

Verbos para una espiritualidad del cuidado... a sí mismo para cuidar

Guadalajara 25 de noviembre de 2015



José Carlos BERMEJO Higuera www.josecarlosbermejo.es



Esquema

- La dimensión espiritual..Espiritual y religioso.
- Verbos para el "hortelano del espíritu", para "cultivar" la dimensión espiritual.

(H)

INTRODUCCION

Hacia una espiritualidad laica Sin creencias, sin religiones, sin dioses

Estamos en una de las grandes encrucijadas de la historia: una transformación que no deja nada al margen.

Marià Corbí





LA DIMENSIÓN ESPIRITUAL



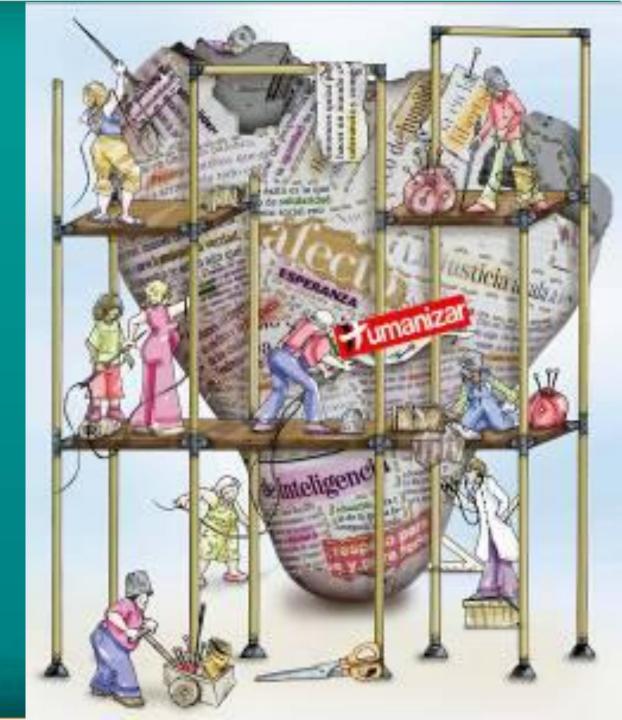
LA DIMENSION ESPIRITUAL

□ La dimensión espiritual es lo genuinamente humano.

La vida biológica la compartimos con los otros seres vivos.



La vida del corazón



Espiritualidad y conducta: los frutos del espíritu

Espiritualidad y conducta

No hay espiritualidad sin conducta relativa a "la vida del espíritu".

... Como no hay corazón sin circulación sanguínea





LA DIMENSION ESPIRITUAL

 No es lo mismo espiritual que religioso.



ESPIRITUAL Y RELIGIOSO

- Espiritual:
 - Sentido.
 - Trascendencia.
 - Valores.
 - Misterio.

ESPIRITUAL Y RELIGIOSO

Espiritual:

- Sentido.
- Trascendencia.
- Valores.
- Misterio.

Religioso:

- Creencias.
- Pertenencia a grupo.
- Celebración, ritos.
- Códigos morales.



ESPIRITUAL Y RELIGIOSO

ESPIRITUAL
Sentido
Valores
Trascendencia
Misterio

RELIGIOSO
Creencias
Adhesión a grupo
Celebración



VERBOS DEL ESPÍRITU PARA EL HORTELANO DEL ESPÍRITU







La espiritualidad refiere la

sed

honda del ser humano.





La espiritualidad refiere la sed honda del ser humano:



- Sed de sentido
- Sed de trascendencia
- Sed de valor
- Sed de encuentro
- Sed de plenitud...





Sal 41

Como busca la cierva corrientes de agua,

así mi alma te busca a ti, Dios mío;





"Hazme un regalo;
ya que me has dado el desierto,
dame fuentes de agua."
(Jos 15, 19)





Suprimió el "agua de la religión" y la convirtió en "vino generoso de la vida", señal de la abundancia de vida y del gozo de vivir.

(Am 9, 13, Os 2, 24 ;Jl 4,18; Is 29, 17, Jer 31,5).

"Llenad las tinajas...



... Y QUE CORRA EL VINO"

(Jn 2,9)







¿El ojo ve la dimensión espiritual?









La respuesta normal a la pregunta de "¿Cree usted en el espíritu?" solía ser:

"¡Claro que no, soy científico!"

Y pronto podría ser:

"¡Claro que sí, soy científico!"







Wilber ("El ojo del espíritu", 1998):

Hay tres tipos de ojos:

El ojo biológico (los sentidos y sus extensiones) que pueden revelar lo que se percibe a través de ellos.



Wilber ("El ojo del espíritu", 1998): Hay tres tipos de ojos:



•El ojo de la mente y sus comprensiones a través de disciplinas que ha desarrollado como las matemáticas, la física..., puede revelarnos otro campo importante del conocimiento.







Wilber ("El ojo del espíritu", 1998):

Hay tres tipos de ojos:

El ojo del espíritu: el único capaz de revelarnos la naturaleza profunda del ser.





---- SCOPIOS

para la dimensión espiritual





TELESCOPIO

... MIRAR MÁS ARRIBA, ... MÁS ALLÁ







ENDOSCOPIO

- MIRAR MÁS ADENTRO, - MÁS PROFUNDO







MICROSCOPIO

- MIRAR LO MÁS PEQUEÑO







CALEIDOSCOPIO

- MIRAR MÁS COLORES

(Ex-peri-encia)









SILENCIO: signo de madurez signo de "vida espiritual".

También en las relaciones de ayuda:

"Cuando basta una palabra, evitemos el discurso; cuando basta un gesto, evitemos las palabras; cuando basta una mirada, evitemos el gesto y cuando basta un silencio, evitemos incluso la mirada".

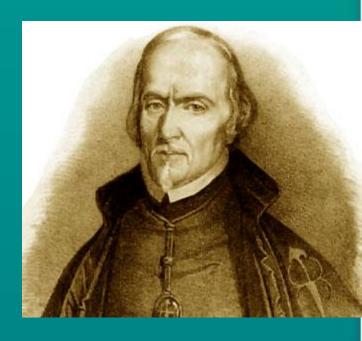






Calderón, en La vida es sueño:

"Cuando tan torpe la razón se halla, mejor habla, señor, quien mejor calla".







La meditación de la mandarina





Toma una mandarina en tus manos, pero aún no la peles. No tengas prisa, hoy te comerás esta mandarina de manera consciente. Será el objeto de tu atención durante esta sencilla meditación, así que deberás resistir el impulso de pelarla y comértela en un santiamén con el piloto automático puesto.

Observa la mandarina en tus manos, elévala y acércala a tus ojos para poder apreciar sus detalles: su color, su brillo, su textura, sus irregularidades, su rabito, si es que lo tiene. Fíjate en ella como si nunca antes hubieras visto una mandarina. Tómate tu tiempo.





A continuación céntrate en su textura, estúdiala con tus dedos. Siente su peso en tu mano, su forma. Apriétala ligeramente con los dedos y siente cómo su piel cede a la presión. Si quieres, lánzala al aire con suavidad y vuelve a cogerla al vuelo. Explora la mandarina a través del tacto, sin prisas.

Ahora concéntrate en su aroma. Utiliza tu olfato para investigar esta fruta, como si nunca en tu vida hubieras olido una mandarina. Si quieres, puedes cerrar los ojos y observar si el olor cambia o se percibe igual que con los ojos abiertos. Deja que su perfume entre en ti y toma nota de cualquier pensamiento o sensación que surja.







Antes de pelarla, dedícale unos instantes a pensar en el origen de esta mandarina. La fruta que sostienes creció en un árbol que, a su vez, creció de una semilla que antes se originó en otro árbol. Imagínate tu mandarina en el árbol, no importa si sabes o no qué aspecto tiene un mandarino, juega con tu imaginación. Piensa que antes de ser una mandarina fue una flor y que llegó a mandarina porque un insecto polinizó la flor.





Piensa que esta mandarina está aquí gracias a la tierra, el sol, el agua y el aire que nutrieron el árbol en el que creció. Pero no te olvides de la parte humana: esa mandarina está en tus manos porque un agricultor la cultivó y alguien la llevó hasta el mercado en el que la compraste. Por un momento, toma conciencia de las condiciones naturales y humanas que han hecho posible que esta fruta llegara a tus manos.





Ahora sí, ya la puedes pelar, pero hazlo sin prisas ni urgencias. Siente como la piel cede, dejando al descubierto el interior de la mandarina. Toma nota de los nuevos aromas, es posible que ahora sean más intensos. Fíjate en la diferencia entre el olor de la piel y el de los gajos de la mandarina. Si mientras la pelas algunas gotas de jugo rezuman de los gajos, siente su humedad en tus dedos. Cuando esté pelada, colócala ante tus ojos y vuelve a estudiarla con atención. Ahora parece otra mandarina, ¿verdad? Ahora está desnuda. Piénsalo, esta mandarina estaba dentro de la vieja mandarina, solo que no la podías ver.





Con suavidad saca uno de los gajos de la mandarina y métetelo en la boca. No te apresures, antes de morderlo, siéntelo sobre tu lengua. Deja que ruede dentro de tu boca, como si fuera un caramelo. Siente su textura y su sabor y, cuando quieras, muérdelo con suavidad. Mastícalo con calma, no hay ninguna prisa. Nota el jugo de la mandarina en tu boca, la intensidad de su sabor y cualquier sensación que surja en el campo de tu conciencia. Intenta masticarlo entre 25 y 40 veces antes de tragarlo.





Toma otro gajo y repite el proceso. Primero juega un poco con él en tu boca y después mastícalo con conciencia y suavidad. Continúa así hasta que termines toda la mandarina y, entonces, tómate unos instantes para sentir tu cuerpo y ver cómo está tu mente. Seguramente te habrás calmado y tu mente se sentirá más ligera y silenciosa. Y es muy posible que esta mandarina te haya sabido mejor que muchas de las que has comido en tu vida, ¿no?





Y entonces...

habrás hecho SILENCIO







PRESENCIA PLENA

Un budista cuenta que vivió en una ermita y que un día llegó una familia de refugiados que había escapado de Vietnam. El padre estaba buscando trabajo en París y le pidió que cuidara de su hija de cinco años, Thuy, que significa "agua".





Thuy y otra niña se quedaron con él y llegaron al acuerdo que al atardecer, cuando fuera el momento de la práctica de meditación, ellas se irían a dormir y no hablarían ni jugarían más. Un día Thuy y otras niñas estaban jugando cerca de la ermita y entraron a pedir agua. El budista tenía jugo de manzana que un vecino le había regalado. Le ofreció un vaso de jugo a cada niña. La última porción del jugo de manzana le tocó a Thuy, quien no quiso tomárselo porque tenía mucha pulpa. Dejó el jugo sobre la mesa y se fue a jugar.





Aproximadamente una hora después, volvió muy sedienta buscando agua. El budista le señaló su vaso de jugo de manzana y le preguntó: "¿por qué no te lo tomas? Está delicioso." Ella miró el vaso de jugo y vio que ahora estaba muy claro ya que después de una hora toda la pulpa se había ido al fondo. Se lo tomó muy contenta.



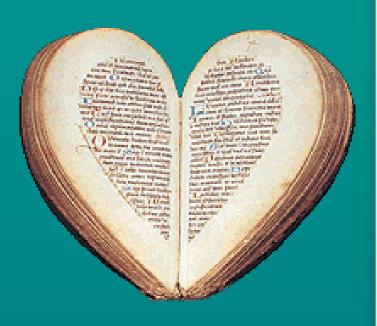


Después, la niña preguntó por qué el jugo de manzana se había aclarado y el budista le contestó que había estado practicando meditación durante una hora. Y ella comprendió: el vaso de jugo se mantuvo quieto y se aclaró. La niña dijo, "ahora entiendo porque tú practicas meditación: quieres aclararte".



SABOR - SABER:

Algunas personas leen todos los días *Libros sagrados* con la esperanza de "saborear" destilados de sabiduría.



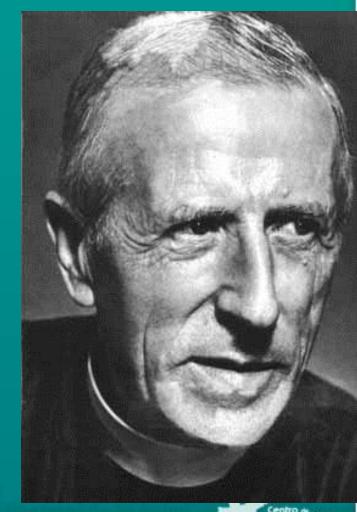






"Me recibo mucho más que me hago a mí mismo". Solo me puedo construir porque antes me recibo.

(Theilhard de Chardin)

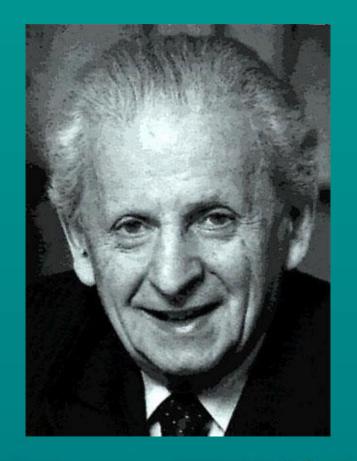




HOSPITALIDAD COMPASIVA

"Nada humano me es ajeno".

Innerarity D., "Etica de la hospitallidad", Península, Barcelona, 2001, p. 77)

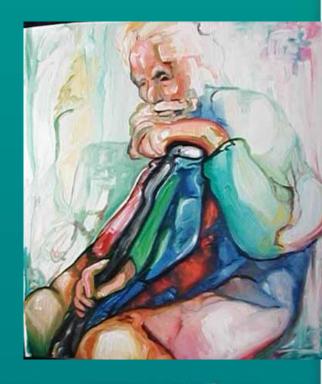






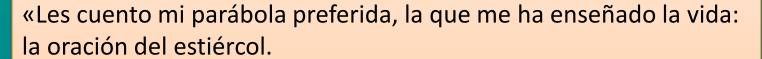


Aristóteles: "Los ancianos viven más de la memoria que de la esperanza, porque el tiempo que les queda por vivir es muy corto en comparación con su largo pasado".





- Manejo de la memoria.



Para hacer crecer hermosas flores en un jardín hace falta estiércol. Es nuestro pasado. Dios se vale de él para hacernos crecer.

Cuando el cagajón sale del culo del caballo está demasiado caliente, es demasiado ácido y demasiado pesado. Apesta, da asco. Si lo extiendes inmediatamente sobre las flores y sobre las semillas, las quema y las aplasta.







- Manejo de la memoria.

Es preciso dejar reposar el estiércol, esperar a que seque, a que se descomponga lentamente. Con el tiempo se convierte en algo maleable, inodoro, ligero, fértil.

Entonces da las flores más bellas y los brotes más hermosos.

Para mí, mi pasado es como si fuera estiércol para mi vidas: me ayuda a crecer».







- El agradecimiento es la memoria del corazón.
- En la tradición, forma parte del agradecimiento el "bendecir" a los demás y las cosas.

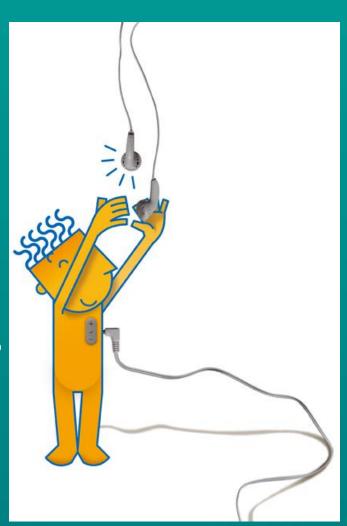






• Con el YO ideal.

• Con el YO más genuino.





 Con el "YO/OTRO" trascendente

"Orar es estar en amistad con Aquel que sabemos que nos ama":

ESTAR "CONECTADO".







RESILIENCIA

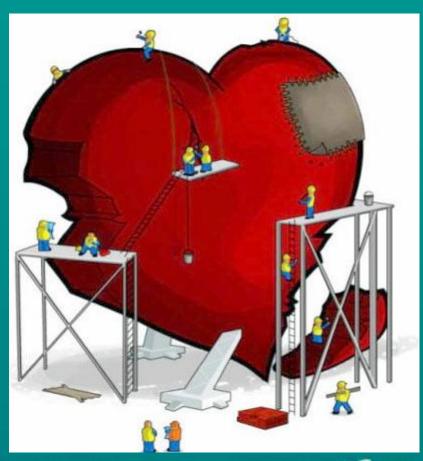
-Salir crecido de la adversidad.





RESILIENCIA

- Temperamento
- Significación cultural
- Tutor

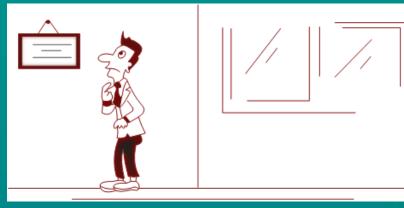






- Libertad de significar

- Del desastre
- Al destino
- A la libertad, casualidad, azar, providencia, oportunidad...







Nax Rudin: "Un hombre anda por el pueblo diciendo: he perdido la mula, he perdido la mula, estoy desesperado, ya no puedo vivir. No puedo vivir si no encuentro mi mula. Aquel que encuentre mi mula, va a recibir como recompensa...



...mi mula". Y la gente a su paso gritaba: "Estás loco, definitivamente estás loco, ¿perdiste la mula y ofreces como recompensa la propia mula? Y él contestó: "Sí, porque a mí me molesta no tenerla, pero más me molesta haberla perdido"...."Del dolor a la esperanza".....





Conducta

sentimientos

valores...





Motivaciones últimas

de la "conducta",

qué nos conduce cómo conducimos por dónde y adónde vamos...









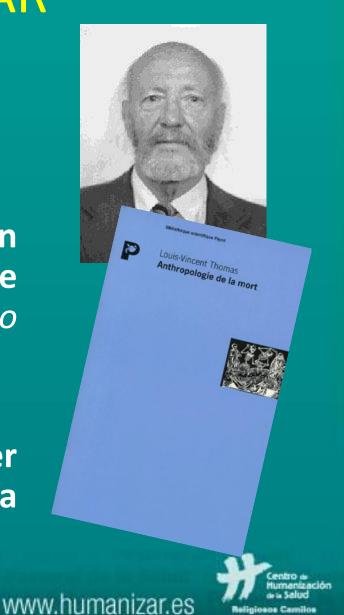
CELEBRAR

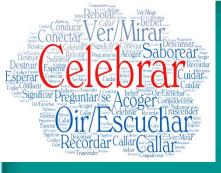
EI RITO

Louis-Vincent Thomas:

"El hombre se define como un animal que practica ritos", porque el rito existe para dar sentido a lo que nos sucede.

El rito es lo proprio del ser humano. Su ausencia es una ausencia de humanidad.





EI RITO

 La ausencia de ritos genera un vacío deshumanizador que condena a vivir la soledad.







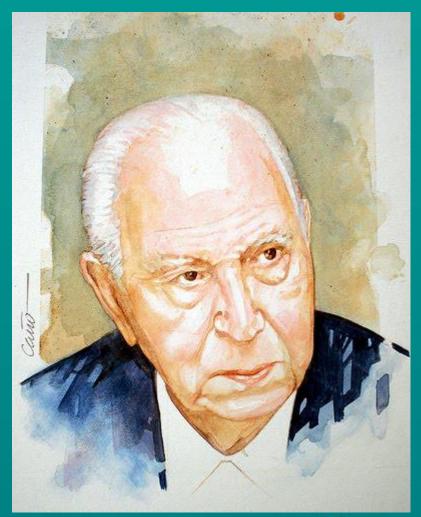
"Mire, lo he descubierto en estos meses: la esperanza es como la sangre: no se ve, pero tiene que estar. La sangre es la vida. Así es la esperanza: es algo que circula por dentro, que debe circular, y te hace sentirte vivo. Si no la tienes, estás muerto, estás acabado, non hay nada que decir... Cuando no tienes esperanza es como si ya no tuvieras sangre... Quizás estás entero, pero estás muerto. Así es".

COLOMBERO G., «La malattia, una stagione per il coraggio», Paoline, Roma 1981, p. 66.



Laín distingue entre

- "aguardar",
- "esperar"
- y "esperanza".





La esperanza se opone a la desesperanza.





 Nadie es la esperanza, pero todos podemos ser el eco de la esperanza.





La esperanza...

 No es ni mero deseo, ni optimismo ingenuo o superficial, ni simple vitalidad biológica.

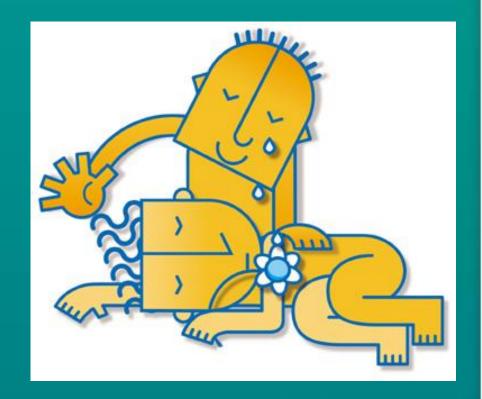






PASIÓN

COMPASIÓN.....





Durante la Segunda Guerra Mundial, en un campo de concentración, se ordena a un judío que acuda a la habitación de un miembro de las SS. Simon Weisenthal es conducido al lecho de muerte de ese alemán, quien le relata las torturas que ha infligido a los judíos y por las que siente grandes remordimientos. Su intención es pedir perdón a un judío como representante de todo su pueblo. Wiesenthal, cuyo estado es tan lamentable que tan solo es capaz de sentir indiferencia, con un gesto de su mano espanta una mosca del rostro ensangrentado del alemán.

Bourret M., "El poder de la empatía. Una solución para los problemas de relación", Sal Terrae, Santander, 2011, p. 28.





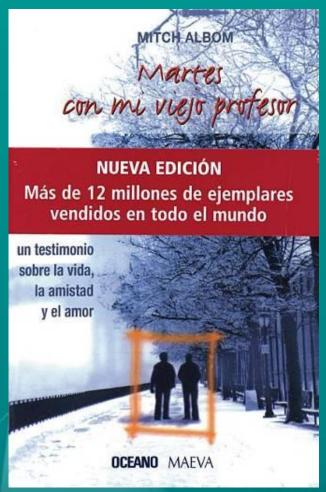


Papa Francisco:

Revolución de la ternura". (EG 88).







"Y ¿Sabes una cosa? Una cosa muy extraña.

-¿Qué es?

Que empecé a disfrutar de mi dependencia. Ahora me gusta que me vuelvan de costado y me pongan pomada en el trasero para que no me salgan llagas. O que me sequen la frente, o que me den un masaje en las piernas. Gozo con ello. Cierro los ojos y me deleito con ello. Y me parece muy familiar.

Es como volver a ser niño. Que un apersona te bañe. Que una persona te tome en brazos. Que una persona te limpie. Todos sabemos ser niños. Lo llevamos dentro. Para mí, es una cuestión de recordar el modo de disfrutarlo.

La verdad es que cuando nuestras madres nos tenían en brazos, nos acunaban, nos acariciaban la cabeza, ninguno de nosotros se cansaba nunca."







Trascendencia horizontal:

MAS ALLA DE LOS SENTIDOS

SIMBOLOS





Durkheim habla de 4 lugares privilegiados de apertura a lo

trascendente:

La naturaleza

- El arte
- El encuentro
- El culto (religión)





TRASCENDENCIA VERTICAL:

Escuchando al corazón, no podemos más que reconocer que la muerte no puede tener la última palabra. La experiencia del amor es más fuerte que la de la muerte.









Ocio

Nec-ocio





ACTUALIDAD DE LOS RETIROS... TAMBIÉN LAICOS

«Venid también vosotros aparte, a un lugar solitario, para descansar un poco».

Mc 6, 30







- Perdonarse.
- Perdonar.
 - Rencor! Doble veneno.
- Perdonar a Dios.
- Perdón/reconciliación





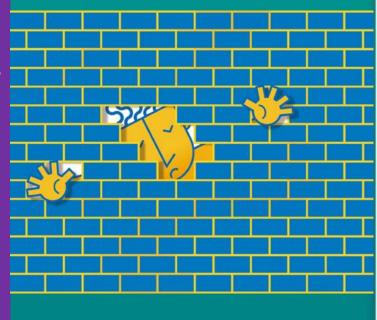




"El fuego en estas cenizas" Joan Chittister

Un peregrino recorría su camino cuando un día pasó delante de un hombre que parecía un monje y estaba sentado en el campo. Cerca de allí había otros hombres que trabajaban en un edificio de piedra.

- Pareces un monje, dijo el peregrino.
- Lo soy, respondió el monje.
- ¿Quiénes son estos que trabajan en el monasterio?
- Mis monjes, respondió. Soy el abad.
- Es magnífico, respondió el peregrino, ver cómo se levanta un monasterio.
- Lo estamos destruyendo, dijo el abad.
- ¿Destruyendo? Exclamó el peregrino. Pero ¿por qué?
- Para poder ver la salida del sol cada mañana, respondió el abad.



www.humanizar







José Carlos **BERMEJO** Higuera www.josecarlosbermejo.es





José Carlos **BERMEJO** Higuera

www.josecarlosbermejo.es

www.humanizar.es

