



ASOCIACIÓN MEXICANA DE TANATOLOGÍA A. C.

**LA ESPIRITUALIDAD COMO CARACTERÍSTICA
INCONSCIENTE Y PENSANTE EN CONSTANTE
CONTRIBUCIÓN CON EL SER TANATOLÓGICO**

TESINA

QUE PARA OBTENER EL

DIPLOMADO EN TANATOLOGÍA

PRESENTA

PATRICIA CLARA JIMÉNEZ CARBAJAL



ASOCIACIÓN MEXICANA DE EDUCACIÓN CONTINÚA Y A DISTANCIA

DICIEMBRE 2012

México, D.F. a 18 del mes de Diciembre de 2012.

**DR. FELIPE MARTÍNEZ ARRONTE
PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN
MEXICANA DE TANATOLOGÍA, A.C.
PRESENTE.**

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

**PATRICIA CLARA JIMÉNEZ CARBAJAL
DIPLOMADO DE TANATOLOGÍA
GENERACIÓN 2011-2012**

NOMBRE DE LA TESINA:

**“LA ESPIRITUALIDAD COMO CARACTERÍSTICA INCONSCIENTE Y
PENSANTE EN CONSTANTE CONTRIBUCIÓN CON EL SER
TANATOLÓGICO”.**

ATENTAMENTE

M. D. H. OSCAR TOVAR

ASESOR DE LA TESINA

AGRADEZCO:

La oportunidad de vivir.

A mi madre adolescente, que tuvo el valor de darme la vida.

A mamá Tere por regalarme su amor incondicional.

A papá Neme, que me enseñó a jugar con la vida y me ofreció la imagen de un hombre que se comprometió con el amor.

A tía Luz, por su sonrisa consecuente. Dicen que la Esperanza muere al último, pero ella fue mi primera pérdida, me enseñó que la muerte también existía en mi familia. Su nombre Ma. De la Luz Esperanza.

A mi hermano Antonio, que me enseñó que el amor sólo tiene un momento para expresarse. Y es cuando se está sintiendo.

A mi tía Angelina, que me dejó su ánimo despreocupado, sus bromas espontáneas y su risa que era como una cascada de agua fresca.

A mi primo Quique que me enseñó que un niño de 5 años de mi familia, también puede tener cáncer.

A mi tía Gabriela que me enseñó a compartir su locura y aprender intuitivamente los cuidados paliativos, así como la oportunidad de sentir de otra manera la muerte después de despedirse.

A mi sobrina Dana, porque fue un ángel que nos prestó Dios casi dos años.

A mi primo Moisés, porque su despedida repentina llenó de emergencia y dudas mi compañía.

A mi tía Mercedes, su llegada siempre parecía una broma. Me quedo con su alegría y su capacidad para reír; siempre me llenó de asombro y vitalidad.

A mi extensa familia viva, que posee valores que viven conmigo, aunque no siempre estemos a la mano.

A mis amigos, que son energía constante y dispuesta a hacerse presente para abrazar.

A ti Aurelia, amiga de tantos años. Cómplice, pues juntas, entre las responsabilidades y el placer de la compañía, descubrimos que la vida tenía otras ventajas..., hasta morir. Gracias por dejarme estar siempre.

A mis maestros por su valioso conocimiento y experiencia.

A todos los ángeles de la familia Tanathos11_12, por abrazar con esa dulzura y respeto, no puedo más que quererlos.

A Haydee por caminar a su lado.

Por último a AMTAC, por sugerirme una catarsis tan productiva haciendo un requisito la entrega de esta tesina, en la que sólo para este apartado hice uso de 3 horas letra-lágrima.

GRACIAS

GRACIAS

GRACIAS...

ÍNDICE

	Págs.
AGRADEZCO	
JUSTIFICACIÓN	5
I.- Espiritualidad	
1.- Definición personal	7
2.- Características de la espiritualidad	7
a) Valores	14
b) Motivaciones	16
c) Amor Incondicional	17
d) Energía Universal	22
e) Muerte y su sentido	23
f) Sentido de Vida	24
II.- Diversas posturas sobre la Espiritualidad:	
1) Ateísmo	26
2) Budismo	27
3) Catolicismo	30
4) Cristianismo	32
5) Hinduismo	34
III.- CONCLUSIONES y SUGERENCIAS	
1) CONCLUSIONES	41
2) SUGERENCIAS	42
a) Algunas Frases	44
BIBLIOGRAFÍA	47

JUSTIFICACIÓN

La búsqueda permanente de respuestas me ha llevado a comprometerme con este trabajo que, sin el objetivo de agotar el tema de la espiritualidad para todos los seres humanos, sí pretende esclarecer de manera personal mi propia espiritualidad y continuar dando respuesta, creo sí, hasta mi última pregunta.

Las preguntas, que han llegado incansables desde siempre, me llevaron a la Tanatología por múltiples caminos, hasta formalizar este romance, que desde hace meses se ha establecido como una relación de encuentros y reencuentros con todas las pérdidas personales y no personales a través de mi vida cotidiana, con los afectos cercanos familiares y los que me siguen con mis pacientes, que siempre tienen mucho que contar sobre sus pérdidas.

Hoy me di a la tarea de darle un encuadre al dolor y la esperanza que puede representar explicar desde diversos ángulos la espiritualidad.

Durante mucho tiempo también me di a la tarea de explicarme desde la perspectiva visceral y racional, el dolor que representó el abandono de mi madre cuando contaba con 3 años y la ausencia permanente de mi padre..., muchos años después me fue llegando la conciencia --yo creo-- de que existe algo más que emociones y pensamientos: esa es mi espiritualidad, se fue dando en un goteo sin descanso y lleno de herencias vitales.

Un día también me percaté de la familia extensa --materna-- que me había abrazado desde mi nacimiento, pero de esto me di cuenta, justamente, con la primera muerte:

De mi tía Luz --la hermana mayor de mi madre--, una de mis proveedoras en todo sentido, murió en unos días, de un derrame cerebral. Después, las muertes sucesivas:

 Mi hermano, en un accidente automovilístico...,

 Mi padre (abuelo)...,

 Mi primo Quique...,

 Mi tía Angelina...,

 Mi tía Gabriela...,

 Mi tío Alfredo...,

 Mi tía Mercedes...,

Mi sobrina Dana...,

Mi primo Moisés...,

Mi madre (abuela)...,

Mi amiga Aurelia...,

Con cada pérdida me percaté que tengo mucho por aprender, no de una manera fácil, pero sí necesaria, entonces tenía que revisar mi armario para descartarlo o renovarlo; en eso estoy y explico:

El conocimiento previo sobre algunas ideas, posturas, formas de vida, son una invitación a buscar en muchas direcciones, como la logoterapia, otras religiones, o cualquier otra idea que pueda llegar a profundizar y encontrar un camino.

Este trabajo es una sugerencia para darme permiso de elegir, saldar, construir o en términos modernos, formatear mi espiritualidad y no olvidarme del compromiso que tengo de vivir de la manera más congruente que pueda y no sobrevivir, viendo pasar las experiencias y los sentimientos, sin darme un chapuzón y dejarme empapar por una existencia que puede estar llena de sabiduría, con mi pensar, sentir, decir y hacer, porque, desde luego, eso marcaría la diferencia en mi quehacer cotidiano.

Me parece que dejar a la aventura la existencia, es no participar con la vida, pues me perdería la oportunidad de ser y estar para poder servir, que, creo, es lo que me gusta y como se lo dije a alguien alguna vez, no doy para que me aceptes, doy porque lo tengo y lo quiero dar

La vida nos es útil para disfrutarla y sentirla todo lo plenamente que se deje, de lo contrario, entonces nos convertiremos en familiares de *Pito Pérez*.

LA ESPIRITUALIDAD COMO CARACTERÍSTICA INCONSCIENTE Y PENSANTE EN CONSTANTE CONTRIBUCIÓN CON EL SER TANATOLÓGICO

I.- ESPIRITUALIDAD

1.- DEFINICIÓN DE ESPIRITUALIDAD:

Durante la primera clase de espiritualidad en Tanatología, la profesora nos dijo que no daría una definición del término, ya que de ésta había tantas definiciones como seres humanos, por lo que nos invitó a pensar en la propia y este es el resultado:

Es el encuentro con la esencia personal, donde se conjugan mis valores, motivaciones, el amor como un término pleno, entonces me doy en una entrega incondicional al otro, y puedo crear un vínculo entre mi ser, el del otro y la energía universal. Es, sin otro particular, el placer de dar y recibir con plena conciencia.

Entonces me di a la tarea de explicar los términos que componen ésta, mi definición, así como también describirla en opinión de posturas ideológicas y religiosas, y dice así:

- a) La Esencia y otras definiciones
- b) Los Valores
- c) Las Motivaciones
- d) El Amor Incondicional
- e) La Energía Universal
- f) La Muerte y su significado
- g) El Sentido de Vida

a) LA ESENCIA y otras definiciones de espiritualidad

El encuentro con mi esencia, significa descubrir cada vez; en cada circunstancia, en cada decisión, quién soy, hacia donde quiero ir, cuáles son mis objetivos vitales, por ejemplo mi enfrentar o huir de cada miedo. Observándome, aceptándome o rechazándome ante una decisión. Sintiendo el significado de la vida y realidad para identificar lo que soy y si soy honesta, en su justa medida.

David Kessler dice: "la espiritualidad es la búsqueda de un lugar donde haya paz y seguridad. Ser espiritual significa intentar reaccionar con amor y

serenidad ante las dificultades de la vida cotidiana". Por lo que refiere un proceso como necesario;

-Expresar los sentimientos

-Responsabilizarse al asumir los propios actos, pensamientos y vida

-Perdonar, que significa liberarnos de las ataduras de odio y rencor, lo cual no significa olvidar

-Aceptar, que es reconocer lo que sentimos y lo que está ocurriendo, como el decirnos que la vida está completa con dos cosas, el nacimiento y la muerte.

-Agradecer, que es la valoración de todo lo bueno y malo, entonces todo el proceso propicia una reconciliación y el camino hacia la espiritualidad.

V. Frankl dijo: *"Nadie puede obligarnos a sentir o a hacer algo que no queremos, tenemos que vivir en libertad para la existencia, que sería un sentido positivo de libertad. Esta existencia implica ser responsable"*. Dice que las bases de la espiritualidad humana son inconscientes y que el inconsciente es el que decide si algo puede ser consciente o inconsciente, como el discernimiento, al cual el inconsciente considera un acto espiritual. Entonces estos actos espirituales no sólo pueden ser, sino que, de hecho, deben ser inconscientes e irreflexivos. Así, en su análisis existencial, explica que no es el hombre quien debe buscar las respuestas, sino que la vida es la que presenta las interrogantes, luego éstas pueden ser despejadas únicamente, si asumimos nuestra vida con responsabilidad.

V. Frankl habla de que la persona espiritual tiene un elemento psicofísico, pero es un algo espiritual. Para Frankl no somos simplemente alma y cuerpo, entendiendo por alma lo anímico o psíquico, somos espíritu, alma y cuerpo. Lo espiritual es lo más propiamente humano y lo que da integridad y hace una totalidad corpóreo-anímica-espiritual.

Frankl, creador de la logoterapia, aborda el tema de la responsabilidad partiendo de la concepción de que el ser humano es una existencia espiritual que, en libertad, responde a las preguntas que la vida le plantea aquí y ahora, en lo concreto de su situación, ejerciendo su capacidad o cualidad inconsciente, sobre todo en la persona neurótica, que, precisamente, no actúa libremente, sino llevada por sus impulsos.

La tarea del análisis existencial o logoterapia, es precisamente hacer que el ser humano neurótico se vuelva consciente de su responsabilidad, así pues, en el análisis existencial lo que Frankl busca es hacer consciente lo espiritual,

neuróticamente reprimido, para que el existir del ser humano sea sinónimo de libertad y responsabilidad.

Frankl aclara y desarrolla que el inconsciente no contiene solamente elementos impulsivos, sino también un elemento espiritual, al que llama inconsciente espiritual.

Dice que la frontera entre lo inconsciente y lo consciente es porosa: pasan de uno a otro con frecuencia; sin embargo, la línea divisoria entre impulso y espíritu es totalmente nítida, pues ambos son fenómenos inconmensurables.

Congruente con sus antecedentes existencialistas, Frankl considera que el humano, lejos de ser impulsivo, es un ser que decide, responsable, existencial. Lo humano empieza donde deja de ser impulsivo y es responsable.

Es de lo anterior de donde Frankl desarrolla o avanza la idea de que una psicología profunda completa ha de incluir la espiritualidad humana. La psicología de Freud, limitaba la profundidad inconsciente a la impulsividad humana, por lo que Frankl la califica de una psicología profunda del ello, mas no del yo, no de la persona total, espiritual-existencial.

Frankl va más allá y afirma que, de hecho, el yo profundo es siempre inconsciente. Esto es así porque la persona espiritual, al ejecutar un acto espiritual se absorbe en ese acto y es irreflexivo; es decir, la existencia espiritual, el yo, sólo existe en sus realizaciones.

En su origen, donde es él mismo, el espíritu es inconsciente. Asimismo, como instancia que decide si algo se vuelve consciente o permanece inconsciente, funciona también inconscientemente.

Frankl induce de sus disquisiciones anteriores, que la conciencia tiene su origen en el inconsciente. Por lo mismo, la conciencia es irracional o alógica. Frankl habla de una "inteligencia prelógica" y de una "inteligencia premoral de los valores" que es precisamente la conciencia. Afirma que la conciencia es una función "esencialmente intuitiva," es decir, como conciencia ética que ve no lo que es, sino lo que todavía no es, se anticipa espiritualmente y ve lo que debe ser. Así Frankl puede afirmar que "las grandes y auténticas (existencialmente auténticas) decisiones del ser humano como 'existente,' son siempre enteramente irreflejas y por ello, también inconscientes"

Cada día estoy más convencido, decía, de que el hombre sufre no por lo que le pasa, sino por lo que interpreta.

No sufrimos por la acción de la otra persona, sino por lo que sentimos, pensamos e interpretamos de lo que hizo, por consecuencia directa de haberle dado el control a alguien ajeno a nosotros.

Aclaremos que en el pensamiento existencialista --dada su influencia existencialista--, existencia y facticidad son opuestos: la existencia habla de libertad, la facticidad es lo dado, lo que nos condiciona. Así pues, para Frankl, la existencia es algo espiritual, mientras que la facticidad pertenece a lo físico y lo psíquico, que, como cualquier médico puede atestiguar, suelen presentarse como elementos entremezclados y difíciles de dilucidar.

Viktor Frankl dijo que la espiritualidad humana posee las siguientes características:

1. Lo espiritual es potencia pura (1994), no posee una realidad sustancial, es mera posibilidad de manifestación.
2. Lo espiritual brinda unidad y totalidad a la persona humana, es la dimensión integradora que sólo en un nivel heurístico puede verse separada de su organismo psicofísico (1994).
3. Lo espiritual hace consciente lo estético, lo erótico y lo ético, en una tensión fecunda de su propia intencionalidad (1994).
4. Lo espiritual es autoconciencia (1994, 1999), es diálogo consigo mismo.
5. Lo espiritual es doblemente trascendente en su intencionalidad y reflexividad (1999).
6. Lo espiritual es el núcleo sano de la persona, la dimensión que no enferma (1999).
7. Lo espiritual ejerce presencia en sentido ontológico (1994), es un “estar junto a”, que no se concibe en términos espacio-temporales.
8. La dimensión noológica debe definirse como esa dimensión en la que se localizan los fenómenos específicamente humanos (2001).
9. Lo espiritual es aquello que instrumentaliza al organismo psicofísico, utilizándolo como mecanismo de expresión (1994, 1994).
10. Lo espiritual es el centro de recursos noéticos (Autotrascendencia y autodistanciamiento). Entre otros.

Deepak Chopra, por otro lado, dice que hay 7 Leyes espirituales:

- 1.- De la Potencialidad Pura: nuestra esencia espiritual es ilimitada, simple y feliz.
- 2.- De Dar y recibir, porque el universo opera a través de un intercambio dinámico.
- 3.- Del Karma o causa y efecto
- 4.- Del Menor esfuerzo o de la menor resistencia
- 5.- De la Intención y el Deseo
- 6.- Del Desapego: todo es impermanente, por lo que no debemos generar expectativas
- 7.- Del Dharma o propósito en la vida: identificar el talento personal, entonces sabremos cuál es nuestro camino.

Baháulláh (1817-1892) dijo: "Hemos sido creados para llevar adelante una civilización en continuo progreso, tanto material como espiritual". "Entonces sé generoso en la prosperidad y agradecido en la adversidad. Sé digno de la confianza de tu prójimo, y mírale con rostro resplandeciente y amistoso".

La espiritualidad no debemos entenderla como una característica personal, ya que trasciende al ego en sí misma y es universal, nos lleva a interesarnos en el bienestar de todos los seres y no sólo en el bienestar propio.

Se debe trabajar en el espíritu, en la mente y el intelecto para adquirir conocimientos, tanto intelectuales como espirituales y ponerlos al servicio de los demás.

Así pues, el conocimiento, si no va acompañado de sentimiento y espiritualidad, difícilmente puede ser utilizado para el bien común y progreso de la humanidad, hasta el plan económico-social mejor elaborado, si no está basado en una espiritualidad, no dará frutos buenos, pues sólo lo espiritual, hace que pensemos antes en el bienestar de los demás, que en nosotros mismos. Ama a tu prójimo más que a ti mismo (Baháulláh).

El Manifiesto SECPAL-MALLORCA dice: Se entiende la espiritualidad como nuestra naturaleza esencial, la que nos conforma como seres humanos y de la que surge nuestro anhelo inagotable de plenitud, que aspira a dotar nuestra vida de sentido, coherencia, armonía y trascendencia.

Ha sido hasta finales del pasado siglo, concretamente en 1999, cuando la Organización Mundial de la Salud incluyó la espiritualidad como un factor más que determina la salud del ser humano. Así, el modelo que actualmente se defiende en la Psicología Académica es un modelo Bio-Psico-Socio-Espiritual. La salud en este modelo se entiende como un proceso dinámico en el que están involucrados e interrelacionados los factores físicos (cuerpo), mentales (pensamientos, atribuciones, memoria, emociones, sentimientos, etc.), sociales (vida social, vida familiar, vida marital) y espirituales (entendidas como las experiencias que trascienden los fenómenos sensoriales).

De acuerdo con el modelo que impera en la Psicología académica, al menos en España, el cognitivo o cognitivo-conductual, si bien se acepta la existencia de una dimensión espiritual del ser humano, se considera que la evolución del hombre lo ha llevado desde un simio inteligente, hasta un complejo procesador de información. Pero la dimensión espiritual parece más bien un nuevo añadido, del que no se sabe muy bien qué es o cómo se manifiesta en la vida individual y colectiva. La neurociencia por ejemplo, salvo científicos excepcionales que confirman una regla, reduce la mente consciente al funcionamiento del cerebro. Y cuando se refiere a lo inconsciente está diciendo que muchos de los procesos que tienen lugar en el cerebro suceden sin que el hombre sea consciente (no es consciente de las sinapsis, por ejemplo). Las experiencias espirituales se estudian, desde esta nueva disciplina, mediante técnicas

computacionales modernas --neuroimagen-- para observar qué áreas del cerebro se activan cuando los individuos están meditando.

Ahondemos un poco más en algunas manifestaciones modernas sobre la necesidad de recuperar el contacto con la dimensión espiritual. La carencia del contacto con nuestra Alma ha tenido varias consecuencias. Las más importantes son:

1.-El desarrollo unilateral de la consciencia científico-tecnológica, una cada vez mayor especialización y, con ello, una unilateralidad en el desarrollo del hombre.

2. Esto ha supuesto que muchos seres humanos modernos sean completamente ignorantes de la realidad del Alma, de la existencia de ese mundo trans-psíquico que es el Alma.

3. Otra consecuencia de ese desarraigo anímico del hombre es su perspectiva utilitarista y desacralizada. El hombre sabe el precio de todo, y el valor de nada.

4. Sólo se reconoce lo que nuestros cinco sentidos pueden detectar, la materia es lo único que importa. Lo que nos conduce a la perspectiva materialista moderna.

5. Desde hace ya varias décadas asistimos a la proliferación de un interés, casi obsesivo, por la figura histórica de Jesús. Lo cual nos indica que existe una tendencia a retornar al origen, es decir, de buscar cuáles son las raíces espirituales de la cultura occidental.

6. Uno de los signos más claros de esa pérdida de las propias raíces espirituales en el hombre occidental es la huida hacia países exóticos, o a tradiciones espirituales foráneas, como el Budismo, el Taoísmo o el Hinduismo, en la creencia de que, importando ideas que surgieron en una cultura distinta de la nuestra, después de una evolución espiritual larga y progresivamente adquirida, será feliz y completo.

Elihu Vedder dijo: la espiritualidad suele relacionarse con la "liberación del alma" atrapada o dominada por lo material.

El término espiritualidad –del latín *spiritus*, espíritu-- puede tener diversos y diferentes significados y pese a que los hombres de nuestra cultura desconocen la existencia de ese "otro mundo" que es el Alma. El psiquiatra suizo C.G. Jung denominó a ese dominio intermedio entre el hombre y el Misterio divino el Inconsciente Colectivo o Psique objetiva, y Henri Corbin, el hermeneuta islámico, lo llamó Mundo Imaginal; dijo que es lo que habita en lo más profundo de sí mismos y eso, puntualizó, no significa que no exista.

Los habitantes de ese "otro mundo" que es el Alma del hombre han recibido muchos nombres a lo largo de la historia. Los griegos se referían a ellos como dioses; los chamanes los denominan espíritus de sus ancestros; los cristianos los

han llamado ángeles; la parapsicología moderna los llama "seres extraterrestres" y la Psicología Analítica se refiere a ellos como arquetipos.

Espiritualidad es la vía a través de la cual puede encontrarse el significado de la esperanza, el alivio y la paz interior. 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.

Algunos puntos de vista filosóficos, utilizan el término para hacer referencia a la oposición entre materia y espíritu, o entre interioridad y exterioridad.

En términos más comunes, las principales preocupaciones de las personas espirituales guardan relación con la verdad y la iluminación por un lado, y la unidad y el servicio, por otro. Tal relación interpersonal se caracteriza por un amor incondicional, libertad respecto de la injusticia y el prejuicio, y la cualidad de la humildad. La arrogancia y el orgullo, carecen de un lugar en su vida. Los conceptos de nobleza y de igualdad, propios de todo ser humano, dictan que nos comuniquemos y relacionemos con los demás con sensibilidad, respeto y amor.

Los sujetos humildes son conscientes de su existencia, así como sus potencialidades y habilidades son regalos otorgados y su responsabilidad es salvaguardar la vida y realizar el potencial de que están dotados. Otra cualidad es el desapego, que es diferente al desarraigo y la falta de vínculos.

El desprendimiento se refiere a esa cualidad que coloca a la persona en posición de dominio sobre sus instintos y deseos, convirtiéndola en dueña de su vida y destino. Quienes son desprendidos adquieren y emplean la riqueza material, las posesiones y el poder, no como fines en sí mismos, sino como medios para alcanzar mayores grados de conocimiento, amor, unidad y servicio.

Las relaciones interpersonales constituyen otro ingrediente y es el escenario en el que han de ejercitarse el conocimiento y el amor. El conocimiento exige la búsqueda de la verdad y de la realidad, la evasión de estereotipos y prejuicios, y una consciencia clara de la total interdependencia y unidad de la humanidad. Asimismo, el poder del amor actúa como un imán que atrae a las personas, erradica el extrañamiento y crea una atmósfera de reciprocidad, confianza, aliento y servicio.

También establecen una relación de amor consigo mismas, y luego la extienden a todas las personas. En esta relación, la soledad y la alienación se superan, para dar paso a la armonía y la unidad que logra establecerse. Tal relación debe caracterizarse necesariamente por la fidelidad: son fieles a sí mismas, a los demás seres humanos y a su Creador. En esencia, realizan una alianza consciente y deliberada en cualquier relación en la que se ocupen. Esta alianza sustenta la base de la confianza, franqueza y honestidad en la relación.

Las personas espirituales contemplan su pasado con gratitud por haber sido creadas y su presente como oportunidad de enriquecer la vida, cumplir su

propósito y plasmar su potencial. Además, es posible ver el futuro como una nueva etapa en el proceso inacabable de desarrollo, madurez, conciencia e iluminación. También se puede percibir la muerte como el nacimiento a un nuevo estado.

Debemos aprender toda la vida. Emplear nuestro conocimiento siempre en beneficio de los demás --ahí entra la espiritualidad-- y esforzarnos para que nuestros ideales se lleven a cabo. (Abdul-Bahá).

Esto también lo vemos en el trabajo de Cicely Saunders (1918 – 2005) que dijo: “tenemos que preocuparnos tanto por la calidad de vida como por su duración”. Enfermera, trabajadora social y doctora, estableció nuevos métodos para el control del dolor y un acercamiento multifacético y holístico del cuidado al enfermo terminal, durante décadas. Esto condujo al desarrollo de una nueva especialidad médica: un cuidado paliativo y el hospicio contemporáneo. Fundadora del movimiento *hospice*, acuñó la frase "dolor total" para referirse a los tipos de sufrimiento físico, espiritual y emocional, experimentados comúnmente por las personas con enfermedades terminales y sus familias. Usó 50 años de su vida para humanizar la experiencia de la muerte para sus pacientes y familiares.

En su labor por crear hospicios para personas con enfermedades crónicas y terminales sus objetivos fueron:

- Servir
- Estar presente y escuchar
- Comprometerse en el cuidado amoroso
- Darle sentido al estado actual del paciente

b) LOS VALORES:

VIRTUDES

*Si de verdad fuésemos humildes,
nada nos cambiaría:
ni la alabanza y el desánimo.
Si alguien nos criticase,
no sentiríamos desánimo.
Si alguien nos ensalzase,
no nos sentiríamos orgullosos*

MADRE TERESA DE CALCUTA

*Los valores, han sido características que le han dado cualidad a mi vida.
Lo que significas es, aceptar opiniones o decisiones diferentes a la que yo elegiría,
compartir lo que sé y lo que soy, entender necesidades de otros, cultivar la
compañía sin objeciones, asumir compromisos, escucharme en todas sus*

dimensiones y elegir expectativas sociales referentes a mi persona que sean a la medida, perdonar con frecuencia, identificar de cada momento los significados sin interpretación

La Madre Teresa de Calcuta dijo sobre los siguientes valores que:

La humildad es la verdad.

La Alegría es fuerza y amor. Es una red con la que podremos «cazar» almas.

El Perdón: Debemos aprenderlo, hacerlo una necesidad si queremos amar de verdad.

La crítica es el cáncer del corazón.

El verdadero humilde es el que evita enjuiciar a los demás, cultiva de continuo pensamientos afables en su respecto, se congratula del bien que hacen, sabe disculpar sus yerros.

Lo que determina la calidad de nuestros actos es lo que hay en nuestros corazones.

La humildad es fruto de la gracia.

El silencio es algo maravilloso, es la defensa de nuestra vida interior.

Tengámoslo bien claro: no es puro el que no tiene tentaciones sino el que las vence.

Muchas veces tendría la respuesta a flor de labios, pero renuncio a darla.

Sobre sonreír: la paz empieza con una sonrisa.

La Soledad: En los países desarrollados existe una pobreza íntima, una pobreza de los espíritus, de soledad, de falta de amor. No hay enfermedad mayor en el mundo de hoy que esa suerte de pobreza. Existen muchas clases de pobreza.

Continua diciendo: “Incluso en países cuyo nivel económico parece ser elevado existen expresiones de pobreza oculta tales como la tremenda soledad de la gente que se siente abandonada y que sufre mucho por ello. Personalmente estoy convencida de que el peor de los sufrimientos es el de sentirse solos, no queridos, no amados. El mayor de los sufrimientos consiste también en no tener a nadie, haber olvidado lo que es una relación íntima y verdaderamente humana, no saber qué significa ser querido, no tener una familia ni amigos.

Los valores como la amabilidad, empatía, compromiso, honestidad, alegría, lealtad, paciencia, tolerancia, creatividad, responsabilidad, humildad, tolerancia, solidaridad, actitud de servicio, respeto, veracidad, optimismo, generosidad, constancia, conciencia diversa como la cívica, moral, ecológica entre otros, son también motores que nos dan cualidad y calidad, podemos entonces, estrenarlos y darles cabida de manera cotidiana, y creo, pueden darnos la oportunidad de identificar nuestras habilidades como seres humanos sensibles al sentimiento del otro.

c) LAS MOTIVACIONES

Entiendo dos tipos de motivación:

-La extrínseca, que se refiere a todo aquello que nos mueve y satisface, pero viene del exterior, es la motivación que nos provee de expectativas sociales, que no necesariamente tienen que estar en contacto o satisfacer los requisitos personales, pero suelen convertirse en propias, por aprendizaje o necesidad de pertenencia; por ejemplo, tener una familia, una religión, valores determinados, una pareja, propiedades, hijos, pertenecer a una clase social, amar con algunas condicionantes, etc.

-La intrínseca, que se refiere al motor interno, al que puede darnos la mano en caídas, pues tiene que ver con las necesidades propias, deseos, objetivos, impulsos, paz personal, espacio vital, y por ejemplo, permitirnos sentimientos, emociones, decisiones, interpretación propia de la realidad, etc.

Cabe señalar que cada una de las motivaciones mencionadas tiene un objetivo particular, es decir, la motivación extrínseca nos provee de expectativas, necesidades, sentimientos, metas, etc. que no son propias y que pueden o no estar a nuestro alcance, para satisfacerlas. Por ello, es necesario indagar en nuestro interior y consultar si lo que se espera de nuestra persona es correspondiente a las habilidades, necesidades y aspiraciones que poseemos, para poder entrar en un estado de congruencia y así darle significado real a nuestra vida.

La motivación extrínseca apela en demasía a la necesidad primaria de pertenencia, que nos permite estar vigentes dentro de una red social que puede proveernos de satisfactores emocionales, materiales y espirituales, y eso es, justamente, lo que nos mantiene en el intento constante de cumplir con lo que se requiere de nuestra persona, esté o no a nuestro alcance satisfacer la petición.

Para ello es necesario evaluar, con suficiente claridad, los requerimientos propios y sociales, así como aceptar las habilidades, limitaciones y objetivos que

puedan incidir en la toma de decisiones, a fin de hacer congruente nuestro quehacer cotidiano, es decir, considerar de manera objetiva nuestras motivaciones extrínsecas e intrínsecas y hacerlas coincidir.

d) EL AMOR INCONDICIONAL

Amar debe ser tan natural como el respirar.

Madre Teresa de Calcuta

Amor como un término pleno, con una libertad comprometida, solidaria, cordial, de servicio, responsable, respetuosa, flexible, verdadera, honesta, entusiasta, generosa, sensible, congruente, tolerante, optimista, íntegra, serena, constante y con consciencia.

Por lo que puedo decir, la concepción de Amor, prevé la entrega incondicional, con ese vaivén suave, constante, confiado de dar y recibir, donde el único interés es satisfacer necesidades esenciales, y obsequiarse con calidad. Sin pretensiones ociosas, pero sí con la opción de abrazar los frutos de cada día.

Con lo anterior observo que la definición de espiritualidad va caminando a identificarla como una fuerza vital que guía.

Elisabeth Kübler-Ross dijo: “Amar no significa imponer al prójimo los propios poderes, sino ofrecerle nuestra ayuda, y, en caso de que la rechace, estar orgullosos de que se baste con su propia fuerza. Amar significa vivir sin ansiedad ni miedo al futuro. No asustarse nunca de las tormentas de la vida; de haber protegido los cañones de las tormentas, no habiéramos visto la belleza de sus erosiones. El amor, es la única experiencia verdaderamente real y duradera de la vida, una parte compleja de quienes somos, el origen de la felicidad y vive en nuestro interior, es el único don de la vida que no perdemos nunca. Y la única cosa que podemos dar de verdad”

Teilhard de Chardins aporta, con su Punto Omega, que lo más elevado de la conciencia se centra en el amor.

El amor es un don y sólo la persona que es espiritual ama verdaderamente y a todo el mundo.

Sin embargo, amamos de manera selectiva eligiendo las características que nos conviene amar de las cosas, situaciones ó más aún, de las personas. Normalmente se siente un poco de amor por aquellos con los que se tiene alguna

afinidad, los que pertenecen al mismo grupo, a la misma religión, al mismo país, al mismo club o a cualquier cosa que a uno le interese. Se siente un poco de “amor” hacia algo que se pueda llamar “mío”. Esta selección es la que nos separa a unos de otros.

El amor no está reñido con la fuerza de carácter ni con la firmeza. Los deseos de los demás no tienen más valor que nuestro criterio espiritual. Quienes aman de verdad deben obrar adecuadamente en todas las situaciones. El amor no exige renunciar a los principios morales, no impide cumplir con el deber ni con las responsabilidades.

La persona que es espiritual no ama porque quiera dar algo, ni porque alguien lo necesite o lo merezca, sino porque su corazón sabe y siente, es decir; se respeta, simplemente porque se conoce y aplica esta cualidad a cualquiera y en cualquier momento, sin distinción y sin espera de ser remunerado. No se deben ver las personas como “malas” o “injustas”, sino como inconscientes e ignorantes.

Entonces, no tenemos que preocuparnos por saber si la persona que amamos nos ama también, ya que el amor no tiene objeto, sino que es un estado interior de consciencia que nos permite ser y estar. Esto significa un regalo personal, pues aparte del bienestar que produce, también nos permite la sensación de pertenecer y darnos cuenta de que somos uno con la Vida y que no estamos separados de la totalidad de la Creación. El amor une a todos los seres, es el factor de cohesión de la existencia.

La relación con una persona de trato difícil, ofrece una oportunidad inmejorable para ejercitar el amor, ya que es altamente probable que en el intercambio surjan sentimientos negativos y es justo cuando tenemos que ser conscientes de obrar de manera congruente. Con todas las personas y en todas las situaciones es importante que seamos congruentes, no importa quién sea, lo que crea, lo que diga o lo que haga. Lo único importante es ser del todo conscientes y obrar de manera consecuente.

El amor es una forma de conocimiento, lo que significa que es importante ver a las personas, las situaciones y las cosas como realmente son, no como nos las imaginamos o como interpretamos que son, y no reaccionar inconscientemente ante ellas, sino de manera consciente y objetiva.

Es necesario tener cuidado con las creencias y con los prejuicios, que son la programación de la propia mente, ya que es muy probable que atropellemos lo que está a nuestro paso si los traemos puestos.

Saber amar es un arte que se perfecciona cuando se vive consciente y se obra adecuadamente. Pues como dijo E. Fromm, “el Amor es un arte que debe aprenderse y cultivarse, entonces debe desarrollar cualidades como el conocimiento, cuidado, responsabilidad, respeto y fe racional”.

Cabe señalar que para amar bien, primero tenemos que comprendernos a nosotros mismos, ver nuestros motivos más recónditos, nuestras emociones y deseos. También es necesario que seamos sensibles. El amor consciente y sensible adopta las formas más insospechadas y se desenvuelve sin pautas preconcebidas, atendiendo a la realidad concreta del momento presente.

Creemos que nuestros pensamientos son fruto de nuestras mentes, cuando en realidad son producto de nuestro corazón. Primero sentimos y después la mente elabora un razonamiento que apoya al sentimiento, aunque cabe señalar que el aprendizaje aquí tiene un papel importante, pues no nacemos con las ideas que forman nuestros prejuicios y creencias erróneas, en ello la sociedad cumple con el papel formador, que es donde debemos tener el cuidado de elegir para poder decidir con toda conciencia y no sólo con expectativa.

En esta parte de aprendizaje social, solemos formarnos una idea invariable de las cosas, lo que hemos descrito como nuestros prejuicios y nos volvemos incapaces de verlas con toda su novedad y frescura, es decir, renunciamos o perdemos poco a poco nuestra capacidad de asombro.

Con el amor, relacionamos frecuentemente la felicidad y pensamos que si se realizan nuestros deseos seremos felices, eso no es cierto. Como dijo Viktor Frankl, “la felicidad no es un objetivo, más bien es un resultado, es un producto”.

No se puede hacer surgir el amor mediante ningún esfuerzo, como tampoco se puede “alcanzar” la felicidad, como decíamos. Cualquier cambio de comportamiento que conseguimos efectuar mediante el esfuerzo va siempre acompañado de conflicto interno y de lucha.

La transformación sólo nace del conocimiento y la comprensión. Si trabajamos nuestra infelicidad, ésta desaparecerá y dará paso al estado de felicidad. Si trabajamos nuestros temores, éstos se disolverán y el estado que resulte será el amor. Si trabajamos nuestros apegos, éstos se desvanecerán y la consecuencia será la libertad.

Casi todo el mundo espera poder alcanzar la felicidad mediante el amor de otras personas, pero sólo es una apariencia, pues ese hecho fácilmente nos convierte en expectativa de ese alguien. Tenemos que ser, sencillamente, nosotros mismos. Las personas más allegadas pueden comunicarnos de mil

maneras que somos algo muy especial para ellas. Pero eso sólo habla de su actual disposición respecto a nosotros, y sólo debemos estar agradecidos por su compañía, pero no por su cumplimiento. En el mismo instante en que nos sentimos halagados perderemos nuestra libertad, porque en adelante no dejaremos de esforzarnos para que no cambien de opinión, entonces quizá será momento de liberarnos de esa expectativa. Tenemos que ser, sencillamente, nosotros mismos. Es muy importante librarnos de mendigar el consuelo y las palabras de ánimo y aprobación.

Erich Fromm dijo también: “en contraste con la unión simbiótica, el amor maduro significa unión a condición de presentar la propia integridad, la propia individualidad. El amor es un poder activo en el hombre; un poder que atraviesa las barreras que separan al hombre de sus semejantes y lo une a los demás; el amor lo capacita para superar su sentimiento de aislamiento y separatividad. En el amor se da la paradoja de dos seres que se convierten en uno y, no obstante, siguen siendo dos”.

El amor es la preocupación activa por la vida y el crecimiento de lo que amamos. La esencia del amor es “trabajar” por algo y “hacer crecer”

El cuidado y la preocupación implican otro aspecto del amor: el de la responsabilidad.

La responsabilidad, constituye mi respuesta a las necesidades, expresadas o no, de otro ser humano. Ser “responsable” significa estar listo y dispuesto a “responder”.

La responsabilidad podría degenerar fácilmente en dominación y posesividad, si no fuera por un tercer componente del amor: el respeto. Respeto no significa temor y sumisa reverencia; denota, de acuerdo con la raíz de la palabra *-respicere*, mirar--, la capacidad de ver a una persona tal cual es, tener conciencia de su individualidad única. Respetar significa preocuparse porque la otra persona crezca y se desarrolle tal como es.

Cuidado, responsabilidad, respeto, conocimiento y fe racional son características mutuamente, interdependientes.

El amor infantil sigue el principio: “Amo porque me aman”.

El amor maduro obedece al principio: “Me aman porque amo”.

El amor inmaduro dice: “Te amo porque te necesito”.

El amor maduro dice: “Te necesito porque te amo”.

Fromm hace una clasificación de los tipos de amor, pero para efectos de este trabajo, sólo abordaré el amor al prójimo. Y se refiere a él como la clase más

fundamental de amor, básica en todos los tipos de amor, y éste es el amor fraternal. Por él se entiende el sentido de responsabilidad, cuidado, respeto y conocimiento con respecto a cualquier otro ser humano; el deseo de promover su vida. Si he desarrollado la capacidad de amar, no puedo dejar de amar a mis hermanos. En el amor fraternal se realiza la experiencia de unión con todos los hombres, de solidaridad y reparación humana. El amor fraternal se basa en la experiencia de que todos somos uno. Las diferencias en talento, inteligencia, conocimiento, son despreciables en comparación con la identidad de la esencia humana, común a todos los hombres.

Tener “fe” en otra persona significa estar seguro de la confianza e inmutabilidad de sus actitudes fundamentales, de la esencia de su personalidad, de su amor. A menos que tengamos fe en la persistencia de nuestro yo, nuestro sentimiento de identidad se verá amenazado y nos haremos dependientes de otra gente, cuya aprobación se convierte entonces en la base de nuestro sentimiento de identidad.

Amar significa comprometerse sin garantías, entregarse totalmente con la esperanza de producir amor en la persona amada. El amor es un acto de fe.

El amor de benevolencia. La benevolencia como actitud moral también nos es familiar: consiste en prestar asentimiento a lo real, ayudar a los seres a ser ellos mismos. En conclusión: «amar es querer un bien para otro».

Viktor Frankl dijo que: “El amor es la vivencia de otro ser humano, en todo lo que su vida tiene de peculiar y singular.

“El carácter único de la persona y de su vida puede hacerse valer de un modo más o menos activo por medio de la realización de valores creadores (el trabajo, el arte, etc.) y también de un modo, en cierta forma pasivo, que es el camino del ser amado.

Este camino del amor o, mejor dicho, el camino del ser amado en que la persona consigue, sin preocuparse de hacer nada por su cuenta, la realización de lo que va implícito en su persona y en su vida, por el carácter único de una y otra. En el amor, el ser amado es concebido como un ser peculiar y singular en su ser-así-y-no-de-otro-modo, es concebido como un tú y acogido como tal por otro yo.

Es insustituible e irremplazable para quien le ama, sin que por ello necesite hacer nada de su parte. Es apreciado el valor de su personalidad. El amor no es ningún “mérito”, sino sencillamente una “gracia”.

Y no solamente gracia, sino también encanto. Para el amante, el amor hechiza el mundo, lo transfigura, lo dota de un valor adicional. El amor aumenta, y afina en quien ama, la resonancia humana para la plenitud de los valores. El cosmos entero gana para él en extensión y en profundidad de valor; resplandece bajo la luz brillante de aquellos valores que sólo el enamorado acierta a ver, pues

el amor no hace al hombre ciego, como a veces se piensa, por el contrario, le abre los ojos y le aguza la mirada para percibir los valores.

El amor --en el sentido estricto de la palabra-- es la más alta forma posible de lo erótico --en el sentido más amplio del término--, como la más profunda penetración posible en la textura personal de la otra parte, la vinculación con algo espiritual.

La relación directa con lo espiritual en la otra parte, constituye, la más alta forma de emparejamiento. Quien ama en ese sentido se ve afectado en lo más hondo de su espíritu por el portador espiritual de lo que en el ser amado hay de corpóreo y de emocional.

El amor es la orientación directa hacia la personalidad espiritual del ser amado, en cuanto algo único e irrepetible que verdaderamente ama.

El que verdaderamente ama, no ama algo que el ser amado “tiene”, sino lo que “es”. Quien de verdad ama ve, por decirlo así, a través del “ropaje” físico y psíquico de la persona espiritual, para poner los ojos en esta persona.”

El amor es algo más que un estado emotivo: un acto “intencional”, tiene en mente –*intendere*- la esencia de esta otra persona, la “esencia” no depende de la “existencia” y se halla consiguientemente, por encima. Así, y solamente así, puede comprenderse que el amor sea capaz de sobreponerse a la muerte del ser amado, de sobrevivir; sólo así se comprende que el amor puede ser “más fuerte que la muerte”, es decir que la destrucción de la existencia física del ser amado.

La mera satisfacción del impulso sexual produce placer, las relaciones eróticas del enamoramiento causan alegría, el verdadero amor depara al hombre la dicha”.

e) LA ENERGÍA UNIVERSAL

Viktor Frankl expresa la idea de una “religiosidad inconsciente en el sentido de un estado inconsciente de relación a Dios, que aparece como una relación a lo trascendental inmanente al propio hombre, aunque a menudo latente en él.” Frankl habla de una relación inconsciente, pero intencional a Dios, y de una fe.

Después hace una serie de aclaraciones. Primero, aclara que al hablar de Dios inconsciente, lo inconsciente se refiere no a que Dios sea inconsciente, sino a que Dios puede serle inconsciente a la persona, por estar la relación, entre esa persona y Dios, reprimida y por tanto oculta para la misma persona. Aclara también que no se trata de un panteísmo en el que el ello sería divino, o Dios viviera inconscientemente dentro de los seres humanos. Tampoco se trata, dice Frankl de una omnisciencia del inconsciente, pues entonces el ello sabría más que el yo.

Tampoco es el inconsciente un ello independiente, puesto que está en una relación con Dios. Elloificar el inconsciente, dice Frankl es lo que hizo Jung y afirma que esto fue un error, pues entonces lo religioso se vuelve un impulso en vez de ser una decisión personal.

Para Freud y para Jung el inconsciente, dice Frankl, es un inconsciente que determina a la persona, ya se trate de impulsos sexuales o impulsos religiosos. Para Frankl, en cambio, “el inconsciente espiritual, y muy en particular la religiosidad inconsciente, es decir el ‘inconsciente trascendental,’ no es un inconsciente determinante, sino existente,” es decir, libre.

Como decisión personal, es necesario trabajar en una formulación sobre lo que nos pueda generar apoyo y convicción sobre la vida y la muerte, ya sea a través de una creencia religiosa o sin ella, pero dar la oportunidad de identificar el vínculo con lo etéreo, lo divino, lo imperecedero y hacer la conexión directa y real sin intermediarios.

f) LA MUERTE Y SU SENTIDO:

VIDA Y MUERTE

*A la hora de la muerte
no seremos juzgados según el número
de obras de mérito que hayamos realizado
ni por el número de diplomas
que hayamos cosechado a lo largo de nuestra vida
Seremos juzgados por el amor que hemos puesto
en nuestras obras y gestos.*

Si no se vive para los demás, la vida carece de sentido.

Madre Teresa de Calcuta

“No es un mero asunto biológico, o un problema psíquico; se trata de un acto humano, el más importante, porque según haya sido la vida, así será la muerte.

La muerte, sella definitivamente la manera de vivir, no importando la circunstancia o motivo, por la cual llego”. Madre Teresa de Calcuta.

Elisabeth Kübler-Ross, mejor conocida por su trabajo concerniente a la muerte y su proceso, ayudó a abatir el tabú que aislaba a los enfermos terminales, en una atmósfera de silencio y aislamiento. Ideó un modelo, donde propone identificar una serie de emociones y actitudes, para el proceso de muerte y duelo, de la siguiente manera:

Negación, enojo, negociación, depresión y aceptación. Escribió un libro que se convirtió en clásico: “Sobre la vida y la muerte”, así como un número de otros

volúmenes referentes al tema... difundió el tema de los hospicios en Estados Unidos y auxilió a millones de personas a aprender a ver la muerte como una etapa final de crecimiento, una parte integral de la vida misma.

Por lo anterior es necesario considerar otro aspecto en términos Tanatológicos y es el proceso de morir; con éste podemos dar oportunidad a concluir nuestra existencia de manera digna, cerrando ciclos, concluyendo lo necesario para encontrar aceptación y paz en la despedida biológica.

Ahora, si definimos el Proceso de Morir como el tiempo que tenemos para ir asimilando otra forma de relación con alguien que amamos --como, aprender a dejar ir, solicitar compañía y acompañar, cerrar y despedir sin soltar ninguna mano importante-- sentiremos cambios en *todos* los niveles y llevarán a un desenlace, con alternativas de certeza, tranquilidad, descarga de emociones sin culpa, en fin... Encontrarnos con la muerte, entenderla, platicar con ella, es darle sentido, sobre todo, cuando tenemos la posibilidad de abrazar lo que resta de esa vida.

h) SENTIDO DE VIDA:

La vida es un reto, no una tragedia.
Entonces, vivir hasta morir.

Elisabeth Kübler-Ross

La teoría que Viktor Frankl toma en cuenta las limitaciones humanas y la dimensión trágica de la existencia. Es un gran optimista, pero no basa ese optimismo en la negación u omisión de las limitaciones sino en la posibilidad de trascenderlas y de encontrar sentido, incluso en la tragedia.

Intuye que el sufrimiento puede no ser en vano, puede abrir nuevas y profundas perspectivas en la persona y transformarse en un logro personal.

Frankl, padre de la Logoterapia (Sentido de la vida), menciona que “las auténticas facultades humanas son la Autotrascendencia y el autodistanciamiento”. Como psiquiatra, intentó responder a través de su vivencia a la pregunta: “¿Cómo puede uno despertar en un paciente el sentimiento de que tiene la responsabilidad de vivir por muy adversas que se presenten las circunstancias?” (1989)

Podemos ver la diferencia que hay entre la psicología humanista que va de más: el potencial humano, a más: la autorrealización; mientras que la logoterapia va de menos: limitación y sufrimiento, a más: logro personal, sentido.

En el enfermo terminal, así como quien participa en el proceso de despedida, la logoterapia es una de las alternativas que cumple con los requisitos para poder sostener una despedida digna, necesaria y a tiempo, es decir, darle sentido al momento actual y a su vida.

II DIVERSAS POSTURAS IDEOLÓGICAS Y RELIGIOSAS SOBRE LA ESPIRITUALIDAD

1) ATEISMO

Ser ateo no es sinónimo de que no se tiene espiritualidad, Comte-Sponville nos explica que lo verdaderamente importante no es Dios, ni la religión, sino la vida espiritual, que lo fundamental no es la fe en algo cuya existencia desconocemos, sino la fidelidad, que es lo que queda de la fe cuando se ha perdido. Podemos prescindir de la religión, si así lo deseamos, pero no de la fidelidad al humanismo y del amor hacia nuestros semejantes, pues es el amor, no la esperanza, lo que nos hace vivir y es la verdad, no la fe, la que nos libera.

Se debe pensar en una especie de espiritualidad atea, sin Dios. Esto es posible. El hecho de no creer en la trascendencia no significa renunciar al mundo espiritual. Por ejemplo, los grandes místicos de oriente –concretamente los budistas- son ateos. El caso emblemático es el mismo buda, un ser evolucionado espiritualmente, cuyos cimientos se encuentran bien plantados en la tierra. El objeto de la obra radica en contestar a tres preguntas acuciantes para toda alma medianamente inquisitiva: ¿Se puede vivir sin religión? ¿Dios existe? ¿Qué tipo de espiritualidad necesitan los ateos?

El ateo dice: “El hombre es la medida de todas las cosas, también piensa que el hombre puede, por sí mismo, mejorar su propia situación sin ninguna ayuda sobrenatural”. El ateísmo es la piedra angular del humanismo.

Cree al hombre con la suficiente inteligencia para traer sabiduría y comprensión al mundo y poder resolver los problemas morales de libertad, tolerancia, justicia y felicidad que le son necesarios. Por la relación estrecha entre cuerpo y mente, dicen, es inevitable que al morir, la vida de una persona se termine por completo.

Por tanto, no creen en la inmortalidad; el énfasis humanístico en la realización en esta vida conduce a una concentración de esfuerzo por resolver los problemas de dolor, sufrimiento y muerte que buscan limitar ese nivel de realización. Creen en las ideas de la Tanatología, en donde el buen vivir y el bien morir son un todo íntegro.

Adhiriendo filosóficamente al idealismo o bien al materialismo, los ateos suelen tener en consecuencia una ética inmanente (en oposición por ejemplo a la ética trascendente cristiana basada filosóficamente en el sistema realista), es decir que no están lastrados con reglas morales absolutas, asumiendo, por el contrario, posturas relativistas en la moral.

La diferencia fundamental entre la moralidad teísta y la ateísta, es que la primera emana de la autoridad divina, mientras que la segunda del humanismo, como producto de reflexiones personales y del respeto de las normas sociales.

Los ateístas rechazan las acusaciones teístas, y consideran que su propia moralidad es de carácter generalmente racional, crítico y humanista, y que es más válida que la moralidad teísta por no estar basada en la simple obediencia y en tradiciones consideradas a menudo absurdas y en algunos casos, hasta escandalosas para la persona cultivada.

Analizando una serie de estudios previos, en 2009 el sociólogo estadounidense Phil Zuckerman no sólo comenta que numerosos autores señalan que los ateos tienen un sentido de la moralidad y de la justicia social tan definido como los creyentes, sino que afirma que los ateos y los partidarios de la laicidad tienen un sentido más profundo y más ético de la justicia social. También puede decirse que en estudios realizados en Estados Unidos los ateos tienen una tasa de criminalidad más baja, mientras que se cometen más crímenes y delitos en los estados donde la fe religiosa es más extendida.

Lo anterior me hace concluir que el ateo, con su flexibilidad moral y escala de valores propios, tiende a sostener una espiritualidad congruente con su pensamiento y actitud.

2) BUDISMO

En la espiritualidad del budista el ingrediente principal es la congruencia, ya que más que una religión, la propuesta es una forma de vida.

El budismo ha ayudado en la difusión y la adopción de valores humanistas y universalistas, ha sido descrito como fenómeno transcultural, filosófico, o un método de transformación.

Buda, representante de esta corriente filosófica, tuvo motivos para buscar el camino de la espiritualidad: uno de ellos fue su cuestionamiento sobre el origen del sufrimiento. A partir de este planteamiento y en su búsqueda de esa verdad, estaba resolviendo su insatisfacción de conocimiento del mundo, así como liberándose de yugos predeterminados para él, como su misión social, a la que renunció.

Y es que, se sabe que Buda provenía de la segunda casta hindú, la kṣatriya, compuesta de guerreros y nobles. No obstante, algunos estudiosos, como Andreu Bareau, afirman que no es posible saber con exactitud si era un príncipe o un noble.

A pesar de la enorme variedad en las prácticas y manifestaciones, las escuelas budistas comparten principios filosóficos comunes, entre ellos *Las Cuatro Nobles Verdades*.

Éste explica *El noble camino* que es el método para extinguir al sufrimiento: El budismo prescribe un método, o camino, con el que se intenta evitar los extremos de una búsqueda excesiva de satisfacción, por un lado, y de una mortificación innecesaria, por el otro. Este camino comprende la sabiduría, la conducta ética y el entrenamiento o cultivo de la mente y corazón por medio de meditación, atención y plena consciencia del presente, de manera continua.

También nos habla de *Las Tres Características de la Existencia* (Tri-Laksana) y algunas leyes que mencionaré, sin agotar el tema:

-Anitya: impermanencia.

-Anātman: inexistencia de un ego permanente.

-Duḥkha: sufrimiento, descontento o insatisfacción.

a) La ley del Karma: Causa y Efecto

Causalidad, que significa *acción intencional, volición, semilla o condicionamiento*. Cualquier movimiento de la voluntad es karma, aunque no sea consciente. El karma es una ley para explicar un mecanismo en el que está ausente un ser consciente que juzgue. La doctrina del *karma* budista no es totalmente determinista ni fatalista. Karma no significa destino ni predeterminación, ya que no existe un automatismo ciego en la voluntad respecto a las tendencias mantenidas y no es posible anticipar que ocurrirá, simplemente dice que todo tiene una consecuencia.

Buda, explica los *4 tipos de personas* que deben distinguirse respecto al karma y su destino previsible:

- quien hace el mal y va a un infierno, estado de privación o un renacimiento inferior.
- quien hace el mal y va a un cielo, estado feliz o renacimiento superior.
- quien hace el bien y va a un cielo, estado feliz o renacimiento superior
- quien hace el bien y va a un infierno, estado de de privación o un renacimiento inferior.

Nótese que cielo e infierno no están expresando exclusivamente como destino tras la muerte, sino estados luminosos y felicidad o bien de oscuridad e infelicidad, que existen también en vida como efectos de acciones previas. El mecanismo del karma supone por tanto un reflejo bastante fiel de la realidad, no

siempre considerada justa y en donde a las acciones buenas o malas no les sucede siempre el efecto deseado.

La doctrina de karma budista no es totalmente determinista ni fatalista. Karma no significa destino ni predeterminación, ya que no existe un automatismo ciego en la voluntad respecto a las tendencias mantenidas y no es posible anticipar qué ocurrirá. El karma no se debe entender como castigo.

En la India, la idea de reencarnación era ya parte del contexto en el que nació el budismo. En el budismo se prefiere el término "renacimiento", en vez de "reencarnación", debido a que no afirma la existencia de un alma perdurable que pueda transmigrar.

En el renacimiento budista, el proceso del karma hará que la existencia de seres conscientes se manifieste, pero no existe un alma o espíritu eterno. Así, las acciones de cuerpo, habla y pensamiento conllevan efectos que se experimentarán con el tiempo, ya sea en la vida actual o siguiente.

El renacimiento no es visto como algo deseable, ni significa un determinismo o destino. El camino budista sirve para que la persona pueda liberarse de esa cadena de causas y efectos. Mientras no exista un cese de este ciclo, nuestra vida es Samsárica. Si bien el individuo debe experimentar las circunstancias en las que le toca vivir, a la vez es el único responsable de lo que decida hacer frente a ellas.

La meditación, práctica fundamental en el budismo, es una herramienta útil para el budista. Con esta práctica aprende a observar cómo no existe un dueño de sus pensamientos, pero, a la vez, es responsable de lo que decida hacer con éstos. El apego o no apego son, por tanto, la clave para conseguir más ecuanimidad respecto a sí mismo y al mundo.

Buda Gautama afirmó que es posible el cese definitivo del círculo de la *originación* dependiente y el renacimiento. La meta de la práctica budista es, por tanto, el despertar del *Samsāra*, para experimentar la verdadera naturaleza de la existencia y la vida. Este esquema de realidad se expresa en las enseñanzas por medio de *Las Cuatro Nobles Verdades*, *Las Tres Marcas de la Existencia*, *La Originación Dependiente* y *El Renacimiento*. Alcanzar este estado de liberación implica, por tanto, vivir una nueva experiencia sobre la naturaleza de la vida, de la muerte y del mundo que los rodea.

b) El Surgimiento condicionado (*pratītya-samutpāda*)

El surgimiento condicionado es expuesto en el *Maha-nidana Sutta* o *Discurso de las causas*. Constituye una formulación elaborada del proceso de existir y de cómo los seres están atrapados por la ignorancia en un ciclo de sufrimiento: mientras la ignorancia no se erradica, de nuevo se repite el proceso, sin fin. El camino budista busca erradicar la ignorancia y romper esta cadena, que se conoce como *nibbana* o *nirvana*.

c) La ética budista

La ética budista se fundamenta en los principios de *ahimsa*: no ocasionar daño, y *El Camino medio*: moderación, no reprimir ni tampoco aferrarse a nada. Según las enseñanzas budistas, los principios éticos están determinados por la probabilidad de que una acción cualquiera pueda tener una consecuencia dañina o perjudicial, para uno mismo o para otros. En el budismo se utiliza la expresión *mente hábil*, que es aquella que evita todas las acciones propensas a causar sufrimiento o remordimiento. El esfuerzo y la intención empleados determinará la carga kármica de la acción.

A diferencia de una regla impuesta por una autoridad, un precepto es una base o guía ética personal. La ética budista se basa en Cinco Preceptos:

- Respetar la vida.
- Evitar tomar lo que no es dado.
- Mantener una conducta sexual correcta: que no sea dañina con otros o con uno mismo.
- Hablar de manera correcta / no mentir
- Evitar tomar intoxicantes que alteren negativamente la mente.

De acuerdo con lo anterior, los monjes budistas siguen más de 200 normas de disciplina, descritas en detalle en el *Vinaya pitaka*, y la convicción para seguir esa disciplina es lo que le da congruencia a sus vidas.

3) CATOLICISMO

Sri Chinmoy dice: “Cuando se trata de Dios y el hombre, sólo existe un lenguaje, y ese lenguaje es la espiritualidad”.

“La espiritualidad es la universalidad de la Verdad, la Luz y el Deleite. La espiritualidad es la necesidad consciente de Dios. Es la oportunidad constante de realizar y probar que todos nosotros podemos ser tan grandes como Dios.

Dios es Deleite. El Deleite es el hálito del alma. Dios no quiere ver el rostro de la tristeza. Nos dará la infinitud en el momento en que estemos dispuestos a ofrecerle tan sólo un destello del deleite de nuestra alma”.

Dice también este pensador que el mundo está afligido, que somos responsables de ello. Nuestros sentimientos de auto-interés y auto-importancia son totalmente responsables de ello. La conciencia individual debe expandirse. El hombre necesita inspiración y acción. La espiritualidad necesita al hombre y ésta necesita cumplimiento absoluto.

La espiritualidad posee el ojo interno que enlaza todas las condiciones de la vida, con certeza interna.

El hombre puede hacer y deshacer sus condiciones externas, mediante sus pensamientos espirituales. Para el que lleva a Dios en sus pensamientos y acciones, Dios es una Realidad viviente.

La espiritualidad posee una llave secreta de la meditación, que abre la Puerta de lo Divino y simplifica nuestra vida externa e interna. La meditación nos da una vida natural y espontánea. Esta vida llega a ser tan natural y espontánea que no podemos respirar sin tener conciencia de nuestra divinidad.

La meditación es un regalo divino. Es la aproximación directa, pues conduce al aspirante hacia Aquel de quien ha descendido. La meditación nos dice que nuestra vida humana es algo secreto y sagrado y confirma nuestra herencia divina. La meditación nos da un nuevo ojo para ver a Dios, un nuevo oído para oír la Voz de Dios y un nuevo corazón para sentir la presencia de Dios”.

La vida espiritual es realidad e inevitabilidad, donde el católico ve el papel del diablo y el papel del Señor. Si el diablo posee la tentación, el Señor posee la Guía. Si el diablo tiene oposición, el Señor tiene Ayuda. Si el diablo tiene castigo, el Señor tiene Compasión. Si el diablo puede llevar al infierno, el Señor llevará al Cielo. Si el diablo tiene la muerte, el Señor tendrá la Inmortalidad.

La espiritualidad no es mera tolerancia. Ni siquiera es aceptación. Es el sentimiento de unicidad universal. En nuestra vida espiritual consideramos lo Divino, no sólo en términos de nuestro propio Dios, sino en términos del Dios de todos. Nuestra vida espiritual establece firme y seguramente las bases de la unidad en la diversidad.

La espiritualidad no es mera hospitalidad con la fe de los demás en Dios. Es el reconocimiento y la aceptación absoluta de su fe en Dios como la propia.

Observan a la verdad en su aspecto interno y espiritual: es la visión de Dios, la realización de Dios y la manifestación de Dios. Y la verdad en su aspecto externo es sinceridad, veracidad e integridad.

La espiritualidad no va a ser hallada en los libros. Aunque exprimamos un libro no vamos a obtener espiritualidad alguna. Si queremos ser espirituales, tenemos que crecer desde dentro. Los pensamientos y las ideas preceden a los libros. La espiritualidad despierta a la mente. Una persona espiritual es la que escucha los dictados de su alma, y a la que el temor no puede torturar. Las opiniones del mundo son demasiado débiles para atormentar su mente y su corazón. Ella conoce, siente y personifica esta verdad.

En el Catecismo de la Iglesia Católica encontramos los diez mandamientos --adaptados de los libros de Éxodo (20, 2-17) y Deuteronomio (5, 6-21)--, que rigen la conducta católica y son los siguientes:

- Amarás a Dios sobre todas las cosas.
- No tomarás el nombre del Dios en vano.
- Santificarás El día del Señor.
- Honrarás a tu padre y a tu madre.
- No matarás.
- No cometerás actos impuros.
- No robarás.
- No levantarás falso testimonio ni mentirás.
- No consentirás pensamientos ni deseos impuros.
- No codiciarás los bienes ajenos.

En el catecismo de la Iglesia Católica leemos también: “La muerte es el final de la vida terrena. Nuestras vidas están medidas por el tiempo, en el curso del cual cambiamos, envejecemos y como en todos los seres vivos de la tierra, al final aparece la muerte como terminación normal de la vida. Este aspecto de la muerte da urgencia a nuestras vidas: el recuerdo de nuestra mortalidad sirve también para hacernos pensar que no contamos más que con un tiempo limitado para llevar a término nuestra vida

4) CRISTIANISMO

La espiritualidad es la parte de la teología que estudia el dinamismo que produce el Espíritu en la vida del alma: cómo nace, crece, se desarrolla, hasta alcanzar la santidad a la que Dios nos llama desde toda la eternidad, y transmitirla a los demás con la palabra, el testimonio de vida y con el apostolado eficaz.

Por tanto, se busca doctrina teológica y vivencia cristiana. Si sólo optara por la doctrina teológica quitando la vivencia, tendríamos una espiritualidad racional, intelectualista y sin repercusión en la propia vida. Y si sólo optara por la vivencia cristiana, sin dar la doctrina teológica, la espiritualidad quedaría reducida a un subjetivismo arbitrario, sujeta a las modas cambiantes y expuesta al error. De este modo, la verdadera espiritualidad cristiana debe integrar doctrina y vida, principios y experiencia.

Con base en ello, el testimonio de los santos. Santa Teresa de Ávila dice: “No diré cosa que no la haya experimentado mucho” (Vida 18, 7; Camino, prólogo 3). No obstante, ella valoraba también mucho el saber teológico: “No haré cosas

que no fueren con parecer de letrados” (Vida 36, 5). Y decía: “Es gran cosa letras, porque éstas nos enseñan a los que poco sabemos y nos dan luz, y allegados a verdades de la Sagrada Escritura hacemos lo que debemos. De devociones a bobas líbrenos Dios” (Vida 13, 16) (*sic.*).

Los cristianos creen en la salvación, mediante la conversión, perdón de los pecados, y la victoria sobre todas las consecuencias del pecado y esta salvación es otorgada por la gracia de Dios y fue conseguida por Jesucristo en su crucifixión y su posterior resurrección, mediante la cual se obtiene la vida eterna.

Pareciera que la misión de vida para el cristiano consiste en actuar como el propio Jesús en la tierra, “vivir y morir sirviendo a los que necesitan ayuda y así descubrir la actitud del Padre de desclavar a los crucificados y llevarlos a sí.”

La actitud del verdadero cristiano realmente comprometido con su fe, es de gran compromiso, vivir una vida tal, de servicio al prójimo, de ayuda al más necesitado; el niño de la calle, los enfermos, los pobres... Ejemplo de ello, la Madre Teresa de Calcuta. Pero creo que antes de todo este servicio habría que empezar con lo propio, con nosotros mismos, *Ama a tu prójimo como a ti mismo*, seguir con los verdaderamente cercanos a nosotros: la pareja, los padres, los hijos, los hermanos, haciendo vida ese mensaje de Dios, tarea nada fácil desde luego, pero en la medida que seamos congruentes con nuestra vida personal, seremos capaces de salir a los demás, o ¿será en el servicio a los otros que encontraremos el camino a nosotros mismos?.

Los cristianos creen que es a través de la muerte de Jesús que la humanidad se ha reconciliado con Dios. También creen que por la resurrección de Cristo, Él salvó al mundo de la muerte y el pecado y da nueva vida a quienes crean en Él. Esta nueva vida va más allá de la sepultura y puede ser experimentada por el creyente cuando se convierte en cristiano a través del rito del bautismo con agua en “el nombre del padre, del hijo y del espíritu santo”.

Las visiones de los cristianos de la vida después de la muerte generalmente involucran el Cielo (también llamado Paraíso) y el Infierno. El catolicismo, desde los primeros siglos, cree en un lugar intermedio llamado Purgatorio. A excepción de este último --cuyos habitantes entrarán finalmente al Cielo, después de una "purificación"--, la permanencia en estas regiones es usualmente asumida como eterna. Hay, sin embargo, algunos debates en este último punto, por ejemplo, entre los ortodoxos.

Muchos cristianos interpretan la "salvación" como la posibilidad de entrar al Cielo como don de Dios --y escapar del Infierno--, después de la muerte

Generalmente no está claro cómo la vida después de la muerte se ajusta con la doctrina de la Resurrección General, en cuestiones como, por ejemplo, si la vida eterna comienza inmediatamente después de la muerte, o al final del tiempo;

y si esta vida después de la muerte involucrará la resurrección de un cuerpo físico o en una forma espiritual glorificada. La mayoría de los cristianos aseguran que un alma sin conciencia sobrevive a la muerte física del cuerpo, aunque otros, rechazan esto diciendo que solamente los buenos serán físicamente "resucitados", mientras que los otros permanecerán en la tumba.

Con la muerte se pone fin a nuestra peregrinación aquí en la tierra, pero gracias a Cristo la muerte cristiana tiene un sentido positivo, como dice San Pablo *para mí la vida es Cristo y la muerte una ganancia* (Filip. 1,21), *Si hemos muerto con Él, viviremos con Él.* (2 Tm. 2,11)

Después de la muerte, cada uno tendrá su juicio de acuerdo a sus obras, y como consecuencia de éstas, la salvación o la condenación.

Esto pudiera sonar un tanto amenazante. El Dios que "separa" a los buenos de los malos, un Dios justiciero que castigará a los malos por sus obras --con el infierno-- y premiará --con el cielo-- a los buenos, por las propias.

Se le juzgará al hombre, según sus obras y sus capacidades, ciertamente. En la parábola de los talentos es muy claro: se le pedirá a cada uno de acuerdo a lo recibido. Es hacernos responsables de lo que nos toca a cada uno hacer en esta vida, quizás el infierno consista en no hacer lo que venimos a hacer al mundo: honrar la Esencia divina que vive dentro nuestro, dejándola actuar en relación con los demás, con el más necesitado, no sólo materialmente. También de soledad se sufre, de pena, de abandono, de vacío.

5) HINDUÍSTA

Un elemento importante de esta creencia es la trascendencia.

El hinduismo no posee fundador, ya que es una suma de diversas religiones, un conjunto de creencias metafísicas, religiosas, cultos, costumbres y rituales que conforman una tradición, en la que no existen ni órdenes sacerdotales que establezcan un dogma único, ni una organización central.

Los hindúes basan sus creencias en una trinidad sagrada "Trimurti" formada por Brahma, que es el Dios creador, el principio de la creación en el universo; Virnú, dios conservador de la vida y Shivá, dios de la fecundidad, la muerte y de la destrucción para volver a crear.

La religión hindú determinó que la sociedad se dividiera en castas. Según los hinduistas, la casta señalaba la mayor o menor perfección espiritual del ser humano. La división de la sociedad era rígida, existían cuatro castas, cuando nacía en una de ellas ya no había ninguna posibilidad de cambiar a otra; tampoco se permitía la mezcla entre los miembros de distintas castas; se pensaba que este sistema era determinado por el Brahma, su dios creador. Las cuatro castas de la

sociedad hindú eran: *los brahmanes*, sacerdotes y maestros en la religión y la ciencia, procedían de la boca de Brahma; *los chatrias*, casta a la que pertenecía la nobleza guerrera y los gobernantes; descendían de la espalda de Brahma; *los vaisias* eran los comerciantes, artesanos y agricultores, surgían del vientre de Brahma; *los sudras*, grupo formado por los sirvientes y los esclavos, derivaba de los pies de Brahma.

Entre las principales doctrinas en que se funda el hinduismo, está el Samsara --trasmigración del alma--, y el karma --consecuencia de una existencia anterior en la situación actual de vida—que se expresan en los escritos vedas. Otra de sus creencias es que el hombre crea su propio destino, y hasta en su vida fetal le afecta la dinámica de las obras de su existencia anterior, el conocimiento que haya adquirido, la riqueza que haya dado por caridad y las obras que haya hecho en una encarnación previa, precede a su alma en su viaje. El alma inmortal es esencial para la enseñanza del karma.

Una consecuencia de la enseñanza del karma, en los hindúes, es que tienden a ser fatalista: prefijado por destino. Creen que la situación y condición actual es el resultado de una existencia anterior. El hindú puede tratar de comportarse mejor para que la próxima existencia le sea más llevadera.

La fe les ofrece cuatro caminos para la liberación del alma: el primero es el karma yoga, el segundo es el jnana yoga, el tercero es el bhakti yoga, y el cuarto es la raja yoga. El sufrimiento humano se debe a que estamos atados al karma, pues todos los que nacen llevan la carga del karma pasado. También se les enseña sobre el pecado; para ellos la violación de las leyes de la naturaleza, se paga de acuerdo a la ley del karma. Se modifica haciendo el bien a cualquiera, no hablar mal, ni pensar mal de nadie, de lo contrario es pecado y se paga en la otra vida, es decir cuando se reencarna en otro ser vivo. El concepto de pecado heredado, es un mito según la escritura veda.

Consideran muerte, el momento en que el alma abandona el cuerpo para poder reencarnarse en otro ser viviente dependiendo de su karma. Tal como el alma en el cuerpo pasa continuamente, en este cuerpo, de la niñez a la juventud y luego a la vejez; de modo similar, el alma pasa a otro cuerpo cuando sobreviene la muerte.

Al describir el ciclo de la reencarnación, se menciona que cuando mueren las personas sus almas van a la luna y permanecen allí hasta el agotamiento de las consecuencias o frutos de sus buenas obras. Después caen como lluvia a la tierra, para luego nacer en la tierra como arroz y cebada como yerbas y árboles, hasta que al final tienen que esperar a entrar en una matriz, cuando alguien los ingiere como alimento y los despide como semen, su karma anterior determinará en la reencarnación o forma de vida que tendrá.

El alma nunca muere y sólo se separa del cuerpo, sigue viviendo, es decir que cuando el hombre muere, su alma y su cuerpo se desunen. Su cuerpo se descompone y se reduce a los materiales elementales de los cuales está hecho. El alma no puede morir porque no puede desintegrarse, ni separarse en partes, ya que es sencilla, no compuesta de partes.

La trasmigración de las almas es fundamental, no se puede alcanzar la perfección en una sola vida. Las almas han vivido muchas vidas en diferentes cuerpos; en cada vida han aprendido alguna lección que hace evolucionar hasta el conocimiento y la unidad primordial con el Brahma.

Los hindúes son enseñados a considerar la muerte como el fin de lo físico, el cuerpo material o “dehanta” y no como el final de la existencia. La muerte es opuesta al nacimiento, no a la vida. Es un intervalo entre vidas y es un pasaje hacia la próxima vida. Hasta la liberación final del moksha o mukti de los ciclos de la vida y la muerte, el hombre está destinado a una repetición interminable de renacimientos y los textos imponen ver la muerte con ecuanimidad. La vida y la muerte no son vistas como entidades de polaridades opuestas, se consideran facetas de un mismo ciclo interminable.

El proceso de la reencarnación comienza con la muerte del cuerpo físico. La persona se separa de su “bhuloka” el cual ha sido el hogar terrenal de su “alma” cuando estaba vivo, y ahora esa entidad pasa al mundo astral temporal para completar su continuidad. Este mundo intermedio o “antarloka” se subdivide a su vez en: cielo, infierno y un “mundo de espíritus” intermedio o “pretaloka” donde la mayoría de las almas permanecen esperando su transición al cielo o al infierno, antes de renacer. Los cielos y los infiernos no son sitios de dicha o condena eterna, son sólo una etapa donde el alma del individuo disfruta o sufre las consecuencias de sus buenos o malos actos. Según la opinión de algunos, el hecho de que un alma vaya al cielo o al infierno no sólo depende de su balance kármico, sino también de sus últimos deseos al momento de morir. Estos tendrán una poderosa influencia en la creación de su próxima vida, y determinarán el lugar donde renacerán.

En la cultura popular es muy común encontrar en los bazares y en las ferias de las villas, coloridos posters donde no se le da mucha atención el estado de éxtasis celestial del alma en su relación con los Dioses, al contrario, las torturas de los 28 infiernos se destacan con colores llamativos y una gran riqueza de detalles. Los castigos para las fechorías parecen basarse en el principio “lex talionis” o ley de retaliación: “Ojo por ojo, diente por diente”. Al parecer esto no sólo se limita al Antiguo Testamento, sino que también tiene un lugar en el concepto del Hinduismo sobre el infierno.

El infierno reservado para los que han comido carne, animales y aves durante su vida, serán “masticados” en carne propia. En el infierno para los adúlteros, tendrán que abrazar una pareja hecha de hierro al rojo vivo. El hombre que haya hecho que su esposa se trague su semen durante el acto sexual (el sexo oral está prohibido incluso en el tolerante Kamasutra) es lanzado a un mar de semen donde deberá sobrevivir.

La casta también sigue al alma hacia el infierno, aunque con un pequeño revés: el castigo para los pecadores de las castas más altas, especialmente los brahmines, es más severo que para los de las castas inferiores, debido a que se espera muy poco de ellos en asuntos de moral. Así que por ejemplo, los tomadores de bebidas alcohólicas de las castas superiores, son obligados a beber hierro fundido. Un Brahmin que haya tenido relaciones sexuales con una mujer de

una casta inferior será arrojado a un infierno con excrementos, orina, sangre y flema. Los Brahmines que cacen animales silvestres pasarán a un infierno donde los Dioses de la muerte cortarán sus extremidades una por una.

Lo que es más sorprendente acerca de la muerte en la tradición hindú es la importancia de la familia y los lazos familiares, aún después de muerto. Al morir, inmediatamente se llevan a cabo rituales a diario para ayudar al espíritu --el cual se encuentra confuso y desorientado-- a separarse de la tierra y así romper todos los lazos con su existencia previa. El décimo día, por ejemplo, se ofrecen "pindas" o bolas de arroz o harina, que simbólicamente reconstituyen miembros específicos hasta que el cuerpo astral se completa el décimo tercer día. Además de esto, periódicamente se realizan rituales y sacrificios en los hogares, en ciertas épocas del año --que se llevan a cabo por el bienestar de los espíritus ancestrales--, cuyo objetivo es mantener el lazo entre los vivos y los muertos. De hecho, por las siguientes tres generaciones, la familia se mantiene activamente responsable por el bienestar del alma del difunto, mitigando su dolor si está en el infierno o empujándolo a niveles superiores hacia el renacimiento si está en el cielo, y finalmente hacia el moksha, que significa la liberación de los ciclos de vida y muerte.

Existen tres elementos que están interconectados y comprenden la mayor parte de la visión Hindú del mundo: Moksha, Dharma y Karma.

El Moksha, que en general se traduce como auto realización, trascendencia, salvación, liberación de este mundo, ha sido visto tradicionalmente por los hindúes como el objetivo del ser humano en la vida. La idea del Moksha está íntimamente ligada a la convicción india en la existencia de otra realidad a un nivel "superior", más allá de la realidad empírica y verificable de nuestro mundo, nuestros cuerpos y nuestras emociones. Un valor fundamental impartido en la mayoría de las escuelas de Hinduismo es la creencia en la existencia de una realidad "suprema".

Para la gran mayoría de los hindúes, la vida es una combinación de lo trágico y lo romántico. Trágico, ya que desde su punto de vista, la experiencia humana está invadida de ambigüedades e incertidumbres, donde el hombre tiene pocas alternativas y debe soportar la carga de los conflictos inevitables y las desgracias incomprensibles del destino. Aunque se basa en lo trágico, a su vez, la visión india del Moksha ofrece una búsqueda romántica, en cuya travesía el viajero debe resistir los peligros que se presenten en el camino, para luego ser recompensado con una gratificación más allá de la experiencia humana.

La creencia en la existencia de esa realidad suprema se convierte en una nostalgia del alma india, como un faro de esperanza de un "sentimiento superior" en sus vidas, indistintamente de la clase social, la casta, lo rural o lo urbano, el ignorante o el educado, el rico o el pobre.

Durante siglos, la civilización india les ha transmitido a los niños la casi somática convicción de que existe un orden en nuestro mundo visible, así se

encuentre escondido o sea desconocido, que existe un diseño de vida en el cual se debe confiar, a pesar de las penas, crueldades e injusticias que enfrentemos.

En la mente india, un pequeño destello de esperanza se convierte en una fogata de luz. Lo que mantiene a los muchos millones de hindús viviendo en las circunstancias económicas, sociales y políticas más adversas es precisamente esa esperanza, que es un sentido de posesión del futuro, indiferentemente de lo distante que ese futuro pueda ser.

Otra consecuencia de la orientación espiritual y la inquebrantable creencia en esa realidad suprema es la fascinación y el respeto del hindú por las ciencias ocultas y sus practicantes. Astrólogos, clarividentes, faquires y los otros individuos canónicos que abundan en la sociedad india, son profundamente apreciados ya que existe la creencia de que éstos tienen algún contacto con esa realidad suprema. En India son los “Hombres-Dios”, los gurús, en vez de los líderes intelectuales, sociales o políticos, los que han incorporado los anhelos infantiles por lo omnisciente y la perfección de las figuras paternas. Los eruditos o los científicos son respetados, pero sólo los “hombres sagrados” o los hombres de Dios son reverenciados. Ese supuesto contacto con esa realidad alterna les confiere poderes “sobrenaturales”, un estatus sobrehumano y una excelencia moral más allá de lo ordinario.

Dharma se traduce como la ley, el deber moral, la acción correcta, la conformidad con la verdad de las cosas y el medio a través del cual se logra el objetivo deseado. Los hindús tradicionales ven la desaparición del Dharma como el único responsable del conflicto social, la opresión y el malestar que caracteriza la sociedad India contemporánea.

La respuesta tradicional a ¿cómo un individuo determina qué es actuar correctamente? y saber que él actúa de acuerdo a la ley moral y “en conformidad con la verdad de las cosas”, es que él no puede saberlo ya que la acción correcta depende de:

- -La cultura de su país o “desa”
- -El momento histórico en que vive o “kala”
- -Los esfuerzos requeridos por él en ese período particular de su vida o “srama”
- -Y finalmente, el carácter innato o “guna” que ha heredado de su vida anterior.

Por ende, un individuo no tiene forma de conocer todos estos factores en un sentido absoluto. En la religión Hindú no existe un libro o una autoridad interpretativa, como la Iglesia Católica, que pueda ayudar a aclarar las dudas de cómo se debe actuar en una situación determinada. Es por esta razón que lo “correcto” y lo “incorrecto” son relativos, pues dependiendo de un contexto específico, una acción puede considerarse correcta o incorrecta.

Por el contrario, en la sociedad india, las acciones están determinadas por valores más permisivos y gentiles, pero a la vez más ambiguos como lo que no se puede o se puede tratar. Por una parte, esta incertidumbre hace posible que se lleven a cabo acciones riesgosas y poco convencionales, pero por otro lado,

dichas acciones están acompañadas de una duda omnipresente que, a su vez, está atada a depender de la sabiduría de otros individuos. Es por esto que es muy raro que una persona lleve a cabo una acción voluntaria independiente, ya que actúan como sus antepasados lo “hubiesen hecho”, o como su casta o grupo social lo determina.

La inconsistencia en el comportamiento de los hindús se considera un rasgo desconcertante de su personalidad. Estos marcados rasgos de inconsistencia no tienen nada que ver con el nivel educativo o la lógica de una persona. En la cultura india no existe una noción de naturaleza humana universal, por ende, no existen reglas éticas como “No matarás” o “No mentirás”. Lo que una persona debe o no debe hacer, depende del contexto. Por ejemplo, en las Leyes de Manu, antiguas doctrinas dictadas por el sabio Manú hace miles de años, “Un Kshatriya (hombre que pertenece a la casta de los guerreros) que haya difamado a un Brahmin (la casta superior) debe ser multado con cien “panas”; un Vaishya (alguien que pertenece a la casta de los granjeros o comerciantes) será multado con 150 a 200 “panas” y un Shudra (persona que pertenece a la casta de la servidumbre) deberá sufrir un castigo corporal.

Las virtudes, al igual que las infracciones, dependen del contexto. Por ejemplo, el coraje se considera una virtud para el Kshatriya, pero ciertamente no para el Baniya (comerciante). Es por esta razón que para los Occidentales creyentes en el Catolicismo, cuya regla dorada es la premisa de la Universalidad, el concepto de que cada clase o casta tiene sus propias leyes y contextos éticos es algo desconcertante, incomprensible y denigrante.

Esta sensibilidad de contexto no se limita sólo a las leyes morales tradicionales, sino que se extiende más allá en muchas áreas de la vida contemporánea del hindú como, por ejemplo, al describir las cualidades de una persona. Las descripciones proporcionadas por los individuos hindús se enfocaban en el comportamiento, en lo que la persona hace, donde lo hace y a quienes o a quién se lo hace, más que describir las acciones de manera abstracta como lo haría un occidental que podría decir, “es bueno”. Otros ejemplos eran respuestas como: “Él no tiene tierras para cultivar, pero le gusta cultivar las tierras de otros” o “Él se comporta bien delante de sus huéspedes, pero se lamenta por el dinero que tiene que gastar cuando los recibe”. Como se puede apreciar en estas frases, es el comportamiento de la persona, en sí mismo, lo significativo, en vez del atributo interno que supuestamente subyace bajo éste.

El tercer fundamento en la visión del mundo según los hindús es el Karma. Son ciclos de renacimiento y muerte en que el alma de un individuo progresa o experimenta una regresión, a través de varios niveles de existencia, del control de este movimiento por el Karma del alma del individuo y finalmente del balance de las acciones “correctas” e “incorrectas” que acompañan al individuo de un nacimiento a otro.

Desde el aspecto psicológico, lo que más nos interesa de la teoría del Karma son sus ideas de disposición innatas (samkaras), el legado de una vida anterior, con la cual un recién nacido viene al mundo y las cuales le imponen ciertos límites en su socialización. En otras palabras, los hindús no consideran la

naturaleza del infante “tabula rasa”. Con la creencia cultural en la noción de los samkaras, existe una presión social que alberga la percepción de que sólo si sus “supervisores” (padres) son lo suficientemente buenos y se mantienen alertas constantemente, el niño le sacará provecho a todo su potencial. Con el énfasis de los hindús en los límites internos del ser humano, no existe ese sentido de urgencia y la lucha contra el mundo exterior que a menudo parece impulsar las vidas en las culturas Occidentales.

El balance kármico de una vida anterior y, por ende, las disposiciones innatas con las que una persona entra a la vida presente sirve para hacer a los hindús más tolerantes a las decepciones que afligen las vidas aún de los más afortunados. Mientras que esta noción sirve como consuelo y ayuda a sanar heridas, también puede reforzar una actitud de negación en el cumplimiento de las responsabilidades del individuo.

Si una persona comienza su vida como un místico, inundado de sentimientos de unidad omnipresente, donde no existe una distancia entre nosotros mismos y el mundo exterior, entonces el proceso de separación del “yo” del “no-yo” es una de las tareas primarias de sus primeros años de infancia.

La importancia india sobre una visión unitaria, de “soma” y psique, individuo y comunidad, el propio yo y el mundo, está presente en la gran mayoría de las formas de cultura popular, aún hoy en día. El alto valor cultural que se le da a la conexión es más evidente en las relaciones de los individuos con los demás. El anhelo por las relaciones, la confirmada presencia de los seres queridos y el oxígeno psicológico que ellos proveen, es la modalidad dominante de las relaciones sociales ahora, especialmente en la extensa familia. La individualidad y la independencia no son valores bienvenidos.

El alto valor que se le da a la conexión no significa que un hindú no pueda ser capaz de funcionar cuando se encuentra solo por su cuenta o que no tenga confianza en sí mismo. Lo que esto implica, es su gran necesidad de una guía constante, ayuda de los otros para enfrentar las vicisitudes o decisiones a tomar en la vida, una gran vulnerabilidad y sentimientos de impotencia cuando estos nexos se vuelven tensos o se debilitan.

En conclusión, todas las características mencionadas aquí sobre la visión hindú del mundo y que forman la mente imaginaria del hindú son abstracciones que más o menos se comprenden vagamente en los años de adultez. Son componentes de la psique del hindú, que son absorbidas por el niño en su relación con sus progenitores, desde el comienzo de su vida como la verdad esencial de su mundo. Ésta, es la representación mental de la herencia cultural que se mantienen en constante conversación con los aspectos universales e individuales de la mente a lo largo de sus vidas, influenciando el orden y dándole forma en todo momento al propio ser.

III.- CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

1) CONCLUSIONES

Ser espiritual no tiene una sola respuesta, como se ha ido planteando a lo largo del trabajo, pero vayamos concluyendo:

El trabajo Tanatológico debe ser una constante búsqueda de la espiritualidad, donde buscarnos la propia definición y ayudar a los demás a encontrarla con un significado pleno y congruente, sería un objetivo.

Encontrar una filosofía de vida, a través de las experiencias, el conocimiento, la sensibilidad, los afectos primarios, y todo lo que pueda orientarnos para ayudarnos y ayudar a vivir hasta el último momento con dignidad y paz consigo mismo, debería ser el objetivo directriz.

No podemos estar donde no nos necesiten ni donde no quieran nuestra compañía. No podemos entregar el control de nuestra existencia, para que otros escriban nuestra historia. Tal vez, tampoco podamos controlar lo que pasa, pero sí decidir cómo reaccionar a aquello que nos sucede.

Tenemos la libertad de elegir nuestra actitud personal frente a la vida.

Los cambios por lo general llegan solos, y si nacen desde la espiritualidad, son siempre para bien, y potencian lo que ya somos.

La espiritualidad no debería verse como algo complicado. Es parte natural de cada uno de nosotros y, por tanto, más práctica y sencilla de lo que uno pudiese creer.

Todos los caminos espirituales conducen al mismo punto esencial. Los seres humanos tenemos distintos niveles de entendimiento y, para ello, existe una amplia gama de sistemas, religiones y técnicas a nuestra disposición. No se trata finalmente del camino que elijamos sino, simplemente, de caminar.

Más allá del conocimiento que obtengamos, lo importante es pasar a la acción. Ir integrando ese aprendizaje a nuestros pensamientos, palabras y acciones diarias. Probablemente, éste es el paso decisivo para lograr un cambio sustancial y concreto en nuestra vida cotidiana.

Ser espirituales supone negarse a disfrutar de alguna palabra de ánimo, aprecio o aprobación. Significa no depender emocionalmente de nadie, de manera que ninguna persona tiene el poder de hacernos felices o desdichados, es vivir sin necesitar a ninguna persona en particular, sin ser especiales para nadie ni considerar a nadie de nuestra propiedad. Entonces nuestro ego tratará desesperadamente de embotar esta sensibilidad, porque se verá despojado de su sustento y sin nadie a quién aferrarse.

En un sentido es posible hablar de prácticas espirituales sin estar específicamente bajo lo que habitualmente consideramos una religión organizada, aunque generalmente no dejan de ser prácticas tradicionales. Cabe señalar que religiosidad no es equivalente a espiritualidad, y aunque se supondría que la primera lleva a la segunda, no son un proceso que siempre vaya pegado ni en continuo, por lo que se han convertido en términos independientes y casi en peligro de divorcio.

El cuerpo, la mente y el espíritu están conectados. La salud de cualquiera de estos elementos parece afectar la salud de los demás. Algunas investigaciones muestran que cosas como las creencias positivas, el alivio y la fuerza que da la religión, la meditación y el rezo pueden contribuir a la curación y a un sentido de bienestar. Mejorar la salud espiritual puede que no cure una enfermedad, pero ayudará a sentirse mejor, a prevenir algunos problemas de salud y también ayudará a afrontar la enfermedad y la muerte. Es necesario identificar las cosas en la vida que dan un sentido de paz interior, alivio, fuerza, amor y conexión en todo sentido.

En Tanatología es indispensable trabajar con espiritualidad, porque dará congruencia y seguridad a quien nos acerquemos y se nos acerque.

Cicely Saunders dijo que la labor del equipo de cuidados paliativos era ayudar al crecimiento personal y espiritual de pacientes y familiares al final de la vida. Su labor de varias décadas para mitigar el dolor de pacientes terminales nos habla de su desarrollada espiritualidad, misma que se observa en otros personajes relevantes citados en este trabajo, como Elizabeth Kübler-Ross y su trabajo con enfermos terminales, Viktor Frankl y su Logoterapia en la búsqueda del sentido de vida y la madre Teresa de Calcuta, entre otros.

Sigamos cada uno en un camino propio descubriendo el don particular y la espiritualidad, para desarrollar las habilidades personales y así, encontrar nuestro lugar de paz individual, pues de acuerdo con una de las principales ideas de la Tanatología: “el buen vivir y el bien morir son un todo íntegro”.

2) SUGERENCIAS

- La Logoterapia de Viktor Frankl, tiende a tornar consciente la espiritualidad.
- Podemos empezar por ser amables con nosotros mismos, sin ser egoístas.
- Saber entender y sentir que somos falibles, con características positivas y negativas.

- Tomar decisiones con la cabeza, el sentimiento y la intuición.
- Recobrar el sentido común.
- Pensar y actuar el bien común.
- Buscar e identificar aquello que nos provee de bienestar, sin dañar al otro.
- Revisar periódicamente y practicar los valores personales.
- Practicar el autoconocimiento, confirmar la autoimagen y el autoconcepto, para poder apuntalar la autoestima.
- Hacer una revisión de nuestras actitudes e identificar las que han sido exitosas, en nuestra vida y para la convivencia con los otros, así como aquello que podríamos desechar.
- Hacer compromisos cotidianos en diferentes esferas.
- Abrir la conciencia hacia el planeta, quizá empezar por mirar el cielo y los eventos naturales, cuidar el entorno, por ejemplo el agua, el oxígeno, las especies; es más, la propia especie, sin ser soberbios y aniquilantes.
- Mirar hacia dentro con interés y sensibilidad.
- Realizar ejercicios de respiración profunda por lo menos 3 veces al día, hasta que respirar se haga hábito.
- Pasear más a menudo. Reflexionar, respirar, parar, observar.
- Ser congruentes con lo que pensamos, decimos y actuamos.
- Desarrollar el sentido del humor.
- Agradecer por estar vivos y todo lo que ello incluye, como la alegría y el dolor.
- Vivir el momento.
- Ser generoso, que significa dar lo que se tiene, no lo que sobra.
- Ser consecuentes; los prejuicios frecuentemente se aparean con la intolerancia.
- Disfrutar la soledad sin deprimirla.
- Evaluar los apegos, ya que causan sufrimiento.
- Conectar las emociones con los pensamientos; eso produce un amor inteligente.
- Disfrutar de nuestra propia compañía y recordar que nunca estamos solos.
- Atrevernos a descubrir el talento personal.
- Ser responsables y asumir el compromiso de ser y estar para cumplir con la promesa primaria de darnos la oportunidad de vivir.
- Encontrar la satisfacción y tranquilidad propia sin contar con la expectativa social; finalmente dar y servir son actitudes sin expectativa.
- Mantener o redescubrir la capacidad de asombro.

- Hacer servicio comunitario o de voluntariado, implícito o explícito.
- Leer algo que nos inspire.
- Tomar caminatas con la naturaleza y dejarla que nos inunde.
- Tener tiempo a solas para pensar.
- Hacer yoga.
- Jugar algún deporte o ir a algún servicio religioso.
- Y en último caso, hacer y buscar lo que funcione a cada uno, para encontrar la paz y tranquilidad que se requiere.
- Poner atención a cada momento e identificar su personalidad y belleza.
- Cultivar la definición de Belleza Natural, que dice: Todo merece ser valorado por el simple hecho de existir.
- Reír con la vida y a veces de ella. ¡Qué tiene!
- Reconocer los defectos, pero relacionarse con las cualidades.
- Cultivar la vitalidad para estar siempre dispuestos a ser y hacer.
- Buscar la libre expresión, sin atropellar, es decir, saber qué hablar y cuándo decirlo.
- Aprender el conocimiento de la experiencia y usarlo en la vida cotidiana.
- Valorar y disfrutar lo que se tiene, pero trabajar fuerte por lo que se quiere.
- Permanecer en el presente, asomarnos, A VECES, AL PASADO para ver los avances y proyectar el futuro, sin que obstruya el goce del momento.
- LAMENTARSE NO PRODUCE NINGÚN CAMBIO, PERO ACTUAR SÍ.

Dice Mabel Katz, que puede resultar un camino muy fácil para resolver problemas, tomar decisiones, llegar al amor y la felicidad, si consideramos dos herramientas muy importantes: Decir Te amo y Gracias.

a) FRASES

*Sean el cambio que quieren ver en el mundo - **Mahatma Gandhi***

*El verdadero y único viaje es el viaje interior – **Rainer Maria Rilke***

*La creatividad requiere la valentía de dejar ir nuestras certezas – **Erich Fromm***

*No ha aprendido las lecciones de la vida quien diariamente no ha vencido algún temor – **Ralph Waldo Emerson***

*El Amor es la fuerza más humilde, pero la más poderosa de que dispone el ser humano – **Mahatma Gandhi***

Muchos estudian la forma de alargar la vida ¡cuando lo que habría que hacer es ensancharla! - **L. de Crescendo**

La soledad y el sentimiento de no ser querido es la más terrible pobreza - **Teresa de Calcuta**

El espíritu nunca nació, el espíritu nunca dejará de ser, nunca hubo un tiempo en que no existió. El fin y el principio son sueños. Sin nacimiento, sin muerte y sin cambios, el espíritu permanece eterno. La muerte no le afecta aunque parezca su morada - **Oración Sioux**

Es paradójico que cuando me acepto a mí mismo, tal y como soy, entonces cambio – **Carl Rogers**

Las personas son como ventanas con vitrales, su verdadera belleza puede sólo verse cuando la luz proviene de dentro. Entre más oscura la noche, más brillantes son las ventanas – **Elisabeth Kübler-Ross**

Lo que eres hoy es lo que has sido en el pasado. Lo que serás mañana es lo que haces el día de hoy – **Buda**

El amor es aquello con lo que nacemos. El miedo es lo que aprendemos. En el viaje espiritual se trata de desaprender el miedo y los prejuicios, y aprender a aceptar el amor de regreso en nuestros corazones. El amor es la realidad esencial y nuestro propósito aquí la tierra. Conocerlo con conciencia, experimentar el amor en nosotros mismos y en otros, es el significado de la vida. El significado no se encuentra en las cosas, el significado se encuentra dentro de nosotros mismos — **Marianne Williamson**

Nuestras tristezas y nuestras heridas se sanan sólo cuando las tocamos con compasión – **Buda**

El amor y la compasión son necesidades, no lujos. Sin ellos, la humanidad no puede sobrevivir – **Dalai Lama**

La gratitud, como la fe, es un músculo. Entre más la utilizas, más fuerte se vuelve, y más poder tienes para usarla en tu beneficio. Si no practicas el agradecimiento, sus bendiciones pasarán desapercibidas, y tu capacidad para obtener sus regalos se verá disminuida. Sentir agradecimiento es descubrir bendiciones en todas las cosas; ésta es la actitud más poderosa que puedes adoptar, pues existen bendiciones en todas las cosas – **Alan Cohen**

La vida es una obra de teatro que no permite ensayos...Por eso, canta, ríe, baila, llora y vive intensamente cada momento de tu vida... antes que el telón baje y la obra termine sin aplausos – **Charles Chaplin**

*He descubierto que las personas olvidarán lo que dijiste, olvidarán lo que hiciste, pero las personas nunca olvidarán como las hiciste sentir – **Maya Angelou***

*Lo que yace tras de nosotros y lo que yace ante nosotros son cuestiones mínimas comparadas con lo que yace dentro de nosotros – **Ralph Waldo Emerson***

*Las personas con alta autoestima no necesitan sentirse superiores a los demás, no necesitan compararse con los demás. Su alegría radica en quienes son y no en tratar de ser mejor que los demás – **Nataniel Branden***

*Cada uno de nosotros está envejeciendo, éste es un proceso natural. El tiempo avanza constantemente, segundo a segundo. Nada puede detenerlo, pero lo que podemos hacer es utilizar nuestro tiempo correctamente; eso sí, está en nuestras manos. Creamos en una tradición espiritual o no, debemos usar nuestro tiempo de manera significativa. Si en los días, semanas, meses y años, hemos utilizado nuestro tiempo de manera significativa – cuando llegue nuestro último día, seremos felices, no tendremos arrepentimientos – **Dalai Lama***

*La vida es muy corta. Ríe cuando puedas, discúlpate cuando debas y aléjate de lo que no puedas cambiar – **Susan Zoccali***

*Cuida tus pensamientos, porque se convertirán en tus palabras. Cuida tus palabras, porque se convertirán en tus actos. Cuida tus actos, porque se convertirán en tus hábitos. Cuida tus hábitos, porque se convertirán en tu destino – **Mahatma Gandhi***

*Como seres humanos nuestra grandeza yace, no tanto en poder reinventar el mundo – el mito de la era atómica –, sino en ser capaces de reinventarnos a nosotros mismos – **Mahatma Gandhi***

*No juzgues cada día por lo que cosechas, sino por las semillas que siembres – **Robert Louis Stevenson***

*Todo lo que somos es el resultado de lo que hemos pensado; está fundado en nuestros pensamientos y hecho de nuestros pensamientos – **Buda***

*Al final, no son los años de tu vida los que cuentan. Es la vida que hay en esos años, la que cuenta – **Abraham Lincoln***

*No es necesario viajar lejos para vivir tu espiritualidad. El desafío es trabajarla diariamente – **Yo Soy***

BIBLIOGRAFÍA

- Cassidy, S. "Compartir las tinieblas". Edit. Sal Térrea. México. 2001.
- Frankl, Viktor E. "El hombre en busca de sentido". 6ª. Reimpresión en México. Edit. Paidós. México. 2011.
- Frankl, Viktor E. "El hombre en busca de sentido". 8ª reimpresión de la edición de 2004. Edit. Herder. España. 2012.
- Frankl, Viktor E. "La voluntad de sentido". 3ª Edición, 2ª. impresión. Edit. Herder. México. 2008.
- Frankl, Viktor E. "Psicoanálisis y Existencialismo. 2ª. Edición en Español. 4ª Reimpresión. Edit. FCE. México. 1990.
- Fromm, Erick. "El arte de Amar". 20ª. Reimpresión. Edit. Paidós. México. 1992.
- Imedio, E. "Enfermería en C. Paliativos". Editorial Panamericana. México. 2000.
- Kessler, David. "Compañeros en el Adiós". 1ª Edición en Español. Ediciones Luciérnaga.
- Kübler-Ross, Elisabeth y Kessler David. "Lecciones de Vida. 6ª Reimpresión. Edit. Vergara. México. 2007.
- Kübler-Ross, Elisabeth. "La rueda de la vida" 9ª. Edición 16ª. Reimpresión. Ediciones B, S.A. México. 2007.
- Kübler-Ross, Elisabeth. "Vivir hasta despedirnos". 2ª Edición. Ediciones Luciérnaga. México. 2008.
- Mc Whinney. "Medicina de familia". Edit. Doyma. México. 1994.
- Mora G. Guillermo. "Valores Humanos y Actitudes positivas". Edit. McGrawHill. México. 1996.
- Pérez Lizaur, Ana Bertha. "10 Hábitos efectivos para la salud del adulto mayor". Universidad Iberoamericana. México. 2009.
- Saunders, Cicely. "Velad Conmigo. SECPAL. 1ª. Edición en Castellano. México. 2011
- Shinoda Bolen, Jean. "Las brujas no se quejan". 4ª Edición. Editorial Kafros. México. 2008

Tamayo, A., "Necesidades espirituales en la terminalidad. En: Necesidades psicosociales en la terminalidad". Editado por: W. Astudillo, E. Clavé y E.

Urbano, I.C. "Práctica médica y sufrimiento espiritual. Rev. Med, Univ. de Navarra, 2002

Urdaneta. Sociedad Vasca de Cuidados Paliativos. San Sebastián, 1999.

Zweig, S., "Carta de una desconocida". Editorial El País S.L. México. 2003.

<http://www.formarse.com.mx>

<http://tanatologia.org/ateismo.html>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Espiritualidad>

http://www.srichinmoy.org/espanol/espiritualidad/que_es_espiritualidad

<http://www.aafp.org/afp/20010101/81.html>

<http://senderoespiritual.com/qu-es-la-Espiritualidad>

<http://espiritualidad y sostenibilidad>

<http://www.sos.org/spanish>

<http://www.hooponopono.org>.

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

<http://budacuatico.blogspot.mx>

<http://mercaba.org/TESTES/T-Calcuta>

<http://www.aciprensa.com/teresadecalcuta>

<http://espiritualidaddiaria:infobae.com/las-grandes-frases-de-la-madre-teresa>

<http://www.slideshare.net/las-cuatro-leyes-de-la-espiritualidad>.