

DIPLOMADO EN DESARROLLO HUMANO ESPIRITUAL - CESP

Fecha: DICIEMBRE 2015

Tema: LA PERSONA HUMANA EN EL PROCESO DE DESARROLLO ESPIRITUAL.

Expositor: Carlos Corona Caraveo

1. DEFINICIÓN DE CONCEPTOS: Espiritualidad, interioridad, ecología espiritual, competencias espirituales.

2. COMPETENCIAS ESPIRITUALES

<i>COMPETENCIAS</i>	<i>SITUACIÓN ACTUAL</i>	<i>PROCESO</i>	<i>PROPÓSITO (IDEAL)</i>
1. Habitar el espacio.			
2. Resignificar la comprensión de mí mismo y de la realidad, a través de la recuperación de las experiencias en el discernimiento.	¿Estoy practicando el discernimiento?, ¿Cuánto?;	¿Cómo lograrlo?, ¿cuáles van siendo los frutos del discernimiento?	¿Cuál es mi meta en cuanto al discernimiento?; ¿qué rasgos va adquiriendo mi espiritualidad?
3. Intencionar nuestras actividades desde las actitudes o virtudes que nos ayudan a crecer.	Realizo la intencionalidad de cada día y de mis actividades?	¿Cómo puedo ir acrecentando la intencionalidad de mis actividades?	Realizarlo con conciencia diariamente.
4. Reestructurar las relaciones.	¿Cuáles son los principales roles de mi vida?, ¿con quiénes los realizo?, ¿cuáles son mis relaciones más importantes?, ¿cuál es la estructura de relaciones que tengo con mi familia? ¿cómo me siento con estas relaciones?	¿Cómo lograr los cambios en mis relaciones?	¿Qué virtudes orientan esos roles?; ¿qué quiero lograr en mis relaciones? (sentido y metas de esa relación). ¿qué cambios en los vínculos familiares habría que realizar?
5. Ordenar y reorientar nuestras motivaciones y deseos.	¿cuáles son mis deseos más profundos?; ¿qué me motiva a vivir?	¿por qué quisiera hacer eso?, ¿Cómo lo voy a lograr?	¿qué prácticas necesito realizar para transformar mis deseos?
6. Cuidar nuestras emociones negativas y positivas para morar en la compasión y así cultivar la sabiduría emocional.	¿realizo el registro?, ¿qué descubrimientos voy haciendo al respecto?; ¿mis	¿cómo lo voy a lograr?, ¿qué tengo que trabajar?; ¿Cómo acrecentar las emociones	¿cuáles son las emociones negativas que quiero superar? ¿cuáles son las emociones positivas

	emociones más frecuentes qué me indican?; ¿ejercito la práctica de morar en la compasión?	positivas?	más importantes para mi en las que quiero vivir?,
7. Recuperar nuestro cuerpo	Cómo hago contacto con los demás?; ¿Cómo expreso mis emociones a través del cuerpo?; ¿cómo cuido mi cuerpo?; ¿qué me gusta de mi cuerpo y qué no me gusta?	¿Cómo puedo ir aceptando más mi cuerpo?	¿Qué quiero lograr respecto a cada una de las preguntas iniciales?; ¿cómo vivo en mi cuerpo la presencia de Dios?
8. Actuar éticamente: Las virtudes.	¿cuáles son mis defectos principales?; ¿de qué tipo de acciones que realizado o realizo me arrepiento?	¿Qué necesito trabajar para adquirir las virtudes que me harán crecer?	¿cuáles son las virtudes que me pueden ayudar a superar mis defectos?; ¿qué actividades quisiera hacer en bien de los demás?
9. Concentrar y aquietar la mente: Conciencia interior.	¿qué tanto silencio hago en mi vida?; ¿cuál es el tipo de oración y/o meditación que tengo?	¿cómo puedo llegar a meditar?	¿qué tipo o nivel de meditación me entusiasma?
10. Practicar la atención consciente: Discernir nuestra vida y encontrar a Dios en todas las cosas.	¿Cómo encuentro a Dios en mi vida?; ¿	¿qué obstáculos tengo para encontrar a Dios más vivencialmente?	¿en qué dimensiones de la vida tengo que trabajar para encontrarme con Dios?
11. Comprometerse: Vivir desde el servicio por amor, a imitación de Jesucristo.	¿en qué cosas estoy comprometido?; ¿qué logros he tenido?	¿qué obstáculos tengo para comprometerme?	¿a qué me quiero comprometer?; ¿en qué apostolados me veo?

Primera competencia: habitar el espacio. Tarea 1. Plano de mi casa.

- i. ¿Cuál es el sentido de cada espacio? / ¿es necesario reformular el sentido de alguno de estos espacios?
- ii. ¿De qué espacio soy responsable? / ¿de cuáles espacios quiero ser responsable y por qué?
- iii. ¿En qué lugar hay desorden?, ¿por qué está así? / ¿qué orden quiero llegara tener y cómo?

- iv. ¿Cuál es mi lugar? (o lugares) /
- v. ¿Cuáles me gustan más y cuáles no me gustan? /
- vi. ¿Hay espacios deshabitados? / ¿cómo quiero habitar los espacios?
- vii. ¿Hay espacios especiales? (oración, trabajo...) / ¿creo necesario crear algún espacio especial?
- viii. ¿Hay vinculación familiar histórica? / ¿cómo podemos explicitar en el espacio la herencia familiar?
- ix. ¿Qué me gustaría cambiar? / ¿Cómo lo voy a realizar?

Hacer un registro en el siguiente esquema:

Competencia	Situación actual	Proceso	Propósito (Ideal)
1. <i>Habitar el espacio</i>			

Segunda competencia: Resignificar la vida. Tarea 2. ¿Dónde y cómo estoy parado?/ esquema de realización personal (filosofía de vida)

- i. ¿Quién soy yo?
- ii. ¿Quién es Dios para mí?
- iii. ¿Cuál es mi misión en mi vida? ¿cuál es el sentido de mi existencia?
- iv. ¿Qué quisiera lograr en mi vida? (deseos o sueños más importantes).
- v. ¿Cuáles son los principales obstáculos que tengo para cumplir mi misión o lograr lo que quiero?
- vi. ¿Cuáles son mis tres virtudes o cualidades más importantes?
- vii. ¿Cuáles son mis tres defectos?
- viii. ¿Con qué animal o cosa me identifico y por qué?, ¿qué cualidades tiene que tengo yo y puedo poner en práctica?
- ix. ¿Tengo algún servicio o apostolado?
- x. ¿Cuáles son las tres relaciones (o vínculos) más importantes en mi vida? (persona o grupo).

Nota: Dar respuesta sin detenerse mucho en pensar las respuestas, lo primero que se venga a la mente...

Tercera competencia. Tarea 3. Ejercicios diarios. Hacer un registro de cada día (discernimiento) en nuestra vida. .

- i. **Inicio del día (al despertar).**
Definir la actitud o intencionalidad con la que quiero vivir ese día, es decir, toda mi actividad interior y exterior, para con los demás y para conmigo. Ejem. “quiero vivir en la compasión, en el amor...” Elaborar nuestra propia frase u oración.

- ii. **Durante los trayectos (al salir de la casa).**
Aclararme ¿a dónde voy y a qué?, ¿qué voy a hacer hoy?, ¿qué quiero lograr?, ¿qué le pido a Dios para lograrlo? Definir actitudes y metas.
- iii. **Al iniciar cada actividad.**
Definir la manera como queremos relacionarnos con los demás (purificar las intenciones). Ejemplo: “en la reunión de trabajo de este día, voy a estar abierto a las opiniones de los demás y a respetarlas aunque difieran de las mías...”
- iv. **Durante los trayectos.**
Hacer silencio: concentrarme en la respiración, caminar lentamente, aquietar mi mente y repetir la frase (oración) de inicio del día.
- v. **Cerrar el día.**
Repasar en la imaginación lo sucedido en el día y escribir las principales experiencias y cómo las comprendo. Escribir: ¿qué aprendí?, ¿cómo se manifestó Dios?, ¿Viví con las actitudes que me propuse?, ¿Pude manejar mis impulsos negativos? Agradecer a Dios, personar y disculparse.

Nota: revisar documento ejercicios diarios.

Sexta Competencia. Tarea 4.

Recoger las situaciones emocionales del día, identificarlas y registrarlas en el siguiente esquema:

Situación	Lo que sintió	Pensamientos automáticos
Fecha y descripción de la situación	Sensación física Emoción Cualificación de la emoción Graduación de la emoción (1-10)	Pensamientos que vienen de las heridas

Nota: apoyarse en cualificación de los sentimientos, ver presentación de manejo de las emociones del 26 de enero 2014, fichas 14, 15 y 16.

Sexta competencia. Tarea 5. Morar en la compasión.

Puede practicarse en cualquier momento o circunstancia, en especial cuando estemos experimentando una emoción intensa de cualquier tipo, no como un modo de suprimir nuestros sentimientos sino de relacionarnos con ello de un modo directo y cuerdo. Trabajar cuatro puntos:

- i. **Localizar** la emoción (enojo, frustración, tristeza...) ¿en dónde físicamente se localiza? el estómago, las manos, el pecho, la cabeza...¿cómo se siente esa

sensación?, ¿es caliente, es fría, es como una punzada?, ¿me siento entumecido o paralizado?

- ii. **Abrazar**, descansar la mente en la sensación que hemos localizado, la vamos a abrazar, suscitando en nosotros una actitud de ternura y amor, como si fuera un niño (nuestro hijo, nosotros mismos de pequeños...). Inhalar y exhalar, intentar relajarnos y sentir que estamos llevando la sensación a un lugar más profundo de nuestro interior, se trata de entrar en ella, a localizamos y descansamos en ella. Al exhalar hacemos lo posible por relajarnos.
- iii. **Suspender**, hacer lo posible por suspender el pensamiento, la mente...descansar en la sensación interna, sin palabras... por periodos cortos...es una experiencia sentida, no mental.
- iv. **Permanecer**, regresamos a la sensación y permanecemos con ella lo más plenamente posible. Utilizar la técnica de la respiración, cuando inhalamos imaginamos que estamos abrazando la sensación; al exhalar, permanecemos con la sensación, pero nos relajamos. ¿Por cuánto tiempo? Utilizar nuestra inteligencia natural en esto.

Ejercitar esta práctica diariamente o cuando surjan emociones fuertes, perturbadoras. (Ver documento: "morar en la compasión").

Tarea 6. La felicidad. (competencia 5)

- i. ¿Para mí qué es ser feliz? / ¿necesito cambiar mi noción de ser feliz? / ¿el sentido de mi felicidad está centrado en mí o en relación con los otros?
- ii. ¿Cómo encuentro la felicidad? /
- iii. ¿Qué es lo que me hace sufrir? / ¿a qué necesito desapegarme para dejar de sufrir?
- iv. ¿Qué me duele de mi vida, de mi historia, de lo que estoy viviendo ahorita? / ¿ese dolor me hace crecer o me paraliza? / ¿cómo convertirlo en un dinamismo de vida? ¿qué me indica positivamente ese dolor?
- v. Imagina que tu vida terminó:
 - a. ¿Si todavía me quedara un año de vida que cosas haría?
 - b. ¿Con quiénes me relacionaría?
 - c. ¿A qué dedicaría más tiempo?

Tarea 7. Discernimiento. Preguntas para profundizar en el discernimiento: (competencia 2).

1. EXPERIENCIA ¿Qué estoy viviendo?	2. SITUACIÓN ¿Qué ocasionó lo que me sucede?	3. SENTIMIENTOS ¿Qué siento?	4. PENSAMIENTOS ¿Qué pienso?	5 DESEOS Me dan ganas de ...	6. DE DÓNDE VIENEN (Causas profundas) ¿Por qué me siento tan herido (a) o enojado?	7. CONSECUENCIAS ¿Qué pasa si sigo mis deseos?	6. INTENCIÓN ¿Qué quiero?	7. DECISIÓN ¿Qué elijo de acuerdo a mi proyecto de vida?	8. CONFIRMACIÓN ¿Cómo me siento con la decisión?(paz inquietud, alegría...)

Bibliografía:

CABARRÚS, Carlos, *Experimentarlo todo y quedarse con lo mejor. El discernimiento como camino creyente*, Frontera Hegan, No. 63, España (www.invire.net).

HERRAIZ, Maximiliano, *Discernimiento espiritual en Teresa y San Juan de la Cruz*, Frontera Hegan, No. 64.

PALMES DE GENOVES, Carlos, *Discernir es buscar en todo lo que más agrada al padre. La mayor gloria de Dios. Ignacio de Loyola*, Frontera Hegan, No. 65..

HERRANZ, Julio, *El discernimiento en Francisco de Asis. "Oh Dios concédenos querer siempre lo que te agrada"*, Frontera Hegan, No. 66.

Jalics, Francisco, *El camino de la contemplación*, Paulinas, Arg. (2006)

