

HABLEMOS DE LA ESPIRITUALIDAD

Primera parte

El ser humano tiene algo especial, que lo convierte en un ser muy particular. El ser humano es espiritual. ¿Qué es el **espíritu** humano? Es esa *consciencia profunda de sí mismo*, que lo conecta con la naturaleza, consigo mismo y también con el mundo trascendente. El alma humana es un alma espiritual. O sea, no sólo siente, sino que también piensa, encuentra sentido a la vida, cree, espera, aspira, sueña, crea....

Cuando hablamos de espiritualidad nos referimos a todo aquello que cultiva y expresan al espíritu humano: sueños, creencias, inspiraciones, sentido de la vida, valores...

Ante todo, debemos decir que la espiritualidad es EXPERIENCIA. Experiencia que se vive con todo el ser. De hecho, cuanto más abarca la totalidad de la persona (sus acciones, sus sentimientos, sus pensamientos, sus decisiones...) es más profunda y genuina la espiritualidad.

Es también, por lo tanto, EXPERIENCIA INTEGRADORA. O sea, la experiencia espiritual va poco a poco unificando a la persona, abrazándola en su totalidad... Como si fuera un hilo que va cosiendo un tejido de colores diversos para darle belleza y unidad.

Vamos a precisar algunos elementos que pueden ayudarnos a comprender mejor esta experiencia humana, y que pueden servirnos de pistas en caso de que deseemos crecer en **este aspecto**.

La Experiencia espiritual es un Regalo

Cuando los seres humanos nos abrimos a la experiencia espiritual tenemos la sensación de estar participando de *algo* que es *más grande* que nosotros. Algo que se nos regala. Pensemos en el artista que siente la *inspiración*, para componer una canción o para pintar un cuadro. Siente como si él mismo fuese tomado por algo superior a él, que lo habita, pero también lo trasciende. Del mismo modo las religiones, cuando se abren a los niveles profundos de la espiritualidad, enseñan que hay una *gracia*, una *fuerza superior*....

La experiencia espiritual es la dimensión más profunda del ser humano, pero a la vez conecta a los seres humanos con toda una *realidad invisible*, que los trasciende. Y eso, se experimenta como un *don*.

La experiencia espiritual es envolvente y progresiva

Una experiencia espiritual genuina va abrazando progresivamente a la persona. Poco a poco, paso a paso...

Así las ideas, las emociones, el cuerpo, los sentimientos, las actitudes...de a poco van siendo impregnadas por esa experiencia. Por eso se dice que el camino de crecimiento espiritual es un camino de toda la vida.

Muchas personas que comienzan caminos de crecimiento espiritual pierden la paciencia porque de pronto se dan cuenta de que por más que intentan cultivarse, hay zonas de su ser que pareciera que *se resisten* a ser abrazadas por la experiencia espiritual: por ejemplo, el mal carácter, o los celos, o ciertos deseos o ambiciones... En realidad, el camino espiritual es lento, y no hay una meta a la cual llegar. Se trata, sobre todo, de apostar al camino mismo, dejándose transformar cada vez más.

¿Cuál es el ideal que nos mueve a hacer ese camino? El Amor que es comunión con uno mismo/a, con la naturaleza, con los demás, con Dios....

HABLEMOS DE LA ESPIRITUALIDAD

Segunda parte

Hay personas que se encuentran en el camino de la espiritualidad como consecuencia de la educación que han recibido. En efecto, muchos padres y madres, que buscan dar lo mejor a sus hijos, los educan físicamente, intelectualmente...y también espiritualmente. Otros asumen ese camino en algún momento de su vida, por opción personal. Hay también quienes viven algún tipo de SITUACIÓN LÍMITE que les hace sentir que en su vida estaba *faltando algo* esencial... O sea que la EXPERIENCIA ESPIRITUAL tiene no solamente diversas expresiones, sino que llegamos a ella por distintos caminos.

Oasis en el desierto: los componentes de la espiritualidad

Muchos autores hablan de la espiritualidad como ese oasis en medio del desierto, donde el caminante se refresca, se renueva, se llena de vida... Es una bonita imagen, que nos ayuda a valorar la riqueza de esta experiencia.

Ahora bien, la EXPERIENCIA ESPIRITUAL tiene algunos componentes. En el modo particular de vivir estos distintos componentes es que se van configurando distintas experiencias, y por lo tanto también, en el tiempo, distintas *corrientes espirituales*.

a) Los Relatos: el componente narrativo de la espiritualidad

Todo camino espiritual ofrece una experiencia, mediada por ciertos RELATOS. ¿Qué son los Relatos? Son historias, doctrinas, filosofías de base... Todo aquello que necesita ser contado para que una persona que se inicia en un camino espiritual comprenda, en parte, aquello que está viviendo, cuál es su origen, su sentido....

Así, por ejemplo, quien sigue el camino espiritual de la Religión Judía conocerá la Biblia (Antiguo Testamento), quien realiza yoga será instruido en la Filosofía propia de esa corriente, los cristianos conocerán principalmente el Evangelio, etc.....

Para quien sigue un camino espiritual el Relato no es una historia más. En el Relato encuentra inspiración y sentido. De algún modo siente que ese Relato le habla de sí mismo/a, de su vida, de sus aspiraciones y procesos...

b) Las actitudes fundamentales

Todo camino espiritual también propone cultivar algunas actitudes. O sea, entrenarse en cierta disposición del corazón y de la acción que, a medida que se crece en ellas, permiten a la persona profundizar en su espiritualidad.

Para algunos, por ejemplo, es fundamental la *atención plena*. Para otros será esencial la *humildad*. Otros dirán que la *misericordia* es la base de todo el camino. Cada camino espiritual privilegia algunas de estas actitudes, confiando en que desde ellas la persona se abre a vivir los procesos fundamentales del crecimiento.

c) Los símbolos

Otro componente importante de una espiritualidad es su simbología. La simbología intenta expresar, con la belleza propia de un particular, aquello que el corazón vive en la experiencia espiritual.

De alguna manera podemos decir que *el símbolo evoca a la experiencia*. O sea, cuando vemos un símbolo propio de nuestra espiritualidad, nuestra afectividad profunda se siente convocada. Para los cristianos, por ejemplo, la luz de una vela conecta con la experiencia de la Vida de Jesús Resucitado. Cuando los hippies ven el símbolo de la paz, conectan con una serie de convicciones y pasiones que dan sentido a sus vidas.

El lenguaje de los símbolos es muy importante en todo camino espiritual, ya que afecta el hemisferio derecho del cerebro, donde la realidad se procesa global e intuitivamente. Del mismo modo que los relatos están más bien dirigidos al hemisferio izquierdo, donde se produce la razón y la comprensión más analítica.

d) *Prácticas y ritos*

Dijimos que todo camino espiritual se experimenta como un regalo. Y esa es una gran verdad. Pero, a la vez que es un regalo, el camino espiritual se asume como tarea, como práctica.

Quien desea desarrollarse y crecer en una determinada espiritualidad asume que necesita cultivar de modo sistemático ciertas prácticas, ciertos ritos, que le permiten tomar contacto con la experiencia, darle lugar, habilitar que se despliegue.

No existe verdadero crecimiento espiritual sin prácticas sistemáticas. Y eso exige, en verdad, una cierta disciplina.

Para algunos será meditar 20 minutos al día. Otros harán ejercicios de respiración a la mañana y a la noche. Otros harán oración de distintos tipos, o una lectura semanal de la Biblia. O participarán de determinado culto, o celebrarán los sacramentos...otros expresarán su espiritualidad mediante peregrinaciones....

En fin, los modos son muy diversos. Pero tienen algo en común: el deseo genuino de hacer la *experiencia espiritual*, la *fidelidad a ciertos modos y reglas* para dicha práctica, y el compromiso de *constancia*.

ESPIRITUALIDAD DE LOS DISCÍPULOS Y DISCÍPULAS DE JESÚS

Jesús de Nazaret es reconocido como uno de los más grandes Maestros Espirituales en la historia de la humanidad. Para nosotros los cristianos es el Hijo de Dios, que se encarnó, murió y Resucitó por la Salvación del mundo. Pero muchos que no tienen esa fe, de todas maneras, Jesús representa en su persona y en su propuesta uno de los más altos grados de iluminación y enseñanza espiritual.

Seguramente hemos tenido muchos años de Religión y Educación de la Fe, y tal vez sintamos que sabemos *demasiado*, sobre Jesús. Por eso es que no vamos a hacer un gran discurso sobre este tema, pero sí mirar de modo simple, la espiritualidad que Él vivió e invitó a vivir a sus seguidores.

Ante todo, una EXPERIENCIA.

Decíamos que la espiritualidad no es teoría sino experiencia. ¿Cuál fue la experiencia espiritual de Jesús de Nazaret?

Para decirlo en modo simple, Jesús vivió la EXPERIENCIA DE SENTIRSE HIJO, SENTIRSE HERMANO, Y ACTUAR EN CONSECUENCIA.

Suena sencillo, ¿verdad? Pero también es profundo.

Toda la revolución espiritual que Jesús ofreció a la humanidad tiene que ver con esto. Con una RELACIÓN DE HIJO respecto de Dios. En efecto, Dios es Poderoso, Dios es Creador, Dios es Energía, Dios es Trascendente, Dios ES (el que no se puede nombrar, como decían los judíos). Y Jesús afirmó que ESE DIOS... ¡ES PAPÁ!

Esa realidad fue su experiencia, tan fuerte que lo hacía mirar a todos los hombres como SUS HERMANOS. Y, lógicamente, actuar en consecuencia, desde el AMOR.

Una ACTITUD fundamental

Y ya que hablamos del AMOR, quizá sea esta la gran actitud que Jesús invita a sus discípulos a cultivar, en su camino espiritual. Es cierto que hay muchas otras: la misericordia, el perdón, la humildad, el servicio... Pero todas se desprenden del AMOR. Las religiones cristianas llevan el sello del desafío de AMAR.

Un RELATO que habla de tres lugares privilegiados del amor

El Relato que expresa la espiritualidad de los discípulos de Jesús es muy rico y amplio. Sin embargo, en línea con lo que venimos diciendo, nos importa aquí destacar que, los Evangelios, nos hablan de tres *lugares* especiales, en los cuales se vive LA EXPERIENCIA ESPIRITUAL CRISTIANA.

Por lugares no nos referimos a espacios físicos, sino a ámbitos existenciales. Esos lugares se pueden crear en muchos espacios físicos bien diversos.

- ❖ *Pero tú, cuando ores, entra en tu aposento, y cuando hayas cerrado la puerta, ora a tu Padre que está en secreto, y tu Padre, que ve en lo secreto, te recompensará. (Mt. 6,6)*

Uno de esos *lugares* es la relación íntima y personal con el Padre Dios. Para Jesús fue un aspecto central de su propia espiritualidad. Para esto reservaba a veces momentos durante la noche, otras veces se levantaba muy temprano.

- ❖ *"Donde hay dos o tres reunidos en mi nombre, Yo estoy en medio de ellos" (Mt 18, 20).*

Otro de los ámbitos donde el cristiano, como Jesús hace experiencia espiritual, es la FRATERNIDAD. Al igual que Jesús, que en su Comunidad experimentó el amor concreto con varones y mujeres de distintas edades, temperamentos, ideologías, sensibilidades... así el cristiano encuentra en sus hermanos del alma un espacio privilegiado donde su espiritualidad se desarrolla.

- ❖ *Les aseguro que todo lo que hicieron por uno de mis hermanos, aun por el más pequeño, lo hicieron por mí (Mt. 25, 40)*

Finalmente, Jesús identificó la experiencia de encuentro con él con el servicio a los más vulnerables: pobres, enfermos, hambrientos, presos, sedientos, despojados....

Quien desea vivir la experiencia espiritual cristiana sabe que tiene tres caminos concretos en los cuales avanzar: la intimidad con Dios en la oración, la vida fraterna y el servicio a los más vulnerables.

Son tres caminos que se complementan el uno con el otro. No hay verdadera *espiritualidad cristiana* si una persona se dedica a alguno de ellos y descuida el otro.

Si nos fijamos bien, estos tres lugares son espacios privilegiados para vivir el Amor en sus formas más diversas. Amor de filiación en la oración, amor de intimidad en la comunidad, amor de disponibilidad en el servicio. Ciertamente es un camino valioso de maduración espiritual y, por tanto, de crecimiento humano.

Los SÍMBOLOS del cristianismo

Hay diversos símbolos que caracterizan la espiritualidad cristiana. Quizá la Cruz sea uno de los más conocidos y potentes, porque refleja una de las convicciones más profundas de esta espiritualidad: que la Vida vence a la Muerte. Pero también están la Luz (que representa la Presencia de Dios), el Agua (como signo de vida, purificación, espíritu) el Pan (del que hablaremos luego)

Dentro de las espiritualidades surgidas de la gran corriente espiritual cristiana, algunas utilizan imágenes y símbolos particulares. Otros, en cambio, evitan la utilización de imágenes.

Las PRÁCTICAS o ritos cristianos

También hay diversos ritos, que se celebran a modo de prácticas en distintos momentos. Pero en general, para la espiritualidad de los seguidores de Jesús, LA CENA, la Eucaristía, es el Rito por excelencia. Es memorial de Jesús que se entrega de cuerpo entero por Amor, y da su vida para recobrarla de las manos del Padre.

También entre los ritos podemos citar, en el caso de la Iglesia Católica, los otros Sacramentos, las Devociones (como las peregrinaciones, el rezo del Rosario, etc.) y otras expresiones y prácticas de fe.

Cabe destacar que dentro de la gran Corriente Espiritual Cristiana existen diversas Iglesias (Católica Romana, Católica Ortodoxa, Evangélicas) que, por ser espiritualidades específicas se nutren de este tronco común, pero tienen en muchos casos simbologías, relatos y ritos particulares. Inclusive dentro de la Iglesia católica hay distintas familias espirituales, o sea grupos diversos (jesuitas, carmelitas, maristas, salesianos...), que también tienen sus características propias, aunque dentro del gran marco del cristianismo. Esos grupos cultivan, además de los ya dichos, algunos símbolos y ritos específicos.

Fuente: ¡De la carrera a la danza! Talleres en clave de proyecto de vida. Gram Editora