

## Descansar en casa: la nueva forma de escapar de la rutina diaria

Podrías pensar que escapar de tu vida cotidiana implica mudarte a una granja en las Hébridas o asistir a una serie de retiros rejuvenecedores. Pero, según el nuevo proyecto de libro de Emma Gannon, *Un Año de Nada*, podría ser tan sencillo como quedarse en casa. "No hice nada", escribe Gannon. "Deje de responder a los correos electrónicos. Utilicé mis ahorros. Dormí. Pedí prestado el perro de un amigo. Comí plátanos en la cama. Compré plantas miniatura. Leí revistas. Me acosté. No hice nada. Se sintió totalmente ajeno a mí."

Para Gannon, la excedencia fue impuesta después de experimentar agotamiento, causado por el cansancio crónico del estrés ocupacional. "Todo el tiempo, estaba manteniendo diarios", dice. "Escribí la 'nada' de mis días. Registré todas las cosas que noté, la gente que conocí, la amabilidad de los extraños, las coincidencias mágicas—los destellos más pequeños, más diminutos y alentadores."

### Descansar con propósito

¿Estoy solo en sentir un estallido de envidia al leer la letanía de desidia de Gannon? No es ni siquiera que necesite un descanso. Recientemente, pasé unas relajantes vacaciones en Málaga. Admiré el Centro Pompidou, miré al mar hacia el lejano blur de Marruecos y engullí chocolate amargo lleno de naranja amarga del supermercado. En otras palabras, gloria. A mi regreso después de dos semanas, me zambullí de lleno en mi vida laboral recargado y listo para seguir adelante. Pero, inexplicablemente, días después, me encontré intensamente anhelando más tiempo libre y experimentando una insatisfacción de bajo nivel que solo se intensificó en los días siguientes.

¿Estaba teniendo algún tipo de colapso existencial? Me puse en contacto con la psicóloga Suzy Reading, autora de *Rest to Reset: The Busy Person's Guide to Pausing With Purpose*, en busca de consejos. Ella sugirió que, como muchas personas, probablemente luché por identificar qué tipo de descanso necesito.

## Espiritualidad, bienestar y ética: una perspectiva integral

La espiritualidad, la felicidad y el bienestar a menudo se tratan como sinónimos en el mercado global de la wellness. Sin embargo, la espiritualidad no es lo mismo que ser feliz. La espiritualidad, según la mayoría de las tradiciones sabias del mundo, requiere esfuerzo, 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. Estas han sido herramientas efectivas durante mucho tiempo para dar a los seguidores una experiencia de conexión profunda, acompañada a veces de sensaciones de asombro, éxtasis y trascendencia - sentimientos que los alientan a regresar.

### Emociones y ética en la espiritualidad

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 1 el camino octuple de Buda, los 10 mandamientos de Judaísmo o las restricciones y observancias de Védica Hinduismo. Las tradiciones 1 indígenas van más allá de estas religiones, incluyendo humanos y no humanos (o "más-que-humanos", como describe la botánica y escritora 1 Potawatomi Robin Wall Kimmerer nuestros socios en el mundo natural) en el círculo de aquellos a quienes debemos servicio.

Hoy en 1 día, la industria global del bienestar nos haría creer que la espiritualidad es solo otra dimensión del sentirse bien. El 1 practicante budista Miles Neale acuñó el término "McMindfulness" para describir la tendencia occidental a extraer prácticas de tradiciones religiosas antiguas 1 y convertirlas en "bocadillos coloridos empaquetados a medida para el consumo de masas". El mercado de R\$ 1.5 billones de 1 bienestar busca vender los beneficios para la salud de la espiritualidad, desvinculados de los marcos éticos en los que se 1 desarrollaron estas prácticas.

Los marcos éticos religiosos son extremadamente perjudiciales cuando se utilizan para apoyar desigualdades de poder en los ámbitos 1 de género, clase, raza y sexualidad. Sin embargo, el uso de prácticas espirituales, en ausencia de requisitos éticos, también puede 1 ser perjudicial. Por ejemplo, estudios científicos han demostrado que el yoga y la meditación pueden aumentar realmente el sentido de 1 "superioridad espiritual" y el enfoque en el yo en lugar de atenuar el ego y alentar actos de servicio caritativo.

## **Espiritualidad 1 y ética: una conexión necesaria**

En resumen, vivir una vida espiritual no se trata de adherirse rigurosamente a una dogma de 1 la iglesia. Tampoco se trata de participar en prácticas como la meditación en ausencia de un contexto más amplio. De 1 hecho, yoga significa "unión" y el tipo de yoga popular en el oeste es solo una forma de unirse a 1 una conciencia más grande, algo más grande que uno mismo. Otras yogas de la tradición hindú incluyen trabajo, filosofía, aprendizaje 1 y actos de servicio.

No quiero ser "McMindful". No quiero extraer prácticas de tradiciones religiosas para comerci  
```python ```

---

### **Informações do documento:**

Autor: symphonyinn.com

Assunto: unibetfr

Palavras-chave: **unibetfr - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-22