

La espiritualidad no pasa por la religión

escrito por Esteban Perez

Todos hemos tenido en nuestras vidas alguna influencia directa o indirecta de alguna religión. Hacen parte del mundo que hemos construido hasta ahora y componen uno de los movilizadores más importantes de la sociedad y de muchas acciones. Incluso de nuestro lenguaje.

La relación que ha tenido el ser humano con la espiritualidad y la trascendencia viene de hace mucho tiempo. De hecho, se podría decir que siempre ha habido cierta intuición por ese componente sobrenatural. Nuestro cerebro está buscando explicaciones y formas de racionalizar la información que recibe. La espiritualidad intenta dar respuesta a esos vacíos que la mente racional no es capaz de llenar.

Tener eso en cuenta es clave para nuestro desarrollo como especie y como individuos. El componente espiritual de la vida hace que tenga un significado más allá de las acciones y la existencia misma.

Sin embargo, al asociar tanto los conceptos de espiritualidad y religión, creo que se pierde la posibilidad de conectarse realmente con esa parte de la vida. Independiente de que se siga una religión o no, desde cualquier posición se puede tener una relación profunda con lo espiritual.

La espiritualidad, para mí, no viene de recitar palabras o frases; no se da por seguir un rito específico, sino que se da al conectar la vida diaria con un componente más trascendental. Es darle un significado a las acciones que tomamos, a las relaciones que formamos, a la vida que construimos. Una espiritualidad preestablecida e impuesta desde afuera no garantiza que se afiance en las raíces internas.

Lo bonito es que para cada persona puede significar algo diferente. Las manifestaciones pueden variar. Para unos pasa por una religión, para otros está en las relaciones que construyen. Para uno con el sentirse parte de algo más grande, o el simple hecho de ser consciente de la

propia vida, para otros está en sus labores, acciones e impactos que van a generar en otros. O en la construcción de algo especial.

Creo que como sociedad debemos incentivar a enriquecer la vida espiritual de cada persona. Comenzar a verla como parte de un todo integral. Motivar a vivir una coherencia y sintonía con lo físico, lo mental, lo emocional y lo espiritual.

Otros escritos de este autor: <https://noapto.co/esteban-perez/>