



Asociación Mexicana de Tanatología, A. C.

**“LA ESPIRITUALIDAD FRENTE
LA ADVERSIDAD”**

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN
TANATOLOGÍA

PRESENTA:

ESTHER FERNÁNDEZ FERNÁNDEZ

ASESORA: DRA. VERÓNICA GARCÍA MALDONADO

MÉXICO, D.F.

ENERO 2012



Asociación Mexicana de Educación Continua y a Distancia, A. C.

México, D. F. a 27 de enero del 2012

**DR. FELIPE MARTÍNEZ ARRONTE
PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN
MEXICANA DE TANATOLOGÍA, A. C.
P R E S E N T E.**

Por medio de la presente le informo que revisé
y aprobé la tesina que presentó:

Esther Fernández Fernández

Integrante de la Generación 2010 – 2011

El nombre de la Tesina es:

LA ESPIRITUALIDAD FRENTE A LA ADVERSIDAD

Atentamente

Doctora Verónica García Maldonado

DEDICATORIA

Principalmente quiero agradecer a Dios por todos dones que en el transcurso de mi vida me ha dado, por permitirme tener la necesidad de crecimiento que me ha guiado y acompañado en cada momento de mi vida para ser la mujer que hoy soy.

A mis hijos, Ana Esther, Mariana y Humberto, por ser los faros que dan luz a mi existir, sin ustedes mi vida no tendría el mismo sentido. Gracias por ser un ejemplo para mí, estoy muy orgullosa de cada uno, son mi inspiración para estar siempre en la búsqueda de superación para ser mejor persona y madre para ustedes. Los adoro con todo mí ser, son los mejores hijos, son un gran regalo de Dios.

A mis padres que por su amor llegue a este mundo.

A ti papi, (q.e.p.d.) que hace muchos años te fuiste físicamente pero sigues muy presente en mi vida, te amo con todo mi ser y me haces mucha falta.

A ti mamá que con tu gran ejemplo has dado mucha luz a mi vida para llegar a ser una mujer con valores. Eres la mejor madre que Dios me pudo dar, gracias por tu ejemplo de vida, Te adoro. Eres mi inspiración para el tema de esta tesina, tu espiritualidad y fortaleza ante la adversidad son un ejemplo para todos los que te conocemos.

A mis hermanos, Enrique y Gerardo, gracias porque desde que nací han llenado mi vida de compañía, de alegrías, tristezas, travesuras y amor. Gracias por su amor incondicional que me han demostrado sobre todo en los momentos difíciles. Los amo con todo mí ser.

A Lulita, Amiga, comadre, amiga y compañera, gracias por invitarme a tomar este diplomado que ha sido un parte aguas en mi vida, gracias por tus innumerables muestras de cariño y solidaridad, gracias por todo el camino que hemos recorrido juntas donde has sido un ejemplo de vida para mí. Gracias por ser un gran ángel en mi vida. Te quiero mucho.

A todas mis amigas que a Dios gracias son muchas, no escribo sus nombres para no omitir a ninguna. Siempre les digo de frente lo que cada una significa y representa en mi vida. Gracias por su hermandad, cariño, solidaridad y apoyo, sobre todo ante la adversidad.

Beto (q.e.p.d.) Tu ausencia hizo surgir mi fortaleza, nuestros hijos son la luz que iluminan mi camino y me ayudan a superar la adversidad.

CONTENIDO

| | |
|--|-----------|
| JUSTIFICACIÓN..... | 4 |
| OBJETIVO..... | 4 |
| ALCANCES..... | 5 |
| ¿CUAL ES LA DIFERENCIA ENTRE RELIGION Y ESPIRITUALIDAD.... | 5 |
| ¿CUAL ES LA DIFERENCIA ENTRE SER UNA PERSONA RELIGIOSA Y UNA PERSONA ESPIRITUAL?..... | 6 |
| ¿POR QUÉ LA IMPORTANCIA DE LA ESPIRITUALIDAD?..... | 8 |
| DOLOR ESPIRITUAL Y ACOMPAÑAMIENTO..... | 9 |
| COMO LOGRAR LA ESPIRITUALIDAD..... | 12 |
| PERSONA Y ESPIRITUALIDAD..... | 13 |
| ADVERSIDAD..... | 18 |
| ESPIRITUALIDAD DEL SER HUMANO EN RELACIÓN CON DIOS..... | 20 |
| ESPIRITUALIDAD INTERIOR DEL SER HUMANO..... | 21 |
| ¿QUÉ ES ESPIRITUALIDAD CRISTIANA?..... | 22 |
| LA ESPIRITUALIDAD E LA VIDA CRISTIANA..... | 23 |
| PENSAMIENTOS SOBRE LA ESPIRITUALIDAD..... | 29 |
| CONCLUSIÓN..... | 34 |
| FUENTES CONSULTADAS | 35 |

JUSTIFICACIÓN

La espiritualidad según hemos aprendido, es la creencia religiosa que los seres humanos tenemos, es por eso que decidí elaborar este trabajo para señalar la gran diferencia que es ser una persona religiosa y una persona espiritual.

OBJETIVO

Señalar las diferencias entre ser una persona creyente y una persona espiritual. También en esta tesina quiero invitar a todas las personas que hemos tenido la oportunidad de estudiar Tanatología a estar conscientes que en el momento de acompañar a una persona y su familia en un proceso de duelo a no intervenir en sus creencias religiosas, sino respetar el credo de cada persona e invitarlos a que sean seres más espirituales para poder superar los tiempos de adversidad. Hacer lo posible para que el paciente este en paz y si tiene ciclos sin cerrar o asuntos pendientes, termine todos sus pendientes para que no esté angustiado por este tipo de asuntos.

Si estamos acompañando a una persona que tiene diferentes creencias religiosas que nosotros, hacer un esfuerzo por entender y respetar los principios básicos de sus creencias, por si el paciente tiene necesidad de platicar de sus creencias, poder sostener una conversación con este. Respetando y escuchando lo que nos quiera platicar, recordando que NUNCA debemos tratar de cambiar sus creencias religiosas.

Si no estamos de acuerdo o no nos sentimos capaces de respetar sus creencias, es preferible pedirle algún compañero que se haga cargo de este paciente.

ALCANCES

- ❖ Explicar la diferencia entre credo y espiritualidad.
- ❖ Ahondar en el tema de la espiritualidad como camino de superación frente a cualquier adversidad.
- ❖ Señalar la importancia de la espiritualidad en las personas.
- ❖ Hacer referencia de los grandes pensadores y gente común de lo que para ellos significa la espiritualidad.

¿Cuál es la diferencia entre religión y espiritualidad?

Antes que sea explorada la diferencia entre religión y espiritualidad, debemos primeramente definir los dos términos.

La religión puede ser definida como creencia en Dios o en una divinidad para ser adorados, usualmente expresado en conducta y ritual o cualquier sistema específico de creencia, adoración, etc., que regularmente incluye un código moral o de conducta. Para ponerlo de manera concisa, la religión es un conjunto de creencias y rituales que aseguran llevar a una persona a una relación correcta con el ser supremo en el que se cree. Así, al morir, según sea la creencia, el fin sería llegar al cielo, reencarnar, renacer, lograr el nirvana, etc.

La espiritualidad puede ser definida como la cualidad o hecho de ser espiritual, no-físico o un carácter predominantemente espiritual demostrado por el pensamiento, vida, etc., tendencia espiritual o tono. La espiritualidad es un enfoque sobre cosas inmateriales o intangibles.

También hace referencia a la búsqueda del sentido de la vida, de esperanza o de liberación, y enfoques relacionados igualmente, puede entenderse de forma separada de la fe en Dios, refiriéndose a una espiritualidad sin referencia explícita a Dios

¿CUAL ES LA DIFERENCIA ENTRE SER UNA PERSONA RELIGIOSA Y UNA PERSONA ESPIRITUAL?

La espiritualidad es el conjunto de principios o actitudes que configuran la vida de una persona haciendo referencia a la oposición entre materia y espíritu, o entre interioridad y exterioridad. Es el conjunto de ideas referentes de cómo cada persona ve la vida. Igualmente, puede entenderse de forma separada de la fe en Dios, refiriéndose a una "espiritualidad sin Dios".

Ser religioso es en general una parte de la actividad humana consistente en creencias y prácticas acerca de lo considerado como divino o sagrado, de tipo existencial, moral y espiritual. Se habla de "religiones" para hacer referencia a formas específicas de manifestación del fenómeno religioso, compartidas por los diferentes grupos humanos. Hay religiones que están organizadas de formas más o menos rígidas, mientras que otras carecen de estructura formal y están integradas en las tradiciones culturales de la sociedad o etnia en la que se practican. El término religioso, hace referencia tanto a las creencias y prácticas personales como a ritos y enseñanzas.

El concepto de religión tiene su origen en el término latino *religĭo* y se refiere al conjunto de creencias o dogmas acerca de la divinidad. La religión implica sentimientos de veneración y temor hacia Dios o los dioses, de normas morales para la conducta individual y social y de prácticas rituales, como la oración y el sacrificio para darle culto.

Por tanto una persona puede ser espiritual y no seguir ninguna religión, pero con su forma de vida, sus acciones y actitudes dar ejemplo de espiritualidad.

La espiritualidad es un estilo de vida, de pensamiento, de acción y la religiosidad es una creencia, ya sea heredada por los padres o por la búsqueda personal, pero no siempre hay congruencia entre lo que alguien expresa sobre su religión o creencia con la forma de vida.

Durante el tiempo que estudié el diplomado, algunas personas que se enteraban que estaba en éste, me hacían comentarios como:

- ❖ Yo tome un curso de Tanatología en la iglesia y voy a hospitales a dar terapia a enfermos.
- ❖ Estudié un diplomado en 6 meses y ya estoy dando terapia.
- ❖ Mejor ve a tomar el diplomado en tal iglesia, ahí es gratis.

Estos son algunos de los comentarios que recibí, y mientras más clases pasaban en el diplomado me di cuenta que hay mucha gente con muy buena voluntad pero que no están preparadas. Tratan de dar terapia a personas que necesitan el soporte de un profesional y no de una persona con buenas intenciones, porque lejos de ayudarlos los pueden perjudicar.

Veo a diario personas que dicen cómo ser espiritual sólo porque siguen cierta religión y piensan que ellos son amos de la verdad, lo cual me parece bastante triste, ya que ellos sólo se centran en sí mismos y en la forma de pensar de su religión tratando de opacar conceptos que no vayan en pro a lo que ellos creen como única verdad absoluta.

Suelen ser personas completamente ignorantes porque no tienen la capacidad mental para seguir sus propios pensamientos e ideologías sino unas impuestas por lo que ellos llaman su religión espiritual. Incluso juzgan a las demás personas que no poseen las mismas creencias religiosas que ellos.

¿Por qué la importancia de la espiritualidad?

La espiritualidad hace referencia a un elemento constitutivo de la condición humana; y que no es sólo un adorno o complemento de ella; sino que es sustancial a la misma identidad de la naturaleza humana. Aristóteles, afirmaba en una de sus teorías que todas las cosas se constituyen en base a la materia y la forma. Es decir, no todo es material, no todo es espiritual, sin embargo ambas formas experimentan una íntima conexión. Del ser humano podemos afirmar lo mismo: no todo en él es sólo material, pero tampoco todo en él es sólo espiritual. Ambas realidades se implican y necesitan una de otra. Así, donde hay experiencia material, hay también experiencia espiritual. Redescubrir esta unidad sustancial del ser humano puede ser un verdadero camino de plenitud y bienestar para la satisfacción del anhelo más íntimo del hombre y la mujer.

Hay algunos momentos en el desarrollo de la persona que la experiencia de lo espiritual se vuelve más cercana, y estos son los momentos de conciencia de la precariedad y del límite. La proximidad de la muerte, la conciencia del inexorable paso del tiempo, la pérdida de personas queridas, vínculos y afectos, el drama de la experiencia del dolor físico y moral, predisponen para una mayor conciencia del olvidado plano de lo espiritual. De esta forma queda en evidencia un interrogatorio fundamental a nuestra conciencia sobre la condición de nuestra propia existencia: ¿Hay algo más? ¿Aquí termina todo? Y ¿si aquí no concluye todo? Son preguntas que se hacen profundas y muy conscientes especialmente en momentos de duelo, al estar cercana la muerte o cuando se sufre una pérdida, de cualquier tipo.

Dolor Espiritual y el Acompañamiento

Cuando la curación no es más posible, vienen las preguntas “existenciales” al primer plano. Son preguntas sobre la existencia, preguntas que van al más profundo de la vida de alguien y que tienen relación con el “por qué” de lo sucedido.

El término “espiritualidad” es un término bastante difícil de entender. Sin embargo, cada uno tiene su espiritualidad, porque cada uno tiene su propia manera de estar en la vida. Fácilmente pensamos que es el terreno de la religión que supone convicción, creencia o ideología, lo que es alguna forma de espiritualidad que explica la relación personal con un ser supremo, divino.

Alguien puede sentirse parte de una existencia que es mucho más grande que lo personal. Siente que hay mucho más que su pequeño mundo personal, su pequeño ser individual.

¿Cómo se puede ayudar alguien en la búsqueda de su espiritualidad? Lo mejor que se puede hacer es: Confiar en la fuerza que tiene el “estar presente”, el acompañamiento, sin resolver nada. Crear un ambiente de seguridad para pronunciar las preguntas difíciles, las preguntas del “por qué”. Las Preguntas Existenciales pueden estar relacionadas con recuerdos a momentos de alegría o tristeza, de éxito o pérdida, de amor o amistad.

Son las preguntas que son o fueron importantes para el enfermo terminal, y que pueden dar miedo o angustia, culpabilidad o dolores que nunca han sido expresados. ¿Qué he significado para los demás, o que significo ahora para los demás?. ¿Qué van a decir de mi? Es como hacer un balance o un análisis del pasado. El pasado no lo podemos cambiar, pero el significado que damos a este pasado, si puede cambiar.

El dolor más grande es la soledad (quiere decir: ni encontrarse a si-mismo, ni a otras personas).

Si me gusta una flor o una gema, significa que me siento menos solo. Si siento un aire fresco o recibo un abrazo, significa que me siento menos solo. La Música puede llenar la habitación de un enfermo terminal con alegría, en el momento que los amigos han dejado de visitarlo, porque no saben qué decir.

La tristeza de saber que la vida llega a su fin, hace mover, de pronto, todo y es el origen de las dudas sobre el sentido de la vida. Eso se llama un dolor existencial. No es el dolor o sufrimiento lo que da sentido a la vida, pero el encuentro entre personas que buscan disminuir este dolor. Además eso incluye un crecimiento de ambos, el enfermo y el acompañante. Por eso es importante de ver al enfermo como persona y no sólo como paciente.

Enfermedad y muerte confrontan al paciente con el final de su vida y eso da, por un lado, un sentimiento de miedo, y por el otro, puede dar libertad y agradecimiento; en estos momentos la desesperación desaparece.

Todos estos “por qué” en preguntas, pueden ser no son tanto preguntas que necesitan una respuesta pero si son preguntas de alguien que necesita ser escuchado.

El acompañamiento

Si alguien muestra su dolor existencial o espiritual, estamos automáticamente confrontados con nuestro propio dolor, nuestra propia visión de la vida. Eso también es doloroso. El acompañante está obligado a analizar los valores en su vida, qué quiere con su vida... Hasta puede ocurrir que las preguntas del paciente sean las mismas que las del acompañante.

Fácilmente se evitan las preguntas sobre enfermedad y muerte. La conversación del médico con el paciente tiene normalmente la explicación de la enfermedad pero las preguntas detrás de estas palabras, el médico no las quiere escuchar, porque no sabe qué contestar. Valorar las palabras del enfermo y aceptarle como es con todas sus preguntas es fundamental para un acompañamiento.

¿Por qué mi espiritualidad es importante si quiero ayudar al paciente? ¿Qué tiene que ver MI espiritualidad? La respuesta es: TODO. El acompañante puede escuchar las cosas que quiere escuchar. Escuchar implica una confrontación con su propia actitud frente a preguntas fundamentales. Debe escuchar con todo su corazón. No es necesario entender todo que dice el paciente. El paciente necesita alguien que escuche...y, en momentos, estar en silencio juntos. Estar con el paciente exige mucho respeto por la persona, por lo que nos explica, por sus dolores como un “dolor total (total pain)”, es decir por sus dolores físicos, emocionales, sociales y espirituales.

Podemos sentirnos impotentes, al menos si queremos resolver los problemas o si queremos minimizar el dolor diciendo “no es tan grave, tienes eso, o puedes hacer eso”.

Mi espiritualidad me da la fuerza para verme a mí mismo y me da la seguridad que el calor y la amistad que doy al enfermo, me será devuelto.

De ¿Dónde saca un acompañante la fuerza? Una convicción profunda, con o sin Dios, necesita una responsabilidad para llegar a una espiritualidad constructiva. Es entrar en una relación con el paciente, también si sabe que va a morir y que la separación está cerca.

La relación con otra gente, la relación con la naturaleza, darse cuenta de ser parte del cosmos, tener admiración por la belleza, todo eso es parte de una espiritualidad.

Cómo contestar la pregunta: ¿Crees tú en Dios? En primer lugar es necesario respetar la espiritualidad del otro, también si es contraria a la tuya. Si crees en un ser supremo, exprésalo al enfermo con toda sinceridad. Si crees en la amistad y en el amor con otra gente, o si crees en la belleza de una pintura o en el canto de un pajarito, igual, comparte esta espiritualidad; si tienes sentimientos profundos de admiración y agradecimiento buscando el sentido de la vida, no lo guardes para ti, pero trata de compartir toda esa linda espiritualidad con el enfermo lo máximo que puedas.

En mi espiritualidad puedo sentirme tan feliz que hasta puedo perder la noción del tiempo.

La espiritualidad es algo que tiene que ver con la gente alrededor de mí, no es algo que esté por debajo de mí, o que esté fuera de mí o muy lejos. Está aquí; en mí y en los que me rodean. Es aquí. En mí.

CÓMO LOGRAR LA ESPIRITUALIDAD

Muchas personas tienen un concepto erróneo sobre cómo ser espiritual, creen que ser espiritual es pasarse 3 ó 4 horas meditando, ir de casa en casa predicando cierta religión o ir todos los domingos a misa a escuchar a Dios.

Hay que buscar un sentido gratificante a tu vida; con esto no quiero decir que el único sentido de tu vida sea seguir una religión o una persona que lo único que quieres es aprovecharse de tu dinero, ¡No! Con esto te digo que hay que tomar conciencia de tu vida y seguir lo que realmente te llena como ser humano y que no te llene de falsas promesas, sino de promesas que realmente te hagan mejorar como persona.

Siéntete realmente contento con lo que haces; esto te hará una persona espiritual que es ser realmente feliz consigo mismo. Basta ya de pasar todo el día trabajando por dinero, haz de trabajo un hobby y que al despertarte solo te levantes con alegría, con entusiasmo y con ganas de hacer mejor las cosas.

Tomate algún momento de tu día para meditar; no caigas en el típico concepto erróneo de que meditar es colocarse un traje de monje y sentarse de rodillas con los ojos cerrados y haciendo respiraciones lentas, creo que esto es solo una forma de las miles y miles que hay.

Con meditar te estoy diciendo que te tomes un tiempo de tú día para sentarte en un lugar tranquilo y despejar tu mente, es decir; que tomes 10 minutos para no pensar en preocupaciones, trabajo, limitaciones, sino que piensen en blanco, que dejes que tu pensamientos fluyan por si solos, esto ayudará a que tu mente descanse de un día difícil.

Disfruta del momento presente; no hay nada mejor que disfrutar cada acción, esto es lo que realmente nos hará como ser espiritual, disfrutar de cada detalle, de que cada progreso que realicemos ahora, este el truco para ser una persona inteligente y espiritual.

Caminar, amar, comprender, vivir la compasión y amarnos es la tarea para llegar a como ser espiritual y alcanzar esa misma excelencia espiritual.

¿Quieres convertirte en alguien espiritual? La única manera de cómo ser espiritual realmente y disfrutar de nuestra vida es ser una persona completamente normal, expresar tus propios pensamientos o creencias hacia cierta filosofía y mejorar como persona día a día sin tener que cambiar tu forma de pensar o hacer las cosas. Algunos filósofos existencialistas le llaman a esto, “ser auténticos”.

Aceptando que no somos las únicas personas en este mundo y que debemos respetar a las personas sin creernos más que ellas. Recuerda que nadie, ni ninguna religión poseen creencias absolutas que te lleven al triunfo en esta vida. Comprende que como ser espiritual es estar contento con la vida que posees y caminar por la vía de la paz.

PERSONA Y ESPIRITUALIDAD

En varias ocasiones hemos comentado que, para la Organización Mundial de la Salud, el ser humano es un ente bio-psico-social. Desgraciadamente le hemos creído. Y con este concepto se ha manejado al enfermo en nuestros hospitales y en el criterio del equipo de salud. Pero la OMS se quedó coja. Con esta descripción le quita al hombre lo más profundo. Lo más importante sin duda alguna. La persona humana es, ontológicamente hablando, un ser espiritual. Completamos lo que enseña la OMS y digamos que el ser humano es un ente bio-psico-social y espiritual. Nos importa mucho

esto, porque es la verdad. Porque el Tanatólogo tiene que ver con el Hombre completo y no sólo a partes de él.

El mundo tanatológico es un mundo espiritual. Y esto no es algo apartado de la condición de ser humano. Tampoco es un monopolio de la religión. La espiritualidad, repetimos, es algo ontológicamente esencial al hombre mismo. Tanto, que todos podemos exclamar con San Agustín, aún sin ser católicos ni cristianos, incluso siendo ateos, la célebre frase que encierra la angustia de la humanidad sufriente “Oh Dios, nos has creado para Ti y nuestro corazón no descansará hasta encontrarte”.

Esta verdad la vive el Tanatólogo día tras día. No hay un enfermo en fase terminal, no hay familiares de moribundos, que no busquen la paz y el consuelo en lo profundo de su espiritualidad. No hay persona que se esté enfrentando ya a su muerte inminente, o que esté luchando por sobrevivir, que no busque a Dios, a su Dios personal, a su Dios verdadero. Y el Tanatólogo deberá, siempre, ayudarlo en este camino de encuentro, o de reencuentro, que es camino de la paz, de la aceptación, de la dignidad; y tales virtudes son la meta del Tanatólogo que quiera cumplir con su misión y su compromiso. Son los objetivos prácticos de toda Tanatología humana.

La Psicoterapia (la farmacoterapia) y la Religión, aisladas, nos dan puntos de vista diferentes ante el mismo misterio: el de la muerte. Sobre todo en la manera de entenderla. Son puntos de vista diferentes, pero complementarios. Uno sin el otro, nos dará sólo una visión parcial de lo que es morir y de lo que es la muerte. Por eso es necesario contar con ambos elementos.

Ayudar al enfermo y a sus familiares, requiere de distintos tipos de acercamiento; dependerán, fisiológica y psicológicamente, del estado del paciente y de las emociones que estén pasando en los miembros de la familia. Esto, que ahora nos parece obvio, es ignorado por muchos: sacerdotes, lamas, pastores, rabinos etc. que desconocen tales procesos, o familiares y amigos que temen a la psicología y a la psiquiatría, quizá por meros tabúes. Igual pasa con algunos psiquiatras, psicólogos y muchos médicos:

ignoran la espiritualidad y, por ello también a la religión. Muchos, quizá también por tabúes, parece que se burlan de ella. Otros muchos aceptan que el éxito en el trabajo del duelo, o el alcanzar la paz ante la propia muerte o la del ser querido, se logra promoviendo la religiosidad del enfermo y de la familia, religiosidad que, afirman, está en relación con lo profundo de la regresión.

Sin embargo un Tanatólogo, por poca experiencia que tenga, descubrirá muy pronto que tal afirmación es totalmente falsa. Lo es al menos en la mayoría de los casos. No podemos negar que en algunos enfermos será de ayuda despertarles una fantasía religiosa. Pero tampoco lo contrario. Con mucha más frecuencia de lo que se supone, se encuentran enfermos y familiares que tienen una desarrollada y profunda inteligencia de la fe; son personas a quienes hay que enfrentarlos a la muerte por medio de la virtud de la fortaleza. Y esto será la única manera como podrán llegar a tener una muerte digna.

Es bueno que recordemos lo que es una muerte digna, según la enseñanza de Weissman: “Es aquella en la que hay ausencia de sufrimiento, persistencia de las relaciones significativas para el enfermo, intervalo para el dolor permisible, alivio de los conflictos restantes, ejercicio de opciones y oportunidades factibles, creencia en la oportunidad, consumación de los deseos predominantes y de los instintivos, comprensión de las limitaciones físicas, todo esto enmarcado dentro de la idea de cada Yo”. Además es aquella, nos invita dice Shneidman, “con lo que los sobrevivientes puedan vivir”.

Si damos por supuesto que una muerte digna debe promover el respeto a la persona que muera y a sus familiares, si es aquella que el paciente escogería en caso de que tuviera la oportunidad, si es en la que, durante el proceso de morir, se siente de tal manera tratado que le es posible dejar el control de todo en otras personas en quienes confía, y si, por parte del Tanatólogo, es aquella en la que realmente se ayuda de una manera eficaz, tanto al moribundo como a la familia, a que vivan lo que pronto tendrán que vivir, entonces, como conclusión lógica, debemos profundizar lo que es ser Hombre.

Entender al hombre, hablar de él, sin dar la impresión de que estamos solamente hablando de principios y no de valor real, significa ver la persona tanto en el orden metafísico como en el orden histórico. Porque un hombre es, por definición un individuo responsable y autónomo. Y estas cualidades se definen en relación con el ambiente en que se mueven. No perdamos el punto de vista: también el Tanatólogo es hombre, y, por lo mismo, debe ser responsable y autónomo. No sólo su paciente.

Responsabilidad frente a lo que se debe hacer, seriedad frente a las obligaciones que se han asumido, fidelidad a la palabra dada, capacidad para hacer lo que ha prometido. Esto es responsabilidad. Cuando un hombre vive así, entonces sí merece el elogio: “Este si es hombre”.

La autonomía puede entenderse como libertad. Un hombre es autónomo en la medida en que es libre. Pero no siempre que alguien presume de ser un hombre libre, lo es; lo es; a veces tal expresión es sinónimo de presunción o de traición y de inmadurez. Libertad es “la ley hecha persona” y, por lo mismo, la que hace al hombre dueño de su propia vida. En este sentido la palabra autonomía es exacta etimológicamente, porque nos habla de la ley está humanizada, forma un uno con el hombre y surge de él.

Responsabilidad y autonomía son dos componentes que no pueden faltar en la definición de hombre. La Responsabilidad se apuntala, por un lado, con la autonomía, y por otro, con el valor. La autonomía, al liberarnos de una dependencia formalista, nos obliga a entrar en el mundo de los valores. El hombre no es el que sigue porque si a una persona. No. Es el que hace constantemente una elección. Y esto lo fuerza a tener capacidad y sensibilidad para los valores. El valor entra en donde está la emotividad humana; por eso elegir revela quién se es y hasta qué punto se es una honorabilidad aparente; pero colocada frente los valores, necesariamente se descubre.

Si ignoramos todo lo escrito, traficaremos con una espiritualidad vacía y con un culto compuesto de signos sin sentido, convirtiéndonos en simples organizadores de ritos y

apariencias, religión cultural que no tiene nada que ver con Dios ni con el Hombre. Ya que entonces nos estaremos moviendo sin meternos en el mundo de la historia. Y todo sujeto tiene su historia, sobre todo su historia personal. Y no puede ser ajeno a su tiempo. El drama de quien se enfrenta a Dios, retándolo, consiste en descubrir que está sin El; por lo mismo, sin mundo, sin hombre, sin historia. Si está sin Dios, todas las estructuras hechas para acogerlo permanecerán terriblemente vacías e inútiles.

La responsabilidad tiene como base algunas de las cualidades innatas de la persona: el equilibrio entre la esfera racional y la emotiva, la capacidad de juicio, como coherencia psíquica que sólo puede subordinarse a una coherencia moral, una vitalidad profunda contra la cual no pueden las fuerzas de la disolución o de la agresión. La responsabilidad está en una persona bien construida, es decir, capaz de ayudarse de sus facultades humanas frente a una realidad posible, en la que pueda entrar con competencia. Es una actitud autónoma que recurre a la propia riqueza personal y es, por si fuera poco, sinónimo de madurez.

Y todo esto es la Espiritualidad. Espiritualidad que hace al hombre verdadero hombre para enfrentarse y comunicarse con Dios y con los hombres que están haciendo la historia.

En este capítulo se pretende: la importancia de darle una real espiritualidad al enfermo terminal, y a su familia, y, también la confrontación personal del Tanatólogo. Solo el Tanatólogo "adulto" y ético puede ser el responsable en el cabal sentido de la palabra, porque sólo así será capaz de tener una autonomía. Debe tener la capacidad de entrar en relación plena, viva, con todos los bienes del mundo invisible, que son la base de una muerte con dignidad, aceptación y paz de recoger todos los valores de la historia. No sólo debe ser capaz de sonreír con indulgencias y compasión sino también de integrar el signo eficaz de la Fe, la Espiritualidad y la Religiosidad, con los valores terrestres que el hombre descubre y elabora en su marcha hacia la muerte.

Por muerte entendemos, no la cesación irreversible de órganos y funciones vitales, sino la pérdida de una persona. Es decir, lo que experimentamos como muerte es la pérdida de la pareja, del familiar, del amigo, es la pérdida de una relación personal; y no solamente la pérdida de unos órganos vitales. Es muy importante que tengamos presente este punto de vista. Porque entonces, el Tanatólogo experimentará que la muerte se siente y se sufre. Tal es por qué vienen a nuestra mente un cúmulo de preguntas sin respuestas claras: ¿Por qué tuvo que morir mi ser querido? ¿Por qué tengo que morir yo? ¿Cuál es el sentido de la vida, si al fin y al cabo todo termina con la muerte? ¿Cuál es el sentido de mi propia vida? ¿Para qué vivir? Cuantas preguntas por el estilo nos hemos hecho nosotros mismos. Y cuántas nos harán los pacientes a los que debemos atender.

Estas respuestas las podremos encontrar en la visión espiritual del hombre, Y sólo en dicha visión. Ante la muerte, la Espiritualidad, el sentido Místico-Religioso, cobran toda su importancia.

LA ADVERSIDAD

¿La adversidad te debilita o te hace ser más fuerte?

Hay un poder positivo en la adversidad. Cuesta creer ese poder pero la adversidad forma tu carácter y te prueba para ver de qué estás hecho. Tanto el oro como el diamante necesitan ser procesados por fuego. Santiago en la Biblia dice que nos gozamos cuando nos hallamos en diversas pruebas, y esa son las adversidades, las pruebas de la vida. Evitar la prueba o la adversidad es evitar la vida. Para celebrar grandes triunfos hay que tener momentos difíciles. Recuerdas cuando saliste bien de una prueba difícil. ¿Cómo te sentiste?

Leía la historia en internet de Bethany Hamilton, una surfista profesional que a la edad de 13 años en el 2003 sobrevivió a los ataques de un tiburón bastante grande que le arrancó parte de su brazo izquierdo, provocándole una hemorragia que le hizo perder el 60% de su sangre. Logró recuperarse de su accidente y recobró la normalidad en un breve plazo de tiempo. Sólo unos meses después, en enero de 2004, decidió volver a la competición y se inscribió en un torneo local. Uno de los organizadores le ofreció a la joven empezar la prueba con cinco minutos de ventaja sobre el resto de participantes en compensación por su amputación.

Hamilton rehusó la ayuda y pidió que la trataran como a una más. Contra todo pronóstico, finalizó la prueba en quinta posición, algo que le sirvió como aliciente para afrontar retos deportivos de mayor envergadura. En agosto de ese mismo año, logró la primera posición en la categoría Open Woman de los Campeonatos Nacionales de la NSSA. Un año más tarde destronó a la campeona nacional. Ésta es una historia de superación de una joven que volvió a sentirse segura cabalgando las olas a pesar de su amputación. Interesante que en cada una de sus conferencias y en cada oportunidad que tiene para aparecer en los medios cita la Biblia, y es autora del libro "Soul Surfer". No se dejó vencer por la adversidad.

La adversidad no tiene formas, ni tamaños, no mira la raza, la religión, el status económico, tiene muchos nombres: dificultades, barreras, obstáculos, contratiempos, crisis, fracaso o sufrimiento... La adversidad puede golpear tranquilamente a tu negocio, tu matrimonio, tu salud, tu familia, o cualquier otro rincón de tu vida. Piensa por un momento que el mayor problema que enfrentas ahora podría ser exactamente lo que necesitas para ir a otro nivel que te permita alcanzar tus metas o sueños más importantes. ¿Qué problemas estás enfrentando que no te permiten elevarte?

Ante la adversidad debes preguntarte ¿Qué puedo aprender? ¿Qué lección me está queriendo enseñar Dios? ¿Qué oportunidades veo? ¿Qué bendición viene? ¿Cómo puedo transformar esta adversidad en algo productivo y valioso? Mi manera de interpretar la adversidad me ayudará a construir mi futuro.

“El confort y la prosperidad nunca han enriquecido el mundo tanto como la ha hecho la adversidad” Billy Graham

El ser humano siempre ha buscado la espiritualidad como método para dar una explicación lógica a las cosas que ocurren en el mundo y su vida, también para dar respuestas a cosas que no la tienen. ¿De dónde venimos? ¿Por qué somos cómo somos? ¿Por qué no nos hace feliz nuestras vidas? ¿Por qué nos sentimos mal?

Todas estas preguntas pretenden ser resueltas con la espiritualidad. Así que desde que el ser humano tiene vida ha existido la espiritualidad del ser humano, tanto divina como interior.

El ser humano vive una vida llena de experiencias y problemas complejos que por sí solo es difícil que pueda afrontar. Por eso buscas la espiritualidad, porque para ti es una especie de guía que te calma y ayuda.

Es la diferencia entre vivir calmado y en paz o vivir atormentado preguntándote: ¿Por qué?

Espiritualidad del ser humano en relación con Dios

Años atrás, desde que el ser humano tiene inteligencia ha existido la espiritualidad divina. Normalmente siempre han sido aprovechados que viendo que la gente buscaba respuestas aprovechaban para inventarse falsos Dioses para así calmar la angustia de las personas y de paso lucrarse o dominar a las personas.

Cuando una persona llegaba y preguntaba: ¿Por qué se ha muerto mi hijo? El chaman de turno le decía que el Dios del fuego se lo ha llevado y que ahora vive en paz con nosotros. La espiritualidad del ser humano divina cumple una función básica que es calmarnos a nosotros del dolor que nos produce el saber que moriremos algún día.

Espiritualidad interior del ser humano

La espiritualidad interior es una nueva evolución de la espiritualidad y es porque, conforme se ha modernizado la sociedad han surgido otros nuevos problemas que solamente pueden ser calmados con la espiritualidad interior.

La espiritualidad interior es aquella que busca en el ser humano la mejor forma de vivir en paz consigo mismo y normalmente con los demás.

La verdadera espiritualidad del ser humano es aquella que te permite tener una vida sana y feliz con tu ritmo de vida actual. Aquella que te motiva para mejorar. Y el primer paso es deshacerte de la idea de que la espiritualidad es una iluminación explosiva que te enseña cosas sorprendentes y te hace cambiar del día a la mañana.

El principal problema del ser humano es su propio egoísmo y el ser excesivamente dependiente de su ego. Mentir para alardear y llevar una vida que no quieres llevar solamente porque es lo correcto o porque quieres que los demás crean que tu vida es perfecta. La espiritualidad del ser humano más poderosa llega de ser capaz de controlar tu ego, de sobreponerte a la presión social y vivir la vida que realmente quieres.

Si por ejemplo por el solo hecho de practicar cualquier tipo de religión o creencia ya te crees que eres mejor que los demás, tienes un problema muy grande con tu ego que te impide ser espiritual de verdad.

No es cuestión de dejar tu trabajo y todo para empezar de cero. Hay veces en que realmente te hace falta eso pero en realidad ocurre pocas veces. La mayoría de las veces los problemas que te corroen por dentro se solucionan con unos cuantos arreglos en tu vida y cambiar la forma en cómo ves el mundo.

Es normal que alguien que solo persigue el dinero fácil se sienta vacío y miserable a la larga y sea incapaz de dormirse cada noche sin sentir que le falta algo. Para esa persona la solución no es tirarlo todo por la borda sino pararse a pensar por tan solo un

segundo que si haciendo algo que le gusta más, aunque no le diera tanto dinero, si le haría más feliz.

Conozco muchas personas que su único fin es ganar un montón de dinero para luego tener tiempo libre y hacer lo que más les gusta. ¿No es más inteligente hacer de lo que más te gusta tu sustento para vivir?

La espiritualidad del ser humano es aquella optimizada y que te permitirá vivir tu vida de la mejor manera, con plena felicidad.

¿Qué es espiritualidad cristiana?

Aun respetando las otras religiones yo quiero hablar de este tema porque yo profeso esta religión.

Si queremos aprender más de este tema, podríamos leer de la vida de Santa Teresa de Jesús, San Juan de la Cruz, Santa Teresita del Niño Jesús, la Madre Teresa de Calcuta, S.S. Juan Pablo II, y muchos otros que han sido muy congruentes en su vida espiritualidad.

La espiritualidad Cristiana es aquella experiencia mediante la cual el cristiano entra en un proceso de relación con Dios y la posesión de su verdad. La Palabra de Dios adquiere su dimensión y realización más plena y específica en el oír y obrar cristiano, es decir: oración y acción; contemplación y acción. De ahí que la espiritualidad cristiana es unidad y diversidad. Unidad por ser realización única del cristianismo y diversidad por realizarse de diferentes formas. Son las diferentes maneras de experimentar y fomentar la vida en Cristo.

No debemos entender la espiritualidad cristiana como una experiencia para pocas personas con cualidades excepcionales, o algo propio de grupos elitistas dentro de la Iglesia, o una dimensión accidental del cristianismo. Todo cristiano, sea cual sea su estado o condición, es llamado a la plenitud de la vida cristiana y a la perfección de la caridad (L.G, 40). El cristianismo no se limita a la práctica de la fe de una manera mediocre o reducida, que implicaría la observación de los preceptos, normas o mandamientos únicamente. El cristiano es llamado a vivir plenamente la vida del Espíritu.

Existe una sola espiritualidad cristiana que parte del mensaje cristiano que llama a la persona; sin embargo el mensaje cristiano se realiza en una persona concreta y en un momento histórico determinado. Es por lo anterior que se habla de diversas escuelas de espiritualidad cristiana que responden a sus concretizaciones en cristianos conscientes y en momentos históricos determinados. El conjunto de elementos característicos de la vida o doctrinas espirituales comunes a un grupo de personas ligadas de cierta manera a un fundador con una determinada personalidad religiosa.

La espiritualidad en la vida cristiana

1.- ¿Qué es la vida espiritual?

No es algo alejado de la realidad, no es algo inmaterial. La vida espiritual es dejar cabida a Dios en nuestra vida. Es dejarse guiar por el Espíritu. En la persona donde hay un lugar importante para Dios, ahí hay espiritualidad cristiana.

2.- ¿Quién es una persona espiritual?

Es la persona que se deja guiar por el Espíritu Santo, o sea, por Dios. Las líneas fundamentales de la espiritualidad cristiana se pueden resumir en estas palabras del

Señor: “Si alguno quiere venir en pos de mí, niéguese a sí mismo, tome cada día su cruz y sígame” (Lc 9, 23).

3.- Qué elementos son fundamentales en la espiritualidad cristiana?

El evangelio nos invita a una renuncia interior y exterior; pero no todos los cristianos estamos llamados a hacer dicha renuncia en igual intensidad. Dice el Concilio Vaticano II en la constitución *Lumen Gentium* en los números 40 y 42: “Todos los fieles, de cualquier condición y estado, fortalecidos con tantos y tan poderosos medios de salvación, son llamados por el Señor, cada uno por su camino, a la perfección de aquella santidad con la que es perfecto el mismo Padre”.

4.- ¿Todos los cristianos tenemos que vivir igual las exigencias de Cristo?

No. Todas las personas estamos llamados a seguir a Jesús desde nuestro estado concreto de vida, pero no de la misma manera. Hay que distinguir dos elementos fundamentales:

Algunos cristianos están llamados a seguir por el Señor a seguir de una manera radical su mandato de renuncia total. Es el caso de las personas que han recibido la vocación a la vida religiosa: monjas, monjes, religiosos, religiosas.

Todos los cristianos estamos llamados desde nuestra vida concreta a tener un seguimiento de Jesús de tipo afectivo, o sea, estar compartiendo lo que tenemos con nuestra familia, con los más pobres y necesitados. Si este abandono nos fuera pedido por Dios. Jesús mismo llamó felices a los que poseen el espíritu de pobreza (Mt 5, 3). Este espíritu de pobreza no significa no tener dinero, significa tener una actitud real de desprendimiento a todo lo que no sea Dios. Cuando estamos demasiado apegados a las cosas, cuando ponemos toda nuestra confianza en ellas más que en Dios; cuando nos quedamos en las personas y nos olvidamos de Dios, entonces es cuando nos estamos alejando del camino.

5.- ¿Cómo podemos seguir a Cristo en la vida diaria?

Los cristianos estamos invitados al renunciamiento de nosotros mismos para lograr un mejor seguimiento de Cristo. Es como un globo que para poder volar a lo más alto tiene que desprenderse de mucho lastre... Cuanto mayor y más completo es el negarse a sí mismo, más perfecto será el sígueme.

Todo el seguimiento de Cristo se traduce en dos aspectos fundamentales:

1. Amar a Dios sobre todas las cosas: Esto significa vivir conformes a la voluntad de Dios en tu vida, aceptar con alegría su voluntad a ejemplo de Jesús.
2. Amar al Prójimo: Descubrir en cada persona un hermano. La verdadera espiritualidad cristiana es aquella que nos hace tener un corazón misericordioso para con los demás. Nos hace capaces de ayudar y de comprometernos de una manera efectiva con los pobres y necesitados.

6.- ¿Qué nos puede ayudar a seguir creciendo en nuestra vida espiritual?

En el evangelio de san Juan encontramos que nos dice que hay dos tipos de personas: las carnales y las espirituales, o sea, las personas que se dejan guiar por criterios de la carne y los que se dejan guiar por el Espíritu Santo. Para san Juan las características de la persona espiritual son:

- Nacer de nuevo: Quien se bautiza renace a una vida nueva que viene del Espíritu de Dios. Quien nace de nuevo no puede dar fruto si no está unido a Jesús de una manera muy íntima.
- La Eucaristía como alimento: Quien ha nacido de nuevo según el Espíritu, necesita de un alimento espiritual que es la Eucaristía. Este alimento fortalece toda su vida y le da valor para continuar adelante en su caminar de cristiano.
- Dejarse habitar por la Trinidad: Cuando una criatura nueva se alimenta de la Eucaristía y va creciendo en su vida de seguimiento, va experimentando que en su vida cada día aparece más presente el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo.
- La unión de la vida espiritual con los demás es a través del amor al prójimo: En varias ocasiones Jesús nos recordó el mandamiento del amor hacia los otros e

incluso nos dijo: “Un nuevo mandamiento les doy: que se amen los unos a los otros como yo les he amado, así también ámense mutuamente. En esto conocerán todos que son mis discípulos: si se aman los unos a los otros”. (Jn 13, 34-35).

Elementos a tener en cuenta para una sana espiritualidad cristiana

Enraizada en la historia: Una espiritualidad que no esté enraizada en la historia puede correr el peligro de servir para encubrir cualquier sistema vigente, aparecer como una ideología y hasta puede llegar a convertirse en algo irresponsable y egoísta. También la historia es un elemento clave para saber interpretar cada tradición o escuela espiritual y actualizarla.

No reducir la espiritualidad: La verdadera espiritualidad debe liberarse del individualismo que identifica exclusivamente la vida espiritual con las prácticas piadosas y el culto separados del momento histórico. La vida del cristiano no se limita a la interioridad, debe insertarse en las tareas concretas de la sociedad y de la Iglesia, haciendo una lectura de los signos de los tiempos. Es decir, el culto debe ir unido a la vida, la vida interior del cristiano con el compromiso social y la unión con Dios con la comunión eclesial. Toda buena espiritualidad cristiana debe conducir a transformar el mundo de manera positiva, de ahí la importancia de la categoría transformación /progreso.

Evitar el Dualismo: Es recomendable que la espiritualidad mantenga cierta distancia de la antropología de tipo dualista que prioriza el alma en detrimento del cuerpo. Es importante redescubrir la función de lo corporal en la vida espiritual e integrarlo al proceso de salvación de la persona. También es importante tener en cuenta la manera en que se expresa y vive simbólicamente la espiritualidad cristiana; el símbolo une lo

inmanente con lo trascendente y sirve para vivenciar una experiencia tan humana y profunda como es la religiosa.

Medios disponibles para fomentar la espiritualidad cristiana

Existen medios a nuestro alcance que nos pueden ayudar a crecer en la espiritualidad cristiana, son utilizados desde los orígenes del cristianismo.

- ° Unión con Dios y con Jesús.
- ° Retiros y Ejercicios Espirituales. Vida de oración.
- ° Examen o revisión de la oración y de lo sucedido durante el día.
- ° Meditación y lectura espiritual.
- ° Acompañamiento espiritual con una persona capacitada.
- ° Discernimiento espiritual, para poder actuar en nuestra vida conforme a lo que Dios nos propone.
- ° Práctica de obras de misericordia espiritual (dar buen consejo, enseñar al que lo necesite, corregir a los que se equivocan, consolar a los afligidos, perdonar las injurias, sufrir las debilidades del prójimo, rezar por los vivos y los muertos, etc.)
- ° Práctica de obras de misericordia corporales (ayudar materialmente al que lo necesite, hospedar a peregrinos, visitar y consolar a los afligidos, etc.)

Ser espiritual es: Ser una persona a gusto consigo mismo, estar agradecido de la vida que posee, entender y adaptarse en el mundo en el cual vive sabiendo que no giramos todos alrededor suyo, sino que el gira alrededor de todos.

Conciencia de lo finito

Tanto el enfermo terminal como el anciano, van desarrollando la conciencia que hay un fin de la vida; y que este se hace próximo. Muchas situaciones invalidantes contribuyen a una mayor conciencia de lo finito de la vida. Esta es una realidad que debe ser acompañada en la verdad de la misma. Ocultarla con discursos de fantasía puede ser una nebulosa que distorsiona las cosas, pero que no arranca las interrogantes guardadas en el corazón de la persona. El diálogo en la verdad de la finitud de la vida, en la realidad de la muerte es necesario. Los modos, las mediaciones y los acentos, podrán ser variados y de acuerdo a las circunstancias; pero es un tema que debe ser colocado en la profundidad de su realidad.

Una historia de espiritualidad es la de **Gandhi** que ya desde niño vivió muchas de las injusticias de la propia sociedad, quiso luchar contra ellas. Primero buscaría el respeto de la comunidad hindú a la que pertenecía y después su independencia del sometimiento a Gran Bretaña. Pero Gandhi no fue un luchador cualquiera. Sus armas de lucha no fueron las armas convencionales sino las armas espirituales. La palabra, el pacifismo revolucionario y la religión (sin caer en fundamentalismos hipócritas) fueron los instrumentos que permitieron a ese hombre delgado y frágil, pero enormemente carismático movilizar a casi medio billón de personas a buscar un ideal común: un país libre e independiente y sobre todo la paz.

La espiritualidad que Gandhi llevaba dentro le llevó a crear un modelo de vida nuevo basado en la meditación, el diálogo y la comunión entre las personas. Un modelo de vida que siguió fielmente y le ayudó a enfocar su lucha contra el sometimiento y las desigualdades desde la fuerza de la verdad y la no violencia.

En definitiva, el legado máspreciado que este hombre pudo dejar, no sólo a su pueblo, sino a todo el mundo queda resumido perfectamente en las palabras con las que el mundo le bautizó: el apóstol de la paz

PENSAMIENTOS DE DIFERENTES PERSONAS, CONOCIDAS Y AMIGOS MIOS

Cuanto más se dividen los obstáculos, son más fáciles de vencer.

Concepción Arenal

El hombre está más preparado para el dolor, que para el placer.

Savarin

Los hombres y los reyes, deben juzgarse por los momentos críticos de sus vidas.

Churchill

Admiro la cabeza que sabe llevar con altivez la desgracia, como un rey la corona.

Carlo Bini

Las dificultades están hechas para estimular y no para quitar el ánimo. El espíritu humano debe fortificarse en la lucha.

Channing

Soporta y resiste: ese esfuerzo te será muy útil un día.

Ovidio

El que teme padecer, padece ya lo que teme.

Montaigne

"Si ayudo a una sola persona a tener esperanza, no habré vivido en vano."

"Tu verdad aumentará en la medida que sepas escuchar la verdad de los otros."

Martin Luther King

"Los obstáculos no pueden aplastarme: cada obstáculo proporciona una resolución firme".

Leonardo Da Vinci

El espíritu le da significado a su vida, y la posibilidad de su más grande desarrollo. Pero la vida es esencial para el espíritu, ya que su verdad no es nada si no puede vivir.

Carl Jung

La búsqueda de la espiritualidad es un modo disciplinado de obtener curación, saber y crecimiento personal, y toda disciplina implica una renuncia.

Joel Johuanchi

ESPIRITUALIDAD

Espiritualidad proviene del latín “spirītus” significa VIENTO, RESPIRACIÓN. Una oración en hebreo dice: “El viento de Dios sopla dentro ti”.

Espiritualidad es mirar al interior, tomar aire, sentirlo y descubrir la esencia de sí mismo; conocerse y abrazar a nuestro ser. Es la única manera de conectarse honesta y verdaderamente con los demás, con la realidad; es a su vez la mejor forma de conectarse con Dios.

La espiritualidad es la forma como se encuentra significado, esperanza, alivio y paz interior en la vida. Nadie sabe con seguridad por qué, pero al parecer el cuerpo, la mente y el espíritu están conectados. La salud de cualquiera de estos elementos parece afectar la salud de los demás.

Muchas personas encuentran espiritualidad a través de la religión. Otras la encuentran a través de la música, el arte o de una conexión con la naturaleza. Otros la encuentran en sus valores y principios.

La espiritualidad permite descubrir que todo lo real no es más que una señal, que hay cosas más allá de lo que percibimos; que las adversidades suceden para aprender una lección y seguir adelante, aunque el ego y la mente se resistan aceptarlas.

El llevar una vida con espiritualidad nos vuelca a la interioridad de nuestro ser respecto de la exterioridad materialista, también hace referencia a la búsqueda del sentido de la

vida, de esperanza o de liberación. Llevar una vida con espiritualidad es escucharnos, retroalimentarnos, amarnos, buscar la verdadera libertad.

Espiritualidad es la búsqueda de tranquilidad para alcanzar la paz interna, para amarse y poder amar, descubrirse, sentir y conocernos a nosotros, al mundo y a Dios.

M. María Naím stj.

La dimensión espiritual es una dimensión constitutiva de la persona. Más aún, el espíritu es la característica distintiva del ser humano; es lo que lo hace ser eso y no otra cosa; no un objeto. El espíritu es lo que le permite trascender lo meramente material; es lo que le permite comunicarse e ir al encuentro de los otros, y debido a lo cual tiene la posibilidad, finalmente, de ir al encuentro del totalmente Otro (que muchos llaman Dios o con otros nombres) y es quien le da consistencia y sentido al ser humano.

Cuando nos elevamos por encima de lo meramente biológico, podemos ir alcanzando y cubriendo otras necesidades del espíritu humano (sociales, culturales, psicológicas, etc.), una de las cuales es la necesidad de trascender, es decir, de ir más allá de sí mismo, de su entorno inmediato y de su vida inclusive.

La espiritualidad consiste en atender las necesidades del espíritu y cultivar esta dimensión, lo cual da consistencia y sentido al resto de las dimensiones de la existencia humana.

Desde otro punto de vista, la espiritualidad es lo que integra el resto de las dimensiones de la persona, lo que le da unidad y cohesión. Cuando no existe una verdadera espiritualidad, aparecen diversas enfermedades del "espíritu": la paranoia, la esquizofrenia o las neurosis, varias de cuyas manifestaciones son la mentira, el odio, el miedo, el resentimiento, etcétera.

Es muy importante tanto para un buen vivir como para un buen morir, vivir según el espíritu, es decir, vivir una auténtica espiritualidad, la cual no consiste nunca en desconocer ni menospreciar lo material, sino en darle el lugar que le corresponde.

Cuando se vive una verdadera espiritualidad la muerte no es ni el final, ni una desgracia fatal, sino la coronación de de una vida auténtica, llena de sentido.

Gerardo Fernández Fernández

Para mí la espiritualidad es una manera de dejarse llevar por el Espíritu.

Es el Espíritu quien va conduciendo nuestros pasos a una identificación con Jesús de Nazaret; una manera de guiar, de iluminar la propia vida desde la realidad personal, social y la Palabra que nos va marcando pautas en actitudes de vida.

Dios nos regala ejemplos que se han dejado conducir por El; todos los que la iglesia considera santos y todos aquellos ejemplos diarios que nos encontramos en la vida y que con su actitud nos recuerdan al Dios de la Vida que ama a sus hijos con infinita ternura y misericordia.

Rosa Elvira stj.

Para mí espiritualidad es cercanía y confianza plena en Dios., buscar todas aquellas cosas que me acerquen a EL, que me ayuden a conocerlo mejor y a seguir su ejemplo.

Maricarmen Cuarón Ibarqüengoytia

La espiritualidad es un estado de conciencia en el que las personas trabajan con su alma o en su beneficio para poder caminar y desenvolverse en el mundo viendo siempre hacia delante con actitud positiva e inspirados en lo que uno mismo puede dar. Es tener confianza en uno mismo para poder avanzar y concretar la vida misma. El espíritu es uno mismo involucrado en siempre ser mejor persona. La espiritualidad no tiene nada que ver con la religión sino más bien con el alma humana, esa capacidad de ser mejor y de creer que uno puede hacerlo. Tener positivismo, empuje y ánimo.

Cecilia Ormeño De Pomar

Para mí la Espiritualidad de una persona es que tanto influyen valores, creencias o principios teológicos o religiosos en los actos, comportamientos, acciones y hasta pensamientos que forman parte de toda su vida su vida. Por lo tanto mientras más espiritual es una persona, esta menos influenciada por motivos materiales en las decisiones cotidianas o fundamentales de su vida.

Arturo J. Hernández Fernández

Espiritualidad es dejarse conducir por el Espíritu Santo, es vivir en el Espíritu de Dios, para desarrollar la dimensión trascendente de las personas. Esta forma de vida te lleva a crecer personalmente en forma integral, con relaciones sanas contigo, con Dios, con las personas y con el cosmos.

No siempre las personas que practican una religión, viven un estilo de espiritualidad, porque muchas veces su religiosidad es un ritualismo vacío, por temor o por costumbre, que no impacta su vida y no la lleva a crecer como persona, ni a relaciones transformadoras con los demás.

Tere y Lulú López Cao

CONCLUSIÓN

Después de esta investigación, me doy cuenta que muchas veces no aceptamos que otras personas piensen diferente a nosotros, en este caso específicamente me refiero a las cuestiones no tangibles como La Espiritualidad o la Religión.

Espero con este trabajo hacer conciencia sobre todo en las personas que se dedican a acompañar a enfermos, familiares de enfermos o personas que están pasando por algún duelo, sepan respetar y aceptar que las personas tenemos derecho a tener nuestras propias creencias y puntos de vista sobre estos temas, y lo que corresponde es respetar las creencias de cada persona y acompañarlos en el duelo sin tratar de cambiar sus convicciones o creencias religiosas.

Acompañarlas con un espíritu de servicio, sin juzgar, sin imponer sin criticar.

Acompañándolas como nos gustaría que alguien nos acompañara en nuestros duelos, como si fueran nuestros familiares o amigos más cercanos, con amor, con caridad, con respeto, paciencia y prudencia.

Fuentes consultadas

Wikipedia.com

Diccionario de la real academia

Persona y Espiritualidad L. Alfonso Reyes Zubiña

Marco A. Ordenes Fernández Obispo de Iquique

Els Van Hoecke

<http://revista-digital.verdadera-seducion.com/como-ser-espiritual/>

<http://mx.answers.yahoo.com/question/index?qid=20110825103939AAQhJJy>

<http://saludyespiritualidad.com/2011/07/rezar-para-curar-el-dolor/>

<http://www.proyectopv.org/2-verdad/1marcosamoryespirit.htm>

http://www.corazones.org/santos/concepcion_cabrera.htm

<http://dolordeamor.com/conciencia-y-espiritualidad-demostradas-con-bases-cientificas/>

<http://www.dominicos.org/espiritualidad/escuela-del-silencio/conversando-desde-el-silencio/el-silencio-respuesta-al-dolor-humano>

<http://rsandov.blogs.com/elmistico/medios-y-espiritualidad/>

http://es.wikipedia.org/wiki/Espiritualidad_de_la_Cruz

<http://revista-digital.verdadera-seducion.com/espiritualidad-del-ser-humano/>

<http://www.radiomaria.org.ar/content.aspx?con=3194>

http://foros.infoelder.com/profesional-geriatria/recursos-profesionales/familiares-espiritualidad-el-dolor-traves-enfermed_op1a40.html

<http://hacianuestraespiritualidad.blogspot.com/2008/08/yo-no-soy-mi-dolor.html>

<http://www.autorescatolicos.org/carlosdiazrodriguez22.htm>

<http://www.actosdeamor.com/espiritudolor.htm>

<http://www.cancer.gov/espanol/pdq/cuidados-medicos-apoyo/espiritualidad/HealthProfessional/page1>

<http://www.proyectopv.org/1-verdad/espiritualidadamor.htm>

http://www.el-informador.com/index.php?option=com_content&view=article&id=21650:la-tematica-gdolor-y-espiritualidadg-dara-inicio-a-la-vii-version-del-curso-de-dolor-de-la-costa-caribe&catid=81:distrito&Itemid=458

http://www.sanpablo.es/editorial/listado/2/libro_religioso/1/espiritualidad/10/horizontes/sobre_el_dolor_y_la_compasion/100230015