



LA CECSi CÁPSULA

Espiritualmente Concreto

El pasado mes de marzo tuve la oportunidad de ofrecer una conferencia llamada “Conceptos Básicos de Diversidad Espiritualidad para el Profesional en Consejería”. Para los que me conocen, mi elección de este tema puede resultarles confusa o sorprendente. Y es que, todos tenemos una visión parcial de los otros. Esa parte espiritual mía no es visible para muchos, por lo menos en el presente. ¿Qué parte tuya no es obvia o conocida para los demás o para la mayoría de los demás?

Como puedes imaginarte la espiritualidad es individual mientras que la religión es más grupal. La religiosidad también se vuelve algo más individual. Hay dimensiones de las personas que son intangibles o invisibles, pero están ahí. Cuando necesito superar un problema debo usar todas las herramientas que tenga disponibles. Eso no siempre pasa por olvido u otras razones. A veces queremos resolver las cosas por sí solos aun teniendo personas que nos pueden ayudar a lograrlo más fácil o más rápidamente. No nos damos cuenta de que “partes, habilidades o fortalezas” de otros y de nosotros mismos podrían ayudarnos.

Este contexto espiritualidad puede practicarse mediante lectura, yoga, meditación, rezar con un grupo, o nutrir el espíritu al pasar tiempo en la naturaleza entre otras opciones. Realmente lo decides tú y nadie más. Utilizar tu espiritualidad (como tú la defines) te puede ofrecer un apoyo para comenzar a caminar otra vez. Algo que nos puede ayudar es tener en cuenta unos principios regalados a nosotros por sabios del Subcontinente de la India.

- 1. La persona que llega a tu vida siempre es la correcta.**
- 2. Lo que sucede es la única cosa que podía haber sucedido.**
- 3. Cualquier momento que comience es el momento correcto.**
- 4. Cuando algo termina, termina.**

Estas aseveraciones se pueden aplicar en muchas situaciones diversas. Solo adáptalas a la tuya presente. Recuerda que es diferente a religión, aunque no son conceptos contrarios, solo diferentes. Algunas personas utilizan uno para reforzar el otro y otros los mantienen separados. Realmente tú decides que hacer y puedes cambiar en diferentes momentos de tu vida.

La diversidad se celebra, no se tolera. Es la diferencia, la existencia de la variedad o la abundancia de cosas de distintas características. Cosas que son comunes en todos es la necesidad de ventilar, de expresarnos, de tener esperanza y de canalizar nuestros deseos. Entre las cosas que pueden variar es como se fomentan o expresan esas características según las formas y ambientes en que nos desarrollamos. Si deseas explorar la resolución de situaciones emocionales o cognitivas siempre estaremos en el CECSi para ti mientras seas estudiante del RCM.

Dr. Carlos J. Cañuelas Pereira, CPL
carlos.canuelas1@upr.edu

Director y Consejero, Centro Estudiantil de Consejería y Psicología, CECSi
(787) 758-2525 Ext. 5209 o 5212