

Meditación, espiritualidad y bienestar: ¿son lo mismo?

Meditación, espiritualidad, bienestar: estas palabras a menudo se tratan como intercambiables en el mercado global del bienestar. Pero la espiritualidad no es lo mismo que ser feliz. La espiritualidad, según casi todas las grandes tradiciones sabias del mundo, requiere trabajo, servicio y sacrificio.

Las religiones más importantes del mundo - Judaísmo, Cristianismo, Budismo, Hinduismo, Islam - alientan prácticas como el yoga, la meditación de atención plena, el canto, la oración, el canto en grupo y la danza. Estos han sido durante mucho tiempo herramientas efectivas para dar a los seguidores una experiencia de conexión profunda, a veces acompañada de sensaciones de asombro, éxtasis y trascendencia: sentimientos que alientan su regreso.

Más que solo emociones

Sin embargo, un sentido de alegría o conexión no es un fin en sí mismo. Estos sentimientos son los motivadores emocionales de la acción ética. Todas las religiones establecen reglas de conducta adecuada: considere el camino óctuple del budismo, los 10 mandamientos del judaísmo o las restricciones y observancias del hinduismo vedico. Las tradiciones indígenas van más allá de estas religiones, incluyendo a los humanos y no humanos (o "más-que-humanos", como describe la botánica y escritora potawatomi Robin Wall Kimmerer a nuestras contrapartes en el mundo natural) en el círculo de aquellos a quienes debemos servicio.

McMindfulness y el bienestar

Sin embargo, hoy en día la industria global del bienestar nos haría creer que la espiritualidad es solo otra dimensión del sentirse bien. El practicante budista Miles Neale acuñó el término "McMindfulness" para describir la tendencia occidental a extraer prácticas de tradiciones religiosas antiguas y convertirlas en "bocadillos coloridos empaquetados a medida para el consumo masivo". El mercado de bienestar de R\$ 1,5 billones busca vender los beneficios para la salud de la espiritualidad, desvinculados de los marcos éticos en los que se desarrollaron estas prácticas.

Los marcos éticos religiosos son extremadamente dañinos cuando se utilizan para apoyar las desigualdades de poder en los ámbitos de género, clase, raza y sexualidad. Pero el uso de prácticas espirituales, en ausencia de requisitos éticos, también puede ser dañino. Por ejemplo, estudios científicos han demostrado que el yoga y la meditación pueden aumentar realmente el sentido de "superioridad espiritual" y el enfoque en el yo en lugar de atenuar el ego y alentar actos caritativos de servicio.

Etica y espiritualidad

Vivir una vida espiritual no se trata de adherirse rigurosamente a una doctrina eclesiástica. Tampoco se trata de participar en prácticas como la meditación en ausencia de un contexto más amplio. De hecho, "yoga" significa "yugo" y el tipo de yoga popular en Occidente es solo una forma de unirse a una conciencia más grande, algo más grande que uno mismo. Otras yogas de la tradición hindú incluyen trabajo, filosofía, aprendizaje y actos de servicio.

No quiero ser "McMindful". No quiero extraer prácticas de tradiciones religiosas para comercializarlas y hacerme sentir bien sobre mí mismo. Bueno, probablemente quiera sentirme bien sobre mí mismo. Pero las prácticas de bienestar comienzan y terminan allí, mientras que las prácticas espirituales están destinadas a extenderse más allá de mi "yo", alentándome a contribuir al bienestar de todos los seres.

hile o jogo de roles-playing alegremente flexível.

Baldur's Gate 3

Este ano, os prêmios de jogo Bafta dominaram este prêmio do título deste Ano e ao ganhar o prêmio para melhor game. Continua a existir um forte apetite nostálgico por RPGs mais simples ou tradicionais concebido pelo Yoshitaka Muráyama que fez seu nome durante anos originais da PlayStation:

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: betano e seguro

Palavras-chave: **betano e seguro - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-11