones religiosas nos brindan lenguaje, apoyo, ejemplos y textos que ofrecen orientación e inspiración.

Incluso sin una tradición religiosa, las experiencias de misterio y divinidad están mediadas a través de la sacramentalidad del mundo natural. La creación misma es la primera revelación de Dios y manifiesta insinuaciones de divinidad en todas las religiones principales.

La naturaleza en sus formas benévolas nos nutre, nos evoca, e inspira asombro y admiración. Los lugares "verdes" y "azules" han demostrado ser particularmente beneficiosos para nuestro sentido de bienestar. Y también tienden a llevarnos a nuestro propio hogar, a nuestras reflexiones interiores, a la conciencia de los sentimientos y a ofrecer un espacio en el que nuestra conciencia se deleita. Algunos se extraen de nosotros mismos a la belleza, el misterio o incluso a la atención atenta de los detalles intrincados de un árbol o ave, o planta. Otros se sienten atraídos hacia un lugar interior, donde nos apoyan los entornos naturales, nos sentimos cautivados por el ensueño introspectivo, para sentirnos encantados, sorprendidos, divertidos o incluso desafiados por los pensamientos y sentimientos que surgen. Nuestras respuestas pueden abarcar la gama desde la satisfacción pacífica, una sensación de plenitud, el deleite en la belleza, así como sentirnos más completos, conectados y coherentes dentro de nosotros mismos. Estas experiencias pueden evocar un profundo sentido de la presencia de Dios para nosotros, el entorno natural de

su propio lugar sagrado de comunión con lo Divino, y también podemos sentirnos atraídos por el dolor por la destrucción ecológica de lugares como estos. La devastación que presenciamos en todo el país desde las inundaciones y los incendios forestales hasta las erupciones volcánicas que amenazan las vidas y los hogares de quienes viven en estos lugares evoca en nosotros lamentos por el daño a tantas formas de vida y también despierta nuestra conciencia para intensificarnos. nuestros esfuerzos para cuidar la creación en sí y reducir el costo que los humanos estamos haciendo en nuestro medio ambiente.

Esta conciencia explícita y respuesta a lo sagrado y la Divina Presencia se producen de manera única para cada persona. Para algunos, el despertar espiritual ocurre a una edad muy temprana, para otros se puede manifestar en cualquier momento en el ciclo de vida de una persona y de manera personal, a menudo en un punto de transición dentro del ciclo de vida. En muchos años de tutoría de directores espirituales, cada director en entrenamiento pudo identificar claramente cuándo esta conciencia de la presencia de Dios estuvo disponible y llamó una respuesta explícita. Incluso algunos niños pequeños se despiertan con estos toques de la presencia amorosa de Dios, mientras que otros se vuelven conscientes en varios puntos del ciclo de vida, con frecuencia durante una transición de una etapa de desarrollo a otra. A medida que maduramos, y las interpretaciones de estas experiencias llegan a ser más complejas, nuestras respuestas se vuelven más explícitas. Para otros, las experiencias en la naturaleza son simplemente experiencias de soledad, un ser humano con uno mismo, que refleja lo que está sucediendo dentro de nosotros. Estas también son experiencias fructíferas que ofrecen un espacio para ordenar las cosas y reflexionar sobre la vida. [Tómate otro momento para reflexionar sobre tu propia historia espiritual. ¿Cuándo experimentaste a Dios por primera vez? Un momento en que te sentiste cerca de Dios / Jesús, acompañado por la divinidad, conversando con Dios, sintiendo la presencia de Dios.] Evelyn Underhill llamó a esas experiencias un «despertar espiritual», un inicio de la vida mística. Nuestras respuestas varían. Recuerde tanto el surgimiento de la experiencia personal de Dios en su vida como su respuesta a ella.

¿Cuáles podrían ser sus *piedras de toque* personales para la vida vivida bajo el dominio continuo de Dios en su vida?

A medida que uno responde a estas experiencias y aprende a vivir en la presencia de Dios, la vida espiritual se estabiliza gradualmente a lo que San Ignacio nombró, «encontrar a Dios en todo», o Tilden Edwards que habla de esto como «Vivir en la Presencia». Este flujo entre el yo y Dios se vuelve habitual y constante, guiando el ministerio, las relaciones y la vida de uno dentro de este círculo de gracia. Estos momentos y conciencias llegan como "dados" distinto de lo que hacemos que suceda. Sin embargo, cada uno elige responder o no de una manera continua. Somos afortunados si pertenecemos a una comunidad de fe que nos ayuda a nombrar estas experiencias, a encontrar compañeros en este viaje y que proporciona guías, ejemplos y textos que pueden guiarnos e inspirarnos en esta jornada.

Hay muchas definiciones para la espiritualidad. Uno que para mí es útil es la descripción de la espiritualidad del canadiense David Perrin como inherente a las personas, independientemente de si también son explícitamente religiosas. Él dice:

La espiritualidad se encuentra en el cruce donde las preocupaciones más profundas de la humanidad, y la creencia en los valores trascendentales, se unen en el movimiento hacia cumplimiento final en la vida. El centro espiritual es el centro más profundo de la persona: el lugar de entrega completa a la autenticidad y el amor. Es aquí donde los seres humanos están abiertos a lo trascendente, sea lo que sea para el individuo. Es aquí donde los seres humanos experimentan la realidad última y sus deseos más profundos están satisfechos.²

La espiritualidad también expresa los valores más significativos de la vida humana. Esos valores se cultivan y expresan en las prácticas -- formas de actuar, creer, sentir, pensar y elegir. Conscientemente o no, cada persona construye una espiritualidad que encarna el propósito y el significado de su vida aprovechándose la

² David Perrin, OMI, *Studying Christian Spirituality*, New York: Routledge, 2007, 22.

las opciones disponibles en una tradición espiritual o cultural. Una vez experimentado este despertar espiritual, la mayoría se beneficia de tener un guía para responder y profundizar la capacidad de vivir desde este lugar más profundo de conexión con lo que es Santo. Cuando Dios llega de una manera inesperada, el asombro y el temor pueden resultar que una persona se cierre y evite la oración, o lo que sea la ocasión mediadora de esa gracia. Los educadores, los ministros del campus y los programas sólidos tanto en el aula como más allá de la escuela pueden ayudar a normalizar y alentar esta apertura tentativa hacia lo Sagrado.

Es importante reconocer que tener acceso a una tradición profunda y variada ofrece muchos recursos y conocimientos que no están disponibles cuando la espiritualidad se reduce a un enfoque individualizado y privatizado de la vida espiritual. Para muchos católicos, algunas de sus experiencias de Dios ocurren dentro de la Eucaristía y las prácticas que la rodean, como la alabanza y la adoración que terminan en la bendición, la oración de Taizé alrededor de la Cruz y el retiro de Chairos cuidadosamente coreografiado en muchas escuelas secundarias, y en algunos grupos espirituales universitarios en que comparten las escrituras. Nos entendemos a nosotros mismos siendo parte de la gran comunión de los santos que nos han precedido y que nos acompañan en el presente a medida que cada persona avanza en la jornada espiritual personal de uno en presencia de otros. De esta manera, podemos aprender de aquellos que nos han precedido, así como de nuestros compañeros cercanos, el significado de estas experiencias trascendentes y la disponibilidad de una gran cantidad de prácticas: formas de actuar, creer, sentir, pensar y elegir.

Si nos hemos vuelto espiritualmente conscientes, florecemos cuando encontramos compañía y apoyo a cualquier edad en nuestra jornada espiritual. Este es un proceso de por vida. Es importante que los educadores y los ministros del campus reconozcan y apoyen este contexto comunitario para el crecimiento en la vida espiritual, así como las experiencias de gracia más individualizadas o solitarias. Al pasar el tiempo, todos nosotros necesitamos algún tipo de apoyo social para crecer y madurar en la vida espiritual. Es importante considerar en cuáles son esos contextos

hoy. Estoy continuamente sorprendida por la calidad tan baja de educación en su fe de nuestros estudiantes católicos. Aquí me refiero a aquellos que participan regularmente en la comunidad de adoración de la capilla católica y en las pequeñas comunidades cristianas. El desarrollo de su fe generalmente no coincide con su desarrollo en otras áreas de estudio. Ellos sí buscan a los capellanes (ordenados y no ordenados). Y asisten regularmente a la liturgia, pero no tienen una imagen católica más amplia. Nuestro capellán muy talentoso suele dirigir a la congregación a través de una meditación guiada en una homilía. O les da una descripción elocuente aunque muy simplificada de una enseñanza clave de la iglesia relacionada con un texto de las Escrituras o algún evento actual. Siempre me ha sorprendido lo elemental que era su enseñanza, pero también reconocí que él comprendía dónde estaban espiritualmente los estudiantes.

La espiritualidad es también un proceso de *dar sentido a algo*. Con frecuencia, *dar sentido a algo* ocurre en forma de una descripción narrativa, que crea alguna secuencia temporal y una descripción de lo que sucedió. La oportunidad de compartir una experiencia, un problema, un desafío existencial a otra persona o en un grupo lleva a una comprensión y una apropiación más profundas de la experiencia, así como a una conexión fructosa con los demás. En el relato, los significados cambian y evolucionan con el tiempo. Algunas preocupaciones se vuelven más centrales y otras se desvanecen o incluso desaparecen. Compartir en este nivel abre nuevas posibilidades para otros participantes. Tales reflexiones narrativas sobre experiencias existenciales más allá de las explícitamente religiosas nos permiten articular lo que da sentido a nuestras vidas y convertirnos en este tipo de personas a lo largo del tiempo. ¿Qué tipo de persona quiero ser? ¿Qué contribución puedo hacer a la comunidad humana? Dados mis dones e intereses, ¿dónde podría servir a otros, ya sea en un contexto eclesial, en educación, salud, trabajo de justicia social, servicio público, salud, trabajo social, trabajo de justicia u otra área, así como en la vida familiar? La espiritualidad también se relaciona con la construcción de significado y el carácter. ¿En quién me estoy convirtiendo? ¿Cuáles son mis capacidades? ¿En qué contexto las ofrezco? ¿Cómo podría este contexto apoyar mis deseos y profundizar mi compromiso y cómo

podría convertirse en un lugar de sufrimiento y disminución cuando obstaculiza mi capacidad de acción positiva en el mundo? ¿Y cómo podrían esta ubicación social y las redes en las que participo fortalecerme y apoyarme, así como desafiar me a ser lo mejor que puedo ser? Estos temas surgen en la orientación profesional, los programas de orientación y, a través de los graduados exitosos de nuestras escuelas, cuyas vidas ofrecen testimonios de todo tipo de buen trabajo en el mundo.

Este tipo de reflexiones se vuelven cada vez más importantes cuando no se puede presumir que los jóvenes de hoy o incluso nosotros mismos permanezcamos en una u otra tradición religiosa específica durante nuestro tiempo de vida. E incluso si lo hacemos, la manera en que continuamos viviendo y floreciendo en una comunidad de fe en particular puede cambiar dramáticamente con el paso de tiempo.

Como estadounidenses, se nos presupone de alguna manera pensar de manera individualista y descuidar el papel de los grupos sociales de las familias a las comunidades, los clubes o las redes a los movimientos más amplios. Sin embargo, sigue siendo importante comprender las tradiciones de sabiduría que suponen que estamos en nuestro mejor sentido humano y espiritual, cuando estamos conectados unos con otros de manera significativa a través de formas compartidas de construcción de significado y prácticas rituales. Estas formas compartidas de construcción de significado para nosotros como católicos son las Escrituras, la tradición de los santos como ejemplares, las enseñanzas de justicia social, la ética y nuestras muchas tradiciones de espiritualidad y adoración. Es importante conectar nuestras experiencias personales e íntimas de lo Santo con la comunión de los santos, tanto nuestros compañeros de fe en el presente como aquellos que ya nos han precedido, lo que nos puede inspirar y apoyar durante toda nuestra vida. Es importante reconocer que la vida espiritual no es solo mía, sino mía en el contexto de una comunidad de otros que reclaman esta pertenencia a lo largo de la historia, en el presente y en el futuro.

Importa si practicamos la espiritualidad dentro de una visión del mundo más amplia, coherente, teológica, espiritual, religiosa o filosófica que informa nuestras

prácticas y nos ayuda a interpretar sus resultados o, por el contrario, simplemente practicamos la espiritualidad sin tener en cuenta ninguna perspectiva religiosa o filosófica específica. Es tentador para muchos identificarse como una persona espiritual pero no religioso hoy. Hay innumerables oportunidades para el desarrollo espiritual y el crecimiento en el mercado de la espiritualidad. Pero sin practicar una religión o abrazar alguna versión del sistema de creencias y experiencias en la que una práctica espiritual está arraigada, una gran parte de la sabiduría y la guía simplemente se pierden, y muchos de los entendimientos de una práctica integrada en una más grande, más enraizada en una enseñanza compleja, simplemente desaparece. Hay una gran cantidad de tiempo de investigación contemporánea que indica que la espiritualidad tiene grandes beneficios para los estudiantes de secundaria en todas las medidas de salud y bienestar psicológico, además de los espirituales.

Prácticas espirituales y ejercicios

En este contexto, practicar la espiritualidad puede significar muchas cosas. El teólogo de la teología del proceso, Francis Baur describe «la persona espiritual es una persona interesada y dedicada al manejo ingenioso del mundo, a la formación artística de uno mismo y a la formación artística de la vida de uno en algo hermoso».³ Esta definición está influenciada por la teología del proceso y por el arte. Karl Rahner dijo: «La vida espiritual es gracia precisamente porque debe cultivarse minuciosamente día a día ... También es trabajo, ejercicio planificado y desarrollo consciente de la vida creyente, esperanzadora y amorosa ...». ⁴ Kathleen Fischer, teóloga y terapeuta, describió las marcas de «Un nuevo ascetismo» en esta era ecológica como éstas: 1- Una espiritualidad ecológica arraiga el ascetismo en el amor por el cuerpo y la creación, corrigiendo así una asociación de ascetismo como una negación del cuerpo. 2-El ascetismo cristiano nos prepara para una transfiguración por el Espíritu. 3-Las prácticas ascéticas no son fines en sí mismos, sino un medio para encarnar el reino de

³ Francis Baur, *Life in Abundance*, Mahwah: Paulist Press, 1983, 256.

⁴ Karl Rahner, *The Practice of Faith: A Handbook of Contemporary Spirituality*, New York: Crossroad, 1984. “Asceticism,” 236.

Dios y liberarnos para amar y trabajar. 4-La vida en comunidad proporciona equilibrio y apoyo para el ascetismo y para el crecimiento personal y comunitario. 5-Y finalmente, tanto la renuncia como la celebración caracterizan el ritmo de la existencia cristiana.⁵ Todas estas descripciones teológicamente informadas de prácticas espirituales las ubican en contextos siempre nuevos -- un universo en evolución y la persuasión del amor, el amor a Dios y el amor al prójimo como un esfuerzo consciente, y nuevas perspectivas sobre nuestra relación con nuestros cuerpos y desafíos ecológicos.

La teóloga histórica Margaret Miles dice que las prácticas espirituales apoyan los objetivos vitales de la vida y nos ayudan a reconocer y trabajar o resistir lo que es dañino para nosotros. Los objetivos vitales de la vida personal pueden incluir: prácticas que conducen a una mayor comprensión de sí mismo, o para explorar los límites de la psique o de la conciencia. Estos incluyen la dirección espiritual, el registro en el diario, el trabajo con los sueños, la meditación, el silencio de la soledad, la terapia, etc. Estos tipos de prácticas funcionan contra patrones inconscientes de atracción o repulsión. Ella nombra otras prácticas que nos ayudan a controlar las agendas adictivas y atenuantes del sexo, el poder y el consumismo a las que se dirigen los votos religiosos, pero que son inherentes a cada estilo de vida. Estas prácticas funcionan contra el condicionamiento cultural, las necesidades aparentes, los vínculos y los límites. Ella describe otras prácticas como reunir y enfocar la energía lejos del cuidado excesivo del cuerpo o de su negligencia. Estos tipos de procesos funcionan contra la distracción, el entretenimiento, el condicionamiento cultural y la disipación de la energía. Podríamos añadir hoy, la naturaleza adictiva de nuestros dispositivos tecnológicos. Y finalmente, Miles aboga por objetivos que mejoran la vida que incluyen la intensificación y la concentración de la conciencia, lo que permite que uno sea más libre para el amor y el trabajo y para resistir un enfoque que no sea en Dios, los valores que defendemos, y en cambio, que se centre en nuestros propios compromisos centrales. Estos pueden

⁵ Kathleen Fischer, *Loving Creation: Christian Spirituality, Earth-Centered and Just*, Mahwah: Paulist Press, 2009, 136-151.

incluir la oración personal y comunitaria, la adoración, el cultivo de virtudes y la vida sacramental.⁶

Hoy, vivimos en una cultura de "distracción sistémica", y muchos de nosotros que no somos nativos digitales hemos desarrollado una adicción a nuestras tecnologías omnipresentes, especialmente a los teléfonos inteligentes. Con una serie de notificaciones que anuncian la llegada de mensajes, publicaciones y correos electrónicos, muchos reportan revisar sus teléfonos cada diez minutos o aún con más frecuencia. Esta serie constante de notificaciones interrumpe la concentración, refuerza en su lugar el vagabundeo mental, y la confianza excesiva en la comunicación digital ahora resulta para que muchos pierdan la capacidad de conversar entre ellos y relacionarse con las personas que realmente están en la presencia de uno.⁷ La relación con el cuerpo de uno se ha vuelto menos negativa y destructiva y se ha convertido en una relación más sana y más holística. Pero las nuevas sustancias adictivas siguen siendo importantes en la vida de muchos, y especialmente entre los adolescentes que las descubren.

Estos enfoques críticos de las prácticas espirituales ofrecen nuevas formas de entender las prácticas ascéticas tradicionales, tanto sus elementos correctivos como la forma en que fomentan una relación más profunda y continua con Dios, así como la vida en comunidad. Este nuevo ascetismo incluye hábitos corporales más saludables, formas de pensar sobre lo que contrarresta el crecimiento espiritual e interpersonal, y

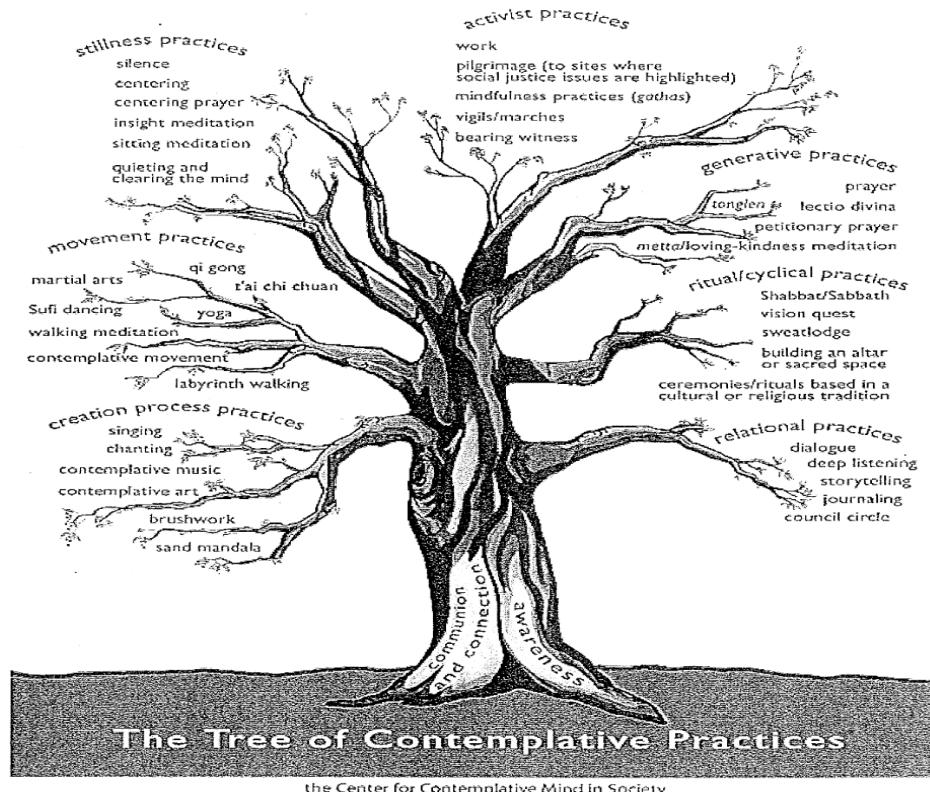
⁶ Margaret Miles, "Four Types of Christian Asceticism" in *Fullness of Life: Historical Foundations of a New Asceticism*, 1981, 135-154.

⁷ See Jacob Weisberg's essay in *The New York Review of Books*, "We are Hopelessly Hooked" which reviews the work of Sherry Turkle, *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age*, and *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*, as well as Joseph M. Reagle Jr. *Reading the Comments: Likers, Haters and Manipulators at the Bottom of the Web*, and Nir Eyal with Ryan Hoover's *Hooked: How to Build Habit-forming Products*, February 26, 2016. 6-9. Weisberg discusses major negative social changes resulting from the appearance of smart phones in 2007. These changes are sufficiently dehumanizing and threatening to our capacity to maintain robust relational lives that antidotes might well figure in our choices of practices supporting love of God and love of neighbor.

las prácticas de justicia social o comunitaria que fomentan el bien común, incluida la preservación del planeta único que todos compartimos.

Estas formas reflexivas de elegir y experimentar con una variedad de prácticas apoyan explícitamente la profundización de nuestra relación con Dios, el crecimiento en el discipulado, las relaciones con nuestros seres queridos cercanos y el servicio a nuestro próximo cercano y lejano.

Contraste el marco que acabo de discutir con el enfoque de las prácticas espirituales descrito en este vistoso y atractivo “Árbol de prácticas” o menú de opciones. Esta es una representación de las prácticas de espiritualidad, recolectada de muchas tradiciones, pero completamente desprendida de ellas. Los descriptores son atractivos al igual que las actividades en sí. Pero a diferencia del enfoque de los cuatro teólogos citados anteriormente, no se proporciona un contexto conceptual que pueda ofrecer orientación sobre cómo usar este menú al servicio del crecimiento en la vida espiritual de uno, centrado en una relación real con Dios.



[Conversación de tabla para discutir los dos esquemas]

⁸ "En el Árbol de las prácticas contemplativas, las raíces simbolizan las dos intenciones que son la base de todas las prácticas contemplativas. Las raíces abarcan y superan las diferencias de las tradiciones religiosas que dieron origen a muchas de las prácticas, y permiten ubicar e incluir nuevas prácticas que se han creado o se están creando en contextos seculares.

Las ramas representan diferentes grupos de prácticas. Por ejemplo, **Prácticas de quietud**, que se centran en aquietar la mente y el cuerpo con el fin de desarrollar la calma y la concentración. **Prácticas generativas** que pueden tomar formas diferentes, pero que comparten el objetivo común de generar pensamientos y sentimientos, tales como devoción o compasión. (Hay que tener en cuenta que esta clasificación no es definitiva, y muchas prácticas podrían incluirse en más de una categoría)."

Qué son las prácticas contemplativas. Las prácticas contemplativas son muy variadas, adoptan diversas formas y provienen de diversas tradiciones de todo el mundo. Las prácticas contemplativas cultivan la indagación, a veces se centran en la concentración y la experiencia directa con el objeto simple, a veces se centran sobre ideas o procesos complejos. Incorporadas a la vida cotidiana, actúan como un recordatorio para conectar con lo que encontramos más esencial o significativo en nuestras vidas. Pueden ayudarnos a desarrollar la empatía y la comunicación, a mejorar la concentración y la atención, a reducir el estrés y aumentar la creatividad, todo ello sustentado en enfoque amorojo y compasivo de la vida.

En medio de la actividad frenética y la tendencia a la dispersión y la distracción que a veces nos arrastra en la cotidianidad, las prácticas contemplativas nos acercan a una actitud práctica, radical y transformadora. El desarrollo de capacidades para la concentración profunda y la calma y la observación de la mente nos ayudan explorar el significado, propósito y los valores que guían nuestra vida. Algunas personas encuentran que, las prácticas físicas activas, como el yoga o tai chi, funcionan mejor para ellos. Otros encuentran alimento en las prácticas quietud y silencio, como la meditación consciente. Algunas personas encuentran que los rituales enraizados en una tradición religiosa o cultural calman su alma. Algunas se practican en soledad, pero otras se desarrollan en contextos grupales apoyando la reflexión y la transformación de los contextos sociales. Ilustración y texto basado y traducido de <http://www.contemplativemind.org>

Quiero pasar la última parte de mi tiempo con usted en dos temas: la no violencia y la empatía.

Estamos viviendo un tiempo sin precedentes de discurso degradado en la plaza pública, una intensa manipulación de nuestros sentimientos que deshumaniza a «otros», inmigrantes, mujeres y aquellos que no se ajustan a las designaciones binarias sexuales estándar de la identidad de género, y una pérdida general de habilidades relacionales que disminuyen nuestra capacidad de acomodar la diferencia y relacionarnos con todas las personas, independientemente de sus características particulares con amabilidad, amabilidad y empatía.

Empatía y no violencia

Quiero reflexionar brevemente sobre el nuevo compromiso de la familia de la Misericordia para abordar todas nuestras preocupaciones críticas a través del lente de la no violencia, así como la necesidad de expresar y fomentar la empatía, que es la base psicológica de la respuesta compasiva en todos nuestros ministerios. La evaluación crítica sobre los usos y abusos de las redes sociales y la tecnología muestra que interrumpe y reduce los hábitos de empatía y no violencia, o la delicadeza. El trabajo de Sherry Turkle sobre los efectos de la tecnología ha documentado una disminución del 40% en la empatía en los estudiantes universitarios entre 2001 y 2015, y desde la llegada del iPhone en 2007, una ruptura aún mayor en la práctica de la conversación y la capacidad de leer emociones humanas. Esto incluye la pérdida de la capacidad de reconocer los propios sentimientos. Estas pérdidas son más agudas entre quienes más usan las redes sociales. Turkle también descubrió que la mera presencia de un teléfono celular puesto a la vista incluso cuando está apagado, distrae y disminuye la conversación y las conexiones afectivas de los presentes.⁹

La compasión surge de un corazón empático y generoso. A menudo es la experiencia de respuestas empáticas recibidas de otro (un padre, una madre, un(a)

⁹ Sherry Turkle, *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age*, New York: Penguin Press, 2015.

hermano(a), un(a) amigo(a), un maestro(a), un(a) terapeuta) a nuestro propio sufrimiento que provoca una respuesta similar de nosotros al dolor o sufrimiento de otra persona. Como resultado, desarrollamos la capacidad de ser compasivos con nuestro propio sufrimiento y con el de los demás. Aún más, dado que la misericordia también es una acción eficaz, aprendemos un repertorio de respuestas de personas significativas que responden de manera compasiva y eficazmente a nuestro sufrimiento o al dolor de los demás¹⁰ y buscaremos reducir las causas de ese sufrimiento.

Es importante que en las escuelas de misericordia que todos los involucrados vivan esta bienaventuranza, “«Bienaventurados los misericordiosos, porque ellos alcanzarán misericordia». Creo firmemente que este es el caso y tiene una larga historia en nuestras escuelas. Todos sabemos y hemos experimentado muchas veces la diferencia que ha hecho en nuestras propias vidas cuando hemos sido tratados con amabilidad y compasión, y la diferencia que hace cuando los estudiantes, los maestros y el personal trabajan juntos con este espíritu para crear y mantener tal ambiente positivo para los estudiantes que a menudo enfrentan situaciones en el hogar e incluso entre ellos que realmente no sabemos.

A mí me parece que la práctica de la no violencia es una extensión indispensable de la misericordia. Nuestras escuelas deben ser comunidades que funcionen desde una postura básica de no violencia en el funcionamiento diario de todos en la escuela, incluidos aquellos que deben ejercer disciplina. Creo que lo que el Papa Francisco dice acerca de las familias en «La no violencia: un estilo de política para la paz» se aplica por igual a las instituciones educativas. La familia es el espacio indispensable en el que los cónyuges, padres e hijos, hermanos y hermanas aprenden a comunicarse y a cuidarse unos a otros de modo desinteresado, y donde los desacuerdos o incluso los conflictos deben ser superados no con la fuerza, sino con el diálogo, el respeto, la búsqueda del bien del otro, la misericordia y el perdón... la alegría se propaga al mundo y se irradia a toda la sociedad una ética de coexistencia pacífica entre las personas y entre los pueblos no puede basarse sobre la

¹⁰ Janet K. Ruffing, “Cultivating Compassion” *Human Development Magazine*, 36.1 Fall, 2015, 37.”

lógica del miedo, de la violencia y de la cerrazón, sino sobre la responsabilidad, el respeto y el diálogo sincero».¹¹

Todos sabemos que esto no siempre es así y que puede haber muchos tipos de abuso en algunas familias. Los niveles de violencia en nuestra sociedad siguen siendo bastante altos desde el abuso sexual familiar, las duras medidas disciplinarias y la falta de diálogo. En lo social, experimentamos altos niveles de violencia con armas de fuego, medidas policiales severas y diversas formas de violencia sistémica. Incluso dentro de las familias, es posible que los niños no experimenten respuestas empáticas de los padres que simplemente están abrumados o pasan poco tiempo en una conversación simple. Como resultado, es aún más importante incluir la educación en la no violencia como constitutiva del Evangelio y del discipulado de Jesús.

Para que una comunidad escolar completa adopte un estilo de educación basada en la no violencia, se requiere una considerable auto-reflexión y educación en comunicación no violenta y métodos no violentos de intervención en conflictos verbales o físicos cuando estallan. *La comunicación no violenta, un lenguaje de vida* por Marshall Rosenberg, enseña a todos a sentir sus sentimientos y necesidades más profundos, así como a reconocer correctamente los de los demás, para que podamos responsabilizarnos de cómo nos comportamos, pensamos y sentimos. Es especialmente difícil permanecer estable en estas prácticas en este momento como el nuestro, en el que hay tanto discurso público de odio y denigración de muchos grupos en nuestra sociedad. El trabajo de Turkle sobre la conversación incluye un capítulo sobre la soledad y la auto-reflexión. Si nosotros o nuestros estudiantes ocupamos cada momento «vacío» en nuestros teléfonos, hemos gastado esos momentos en los que podríamos haber pasado en la auto-reflexión. Los educadores pueden invitar a períodos breves para dicha introspección y conciencia, guiando a los estudiantes en el proceso con sugerencias o sugerencias para la reflexión.

¹¹ Pope Francis, “Nonviolence: A Style of Politics for Peace”, No. 5. 1 January 2017.

Nancy Small, ex coordinadora nacional de Pax Christi, EE. UU., escribe con pasión y perspicacia en *Aprovechar los momentos no Violentos*, acerca de lo que significa abrirnos al poder de la no violencia para que podamos convertirnos en la levadura de la no violencia para otros.

El «más» de la no violencia no debe confundirse con el «más» que se anhela en nuestra sociedad que lo tiene todo, un hambre voraz por adquirir más cosas, más riqueza y más poder. El «más» de la no violencia consiste en generar más cosas de las que se hace la paz. Más amor. Más comprensión. Más compasión. Más igualdad. Más relación correcta. Somos testigos del «más» de la no violencia cada vez que luchamos por más libertad, más justicia, más integridad, más paz. Cuanto más luchamos por la paz, más fortalecemos la espiritualidad de la no violencia. Y cuanto más transformemos nuestra sociedad.¹²

Ser testigo de la injusticia y escuchar un lenguaje abusivo, y mucho menos ser uno mismo el objeto de estas experiencias puede ser enfurecedor y desmoralizador. La ira es la respuesta adecuada a la injusticia. Registra la indignidad y nos mueve a la acción. Sin embargo, responder en especie sin reflexión y habilidad, agrava la situación, lo que puede convertirse rápidamente en un peligro emocional o físico. Aprender a interrumpir una situación violenta sin violencia requiere un entrenamiento y práctica y una evaluación precisa de la situación en sí. Como resultado, es importante aprender y practicar técnicas probadas que sean lo más seguras posible tanto para la víctima como para nosotros, que podemos ser interruptores del acoso o alguna otra forma de violencia o amenaza que presenciamos o que estamos invitados a ayudar a resolver. Esto requiere práctica y una habilidad precisa para interpretar la situación.

Finalmente, quiero dedicar muy poco tiempo al discurso degradado actual en nuestra sociedad. Trabajadora social e investigadora, Brene Brown publicó un breve ensayo en su blog en el que describe cómo el proceso de deshumanización comienza

¹² *Seizing the Nonviolent Moments: Reflections on the Spirituality of Nonviolence through the Lens of Scripture*. Eugene: Oregon: Cascade Books,2015,18.

con el lenguaje. Descubrió que cuando las personas a las que entrevistaba hablaban de sentirse «inseguras o amenazadas», no estaban hablando de herir sus sentimientos o de ser obligados a escuchar opiniones disidentes; Hablaban de lenguaje y comportamiento deshumanizante. David Smith, el autor de *Menos que humano*, explica que la deshumanización es una respuesta a motivos conflictivos. Queremos dañar a un grupo de personas, pero va en contra de nuestro cableado como miembros de una especie social para dañar, matar, torturar o degradar a otros humanos. Smith explica que hay inhibiciones muy profundas y naturales que nos impiden a tratar a las personas como animales, juegos o depredadores peligrosos. «La Deshumanización» es una forma de subvertir esas inhibiciones ».

Michelle Maise de Emmanuel College define la deshumanización como «el proceso psicológico de demonizar al enemigo, haciéndolo parecer menos humano y por lo tanto no es digno de un tratamiento humano». Este proceso comienza con la creación de una imagen enemiga. Una vez que vemos a las personas en "«el otro lado» de un conflicto como moralmente inferiores e incluso peligrosas, el conflicto comienza a ser enmarcado como lo bueno contra lo mal. Al establecer esto, las posiciones se vuelven más rígidas, haciendo que las partes crean que deben asegurar su victoria o enfrentar la derrota.

«Este proceso ha alimentado innumerables actos de violencia, violaciones de derechos humanos, crímenes de guerra y genocidios. Hace posible la esclavitud, la tortura y la trata de gente. Deshumanizar a los demás es el proceso mediante el cual aceptamos las violaciones contra la naturaleza humana, el espíritu humano y, para muchos de nosotros, las violaciones contra los principios centrales de nuestra fe».¹³

Aún más aleccionador, Brown dice que todos somos vulnerables a la práctica lenta e insidiosa de deshumanizar, por lo tanto, todos somos responsables de reconocerlo y detenerlo. Detenerlo requiere "re humanizar" e invertir el proceso con palabras e imágenes. Brown entiende que nos estamos acercando cada vez más a un

¹³ Cited by Brown, 5,17,2018.

mundo donde el discurso político e ideológico se ha convertido en un ejercicio de deshumanización. Y los medios sociales son las principales plataformas para este comportamiento. En Twitter y Facebook es fácil empujar a aquellos con los que no estamos de acuerdo en el peligroso territorio de la exclusión moral, con poca o ninguna responsabilidad, y con frecuencia en completo anonimato.

Ella aconseja que cuando escuchamos a personas referidas como animales o extraterrestres, o de alguna manera menos que seres humanos, deberíamos preguntarnos: «¿Es este un intento de reducir la humanidad de alguien para que podamos hacerles daño o negarle los derechos básicos?»

Ella observa en este blog que «las personas furiosas y temerosas de derecha e izquierda se cruzan (esta línea) a un ritmo sin precedentes cada día. Y nunca debemos tolerar la deshumanización, el principal instrumento de violencia que se ha utilizado en todos los genocidios registrados a lo largo de la historia. Además, la deshumanización y la responsabilidad de las personas se excluyen mutuamente.¹⁴

Espero que estas reflexiones sobre la Gentileza de Dios y las maneras de reflexionar críticamente sobre la espiritualidad y las prácticas espirituales, con un énfasis en la compasión y la no violencia, hayan sido útiles para ustedes y les hayan brindado algunas nuevas ideas sobre cómo podrían reflexionar sobre su propia espiritualidad y cómo podrían seguir nutriendo la espiritualidad de los alumnos y la comunidad escolar.

Espíritu tierno, asegúranos de que la animosidad turbulenta y la violencia de este momento se pueden disminuir cuando expresamos tu amor en nuestras actitudes y acciones.

Dios amable, teje tu paz a través de líderes de naciones cuyo gobierno apoya y alienta la dominación sobre otros seres humanos.

Sabiduría tierna, guíanos en los caminos de paz y reconciliación.

¹⁴ <https://brenebrown.com/blog/2018/05/17/Dehumanizing-Always-Starts-with-Language>, accessed on 9/8/2018.

Espíritu tierno, llénanos de amor, alegría, paz, paciencia, amabilidad, gentileza.
Dios tierno, amplia nuestra empatía y llénanos con tu compasión.