

DOCUMENTO
ESPIRITUALIDAD Y UNESCO

MAYO 2018

INDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	3
2. CUESTIONARIO.....	5
3. RELACIÓN DE PERSONAS QUE HAN CONTESTADO AL CUESTIONARIO	6
4. CONTESTACIONES AL CUESTIONARIO	8
4.1. ANDRES SUAREZ, ELENA.....	8
4.2. ALIENDE URTASUN, ANA	12
4.3. APORTA DE PAZ, IÑAKI	13
4.4. ARREGI OLAIZOLA, JOXE	14
4.5. BERECIARTUA ARAMBURU, TXOMIN	16
4.6. FERNANDEZ VICENTE, NIEVES	18
4.7. GRANÉS BAYONA, MARTA.....	19
4.8. HERNANDEZ AMILLANO, RAUL.....	20
4.9. MAYA ELCARTE, NIEVES.....	22
4.10. MARTÍ i AMEL, FÈLIX.....	23
4.11. MENESSES RODRIGUEZ, BERTA.....	26
4.12. MONSERRAT SANJUAN, LAIA.....	28
4.13. OSSA ALTZIBAR, JOSEBA	29
4.14. OTALORA, GABRIEL.....	32
4.15. REDONDO BARBA, RAFA.....	34
4.16. RODRIGUEZ BORNAETXEA, FERNANDO	35
4.17 SARASUA MARITXALAR, JON	37
5. ANEXO DE MATERIALES APORTADOS	39
5.1. ANDRES SUAREZ, ELENA.....	39
<i>La educación de la interioridad (EI) en la escuela.....</i>	39

<i>Vivir la vida con plenitud. Espiritualidad y plenitud humana</i>	43
<i>La dimensión espiritual de la persona: la búsqueda de sentido.....</i>	48
<i>Entrevista para el Diario de Mallorca. 2015.....</i>	54
5.2. ALIENDE URTASUN, ANA	56
<i>Presentación curso sobre la muerte y el duelo (2016).....</i>	56
5.3. ARREGI OLAIZOLA, JOXE	57
<i>Espiritualidad XXI.....</i>	57
<i>Del diálogo interreligioso a la espiritualidad transreligiosa.....</i>	58
<i>Política y espiritualidad</i>	62
5.4. BERECIARTUA ARAMBURU,TXOMIN	63
<i>Hacia una nueva era en el mundo</i>	63
5.5. MENESES RODRIGUEZ, BERTA.....	65
<i>La interioridad, un horizonte de conocimiento profundo.....</i>	65
5.6. OTALORA MORENO, GABRIEL	71
<i>Apendice. Reflexión complementaria.....</i>	71
<i>Inteligencia total.....</i>	73
<i>Viaje al liderazgo de servicio</i>	74
5.7. RODRIGUEZ BORNAETXEA, FERNANDO	75
<i>Psikologia eta espiritualitatea, XIX mendean.....</i>	75

1. INTRODUCCIÓN

Este Informe “Espiritualidad y UNESCO” es el primer paso y primer resultado de un Proyecto de investigación y de reflexión sobre la Espiritualidad como dimensión humana importante para los seres humanos que sin embargo en UNESCO, gran institución mundial de Ciencia, Cultura y Educación, apenas es reconocida y desarrollada como tal en sus Programas de Cultura y Educación.

Esta inquietud es de un equipo de personas que formamos parte de la sociedad civil organizada y vinculados a diversas organizaciones, con total apertura a sumar a todos los interesados en el tema de manera que entre todos, en red colaborativa, promovamos a que el tema de la Espiritualidad esté en la agenda educativa y cultural de la UNESCO y de la humanidad.

Somos personas vinculadas y comprometidas con los valores y proyectos UNESCO que promovemos y practicamos la transformación del mundo a través de la Cultura, la Ciencia y la Educación, pero siempre anclados también en el desarrollo integral de cada persona.

Defendemos por tanto que la Espiritualidad y el Viaje Interior que supone, es un tema a cultivar y desarrollar en todos los ámbitos de la vida, como la cultura, la salud, la educación, el arte, la ciencia, el trabajo, la empresa..., una dimensión a trabajar a lo largo de toda la vida para renovar permanentemente nuestra mente y lograr un Desarrollo Humano, Personal y Colectivo.

Ya lo dice el preámbulo de la Constitución de la UNESCO:

“Que puesto que las guerras nacen en la mente de los hombres, es en la mente de los hombres donde deben erigirse los baluartes de la paz”

¿Qué significa trabajar la mente en favor de la paz personal, de búsqueda y cultivo de "la Interioridad", de la "Conciencia", de "la Espiritualidad", de "la Meditación", o en terminología de Mariá Corbí "la Cualidad Humana Profunda" o en terminología de Dag Hammarskjöld el "Viaje interior" ...?

En este texto que se le atribuye a Dag Hammarskjöld, segundo Secretario General de la ONU (1953-1961) se propone una síntesis que creemos sigue teniendo un gran valor de presente y futuro:

“Nunca lograremos progresar de forma sostenible hasta que no asumamos el camino más largo, el viaje interior”

Entendemos que esta visión tendría que estar muy presente en la formación de todos los seres humanos, en la Educación escolar y a lo largo de la vida, pero en los programas de UNESCO no está o está muy desdibujada o quizás solamente aparece como un tema cultural un tanto marginal...

Entendemos que merece la pena impulsar y promover este proyecto para que el paradigma de la Espiritualidad, teniendo en cuenta todos los conocimientos científicos actuales y todas las tradiciones de sabiduría de la humanidad, se sitúe en la agenda pública formativa y cultural como se merece y la humanidad lo necesita.

En particular apostamos por invitar a UNESCO a que asuma el liderazgo de aunar criterios y experiencias a nivel mundial para integrar el Paradigma de la Espiritualidad en la Educación y en la Cultura a nivel de la Humanidad.

Con esta perspectiva ambiciosa y en base a nuestros medios y como primera actuación concreta hemos enviado el Cuestionario de la pg. 5 al listado de personas que se menciona en la pgs.6 y 7 de este Documento.

Con todos ellos hemos hablado personalmente y todos han aceptado participar voluntariamente en contestar al Cuestionario. Les agradecemos de corazón esta participación y colaboración generosa. Desde aquí les animamos también a que continúen participando en los siguientes pasos del Proyecto y que juntos nos animemos a seguir practicando la Espiritualidad e irradiándola a nuestro alrededor.

Una vez recogidas las respuestas de estas 17 personas, que presentamos textualmente en este Documento, el siguiente paso va a ser reflexionar sobre las mismas e identificar puntos de coincidencia y de desacuerdos que habrá que seguir profundizando y contrastando con más personas e instituciones y buscar también la manera de iniciar un dialogo con UNESCO sobre esta temática.

El trabajo que vaya a realizar este grupo será remitido y presentado posteriormente en las instancias pertinentes de la Organización UNESCO con la intención y propuesta, en su caso, de que el tema de la Espiritualidad sea tenido en cuenta, estudiada, promovida y practicada en el modelo de Cultura y Educación UNESCO a nivel global.

Este trabajo se ha realizado entre los meses de Junio 2017 a Febrero de 2018.

Ruper Ormaza Larrozea

ruperormaza@gmail.com

Mayo 2018

2. CUESTIONARIO

CUESTIONARIO SOBRE ESPIRITUALIDAD

Por favor ¿puede definir con brevedad qué es para Ud. la ESPIRITUALIDAD?

¿Qué palabra o palabras utiliza preferentemente para denominar el tema de la espiritualidad?

¿Por qué cree que es importante la espiritualidad y que por tanto hay que educar en ella a todas las personas y cultivarla a lo largo de toda la vida?

¿Opina que la espiritualidad es una dimensión de la realidad humana que podemos comprobar, experimentar, aprender y evaluar?

¿Hay acuerdo en la comunidad internacional de científicos, Psicólogos, Pedagogos, Neurólogos, Médicos, Filósofos... para definir este campo de la realidad?

Siendo UNESCO la institución mundial del Sistema ONU con la función de promover la Educación, la Ciencia y la Cultura en favor de la Cooperación y la Paz mundial ¿por qué cree que UNESCO no trata el tema de la Espiritualidad en su programa de Educación? ¿Cuál puede ser la explicación?

¿Puede indicar por favor un par de autores que en su opinión son fundamentales para promover el conocimiento y la práctica de la espiritualidad?

¿Puede aportar algún artículo o documento, propio o ajeno, sobre el tema que le parezca interesante tener en cuenta?

3. RELACIÓN DE PERSONAS QUE HAN CONTESTADO AL CUESTIONARIO

Listado en orden alfabético de las personas que han contestado al cuestionario de “ESPIRITUALIDAD Y UNESCO”

- **Andrés Suárez, Elena.** Diplomada en Magisterio. Diplomada en Teología. Ha estudiado durante tres años Leibterapia personal, método Dürckheim. Desde 2000 experiencia docente y asesoría de colegios en toda España para la puesta en marcha de proyectos de Educación de la Interioridad. Actualmente codirectora *Posgrado de Experto Universitario de Educación de la Interioridad para Centros Educativos*, en el Campus La Salle de Madrid. Autora del libro “*La Educación de la Interioridad: una propuesta para Secundaria y Bachillerato*” Ed. CCS.
- **Aliende Urtasun, Ana.** Licenciada en Filosofía y Ciencias de la Educación, Doctora en Sociología. Desde 1996 es profesora de Ciencias Humanas y Sociales en la Universidad Pública de Navarra. Desde 1997 profesora del Máster "Sociedad Democrática, Estado y Derecho" impartido por la Universidad del País Vasco en distintos países latinoamericanos. Patrono y Secretaria-Tesorera de la Fundación Henri Lenaerts de Irurrite (Navarra). Más información www.henrilenartsfundacion.com/
- **Aporta de Paz, Iñaki.** Diplomado en Magisterio. Licenciado en Filosofía. Profesor de Escuela Pública de Bizkaia. Formador de Familias y Profesorado.
- **Arregi Olaizola, Joxe.** Doctor en Teología por el Instituto Católico de París y profesor de Fenomenología de la Religión e Historia de las Religiones en la Universidad de Deusto. Fundador de la revista HEMEN y coordinador de la “Erlizioen Jakinduria”. Autor de una veintena de libros en euskera y en castellano. Socio de la Asociación GUNE Elkarte de Zumaia: <http://www.gunee.org/es/>
- **Bereziartua Aramburu, Txomin.** Presbítero católico, jubilado de la Diócesis de Bizkaia. Fundador y Socio de Honor de la Fundación Novia Salcedo. Fundador y Socio de Honor de la Asociación UNESCO Etxea-Centro Unesco del País Vasco. Socio de Honor del Movimiento Scout Católico. Premio “Utopía” concedido por la Diputación de Bizkaia (2000).

Premio “Gazte Model Saria” concedido por la Ikastola Begoñazpi (2014).

Nombramiento de “Ilustre de Bilbao” por el Ayuntamiento de Bilbao (2014).

- **Fernández Vicente, Nieves.** - Diplomada en Magisterio. Dilatada experiencia docente. Actualmente Directora de San Félix Ikastetxea de Ortuella (Bizkaia). Expertas en el modelo de excelencia EFQM y miembro del Club de Evaluadores de Euskalit desde 2009. Pertenece al i-talde de Educación de Innobasque (Agencia Vasca para la innovación) y al Club de Gestión Avanzada de Euskalit. Desde 2008 socio de UNESCO Etxea- Centro UNESCO del País Vasco y desde 2012 Vicepresidenta de su Junta de Gobierno. Más información: <http://sanfelix.org/>

- **Granés Bayona, Marta.** Doctora en Ciencia de la Religión. Licenciada en Estudios de Asia Oriental y Perito Agrícola. Investigadora del Centro de Estudios de las Tradiciones de Sabiduría de Barcelona del que coordina su gestión, cuyo inspirador principal es María Corbí. Más información: www.cetr.net
- **Hernández Amillano, Raúl.** Licenciado en Derecho. Ha ejercido la abogacía durante muchos años. Actualmente Juez de Paz de Villava-Atarrabia. Durante más de 20 años profesor de Yoga. Dirige

también grupos de meditación. Formación de terapeuta transpersonal en la Escuela Española de Desarrollo Transpersonal y también formación de Especialista en Hipnosis Ericksoniana en el Instituto Erickson de Pozuelo de Alarcón en Madrid. Durante un breve espacio de tiempo desarrolló dicha labor como terapeuta en consulta privada, si bien actualmente su mayor motivación sigue siendo dirigir clases de yoga y de meditación.

- **Maya Elcarte, Nieves.** Licenciada en Ciencias de la Educación. Diplomada en Magisterio. Directora del Colegio Carmelitas Sagrado Corazón de Vitoria-Gasteiz. Es coautora de los libros “Conocer el cerebro para la excelencia en la educación” y “Causas médicas del fracaso escolar y tratamientos para superarlo”. El Colegio que dirige es la sede de un laboratorio de investigación neurocientífica del BCBL (Basque Center on Cognition, Brain and Language) www.carmelitasvitoria.com
- **Martí i Amel, Félix.** Fundador y director durante muchos años del Centro Unesco Cataluña y promotor de la Red Unesco de Catalunya. Experto en tradiciones religiosas orientales.
- **Meneses Rodríguez, Berta.** Profesora de matemáticas en La Escola Nostra Sra. de Lurdes de Barcelona, teóloga y maestra Zen de la Escuela Sanbô-zen internacional. Es religiosa Filipense. Presidenta de la Asociación Zen Dana Paramita. Vicepresidenta de la Fundación valors Humans, Espiritualitat emergent y del EIFI, Escuela internacional de Filosofía intercultural. Más Información: <http://www.zen.cat/cat/mestra/berta-meneses.html>
- **Monserrat Sanjuán, Laia.** Psicóloga, psicoterapeuta en leibterapia y asesora de empresas. Lleva 30 años practicando zen y 20 enseñándolo en la línea K.G. Dürckheim. Autora de los libros “un cerezo en el balcón” (Kairos-2011) y “Espiritualidad natural. La educación espiritual de los niños” (Kairos-2014). Más información: <http://www.presenciazZen.com>
- **Ossa Altzibar, Joseba.** "Ossa, Joseba. Traductor, Empresario y director de la Empresa Bakun de traducciones. Socio de la Asociación GUNE Elkartea de Zumaia. Editor de la revista digital Dialogales. Más información: <http://www.gunee.org/es/>
- **Otalora Moreno, Gabriel.** Licenciado en Derecho. Máster en Gestión del Conocimiento, Capital intelectual y Recursos Humanos. Estudios postgrado de Antropología Social. Director de Desarrollo de personas en multinacionales y Directivo en empresas del Tercer Sector de Bizkaia. Ensayista y colaborador en varios medios de comunicación.
- **Redondo Barba, Rafael.** Doctor en Ciencias Políticas y Sociología, Licenciado en Filosofía y Ciencias de la Educación, Ex Profesor de Psicología Social en la Universidad del País Vasco y maestro Zen en la Asociación Ipar Haizea de Bilbao. Más información: www.iparhaizea.es
- **Rodríguez Bornaetxea, Fernando.** Doctor en Psicología. Ex profesor de la Universidad del País Vasco. Fundador y Director de BARAKA, Instituto de Psicología Integral de Donostia-San Sebastián. Se dedica a la práctica de la Psicoterapia y a la Enseñanza de la meditación Vipassana. Más información:
<https://www.barakaintegral.org/>
- **Sarasua Maritxalar, Jon.** Bertsolari. Escritor en euskera. Autor de varios libros en temas como cultura, cooperación y economía social. Profesor de la Universidad de Mondragón. Organizador de un Curso sobre Espiritualidad en Arantzazu en 2016-17. Miembro de ÁGORA Elkartea: www.espiritualtasuna21.eus y miembro también de Garabide Elkartea: www.garabide.eus

4. CONTESTACIONES AL CUESTIONARIO

4.1. ANDRES SUAREZ, ELENA

¿Por favor puede definir con brevedad qué es para Ud. la ESPIRITUALIDAD?

Podría definir la espiritualidad adoptando diversos puntos de vista. Prefiero para esta encuesta situarme en el terreno personal y aportar una explicación de lo que es para mí, sin pretender acotar el término ni universalizar mis palabras ni hacer un discurso intelectual.

En mi caso la espiritualidad ha sido y es una FORMA DE SER Y ESTAR EN EL MUNDO. En mi caso la espiritualidad está teñida desde siempre de los peculiares matices de una religión concreta: el cristianismo, pero, sobre todo, se transformó en la adolescencia en una aventura de Encuentro personal con Dios, concretado en la figura apasionante de Jesús de Nazaret y desde ahí un modo de Encuentro con los demás caracterizado por el servicio, la entrega, la generosidad... Mi espiritualidad, pues, está teñida por un color peculiar, el del evangelio de Jesús. Sin embargo, con el paso de los años, con enorme alegría, he vivido el descubrimiento de que el impulso y la pasión que me ha otorgado el abrirme a lo espiritual, a la dimensión interior, está presente en todas las personas religiosas o no, que buscan, que Escuchan el Ser... Por lo tanto, actualmente para mí la espiritualidad, más allá de hacer referencia a una religiosidad, señala a una llama interior que hace vivir a la persona de una determinada manera su vida cotidiana e incluso la impele hacia horizontes insospechados que rompen su zona de confort.

¿Qué palabra o palabras utiliza preferentemente para denominar el tema de la espiritualidad?

Desde hace años prefiero hablar de INTERIORIDAD o DIMENSIÓN INTERIOR.

¿Por qué cree que es importante la espiritualidad y que por tanto hay que educar en ella a todas las personas y cultivarla a lo largo de toda la vida?

El ser humano por el hecho de ser “anthropos” está constituido en torno a dos dimensiones: la exterioridad y la interioridad. Hoy, en el ámbito de la pedagogía hablamos las “inteligencias múltiples” y algunos señalan como una de esas inteligencias la “inteligencia espiritual”. Lo llamemos como le llamemos, el hecho es que toda persona lleva dentro de sí una llama interior, pero no todos sabemos ni el ambiente nos ayuda por igual, a mantener esa llama encendida y proporcionarle el oxígeno necesario para que alcance el máximo esplendor en cada uno.

Por ello, y si tenemos en cuenta el contexto socio cultural actual de nuestro mundo y de los llamados “países desarrollados” en general, urge un regreso a modos de educar en casa, en la sociedad y en la escuela, que no ahoguen esa llama interior que, entre otras cosas, posibilita la emergencia de la compasión (padecer-con) que hace de nosotros seres amorosos, que cuidan de sí mismos, de los demás y del planeta. Solo alimentando y cuidando la dimensión interior podremos VER los caminos del verdadero y duradero cambio y mejora de nuestras sociedades más allá de presupuestos basados en nuestra dimensión más egoísta que sólo busca control y seguridad.

Una vida interior rica y sana, inmediatamente hace nacer una conciencia moral, y si algo necesitan nuestras sociedades en este momento es un regreso a un modo de vida ético, volver a valorar y potenciar las virtudes personales que puedan brillar en las estructuras socio-políticas.

¿Opina que la espiritualidad es una dimensión de la realidad humana que podamos comprobar, experimentar, aprender y evaluar?

Responder a esta pregunta exigiría horas de diálogo y matices. Intentaré resumir sabiendo que eso puede hacerme correr el peligro de minimizar cuestiones de fondo.

Aludiré a los verbos e a pregunta:

Comprobar la espiritualidad: tanto en el caso de una persona religiosa como de una persona no religiosa, me parece que la mayor muestra de que hay una genuina experiencia interior, es la progresiva disolución de los rasgos insanos de su estructura egoica. El ego va siendo sanado y se pone al servicio del Ser interior, Ser esencial. Al final, alguien verdaderamente espiritual transparenta en su vida cotidiana la Luz que ha percibido dentro de sí y que le lleva más allá de sí mismo, en tanto trasciende el ego.

Experimentar la espiritualidad: Efectivamente lo verdaderamente espiritual es “experiencial”, pertenece al ámbito de lo “místico”, es decir, alguien vive de forma espiritual, o conectado a su dimensión espiritual porque *ha vivido algo*, no porque “ha pensado” algo. Por la vía del puro pensamiento no creo que se pueda llegar a vivir la espiritualidad más profunda y revolucionaria.

Aprender la espiritualidad: Puede aprenderse, pero no en el sentido de un aprendizaje meramente cognitivo. Me gusta hablar más bien de “reabrir las puertas” para la conexión con ese ámbito interior de la persona que es su “hogar interior”. Yo puedo aprender a vivir espiritualmente porque lo veo a mi alrededor, porque me facilitan experiencias y también, claro está, lecturas, reflexiones, de tipo espiritual, en no pocas ocasiones mediadas por el arte, por la naturaleza, por el deporte... Si en mi entorno esa dimensión interior no es valorada o es incluso rechazada, yo lo tendré más difícil para abrirme a ese interior profundo e incluso a una posible experiencia religiosa. Difícil, sí, pero nunca imposible. No faltan en la historia de la humanidad testimonios de aperturas a lo trascendente por parte de personas crecidas en ambientes familiares y sociales opuestos a ello o sumamente escépticos. Sin embargo, una vez una persona despierta a su dimensión interior, sí es necesario en algunas etapas de la vida, la presencia de Maestros, de sabios, acompañantes o inspiradores... Dedos que señalen la luna.

Evaluar la espiritualidad: esa es la palabra que a mí personalmente y por mí deriva profesional más miedo me da. Existe hoy un consenso creciente en torno al hecho de que se debe introducir en los planes de estudios y en los horarios de los estudiantes, programas de diferente índole que fomenten la “inteligencia espiritual”. Por ejemplo: crece exponencialmente la presencia de programas de Mindfulness en las escuelas. A mi modo de ver corremos el riesgo de pretender acotar y cuantificar un ámbito que es en sí mismo íntimo, personal, y, sobre todo, perteneciente a la esfera de lo no cuantificable y demostrable, con mucha presencia del Misterio. Pretender evaluar absolutamente todo cuando hablamos de “inteligencia espiritual” o como lo llamo y propongo yo misma “educación de la interioridad”, es ser infieles a la esencia de lo que deseamos enseñar y favorecer. En ese sentido, los docentes que pretendemos ser acompañantes de procesos de conexión con la dimensión interior e incluso creamos y dirigimos proyectos de este tipo, precisamos no olvidar nunca que existe una “inteligencia poética” que llega allí donde la razón no sabe y no puede y nos permite verbos tan importantes como “contemplar”, “abandonar”, “gozar”, “disfrutar”, “dejar ir”, “acoger”... y todos ellos, todos estos verbos, nos recuerdan que una forma maravillosa y efectiva de “evaluar” es no hacerlo cuando “no ha lugar”. Una cosa es que pueda comprobar que la entrega al camino espiritual, la atención y cuidado de la dimensión interior produce mejorías en todos los ámbitos de la vida, y otra cosa es pretender aplicar continuamente y en toda ocasión, objetivos evaluables. Ahí, vuelve a entrar

como señor y amo el “ego controlador”, justo lo contrario de lo que está a la raíz de una propuesta de vida espiritual sana y sincera.

Hay acuerdo en la comunidad internacional de científicos, Psicólogos, Pedagogos, Neurólogos, Médicos, ¿Filósofos... para definir este campo de la realidad?

Leo cada día artículos de todos esos ámbitos y si podemos decir que en este momento existe, como ya he indicado, una consenso creciente de que “lo espiritual” es importante y sí hay definiciones y conceptos que van siendo comunes, pero CEO que si algún día llegásemos a un pleno acuerdo conceptual y metodológico, habríamos prostituido esta búsqueda que enlaza con la búsqueda de lo que es ser persona, eso, es un camino virgen para cada caminante, aunque en el tránsito, descubramos que nunca somos los primeros y que nunca vamos solos.

Siendo UNESCO la institución mundial del Sistema ONU con la función de promover la Educación, la Ciencia y la Cultura en favor de la Cooperación y la Paz mundial ¿por qué cree que UNESCO no trata el tema de la Espiritualidad en su programa de Educación? ¿Cuál puede ser la explicación?

Creo que, hasta cierto punto, es comprensible, arrastramos el rechazo a las religiones, más bien al catolicismo en el ámbito europeo que comenzó en la Ilustración. Todavía hoy hacemos sinónimas “religión” y “espiritualidad” en nuestras conversaciones y discursos y quien no quiere saber nada de religión se siente ajeno a los discursos y las propuestas que percibe demasiado cercanas o hijas de grupos religiosos y, en el otro lado, existe demasiada necesidad por parte de ciertas formas de comprender y vivir la fe religiosa, de querer “bautizarlo” absolutamente todo. Además, lo genuinamente espiritual tiene mucho que ver con lo gratuito, lo poético y también con la denuncia de la injusticia y eso, no da dinero y enfrenta a los poderosos.

Siendo eso así, no obstante, hemos avanzado y seguimos avanzando hacia la comprensión y conocimiento tanto de otra forma de ser religioso, de creer en Dios, como de vivir una espiritualidad laica o no creyente. En este sentido estoy muy esperanzada y creo firmemente que este es un momento magnífico para promover que todo lo relativo a la espiritualidad forme parte de la reflexión y cuidado de instituciones de ámbito mundial como la UNESCO.

¿Puede indicar por favor un par de autores que en su opinión son fundamentales para promover el conocimiento y la práctica de la espiritualidad?

Me resulta muy difícil quedarme sólo con dos, así que seré desobediente e indicaré alguno/a más de forma desordenada, si tener en cuenta un orden cronológico y proponiendo autores que aportan al tema desde diferentes ámbitos:

Las beguinas, mujeres místicas de la Alta Edad Media n (Hadewijch, Margarita Porete...)

- Hildegarda de Binguen
- Juliana de Norwich
- Maestro Eckhart

- Karlfried Graf Dürckheim
- Miguel de Unamuno.
- María Zambrano
- Annick de Souzenelle
- Alejandro Jodorowsky
- André Compte Sponville.
- Eckhart Tolle.
- Mónica Cavallé
- Mariana Caplan
- Pablo d'Ors
- Javier Garrido.
- María Corbí
- Enrique Martínez Lozano
- Javier Melloni
- Jaques Lusseyrant
- Josep Otón
- Laia Monserrat

¿Puede aportar algún artículo o documento, propio o ajeno, sobre el tema que le parezca interesante tener en cuenta?

Ha aportado los siguientes documentos personales adjuntos en el Anexo 5.1, pag.38 y ss:

- “La Educación de la Interioridad en la Escuela”.
- “Vivir la vida en plenitud. Espiritualidad y plenitud humana”.
- “La dimensión humana de la persona: la búsqueda de sentido”.
- “Entrevista para el diario de Mallorca: 2015”

4.2. ALIENDE URTASUN, ANA

Por favor, ¿puede definir con brevedad qué es para Ud. la ESPIRITUALIDAD?

La educación de la mirada hacia una realidad interior. La experiencia de la totalidad y el compromiso con el otro.

¿Qué palabra o palabras utiliza preferentemente para denominar el tema de la espiritualidad?

Observación, atención, sensibilidad, experiencia, compasión y sabiduría.

¿Por qué cree que es importante la espiritualidad y que por tanto hay que educar en ella a todas las personas y cultivarla a lo largo de toda la vida?

La pura observación es transformadora. Enfocar nuestra atención influye en la estructura del cerebro accediendo a niveles de desarrollo con cualidades emergentes. Cualidades que nos permiten realizar elecciones que nos ayudan a distinguir lo que es humano de lo que es inhumano.

¿Opina que la espiritualidad es una dimensión de la realidad humana que podamos comprobar, experimentar, aprender y evaluar?

Sin duda. A través de las prácticas –meditativas, yoga, oración, etc.- se alcanzan estados de conciencia permanentes contrastables, expresables y probablemente comunicables. Estos estados son los que permiten trascender lo cotidiano y combatir imaginaria y prácticamente por la construcción de una alternativa apropiada para la humanidad.

¿Hay acuerdo en la comunidad internacional de científicos, Psicólogos, Pedagogos, Neurólogos, Médicos, Filósofos... para definir este campo de la realidad?

Hay una diversidad muy grande de definiciones, de prácticas y de relaciones entre definiciones y prácticas.

Siendo UNESCO la institución mundial del Sistema ONU con la función de promover la Educación, la Ciencia y la Cultura en favor de la Cooperación y la Paz mundial ¿por qué cree que UNESCO no trata el tema de la Espiritualidad en su programa de Educación? ¿Cuál puede ser la explicación?

Probablemente la dificultad del tema. Vivimos un mundo complejo y convulso. No es sencillo pararse, detenerse y abrirse paso entre las muchas informaciones que circulan reclamando nuestra atención. Es difícil abordar este tema si no se tiene experiencia del mismo, si no se conoce, si no se practica, si no se sabe en definitiva. Y ese saber nunca se da de una vez por todas y requiere mucha sutileza para ser transmitido. No es comparable a nuestros saberes expertos de profesionales competentes en una u otra actividad. Es cualitativamente distinto. Un campo a explorar.

¿Puede indicar por favor un par de autores que en su opinión son fundamentales para promover el conocimiento y la práctica de la espiritualidad?

Para promover este conocimiento me parece fundamental la ciencia. El saber generado es tan grande y apasionante que emociona. Yo, particularmente recomendaría empezar por Antonio Damasio. Sus libros son magníficos. Por ejemplo, "El error de Descartes", "En busca de Spinoza" o "El cerebro creó al hombre". Añadiría la obra de Z. Bauman. Por ejemplo, empezaría por su libro "La ambivalencia de la modernidad y otras conversaciones". También quizás incorporaría el texto de R. Argullol y Vidya Nivas Mishra "Del Ganges al Mediterráneo. Un diálogo entre las culturas de la India y Europa". Lo completaría con los libros de U. Beck y Sennett, "El dios personal" y "Juntos", por ejemplo.

¿Puede aportar algún artículo o documento, propio o ajeno, sobre el tema que le parezca interesante tener en cuenta?

El curso pasado organizamos un curso sobre la muerte y el duelo. Lo presentamos con estos contenidos que adjunto. Nos parecía –a varias personas interesadas- que recogían adecuadamente el tema de la espiritualidad.

(Anexo 5.2., pg.52)

4.3. APORTE DE PAZ, IÑAKI

1.- Por favor ¿puede definir con brevedad qué es para Ud. la ESPIRITUALIDAD?

La espiritualidad es la dimensión profunda de la vida, porque el origen de toda vida es divino. Recorrer el camino espiritual es por tanto acercarse a la Realidad, a la Verdad y al Conocimiento, que es la aspiración de todo ser humano, y el objeto y propósito de toda vida, aunque la inmensa mayoría de las personas no sean conscientes de ello.

2.- ¿Qué palabra o palabras utiliza preferentemente para denominar el tema de la espiritualidad?

Dios

3.- ¿Por qué cree que es importante la espiritualidad y que por tanto hay que educar en ella a todas las personas y cultivarla a lo largo de toda la vida?

La respuesta está implícita en la primera pregunta.

4.- ¿Opina que la espiritualidad es una dimensión de la realidad humana que podamos comprobar, experimentar, aprender y evaluar?

Es obvio que es una dimensión real en la vida de todo ser humano, puesto que todos experimentamos el amor. El amor es la energía constitutiva del Universo, sin ella ni tan siquiera los átomos podrían juntarse y

constituye además el instrumento más eficaz para alcanzar los niveles más elevados de conciencia. El aprendizaje del amor es la signatura más importante que tenemos que aprender en esta vida. El proceso es muy sencillo, pero muy difícil. Los más altos niveles de realización espiritual siempre han sido experimentables, ahí están los testimonios de los místicos y las enseñanzas de los grandes maestros espirituales de la humanidad. Pero actualmente, además, todo ello es comprobable y medible de manera empírica.

5.- ¿Hay acuerdo en la comunidad internacional de científicos, Psicólogos, Pedagogos, Neurólogos, Médicos, Filósofos... para definir este campo de la realidad?

¿Cómo iba a haberlo si la visión dominante de la ciencia es materialista? En ninguno de estos ámbitos del conocimiento se va más allá de lo que la percepción de nuestro sistema sensorial nos informa como real. La realidad tiene una dimensión no lineal, que es la propiamente espiritual, y penetrar en esa realidad supone trascender los límites de la lógica lineal del paradigma newtoniano imperante.

6.- Siendo UNESCO la institución mundial del Sistema ONU con la función de promover la Educación, la Ciencia y la Cultura en favor de la Cooperación y la Paz mundial por qué cree que UNESCO no trata el tema de la Espiritualidad en su programa de Educación? ¿Cuál puede ser la explicación?

Lo desconozco, pero supongo que porque la Espiritualidad es un ámbito de difícil definición para empezar. Es resbaladizo e impregnado de influencias culturales.

7.- ¿Puede indicar por favor un par de autores que en su opinión son fundamentales para promover el conocimiento y la práctica de la espiritualidad?

David R. Hawkins

Nisargadatta Maharaj

8.- ¿Puede aportar algún artículo o documento, propio o ajeno, sobre el tema que le parezca interesante tener en cuenta?

(No ha contestado)...

4.4. ARREGI OLAIZOLA, JOXE

Por favor ¿puede definir con brevedad qué es para Ud. la ESPIRITUALIDAD?

Es vivir la vida desde el fondo o la hondura. Es decir: ser conscientes de nuestro ser profundo en comunión con todo lo que es; mirar la realidad –desde lo infinitamente pequeño hasta lo infinitamente grande– como un Todo en relación y en movimiento, en constante transformación y creación; cuidar la creatividad sagrada que habita y empuja todo lo que es; tratar a todos los seres como hermanos, con admiración y compasión; ser libres de intereses egoicos, solidarios del interés común, responsables del inter-ser universal; ser capaces

de silencio, admiración, respeto, compasión; y saber ser felices siendo buenos. Vivir con “espíritu”, con respeto, respiro y esperanza. Simplemente, VIVIR.

¿Qué palabra o palabras utiliza preferentemente para denominar el tema de la espiritualidad?

Respiro, respeto, relación, experiencia absoluta de la Realidad, Misterio, silencio, conciencia universal, Fondo, desapego, solidaridad, compasión, humildad, libertad, bondad, felicidad.

¿Por qué cree que es importante la espiritualidad y que por tanto hay que educar en ella a todas las personas y cultivarla a lo largo de toda la vida?

Porque la especie humana Sapiens está llevando al borde del precipicio todo el delicado sistema planetario de vida, y está llegando al borde de su propio abismo; porque la civilización basada en la depredación y la competitividad universal está asfixiando el aliento vital en nosotros mismos y en la comunidad de todos los vivientes.

Es preciso llevar a cabo una revolución espiritual que haga posible un cambio radical de escala de valores, de estructuras económicas, de instituciones políticas, de convivencia entre las personas, las comunidades y los pueblos, entre los seres humanos y las demás especies vivientes.

Todo ello requiere que la espiritualidad entre a formar parte fundamental de la Educación en todas sus fases, desde la primaria hasta la universidad, y de la formación permanente en todas sus formas. Sin ello, seguiremos avanzando hacia el desastre.

¿Opina que la espiritualidad es una dimensión de la realidad humana que podemos comprobar, experimentar, aprender y evaluar?

Comprobamos y experimentamos su ausencia cada día, a todas horas.

La espiritualidad como sabiduría de la vida, como arte de vivir y, en última instancia, como arte de la felicidad común, la única real, debería ser objeto privilegiado de aprendizaje y evaluación en todos los programas educativos, culturales, económicos, políticos, tanto por lo menos como la calidad del aire que respiramos, del agua que bebemos o de los alimentos que ingerimos.

¿Hay acuerdo en la comunidad internacional de científicos, Psicólogos, Pedagogos, Neurólogos, Médicos, Filósofos... para definir este campo de la realidad?

Cada vez más. Los grandes científicos son los primeros que reconocen que el saber matemático-empírico, siendo imprescindible, no es el único ni el más importante.

Los neurólogos son los primeros que muestran que la espiritualidad en su sentido más profundo es una función “superior” del cerebro, radicalmente ligada al cerebro, pero irreductible a las neuronas, al igual que la vida no es reductible a los meros átomos ni a las meras moléculas.

Los psicólogos, pedagogos y filósofos insisten cada vez más en que, una vez caídas irremediablemente las religiones tradicionales con sus sistemas dogmáticos y morales, una vez superados los sistemas de premios y penas en el más allá, es imprescindible buscar fuentes profundas de inspiración y motivación de la bondad feliz y solidaria, de una auténtica política espiritual.

Siendo UNESCO la institución mundial del Sistema ONU con la función de promover la Educación, la Ciencia y la Cultura en favor de la Cooperación y la Paz mundial por qué cree que UNESCO no trata el tema de la Espiritualidad en su programa de Educación? ¿Cuál puede ser la explicación?

Puede deberse a que la espiritualidad, en la tradición occidental sobre todo, ha sido monopolizada por religiones de estado, dentro de un sistema de Estados confesionales, y a que, aliadas con el poder, han promovido o legitimado la violencia en forma de cruzadas, guerras, colonialismo...

Urge romper la identificación de la espiritualidad con los sistemas religiosos. Las religiones son formas sistematizadas de expresión de la espiritualidad, siempre culturales y necesariamente plurales. La espiritualidad no excluye las expresiones religiosas en forma de creencias, ritos y normas morales, pero tampoco se identifica con ellas. La espiritualidad es transreligiosa, libre de todas las expresiones religiosas.

¿Puede indicar por favor un par de autores que en su opinión son fundamentales para promover el conocimiento y la práctica de la espiritualidad?

Raimon Panikkar, Willigis Jäger, Marià Corbí...

¿Puede aportar algún artículo o documento, propio o ajeno, sobre el tema que le parezca interesante tener en cuenta?

Se adjuntan los siguientes documentos aportados, Anexo 5.3., pg.53 y ss.:

"Espiritalidad XXI"

"Del diálogo interreligioso a la espiritualidad transreligiosa"

"Política y espiritualidad"

4.5. BERECIARTUA ARAMBURU, TXOMIN

Por favor ¿puede definir con brevedad qué es para Ud. la ESPIRITUALIDAD?

La espiritualidad es una de las mentes múltiples del ser humano, su dimensión más profunda, aquella que nos hace salir de nosotros mismos para abrirnos a los otros y lo otro, nos abre al sentido de familia humana en la que todos somos hermanos distintos y complementarios pero hermanos, hijos del mismo Padre Dios para los que somos creyentes seguidores de Jesús

¿Qué palabra o palabras utiliza preferentemente para denominar el tema de la espiritualidad?

Hasta ahora era vista como una dimensión de las religiones, pero va más allá. Las religiones son un vehículo, no el único, para la espiritualidad. Podemos considerar que es el auténtico humanismo

¿Por qué cree que es importante la espiritualidad y que por tanto hay que educar en ella a todas las personas y cultivarla a lo largo de toda la vida?

Porque es la dimensión de la mente humana que no ha sido educada en la actual Era del Neolítico, en la que el ser humana se asienta en la tierra para dominarla. Hemos sido educados en la cultura de la dominación de los otros y lo otro para así ser nosotros mismos. La historia es desde siempre una sucesión de dominaciones, yo domino a los otros, mi tribu domina a las otras, mi nación se construye dominando a otras, un imperio es y se mantiene dominando a otro y a su vez llega el momento en que es dominado por otro que domina hasta que es dominado, etc., una cultura y una lengua es dominada por otro, y así hasta nuestros días en que el neoliberalismo acentúa este espíritu dominador en los que cada vez tienen más mientras la inmensa mayoría de los otros es cada vez más pobre y menos fuerte. Esta es la historia que se va construyendo en nuestro planeta tierra cada más esquilmado por el ser humano que nunca se cansa de poseerlo todo

¿Opina que la espiritualidad es una dimensión de la realidad humana que podemos comprobar, experimentar, aprender y evaluar?

Así es pero para ello cada ser humano debe ser educado ya desde su infancia y en su familia y la escuela a abrir los ojos a esta dimensión espiritual y así obrar en consecuencia

¿Hay acuerdo en la comunidad internacional de científicos, Psicólogos, Pedagogos, Neurólogos, Médicos, Filósofos... para definir este campo de la realidad?

El ser humano ha dejado esta dimensión en manos de las religiones que a su vez están inficionadas de la cultura humana del dominio para ser, tener, dominar, tener poder.

Siendo UNESCO la institución mundial del Sistema ONU con la función de promover la Educación, la Ciencia y la Cultura en favor de la Cooperación y la Paz mundial por qué cree que UNESCO no trata el tema de la Espiritualidad en su programa de Educación? ¿Cuál puede ser la explicación?

..... (No ha contestado)....

¿Puede indicar por favor un par de autores que en su opinión son fundamentales para promover el conocimiento y la práctica de la espiritualidad?

.....(no ha contestado).....

¿Puede aportar algún artículo o documento, propio o ajeno, sobre el tema que le parezca interesante tener en cuenta?

Ha adjuntado un artículo suyo: "Hacia una nueva Era en el mundo" (Anexo 5.4. pag. 59)

4.6. FERNANDEZ VICENTE, NIEVES

Por favor ¿puede definir con brevedad qué es para Ud. la ESPIRITUALIDAD?

Entiendo que podría describirlo como el conjunto de cualidades, principios o actitudes que configuran el alma de una persona o de un colectivo, y el ser único que somos; un proceso hacia la conciencia de mi yo más profundo, y hacia la puesta de manifiesto en nuestra vida diaria.

¿Qué palabra o palabras utiliza preferentemente para denominar el tema de la espiritualidad?

Bienestar, equilibrio, sentimientos, conciencia, Dios

¿Por qué cree que es importante la espiritualidad y que por tanto hay que educar en ella a todas las personas y cultivarla a lo largo de toda la vida?

Porque educar en la espiritualidad supone contribuir desde la educación al conocimiento de uno mismo de sus puntos fuertes y debilidades, a conseguir que cada individuo sea consciente de que es un ser único y pueda llegar a estar feliz con este conocimiento y desarrollarse plenamente como individuo y como parte integrante y constructora de la sociedad

¿Opina que la espiritualidad es una dimensión de la realidad humana que podemos comprobar, experimentar, aprender y evaluar?

La espiritualidad no me parece mensurable en sí sino a través de indicadores referidos a ella, que cuantifiquen o cualifiquen aspectos: acciones bondadosas, solidarias, de respeto y escucha, de contribución al bien del otro, al bien de la comunidad...

¿Hay acuerdo en la comunidad internacional de científicos, Psicólogos, Pedagogos, Neurólogos, Médicos, Filósofos... para definir este campo de la realidad?

No conozco mucho el tema...pero creo que hay diferencias.

Siendo UNESCO la institución mundial del Sistema ONU con la función de promover la Educación, la Ciencia y la Cultura en favor de la Cooperación y la Paz mundial por qué cree que UNESCO no trata el tema de la Espiritualidad en su programa de Educación? ¿Cuál puede ser la explicación?

La dificultad de abordar lo intangible, lo no mensurable, y que provoca polémica por estar unida a las diferentes corrientes religiosas, cuestión delicada en las relaciones entre los pueblos.

¿Puede indicar por favor un par de autores que en su opinión son fundamentales para promover el conocimiento y la práctica de la espiritualidad?

Jesús de Nazaret, José Antonio Pagola

¿Puede aportar algún artículo o documento, propio o ajeno, sobre el tema que le parezca interesante tener en cuenta?

Jesús de Nazaret. El Hombre y su Mensaje (José Antonio Pagola)

4.7. GRANÉS BAYONA, MARTA

Por favor ¿puede definir con brevedad qué es para Ud. la ESPIRITUALIDAD?

Espiritualidad es el acceso y el cultivo de la dimensión de honda humana, una dimensión no relativa a nuestras necesidades, sino gratuita, absoluta (suelta de) que a través de la historia humana se ha vivido y expresado de diversas maneras.

¿Qué palabra o palabras utiliza preferentemente para denominar el tema de la espiritualidad?

No utilizamos casi nunca el término espiritualidad porque supone una antropología de cuerpo y espíritu que no es la que viven nuestros contemporáneos. Preferimos llamarle dimensión absoluta de todo lo real.

¿Por qué cree que es importante la espiritualidad y que por tanto hay que educar en ella a todas las personas y cultivarla a lo largo de toda la vida?

Porque es un aspecto intrínseco de nuestra naturaleza humana por lo que sin ella somos humanos incompleta; y porque las nuevas sociedades industriales de potentes ciencias y tecnologías en continuo crecimiento, sin la cualidad humana honda que supone la espiritualidad, corremos el riesgo serio de gestionar todo nuestro potente instrumental en contra nuestra y en contra de toda la vida en el planeta.

¿Opina que la espiritualidad es una dimensión de la realidad humana que podamos comprobar, experimentar, aprender y evaluar?

El acceso a esa dimensión absoluta y gratuita de lo real es un dato antropológico, al que todo humano puede tener acceso, y puede cultivar en profundidad.

¿Hay acuerdo en la comunidad internacional de científicos, Psicólogos, Pedagogos, Neurólogos, Médicos, Filósofos... para definir este campo de la realidad?

No, porque no siendo a medida humana no es adecuadamente ni conceptualizable ni representable. Como dicen todas las tradiciones religiosas y espirituales de la humanidad la noticia de la dimensión absoluta de lo real es noticia pero inefable.

Siendo UNESCO la institución mundial del Sistema ONU con la función de promover la Educación, la Ciencia y la Cultura en favor de la Cooperación y la Paz mundial por qué cree que UNESCO no trata el tema de la Espiritualidad en su programa de Educación? ¿Cuál puede ser la explicación?

No lo trata porque ligan la espiritualidad a la religión, y como hay diversidad de religiones no quieren ponerse a favor de ninguna. La causa es que no se ha tratado adecuadamente la espiritualidad como un fenómeno humano que ha aparecido ligado a las religiones pero es independiente de las religiones.

¿Puede indicar por favor un par de autores que en su opinión son fundamentales para promover el conocimiento y la práctica de la espiritualidad?

Todos los grandes textos de las tradiciones religiosas y espirituales de la humanidad, con tal de que se aprenda a leerlos no como una descripción de la realidad, sino como sistemas simbólicos que apuntan a la dimensión de lo real inefable.

¿Puede aportar algún artículo o documento, propio o ajeno, sobre el tema que le parezca interesante tener en cuenta?

Marià Corbí *Hacia una espiritualidad laica. Sin creencias, sin religiones ni dioses.* Ed.Herder 2007

Marià Corbí *Towards a non religious spirituality.* Madrid. Bubok, 2015

Marià Corbí *Religión sin religión* Madrid, PPC, 1996

<http://servicioskoinonia.org/biblioteca/general/CorbiReligionSinReligion.pdf>

4.8. HERNANDEZ AMILLANO, RAUL

1.- ¿Por favor, puede definir con brevedad qué es para Ud. la espiritualidad?

La espiritualidad la concibo como la expresión más pura de libertad interior.

2.- ¿Qué palabra o palabras utiliza preferentemente para denominar el tema de la espiritualidad?

Consciencia, atención eficiente, discernimiento, actitud, meditación, presente cognitivo.

3.- ¿Por qué cree que es importante la espiritualidad y que por tanto hay que educar en ella a todas las personas y cultivarla a lo largo de toda la vida?

Efectivamente, educar implica además de conocer intelectualmente, un entrenamiento basado en una mirada diferente, una actitud que conlleva discernir y aprender herramientas que favorezcan un estado precursor en la comprensión de dicha vivencia de libertad interior. Me refiero a herramientas como la atención sostenida y manejo del estrés psicológico, tanto en la vía de la acción en la vida cotidiana como en la vía de la meditación, siendo todo ello experiencias que nos ofrecen la comprensión de aquella libertad interior desde la correcta auto indagación que únicamente el presente cognitivo nos ofrece.

Y todo ello sin duda requiere un cultivo paciente, motivador y ausente de esfuerzo que en el propio proceso alberga los frutos de aquella libertad interior, como son entre otros equilibrio, alegría sin objeto, transcendencia, compasión, paciencia, humildad, confianza, fuerza del existir.

4.-- ¿Opina que la espiritualidad es una dimensión de la realidad humana que podamos comprobar, experimentar, aprender y evaluar?

Si bien la espiritualidad es una experiencia vivencial que ha de ser abordada con rigor y criterio y por lo tanto susceptible de aprender y evaluar, sin duda sus frutos también han de ser cualificables.

5.- ¿Hay acuerdo en la comunidad internacional de científicos, psicólogos, pedagogos, neurólogos, médicos, filósofos para definir este campo de la realidad?

Pienso que de manera unánime desde diferentes ámbitos profesionales se concibe la espiritualidad como una dimensión íntima y vivencial, si bien la manera de atender eficientemente a dicha dimensión es bien distinta. Es gratamente sorprendente observar cómo la ciencia está contribuyendo a comprender que dicho campo de la realidad abarca múltiples disciplinas cognitivas experimentables de manera sistémica en el ser humano; emocional, mental, neurológica, química, fisiológica, inmunitaria, filosófica.

6.- Siendo UNESCO la institución mundial del sistema ONU con la función de promover la educación, la ciencia y la cultura en favor de la función de promover la educación, la ciencia y la cultura en favor de la cooperación y la paz mundial ¿por qué cree que UNESCO no trata el tema de la espiritualidad en su programa de educación? ¿Cuál puede ser la explicación?

Vivimos momentos en los que la espiritualidad está empezando a ser tratada sin pudor, libre de cualquier estructura religiosa. Hasta ahora al haberse aceptado casi de manera unánime patrimonio de la religión, correspondía a la esfera privada su abordaje. Como muy bien describe el científico conferenciante Joe Dispenza: "la ciencia es el lenguaje contemporáneo del misticismos". Sin duda se vive con entusiasmo las enormes posibilidades que se han de ir explorando al romper dichas cadenas que tenían a la espiritualidad bajo el yugo de cualquier religión.

7.- ¿Puede indicar por favor un par de autores que en su opinión son fundamentales para promover el conocimiento y la práctica de la espiritualidad?

Una manera muy didáctica de acercarse a la espiritualidad bajo la comprensión de la ciencia actual bajo la novedosa disciplina de la psiconeuroinmunobiología nos la da el médico, conferenciante y autor de múltiples libros Mario Alonso Puig, tratando la interrelación multidimensional del ser humano. Desde un

punto de vista igualmente científico respaldando una práctica eficiente de meditación investigaría con Joe Dispenza y Antonio Damasio. Para una comprensión refinada, transcendental y muy práctica de la meditación pienso que el autor Iván Oliveros (sesha) nos da un lúcida lectura para la auto indagación desde un punto de vista de los tratados antiguos de la india desde la meditación advaita.

4.9. MAYA ELCARTE, NIEVES

Por favor ¿puede definir con brevedad qué es para Ud. la ESPIRITUALIDAD?

La dimensión trascendente del ser humano.

¿Qué palabra o palabras utiliza preferentemente para denominar el tema de la espiritualidad?

Trascendencia.

¿Por qué cree que es importante la espiritualidad y que por tanto hay que educar en ella a todas las personas y cultivarla a lo largo de toda la vida?

Porque si se considera que el ser humano tiene una dimensión individual (intelectual y volitiva), otra social y, la tercera, trascendente, es evidente que si únicamente educamos en las dos primeras, estamos dejando sin desarrollar la integridad de la persona. Por otro lado, cada vez está más socializada la idea de que la educación y el aprendizaje se dan a lo largo de toda la vida, por lo que esta dimensión no puede quedar excluida. A veces nos encontramos con personas muy desarrolladas y trabajadas en su dimensión individual y social pero con una espiritualidad infantil que no han actualizado con el paso de los años.

¿Opina que la espiritualidad es una dimensión de la realidad humana que podamos comprobar, experimentar, aprender y evaluar?

Sin ninguna duda.

¿Hay acuerdo en la comunidad internacional de científicos, Psicólogos, Pedagogos, Neurólogos, Médicos, Filósofos... para definir este campo de la realidad?

Por lo que he leído, cada vez es más frecuente la adhesión a esta realidad, es innegable esta capacidad. En lo que hay más diversidad es en su demostración científica: unos opinan que está localizada en una zona del cerebro, otros dicen que, al igual del resto de inteligencias (múltiples), no son demostrables de forma experimental.

Siendo UNESCO la institución mundial del Sistema ONU con la función de promover la Educación, la Ciencia y la Cultura en favor de la Cooperación y la Paz mundial por qué cree que UNESCO no trata el tema de la Espiritualidad en su programa de Educación? ¿Cuál puede ser la explicación?

Quizás porque se confunde espiritualidad con religiosidad o confesionalidad. Siendo en sí mismas, radicalmente diferentes.

¿Puede indicar por favor un par de autores que en su opinión son fundamentales para promover el conocimiento y la práctica de la espiritualidad?

Francesc Torralba, Francisco Rubia, Isabel Gómez Villalba, Francisco Mora.

¿Puede aportar algún artículo o documento, propio o ajeno, sobre el tema que le parezca interesante tener en cuenta?

Yo recomendaría el libro “La inteligencia espiritual en los niños” de Francesc Torralba o cualquier vídeo en You Tube del mismo autor. Son fáciles de entender y muy prácticos.

De todas maneras, en la base de la espiritualidad, creo que no podemos olvidar las emociones, por lo que una educación emocional va a ir entrelazada siempre con la espiritual.

De hecho las experiencias espirituales se localizan, especialmente, en el lóbulo temporal, donde anidan también las emociones

4.10. MARTÍ I AMEL, FÈLIX

Por favor ¿puede definir con brevedad qué es para Ud. la ESPIRITUALIDAD?

Considero espirituales a las personas y a los grupos que experimentan formas de vida consecuentes con el descubrimiento de la profundidad de sus vidas, más allá de sus preocupaciones habituales por las necesidades prácticas, del notable poder de la racionalidad, de las necesarias utopías políticas y a pesar de la escandalosa consistencia del mal. Las fuentes de la espiritualidad pueden ser los aprendizajes propuestos por las tradiciones religiosas o sorprendentes maduraciones de experiencias humanas fundamentales como el amor, la pasión por la verdad, la solidaridad, la fascinación por la belleza, la ternura o la sensibilidad ética. La espiritualidad puede vivirse con discreción o con riqueza de expresiones simbólicas y metáforas. La vida espiritual no supone necesariamente la afirmación de Dios ni la utilización de imágenes de lo divino. La mayoría de tradiciones espirituales, religiosas o laicas, reconocen la utilidad de los maestros espirituales. Existe un gran consenso para afirmar que la espiritualidad no se reduce a una construcción del psiquismo humano y que permite una venturosa apertura y conexión con la realidad cósmica. El progreso espiritual se enriquece por la recepción de iluminaciones y dones que llegan desde una lejanía inalcanzable a la cual llamamos trascendencia. Se trata de un despertar que relativiza las amarguras y es fuente de alegría.

¿Qué palabra o palabras utiliza preferentemente para denominar el tema de la espiritualidad?

Me parece bien la palabra espiritualidad si no se interpreta en el sentido platónico de menosprecio hacia el mundo material. En las grandes tradiciones espirituales se afirma el carácter sagrado tanto de lo material como de lo inmaterial. La creencia cristiana en una tierra nueva como futuro para la humanidad se inscribe en esta perspectiva. Actualmente, para evitar confusiones, se utilizan también como equivalentes a espiritualidad las expresiones “alta calidad de vida” o “buena vida”. La vida espiritual no puede ir asociada

al menosprecio del mundo. En el contexto de la cultura occidental algunas teologías cristianas, equivocadamente, acentuaron la maldad del mundo y propusieron vías de represión psicológica como caminos espirituales. La espiritualidad enriquecedora es incompatible con la huida del mundo y se articula con todas las ideologías y éticas promotoras de liberación humana. Las tradiciones religiosas se refieren frecuentemente a la espiritualidad con el concepto de vida mística. Se afirma que las experiencias místicas superan los límites de cada confesión religiosa. Parece que los místicos habitan el mismo territorio y que pueden relativizar los convencionalismos de las religiones.

¿Por qué cree que es importante la espiritualidad y que por tanto hay que educar en ella a todas las personas y cultivarla a lo largo de toda la vida?

El progreso espiritual puede entenderse como el camino de acceso a una de las experiencias humanas que confieren la más alta dignidad a las personas. Se trata de atreverse a explorar los misterios fundamentales que caracterizan la vida humana, no conformándose con las respuestas parciales que se encuentran en la filosofía, en las ciencias o en la mitología. Se trata de atreverse no solo a buscar un mejor entendimiento de la condición humana sino de experimentar comportamientos nuevos que nos permiten habitar en dimensiones desconocidas. La mera adhesión a una creencia religiosa no es todavía un itinerario espiritual. La iniciación espiritual supone aceptar una afectación global de la propia vida, un enriquecimiento provocado tanto por el propio esfuerzo como por la recepción de contribuciones exteriores. Las experiencias espirituales han de ser libres. La educación puede vehicular ofertas pero nunca imponer itinerarios espirituales. No debe confundirse la información sobre las religiones, que ha de formar parte de la cultura general, con la iniciación espiritual. En un mundo afectado por la desesperanza de los marginados, por la banalidad de los privilegiados y por el poder de industrias de alienación de las masas, las ofertas espirituales pueden contribuir a despertar conciencias y a disponer de poderosas energías a favor de la dignidad y de la fraternidad humanas.

¿Opina que la espiritualidad es una dimensión de la realidad humana que podemos comprobar, experimentar, aprender y evaluar?

La espiritualidad es una experiencia cualitativa muy difícil de contabilizar. Pertenece al ámbito de la intimidad más profunda de cada persona. Las creencias son más fáciles de expresar. Se reconoce el derecho de todos los seres humanos a elegir sus creencias y a practicar libremente su vida espiritual pero nadie tiene el poder de evaluar la vida espiritual de los demás. Las honduras de la vida humana son territorios secretos y sagrados. Es posible que la calidad de vida de algunas personas espirituales aparezca con mucha transparencia pero en la convivencia de cada día podemos ser muy torpes en los juicios sobre la espiritualidad de nuestros conciudadanos. La sociología de la religión dispone de instrumentos para medir la práctica de las formalidades religiosas pero no se pueden confundir las prácticas religiosas con la maduración espiritual. Lo secreto puede esconder lo miserable pero hay secretos que defienden la dignidad humana. Ocurre frecuentemente que no nos damos cuenta de la riqueza espiritual de personas cercanas. Observamos su cultura religiosa o sus prácticas cultuales pero no tenemos acceso a su intimidad espiritual. Una espiritualidad de alto nivel puede pasar desapercibida en vidas de personas sencillas, incultas, poco atractivas o marginales. La espiritualidad auténtica es accesible a todos los seres humanos incondicionalmente.

¿Hay acuerdo en la comunidad internacional de científicos, Psicólogos, Pedagogos, Neurólogos, Médicos, Filósofos... para definir este campo de la realidad?

El estudio de la experiencia espiritual no es el ámbito propio de los científicos. Desde la diversidad de perspectivas profesionales se consiguen analizar aspectos de la vida humana afectados por la vida espiritual pero los instrumentos de trabajo de los especialistas (médicos, psicólogos, pedagogos, neurólogos...) son poco adecuados para obtener una comprensión suficiente. En todo caso sus contribuciones son extraordinariamente útiles para denunciar la circulación de experiencias supuestamente espirituales pero que son fraudulentas o nocivas. Las ofertas religiosas poco fiables son consecuencia de alteraciones de los mensajes espirituales originales o también de la importación poco rigurosa de metodologías espirituales pertenecientes a las tradiciones religiosas orientales. No existe ni es probable que exista un consenso entre los científicos sobre el valor de las experiencias espirituales como dimensión fundamental de la realidad humana. Existe, en cambio, un respeto mutuo generalizado entre las tradiciones espirituales y religiosas para reconocer el valor humanizador de todas ellas.

Siendo UNESCO la institución mundial del Sistema ONU con la función de promover la Educación, la Ciencia y la Cultura en favor de la Cooperación y la Paz mundial por qué cree que UNESCO no trata el tema de la Espiritualidad en su programa de Educación? ¿Cuál puede ser la explicación?

Las organizaciones del sistema de las Naciones Unidas se crearon para buscar una base compartida de valores comunes que garantizase la paz internacional. En materia religiosa se acordó básicamente defender la libertad religiosa. Este principio figura en la Declaración Universal de los Derechos Humanos. Su implementación todavía es problemática en ciertas partes del mundo. La UNESCO ha añadido a sus programas la defensa de la diversidad cultural y el respeto a la diversidad religiosa. También comparte la idea del teólogo suizo Hans Küng sobre la paz entre las religiones como condición de la paz en el mundo. En el campo de la educación la UNESCO no puede promover directamente la educación espiritual por las consideraciones que ya he expuesto pero puede honrar públicamente personalidades representativas de la inspiración espiritual que representan orientaciones espirituales no fundamentalistas ni violentas. Las ONG colaboradoras de la UNESCO pueden crear iniciativas más arriesgadas como seminarios interreligiosos o materiales educativos relacionados con la mística y la espiritualidad.

¿Puede indicar por favor un par de autores que en su opinión son fundamentales para promover el conocimiento y la práctica de la espiritualidad?

Siempre son recomendables los textos clásicos de los místicos. En lengua castellana San Juan de la Cruz y Santa Teresa de Ávila. En lengua catalana Ramón Llull en su "Llibre d'amic e amat". Entre los contemporáneos tres autores ya clásicos: Thomas Merton, Charles de Foucauld y Dietrich Bonhoeffer. En las tradiciones orientales me gustan especialmente el hindú Swami Vivekananda y el libro "Sin Buda no podría ser cristiano" de Paul F. Knitter. Estudios imprescindibles sobre las religiones son los de Raimon Panikkar, del monje de Montserrat y antropólogo Lluís Duch y del estudioso del misticismo Juan Martín Velasco especialmente su libro "El fenómeno místico". La editorial Fragmenta ha publicado dos obras excelentes del biólogo Ramón M. Nogués: "Dioses creencias i neuronas" y "Cerebro y trascendencia". Otros autores que aprecio son el jesuita Javier Melloni, el musulmán Jalil Bárcena y el benedictino analista del hinduismo Bede Griffith. Por supuesto no se puede prescindir de los libros de referencia de las grandes religiones como el Bhagavad-gita, los salmos o los evangelios.

8. ¿Puede aportar algún artículo o documento, propio o ajeno, sobre el tema que le parezca interesante tener en cuenta?

(No ha contestado)

4.11. MENESES RODRIGUEZ, BERTA

Por favor ¿puede definir con brevedad qué es para Ud. la ESPIRITUALIDAD?

*La Espiritualidad es la experiencia **del Absoluto**, experiencia que siendo Misterio invisible, nos está vivificando a cada instante. Comporta siempre una aspiración profunda del Ser. Implica unos medios hábiles: silencio, meditación, atención.... Unas actitudes éticas comprometidas y coherentes consigo mismo con los otros y con la Tierra.*

¿Qué palabra o palabras utiliza preferentemente para denominar el tema de la espiritualidad?

Interioridad, Experiencia de lo Transcendente, del Misterio, del ámbito sagrado. Un Camino hacia la experiencia del verdadero Yo mismo.

¿Por qué cree que es importante la espiritualidad y que por tanto hay que educar en ella a todas las personas y cultivarla a lo largo de toda la vida?

La Espiritualidad es un acceso posible al Misterio sagrado del ser humano. Necesitamos cuidar esa profundidad que nos constituye como seres humanos.

Por otra parte la Espiritualidad es una experiencia que nos permite dar respuesta a los grandes retos que tenemos como personas y como especie.

¿Opina que la espiritualidad es una dimensión de la realidad humana que podemos comprobar, experimentar, aprender y evaluar?

El ser Humano es multidimensional, una de las dimensiones que nos configuran es la Espiritual, por tanto no es posible la plena realización si una de sus dimensiones no se realiza plenamente.

Poder comprobar y evaluar es difícil ya que pertenecen a un ámbito inefable del Ser Humano, pero si es posible experimentar y aprender, ya que el ser Humano es esencialmente Espiritual sólo precisa desvelar el Ser que es, y esto requiere un trabajo de introspección de silencio, de meditación de conocimiento profundo de uno mismo.

¿Hay acuerdo en la comunidad internacional de científicos, Psicólogos, Pedagogos, Neurólogos, Médicos, Filósofos... para definir este campo de la realidad?

No puede haber acuerdos porque la Espiritualidad no es en principio objeto de estudio de estas disciplinas. La Comunidad Científica tiene objetivos claros y mesurables incluso cuando el sujeto es el ser humano, pero nunca puede acceder a investigar su Ser, aunque si los efectos de ciertas prácticas y creencias espirituales. Por eso son simples aproximaciones, desde campos muy diversos que apuntan en cierta manera a

descubrimientos que atestiguan sobre grandes mejoras por ejemplo en el sistema inmunológico o cambios en los cromosomas... si hablamos de salud física, lo mismo en ámbitos psicológicos de mayor armonía, equilibrio mental y emocional, autonomía, claridad mental, o filosóficos sentido profundo de la vida, autoconcepto... También los neurólogos como Davinson se implican en investigaciones que nos muestran los cambios neuronales debidos a las prácticas espirituales como la meditación, la oración...

Pero la espiritualidad no se define por los frutos que ocasiona, aunque estos son importantes para la persona y para la sociedad sino que hemos de reconocer que pertenece a otro ámbito de la realidad que nos Trasciende, es el ámbito del Misterio del ser humano el verdadero espacio de la espiritualidad. Es una sabiduría que trasciende el simple conocimiento, o los saberes. En este sentido siempre va ir más allá aunque sin contradicción alguna con los avances de las ciencias.

Siendo UNESCO la institución mundial del Sistema ONU con la función de promover la Educación, la Ciencia y la Cultura en favor de la Cooperación y la Paz mundial por qué cree que UNESCO no trata el tema de la Espiritualidad en su programa de Educación? ¿Cuál puede ser la explicación?

A veces llego a pensar que por miedo a creer que pierde su carácter laicista, porque se confunde con religión, pero en realidad es no haber descubierto fundamentalmente que el ser humano es constitutivamente Espiritual, y esta dimensión no solo ha de respetarse, sino cultivarse para ser plenamente humanos y felices. La “espiritualidad” no implica “teísmo” necesariamente, aunque sí es incompatible con actitudes tales como el nihilismo posmoderno y el materialismo.

¿Puede indicar por favor un par de autores que en su opinión son fundamentales para promover el conocimiento y la práctica de la espiritualidad?

Xavier Meloni, Francesc Torralba

¿Puede aportar algún artículo o documento, propio o ajeno, sobre el tema que le parezca interesante tener en cuenta?

Ha aportado el documento siguiente, Anexo 5.5., pg. 62 y ss:

- “La interioridad, un horizonte de conocimiento profundo”.

4.12. MONSERRAT SANJUAN, LAIA

1. Por favor ¿puede definir con brevedad qué es para Ud. la ESPIRITUALIDAD?

La capacidad esencial de todo ser humano de contactar con “algo” que le lleva a sentir la Unidad con todo lo existente, la Plenitud de la vida y la Confianza más profunda. Ese “algo” va más allá del propio razonamiento y engloba a la persona en todos sus aspectos, tanto en su interioridad como en sus relaciones con los demás y con el mundo.

2. ¿Qué palabra o palabras utiliza preferentemente para denominar el tema de la espiritualidad?

Reivindico la palabra espiritualidad, tanto tiempo en manos de la religión, como algo que pertenece a cualquier ser humano, más allá de sus creencias religiosas.

3. ¿Por qué cree que es importante la espiritualidad y que por tanto hay que educar en ella a todas las personas y cultivarla a lo largo de toda la vida?

La espiritualidad es la dimensión que engloba todas las dimensiones del ser humano y al mismo tiempo es un anclaje interior fundamental. Le aporta coherencia en su vida, le ayuda a encontrar sentido y por ello, le lleva a una vida ética y respetuosa consigo mismo, con los demás y con el mundo.

Hay que educar de forma que los niños no pierdan esa dimensión. Ellos están inmersos en la espiritualidad natural, inherente a todo ser humano. Nuestra labor de padres, educadores y en general, es la de acompañarles a vivir plenamente y esto implica cuidar la dimensión espiritual.

4. ¿Opina que la espiritualidad es una dimensión de la realidad humana que podamos comprobar, experimentar, aprender y evaluar?

Es una dimensión que se experimenta. Hablar de espiritualidad no es suficiente. Hay que favorecer la experiencia directa y la toma de conciencia de las experiencias que se tienen pero no se nombran debidamente. Yo creo que la espiritualidad es algo natural y en realidad lo que ocurre es que desaprendemos esa capacidad innata de contacto con lo espiritual.

Como dimensión psicológica, la espiritualidad se puede medir y comprobar. Pero la espiritualidad va mucho más allá de lo que podemos calificar de psicológico. Sin embargo, hay rasgos que siguen siendo medibles.

Como tantas cosas en el ser humano, se puede y se debe aprender a valorar, aprender a reconocer, cultivar y fomentar. Medir la espiritualidad se está haciendo de algún modo a partir de la neurociencia, aunque no me parece que sea definitivo, es un primer acercamiento.

5. ¿Hay acuerdo en la comunidad internacional de científicos, Psicólogos, Pedagogos, Neurólogos, Médicos, Filósofos... para definir este campo de la realidad?

El estudio de la dimensión espiritual como algo que va más allá de las religiones es algo de lo que se está hablando de forma explícita recientemente. Se está avanzando en la comprensión de los mecanismos

neuronales que se activan en los momentos de contacto místico, en las prácticas de meditación, etc., pero es un tema complejo. Muchas veces el propio análisis se vuelve reduccionista, creyendo que al poder comprender algunos de los mecanismos físicos ya se comprende el mismo fenómeno. Sin embargo, la gran mayoría de estudios realizados parecen indicar la gran capacidad del ser humano para transformarse gracias a prácticas espirituales como la meditación.

La tendencia general, según mis lecturas, es la de considerar que la espiritualidad es un pilar básico del ser humano sano.

6. Siendo UNESCO la institución mundial del Sistema ONU con la función de promover la Educación, la Ciencia y la Cultura en favor de la Cooperación y la Paz mundial por qué cree que UNESCO no trata el tema de la Espiritualidad en su programa de Educación? ¿Cuál puede ser la explicación?

Durante siglos la educación de la espiritualidad ha quedado en manos de las religiones. Es hora de que salga de ahí para convertirse en lo que es, un bien patrimonio de toda la humanidad.

El gran reto es encontrar cómo educar la espiritualidad de forma laica. Es algo que se tiene que explorar.

7. ¿Puede indicar por favor un par de autores que en su opinión son fundamentales para promover el conocimiento y la práctica de la espiritualidad?

Ken Wilber

Karlfried G. Dürckheim

8. ¿Puede aportar algún artículo o documento, propio o ajeno, sobre el tema que le parezca interesante tener en cuenta? :

“Espiritualidad natural. Educar a los niños en la espiritualidad, ideas para padres y educadores”

Laia Monserrat, ed.Kairós.

4.13. OSSA ALTZIBAR, JOSEBA

¿Por favor puede definir con brevedad qué es para Ud. la ESPIRITUALIDAD?

Para mí, espiritualidad significa la cualidad humana más profunda y transcendental. Esa cualidad sublime que nos hace más sutiles que el resto de los mamíferos, más conscientes de nosotros mismos. Y mejores personas, más empáticas, respetuosas, sensibles y conscientes de nuestra naturaleza. Más capaces de trascender nuestra condición animal, nuestros instintos básicos de supervivencia. Es el cultivo del espíritu humano, del silencio, de la paz interior.

¿Qué palabra o palabras utiliza preferentemente para denominar el tema de la espiritualidad?

Cultivo del espíritu. Profundidad. Silencio. Bondad. Paz. Transcendencia. Armonía. Humildad. Admiración y respeto hacia el Misterio, hacia algo que es mucho mayor y más importante que cada uno de nosotros.

¿Por qué cree que es importante la espiritualidad y que por tanto hay que educar en ella a todas las personas y cultivarla a lo largo de toda la vida?

Porque nos puede ayudar a ser mejores personas, a relacionarnos mejor con los demás, a cuidarnos más. Y porque nos ayuda a construir sociedades más justas, más armoniosas, más libres. Y hay que cultivarla a lo largo de toda la vida, porque vivimos siempre en tensión interna entre nuestras pulsiones más básicas (proveernos de alimento, sexo, agresividad, jerarquía, territorialidad...) y nuestras aspiraciones más nobles (compartir ese alimento, respetar a la persona deseada sexualmente, amar la paz, vivir en igualdad, respetar el territorio de los demás...). Por razones evolutivas, las fuerzas que nos impulsan en la primera dirección son enormes, y tenemos un cerebro muy bien preparado para ello, con sus correspondientes emociones. Es como si ese cerebro nos llevara millones de años de ventaja. Por tanto, tenemos que cultivar a lo largo de toda la vida los valores y las dimensiones que englobamos en lo que llamamos espiritualidad, para contrarrestar los nefastos efectos que pueden tener esas pulsiones básicas, y fortalecer en nosotros esas aspiraciones nobles que nos hacen ser mejores personas.

Además, diría que con el enorme y vertiginoso desarrollo tecnológico al que estamos asistiendo hoy día, estamos cada vez más expuestos a numerosos estímulos externos que nos hacen acelerar nuestra actividad mental, con consecuencias graves en algunas ocasiones. Por ello, debemos cultivar también el lado contemplativo de la espiritualidad, buscando momentos de silenciamiento e interiorización, y aprendiendo nuevas formas de trabajar esa dimensión.

Por otro lado, las espiritualidades comportan una actitud de cierta humildad. De saber que no hemos llegado a conocer la verdad en su totalidad. Y de alguna forma nos hace confrontarnos ante algo que consideramos mayor que nosotros, llámese Dios, Misterio, o como se quiera. Y creo que esa actitud de humildad ante ello es otra de las grandes cualidades que tenemos que cultivar en las personas.

¿Opina que la espiritualidad es una dimensión de la realidad humana que podamos comprobar, experimentar, aprender y evaluar?

Sí y no. Es decir, podemos comprobarlo y experimentarlo en nuestra vida. Podemos aprender y evaluar. Pero por su propia naturaleza es tan sutil y tan sublime, que resulta harto complejo cuantificarlo y evaluarlo. Las neurociencias están dando pasos importantes en esa dirección, pero queda aún muchísimo camino por recorrer.

¿Hay acuerdo en la comunidad internacional de científicos, Psicólogos, Pedagogos, Neurólogos, Médicos, Filósofos... para definir este campo de la realidad?

No creo que lo haya. En mi opinión hay numerosos factores que lo explican, por ejemplo:

- *La ciencia ha trabajado muy poco este tema.*
- *Hasta hace poco ha sido, grosso modo, coto privado de las religiones, y ha estado ligada a una visión mágica y pre-científica de la realidad. O incluso autoritaria, machista, etc.*

- *Con el declive de las religiones en Occidente, se ha producido un desprecio de la espiritualidad.*
- *Con el declive en el mundo occidental, surge el interés por la espiritualidad de Oriente, pero por caminos de búsqueda personal, filosófica.-Desde las posturas racionalistas se ha mirado a la espiritualidad con cierto desprecio o descrédito. Y con complejos que impiden tener una mirada objetiva, serena y respetuosa.*

Siendo UNESCO la institución mundial del Sistema ONU con la función de promover la Educación, la Ciencia y la Cultura en favor de la Cooperación y la Paz mundial ¿por qué cree que UNESCO no trata el tema de la Espiritualidad en su programa de Educación? ¿Cuál puede ser la explicación?

Creo que las razones aducidas en el apartado anterior tienen mucho que ver en esto. Es decir, el conflicto con la ciencia, la identificación con las religiones tradicionales, los complejos, etc. Pero también con el hecho de que desde los gobiernos y entidades públicas se ve la espiritualidad como una dimensión del ámbito privado, y por tanto, no lo ven como competencia de ámbito público. Y por tanto, se lavan las manos con mucha facilidad.

En la medida en que vaya tomando fuerza una visión de la espiritualidad menos ligada a las religiones creo que será más fácil que los organismos públicos apoyen abiertamente algún tipo de educación (como la “educación en la interioridad”) y prácticas como el Mindfulness, por ejemplo. Es decir, visiones y prácticas que sean transversales, válidas para personas de diferentes creencias o increencias, válidas para una amplia gama de culturas, ideologías, religiones, etc.

Por otro lado, creo que aunque la UNESCO no trata específicamente el tema de la espiritualidad con ese nombre, de facto ya está cultivando muchos de los aspectos que englobamos dentro de ese término (cultura, educación, patrimonio inmaterial, valores de paz, justicia, igualdad, respeto...).

¿Puede indicar por favor un par de autores que en su opinión son fundamentales para promover el conocimiento y la práctica de la espiritualidad?

Thich Nhat Hanh, Leonardo Boff

Y más cerca, Xavier Melloni, Joxe Arregi, Ramón María Nogués.

¿Puede aportar algún artículo o documento, propio o ajeno, sobre el tema que le parezca interesante tener en cuenta?

.....(no ha contestado).....

4.14. OTALORA, GABRIEL

Por favor ¿puede definir con brevedad qué es para Ud. la ESPIRITUALIDAD?

El término espiritualidad me parece un concepto excesivamente amplio ligado al menos a la filosofía, a la antropología, a la religión, a la psicología transpersonal y logoterapia, el focusing, la bioenergética, la pedagogía holística... donde entran en juego doctrinas varias y tiempos históricos diferentes... De manera breve, es la condición espiritual (ser) del ser humano, específica de su ser inteligente que complementa las capacidades emocionales (sentir) e intelectuales (pensar) a las que tanto se refirió Gardner. Una cualidad (espiritual) de la inteligencia que suele confundirse con la religión pero que a mi entender, esta está englobada en aquella.

¿Qué palabra o palabras utiliza preferentemente para denominar el tema de la espiritualidad?

Inteligencia espiritual creo que es la definición más acertada, siguiendo la respuesta anterior, y que además está bastante generalizada. Es una inteligencia con dos planos, individual y colectiva, cuyo desarrollo es evolutivo durante toda la existencia humana, igual que la capacitación de la inteligencia emocional y a diferencia de la inteligencia intelectual que está sujeta a un coeficiente que nos viene determinado de nacimiento. Pero las tres son capacidades innatas y las tres son perfectamente complementarias.

¿Por qué cree que es importante la espiritualidad y que por tanto hay que educar en ella a todas las personas y cultivarla a lo largo de toda la vida?

La inteligencia espiritual es un patrimonio del ser humano que se ocupa del sentido de la existencia y de lograr la felicidad posible a través de los comportamientos que van en esa dirección: ejercicio de la capacidad de perdonar, de agradecer, de ser compasivos, de admirarse desde la sana humildad, de relativizar y aceptar la realidad que no se puede cambiar sin caer en la resignación... La que nos ayuda a comprender que somos algo más que una unidad irrepetible, que también, porque somos parte de un todo con el cual necesitamos estar en contacto. Es la inteligencia que nos muestra cómo mejorar la calidad de nuestras vidas y apartar el ego. Nos ayuda a ser la mejor posibilidad de uno mismo.

Su enemigo mortal es el materialismo de cualquier signo, especialmente entre nosotros el consumismo globalizado que nos maneja a base de precio y beneficio en detrimento de la dimensión ética y axiológica. Pero somos capaces de que la voluntad esté bien orientada (cada persona puede encontrar su misión) y la fuerza espiritual conduzca el día a día de la existencia.

¿Opina que la espiritualidad es una dimensión de la realidad humana que podamos comprobar, experimentar, aprender y evaluar?

Ya resulta frecuente la evaluación de conocimientos y de saberes en forma de experiencia y resultados fruto de indicadores varios, y a todos los niveles. Por ejemplo, si lo resumimos en un sencillo triángulo, la competencia profesional tiene tres lados equiláteros: conocimiento, experiencias y actitudes: saber, saber hacer y saber estar. ¿Se pueden medir las conductas? Sí, siempre que sean observables y medibles. Y las categorías que exponen en la pregunta (comprobar, experimentar, aprender y evaluar), son perfectamente ejecutables. Con un ejemplo se ve mejor:

Para evaluar si una persona tiene la competencia de “solucionador de problemas”, podemos fijarnos en evidencias observables y medibles: es emprendedora, proactiva... plantea iniciativas de impacto... es tenaz con sus objetivos y lucha por obtener resultados destacados... Son indicadores de evidencias a los que podemos responder sí o no. Pero si a cada uno le ponemos una escala, por ejemplo del 1 al 4, donde el 1 es que tiene recorrido de mejora y el 4 es que excelente, entonces convertimos lo observable en mensurable.

La inteligencia espiritual también tiene su recorrido y todo es cuestión de segmentar indicadores como en cualquier actitud humana.

¿Hay acuerdo en la comunidad internacional de científicos, Psicólogos, Pedagogos, Neurólogos, Médicos, Filósofos... para definir este campo de la realidad?

Yo creo que la dificultad viene más de que el especialista de turno enfoca esta amplia inteligencia desde su particular disciplina. Quizá por eso todavía es frecuente confundir la parte (religión y metafísica) con el todo (inteligencia espiritual). Y también por lo mismo, faltan sinergias a partir de un consenso generalizado sobre las bases universales de la inteligencia espiritual. Quizá entonces la espiritualidad religiosa pueda ser comprendida mejor. La inteligencia espiritual no sólo se puede educar, sino que su desarrollo es de fundamental importancia en los tiempos actuales.

Siendo UNESCO la institución mundial del Sistema ONU con la función de promover la Educación, la Ciencia y la Cultura en favor de la Cooperación y la Paz mundial por qué cree que UNESCO no trata el tema de la Espiritualidad en su programa de Educación? ¿Cuál puede ser la explicación?

No tengo suficientes argumentos ni conocimiento como para responder taxativamente a esta pregunta, pero desde luego que un mundo tan materializado y codicioso no ayuda precisamente a que UNESCO (ni muchas otras entidades que podrían hacerlo) pueda hacerle un hueco a la espiritualidad desde la estrategia de la educación para que tomemos conciencia de todas nuestras capacidades motoras (emocional, intelectual y espiritual) refundando la educación actual. Me atrevo a decir que tiene dificultades graves incluso para los objetivos que ya tiene diseñados y planificados.

Es triste que la ética como parte de la inteligencia espiritual -en el sentido de que la ética tiene como objeto la conducta humana-, sin embargo está siendo expulsada del aula. De hecho, “existe una íntima relación entre liderazgo ético y espiritual”¹. La gran mayoría de teóricos relacionan el liderazgo espiritual con valores y cualidades que hemos relacionado directamente con el liderazgo ético.

¿Puede indicar por favor un par de autores que en su opinión son fundamentales para promover el conocimiento y la práctica de la espiritualidad?

A mí me seducen especialmente Viktor Frankl, M. Luther King y Nelson Mandela. El primero, como técnico en la materia. Los tres, como ejemplos de desarrollo espiritual a estudiar en el aula.

¹ M. P. Levine y J. Boaks, en *Journal of Business Ethics* (2014).

¿Puede aportar algún artículo o documento, propio o ajeno, sobre el tema que le parezca interesante tener en cuenta?

Ha aportado los siguientes documentos, Anexo 5.6., pg.67 y ss.:

- "Apéndice. Reflexión complementaria".
- "Inteligencia total".
- "Viaje al liderazgo de Servicio".

4.15. REDONDO BARBA, RAFA

Por favor ¿puede definir con brevedad qué es para Ud. la ESPIRITUALIDAD?

Es el cultivo de una dimensión innata del ser humano hacia la transcendencia, independientemente de creencias y dogmas. Antes y más allá de toda religión.

¿Qué palabra o palabras utiliza preferentemente para denominar el tema de la espiritualidad?

Contemplación, gran conciencia...

¿Por qué cree que es importante la espiritualidad y que por tanto hay que educar en ella a todas las personas y cultivarla a lo largo de toda la vida?

Vivir al margen de esa esencial condición humana es enfermar, en todos los aspectos existenciales.

¿Opina que la espiritualidad es una dimensión de la realidad humana que podamos comprobar, experimentar, aprender y evaluar?

Efectivamente, en cada instante ("instante es lo que insta en cada aquí y ahora), la divinidad puede ser experimentada por todo ser humano. Es un derecho de nacimiento, un patrimonio de la humanidad.

¿Hay acuerdo en la comunidad internacional de científicos, Psicólogos, Pedagogos, Neurólogos, Médicos, Filósofos... para definir este campo de la realidad?

No, hoy por hoy no hay unanimidad. Desde Parménides y los presocráticos nos venimos interrogando sobre qué es la realidad

Siendo UNESCO la institución mundial del Sistema ONU con la función de promover la Educación, la Ciencia y la Cultura en favor de la Cooperación y la Paz mundial por qué cree que UNESCO no trata el tema de la Espiritualidad en su programa de Educación? ¿Cuál puede ser la explicación?

Se ha confundido y confunde la formación con la capacitación para servir no a la humanidad sino al liberalismo. Es el error más grave que contamina incluso a instituciones tan valiosas. Ahí está, por ejemplo, el “plan Bolonia” como un proyecto megaempresarial que concibe la universidad como un departamento de “formación” instrumental. Se ha llegado a bautizar como “clientes” al alumnado- esta epidemia afecta también a la UNESCO. Urge curarnos de ella.

¿Puede indicar por favor un par de autores que en su opinión son fundamentales para promover el conocimiento y la práctica de la espiritualidad?

Ken Wilber, Willigis Jäger. Sin dudarlo.

¿Puede aportar algún artículo o documento, propio o ajeno, sobre el tema que le parezca interesante tener en cuenta?

- Ken Wilber: “la pura conciencia de ser”. Ed.kairós....
- Willigis Jäger: “el sentido de la vida”. Ed Desclee.
- Rafael Redondo: “aromas del zen”. Ed. Desclée

4.16. RODRIGUEZ BORNAETXEA, FERNANDO

Por favor ¿puede definir con brevedad qué es para Ud. la ESPIRITUALIDAD?

La Espiritualidad es un término con connotaciones religiosas y sobrenaturales que se refiere a los ideales de las personas que están más allá del beneficio o la mejora personal. Generalmente, está asociada a una explicación de cómo funciona el mundo y de quién lo hace funcionar. En el fondo, apela a conocer la última motivación, el impulso más inmaterial, el sentido de la existencia. Es preciso sentirse una unidad pero no es completo si, al mismo tiempo, no me siento parte de una unidad mayor. Sentirse integrado en algo mayor que uno mismo da sentido a la vida, responsabiliza. En el espacio simbólico social representamos un papel, pero hay algo que trasciende los roles sociales e incluso cualquier concepción de ente separado. La auto trascendencia es, probablemente, la mejor marca de la espiritualidad.

¿Qué palabra o palabras utiliza preferentemente para denominar el tema de la espiritualidad?

Divinidad, esencia, misticismo, contemplación, trascendencia, sabiduría

¿Por qué cree que es importante la espiritualidad y que por tanto hay que educar en ella a todas las personas y cultivarla a lo largo de toda la vida?

En realidad, es tan universal y necesaria que se habla de “inteligencia espiritual”, como uno de los componentes básicos de la inteligencia. Entre los elementos de la inteligencia espiritual se habla de: elevada autoconciencia, trascender el dolor, inspiración, renuncia a causar daño innecesario, capacidad de ver redes de relaciones. Algunos autores señalan que es el desarrollo de las sensibilidades interpersonal e intrapersonal. Explorar el sentido de la vida y respuesta a las preguntas existenciales ¿Quién soy yo? ¿Por qué estoy aquí? O ¿Qué es lo que realmente importa?, nos hace más humanos.

¿Opina que la espiritualidad es una dimensión de la realidad humana que podamos comprobar, experimentar, aprender y evaluar?

La Espiritualidad ha sido y será una dimensión fundamental de la realidad humana. Como “inteligencia espiritual” se puede operacionalizar y con las modernas técnicas de imagen cerebral se puede asociar a determinadas formas de funcionamiento cerebral. Sin embargo, la espiritualidad está asociada con la experiencia y, especialmente, con una experiencia aumentada del momento presente, y, como sabemos, la ciencia tiene problemas para acceder a la evaluación de las experiencias en primera persona.

¿Hay acuerdo en la comunidad internacional de científicos, Psicólogos, Pedagogos, Neurólogos, Médicos, Filósofos... para definir este campo de la realidad?

Supongo que el término espiritualidad está demasiado marcado por la religión y las cuestiones sobrenaturales como para ser aceptado mayoritariamente en la comunidad científica. Aunque los prejuicios razonables sobre los mitos asociados a lo espiritual lo hacen todavía poco visible, hay una corriente importante de la Neurociencia que está interesada en comprender cómo funciona el motivador más sofisticado de la especie.

Siendo UNESCO la institución mundial del Sistema ONU con la función de promover la Educación, la Ciencia y la Cultura en favor de la Cooperación y la Paz mundial por qué cree que UNESCO no trata el tema de la Espiritualidad en su programa de Educación? ¿Cuál puede ser la explicación?

En el ámbito educativo, la espiritualidad se está vehiculando mediante la Inteligencia Emocional porque las emociones fueron las grandes perdedoras de la revolución científica, sin embargo, la espiritualidad contemporánea tiene que atender al cuerpo, a las emociones y a lo intelectual además de a un sentimiento de especie en peligro en un planeta en peligro. Si hay alguna solución para nuestro mundo es la conciencia y responsabilidad de pertenecer a una especie que co-crea el mundo, cosa que solo se puede conseguir con educación.

¿Puede indicar por favor un par de autores que en su opinión son fundamentales para promover el conocimiento y la práctica de la espiritualidad?

Carl Gustav Jung, Ken Wilber

¿Puede aportar algún artículo o documento, propio o ajeno, sobre el tema que le parezca interesante tener en cuenta?

Ha aportado un documento suyo en euskera: "Psikologia eta espiritualitatea XIX mendean". Anexo 5.7. pag. 71.

4.17 SARASUA MARITXALAR, JON

Por favor ¿puede definir con brevedad qué es para Ud. la ESPIRITUALIDAD?

Actividad referida a la apertura existencial del ser humano a más realidad, o una realidad más profunda.

¿Qué palabra o palabras utiliza preferentemente para denominar el tema de la espiritualidad?

Actividad referida a la apertura existencial a lo transcendente.

¿Por qué cree que es importante la espiritualidad y que por tanto hay que educar en ella a todas las personas y cultivarla a lo largo de toda la vida?

Porque responde a un anhelo profundo del ser humano, su apertura constitutiva a algo más profundo y transcendente.

¿Opina que la espiritualidad es una dimensión de la realidad humana que podamos comprobar, experimentar, aprender y evaluar?

Sí, aunque no es lo importante, y se trata de comprobaciones, evaluaciones o experimentaciones más relativas que en otros campos.

¿Hay acuerdo en la comunidad internacional de científicos, Psicólogos, Pedagogos, Neurólogos, Médicos, Filósofos... para definir este campo de la realidad?

No, el concepto tiene visos de ponerse de moda y de resultar atractivo, pero utilizarlo de manera diferente por cada uno conlleva el peligro de desvirtuar la función del término.

Siendo UNESCO la institución mundial del Sistema ONU con la función de promover la Educación, la Ciencia y la Cultura en favor de la Cooperación y la Paz mundial por qué cree que UNESCO no trata el tema de la Espiritualidad en su programa de Educación? ¿Cuál puede ser la explicación?

Es una dimensión controvertida, ya que existe una posición legítima de muchos agnósticos y ateos que pueden negar su sentido, y por otra parte, las religiones la cultivan, también legítimamente desde puntos de partida diferentes.

¿Puede indicar por favor un par de autores que en su opinión son fundamentales para promover el conocimiento y la práctica de la espiritualidad?

Raimon Panikkar. Javier Melloni.

¿Puede aportar algún artículo o documento, propio o ajeno, sobre el tema que le parezca interesante tener en cuenta?

.....(no ha contestado).....

5. ANEXO DE MATERIALES APORTADOS

5.1. ANDRES SUAREZ, ELENA

La educación de la interioridad (EI) en la escuela

1. Un previo: “Invitado o no, Dios está presente” Hace poco recibí a través de un amigo la Revista Meditatio. Meditatio es la extensión de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana (WCCM). Formada en 1991, la Comunidad Mundial está presente en 114 países y hace hincapié en la práctica regular de la meditación dos veces al día. Su misión es comunicar y fomentar la meditación como ha sido transmitida a través de la enseñanza de John Main OSB (1926-1982), en la tradición cristiana. En el número de la Revista Meditatio que he leído se exponen las experiencias, frutos y consensos a los que se está llegando en USA, Canadá y Reino Unido tras años de aplicación de la Meditación Cristiana en el colegio. Puedo decir que todas las ideas y frases más importantes de cada artículo podría copiarlas textualmente bajo el epígrafe “La Educación de la Interioridad en los colegios concertados de España”. Quizá dentro de no mucho tiempo podamos disponer de un fondo de datos lo suficientemente amplio que permita añadir a lo que hoy expondré aquí cifras que faciliten una lectura más científica de los niveles de aplicación y fiabilidad de la EI en las escuelas españolas. En este momento los datos a los que podemos tener acceso nos hablan de un camino pedagógico en construcción. Ciertamente los centros que más tiempo llevan aplicando en el aula los contenidos y metodología de la EI tal y como la expondré en este artículo, no pasan de los seis años de andadura. Evidentemente me refiero a los proyectos que conozco y que tienen objetivos, contenidos y metodologías que personalmente sí califico como Educación de la Interioridad (EI)². Pero no me olvido de la frase que he elegido para iniciar esta exposición: “Invitado o no, Dios está presente”. Aparece en uno de los artículos de la mencionada Revista Meditatio. La autora del artículo, Dra. Cathy Day, Directora de la Oficina de Educación Católica de Australia, dice que esa es la frase que se lee a la entrada de su oficina principal. Para mí podría ser una buena forma de expresar lo que entiendo por Educación de la Interioridad en el ámbito educativo. Como creyente cristiana creo firmemente en la presencia de Dios en su maravillosa creación y, en ella, de forma especialísima en el ser humano, “imagen y semejanza” de Dios. Afirnar esta condición del ser humano, hombre y mujer, de imago Dei conlleva unas consecuencias muy serias que a veces olvidamos. Para mí, una de ellas o quizás la principal es que cada ser humano, crea o no en Dios, es un reflejo de la Bondad, de la Belleza y de la Verdad.

Tal reflejo mora en esa dimensión que nos constituye como personas que es la interioridad y que debe entrelazarse con nuestra otra dimensión constitutiva que es la exterioridad para que, entrelazadas de forma coherente, nos ayuden a cada uno de nosotros a vivir una vida plena.

Sí, Dios está presente, pero somos nosotros, los seres humanos, quienes andamos perdidos, desorientados. Así lo expresaba un místico del siglo XII, el Maestro Eckhart:

² Hago hincapié en ello ya que al escribir estas líneas me inspiró en la propuesta teórico-práctica de EI que he gestado a lo largo de dieciséis años y en los modelos educativos de EI que asesoro y acompaña personalmente y que ahora forman parte del Posgrado que impartimos en el campus La Salle. Sin embargo, soy consciente de que bajo la denominación de Educación de la Interioridad actualmente existen numerosas propuestas que en parte o en todo se parecen o se alejan de lo que personalmente propongo. Desearía que al leer este artículo, el lector entienda que sólo puedo certificar y referirme a lo que personalmente conozco pero que ni mucho menos rechazo otros estilos y propuestas que son presentadas como EI en el contexto educativo español.

Nunca un hombre, no importa lo que sea, ha mostrado un deseo tan vivo como Dios muestra por conducir al hombre a conocerle. Dios está siempre dispuesto, pero nuestra falta de preparación es grande; Dios está cercano a nosotros, pero nosotros estamos lejos de Él; Dios está en nosotros, pero nosotros estamos fuera de nosotros; Dios está en nosotros como en su casa, nosotros somos allí extranjeros³.

Así pues, nosotros, ciudadanos del siglo XXI no somos tan diferentes de los hombres y mujeres de otros siglos en lo referente a la vivencia de lo profundo y caminamos igual de despistados y desconectados de nosotros mismos. 1. Importancia del contexto socio-cultural: “Cambia, todo cambia...”

Como hace unos años apuntó Javier Elzo⁴ estamos ante una mutación histórica, mutación que comenzó en el último cuarto del siglo pasado y que continúa manifestando su evolución en lo que llevamos de este siglo. Este concepto de “mutación” también es utilizado por el gran epistemólogo español y director del Centro de Estudio de las Tradiciones Religiosas de Barcelona (Cetr) Marià Corbí que apunta hacia el hecho de que la sociedad que nos ha tocado vivir padece una de las mutaciones más profundas de la historia humana⁵. Creo que aludir a la “mutación” social resulta central para entender el porqué del auge de la presencia de la EI en los colegios españoles y de otras propuestas de la misma raíz. Cambio de época que tiene como una de sus características peculiares lo que Zygmunt Bauman en el 2007 denominó el pensamiento líquido que da origen a sociedades líquidas:

Durante siglos las estructuras sociales se mantuvieron estables; los límites y estándares instaurados por las mismas eran inalterables y hasta cierto punto también incuestionables. La sociedad occidental estaba compuesta por instituciones rígidas donde se valoraba lo perdurable, la unión, la tradición y la capacidad de comprometerse a largo plazo. Instituciones sociales como el matrimonio y la familia estaban creadas a partir de moldes que no dejaban lugar para la improvisación. Precisamente por la rigidez de las instituciones sociales y por la naturaleza de los valores que se enalteían es por lo que el sociólogo Zygmunt Bauman califica a esa época como la modernidad sólida. La modernidad sólida y sus múltiples características parecen tan lejanas a la actualidad donde lo característico es precisamente lo contrario: lo efímero, lo mutable y lo impredecible⁶.

Este estado “líquido” que tiene mucho de caleidoscópico y de mezcla, está presente también en las pedagogías educativas que:

Ya no solo se fundamentan en pensadores, referentes como antaño, sino que entran de lleno, los mass media a través sobretodo de Internet y de las Redes Sociales, en este caso las educativas, en las que se generan complicidades y compromisos. Son redes que comparten una identidad pedagógica y que a su vez se diluyen en el colectivo educativo y su entorno (Carbonell, 2015). Así nos encontramos hoy, con la presencia de pedagogías alternativas, sistémicas, lentas, no directivas, positivas, inclusivas, propias de las inteligencias múltiples, de trabajo cooperativo, por proyectos, el aprendizaje-servicio etc., de las que podemos encontrar miles de páginas web, intercambios, con colaboraciones, recursos y materiales publicados al alcance de todos. Vivimos en una época de pedagogías híbridas, en las que todas, de una u otra forma, se nutren de otros campos del saber en una interdisciplinariedad, que traspasa los límites de la

³ Maestro Eckhart, Semón 8.

⁴ ELZO, Javier: Los jóvenes y la felicidad. Ed. PPC, Madrid 2006.

⁵ Cf. María Corbí Hacia una espiritualidad laica. Ed. Herder 2007.

⁶ Carlos De la Rosa Xochitiotzi: Pensamiento líquido. Análisis del pensamiento de Zygmunt Bauman.

escuela, dando justificación también desde ellas, a la formación continua y para la vida, que sin duda está presente en la mayoría de las pedagogías del este siglo⁷.

La aparición de la Educación de la Interioridad como marco pedagógico hemos de situarlo dentro de esta efervescencia de pedagogías múltiples y en relación unas con otras y como propuesta de retorno a lo profundo en un contexto donde lo característico es lo efímero y lo mutable.

Junto con lo anterior, me parece importante remarcar que el retorno a una vida más profunda, más armónica, es una demanda de no pocos sectores de la sociedad y también dentro del ámbito cristiano. Todo ello brota de uno de los grandes “agujeros negros” generados por el estilo de vida occidental. Para comprenderlo debemos aludir al hecho de que, junto con esa “realidad líquida”, vivimos insertos en un proceso de globalización en el que las leyes del mercado organizan la estructura y la vida de nuestras sociedades. Así, de forma progresiva, pero parece que imparable, occidente ha ido creando un estilo de vida basado principalmente en dos verbos: hacer y tener. El resultado es que en la agenda vital de la mayoría de nosotros, el espacio prioritario está dedicado al hacer que favorezca el tener quedando relegado a espacios cada vez menores el gran verbo de la construcción de la persona, el verbo SER.

¿Por qué la alusión al sistema neoliberal y a sus modos y ritmos vitales es imprescindible? Porque los adultos que somos hijos e hijas de ese sistema vamos a proponer vivir la experiencia de conexión con la dimensión interior a nuestros niños y jóvenes y tal propuesta implica ritmos y modos que, en no pocas ocasiones, piden precisamente una desconexión tecnológica, ritmos pausados, repetición de técnicas, procesos a largo término, ruptura con el individualismo, toma de conciencia de nuestras verdaderas necesidades... Aspectos y propuestas que tanto a los adultos que deseamos hacer esta propuesta como a los mismos niños y jóvenes, nos pueden suponer un auténtico “agere contra”.

2. La EI como novena competencia: Aprender a ser

Y he aquí otra clave pedagógica de la Educación de la Interioridad que apunta hacia la novena competencia de aprender a ser: crear nuestra personalidad poniendo en ello la pasión y la sabiduría de quien sabe que ello es su gran obra.

Cada persona se instruye y ejercita integrando sus experiencias y a través de un entrenamiento para desarrollar su oficio. Esto es igualmente válido para el logro más importante de la vida: que el SER se haga realidad. Sin embargo, el ser humano nunca llegará a ser lo que está llamado a ser si no contribuye con su esfuerzo, para ello ha de tomarse a sí mismo en sus manos. La obra más importante para el ser humano es él mismo, él en cuanto persona⁸.

En este sentido, la Educación de la Interioridad como proyecto educativo, tiene como uno de sus objetivos capacitar a los niños, adolescente y jóvenes para “tomarse a sí mismos en sus manos” viviendo con la guía y acompañamiento de adultos conscientes y formados, experiencias profundas que aludan a tres de sus dimensiones principales: corporal, psicológica y trascendente⁹ tomadas como unidad, es decir, desde la

⁷ María Mercedes Álvarez García: La educación para la interioridad como desafío educativo. Tesis Doctoral Universidad de Murcia.

⁸ Cf. Karlfried Graf Dürckheim: La vida cotidiana como ejercicio de superación moral. En Ed. Mensajero lo encontraremos con el título “Práctica del camino interior”

⁹ Para profundizar en los tres contenidos de esta propuesta de Educación de la Interioridad en la escuela, E. Andrés: La Educación del Interioridad, una propuesta para Secundaria y Bachillerato” Ed. CCS, Madrid 2009.

conciencia de que no somos seres parcelados, sino que somos una unidad “corpóreopsicoespiritual”. De este modo, al concluir la etapa escolar, esa persona que comienza una fase nueva en su vida ya lejos de la tutorización propia de la escuela, podrá utilizar en la vida y para la vida su inteligencia espiritual¹⁰.

Educar la Interioridad en occidente supone un retorno al verbo esencial de la humanidad, el verbo SER. El retorno al SER nos remite y conduce irremisiblemente al compromiso ético al romperse las barreras egóicas.

3. 1. Objetivos, contenidos y metodología de la EI 3.1.1. Objetivos principales:

a. Favorecer procesos de unificación de las dimensiones de la persona: dimensión corporal, dimensión psicológica y dimensión transcendente. b. Crecer en capacidad para ser agentes activos en la construcción de la unidad con los demás (eje relacional), con el mundo (eje ético/eje político/eje ecológico) y con Dios (posicionamiento creyente-no creyente).

3.1.2. Contenidos esenciales: a. El trabajo corporal. b. La integración emocional. c. La apertura a la trascendencia.

3.1.2. Metodología: Activa, basada en el uso de múltiples técnicas que aludan a los tres contenidos básicos. Metodología que favorezca una experiencia que provoca, interroga, conecta y dé origen a una palabra que ilumina y da sentido. Palabra y vida íntimamente unidas para recuperar una palabra coherente, que nazca en el corazón iluminado por la razón.

La Educación de la Interioridad, en este sentido, no trata de generar momentos extraños que no conducen a nada, cayendo en el “consumo de experiencias”, sino hacer un camino personal y en grupo que ayude a cada alumno/a a vivir con sentido sus circunstancias, que le capacite para “empalabrar” lo que vive, lo que siente, lo que piensa. Todo ello en una etapa vital en la que lo que toca es precisamente construir un ego fuerte y sano que permita a la persona tener una identidad y responder a la realidad en la que vive con eficiencia. Algo que Rilke expresó tan bellamente en sus “Cartas a un joven poeta”:

“Camine hacia sí mismo, y examine las profundidades en las que se origina su vida. Nada puede estorbarle con mayor violencia que mirar hacia fuera y de allí esperar una respuesta a preguntas que sólo su más íntimo sentimiento, en los momentos más silenciosos, puede acaso responder (...)”

4. Todo educador es educador de la interioridad: del proyecto al paradigma Uno de los ejes sobre los que pivota la EI como propuesta pedagógica es que sus objetivos, contenidos y su metodología es asumida y aplicada por toda la comunidad educativa. Es por eso que propongo entender la EI no como un mero

¹⁰ El concepto de inteligencia espiritual se relaciona con la educación holista. El Dr. Ramón Gallegos define la Inteligencia Espiritual como la capacidad de ser feliz, de estar en armonía con la totalidad generando sentido para vivir. Existen tres grandes momentos en la comprensión de la inteligencia humana: El primero es el de la visión uniforme de la inteligencia que surge al principio del siglo XX e inicia su decadencia en los ochenta; el segundo es el de la teoría de las inteligencias múltiples que se generaliza en los últimos 20 años del siglo pasado; el tercer momento es el de la inteligencia espiritual que se está desarrollando en este siglo XXI. En todo caso creo que la “inteligencia espiritual” y la “interioridad” pueden considerarse como sinónimos de alguna manera.

proyecto más entre los numerosos proyectos que pueblan nuestras escuelas, sino como un verdadero paradigma educativo: una forma de ser y de estar en la escuela que impregne toda la vida escolar y que se irradie a la familia.

La Educación de la Interioridad busca que, de forma secuenciada, atendiendo a las diferentes edades, cada alumno/a pueda construir un yo sano viviendo experiencias, gestando una reflexión, adquiriendo unas destrezas y unos conceptos que le vayan llevando a sentirse como una unidad corpóreo-psico-espiritual y encontrando “su lugar en el mundo” desde claves de realización personal y de servicio a los demás.

Es como si cada educador/a susurrara al oído de cada niño y de cada joven estas palabras de Rilke:

(...)Usted es tan joven, está tan lejos de toda iniciación, que quisiera pedirle, lo mejor que sé, querido señor, que tenga paciencia con lo que no está aún resuelto en su corazón y que intente amar las preguntas por sí mismas, como habitaciones cerradas o libros escritos en una lengua muy extraña. No busque ahora las respuestas: no le pueden ser dadas, porque no podría vivirlas. Y se trata de vivir todo. Viva ahora las preguntas. Quizá después, poco a poco, un día lejano, sin advertirlo, se adentrará en la respuesta. Quizá lleve usted en sí mismo la posibilidad de formar y crear como una manera de vivir especialmente feliz y auténtica. Prepárese para ella, pero acepte todo lo que venga con absoluta confianza. Y siempre que algo surja de su propia voluntad, de alguna honda necesidad, acéptelo como tal y no lo odie."

Vivir la vida con plenitud. Espiritualidad y plenitud humana

Apuntes previos

Cuando hablamos de “plenitud humana” nos puede parecer algo tan grande, tan profundo, tan inmenso que llegamos a creer que es asunto de unas pocas personas. Sin embargo, seguro que hemos tenido en alguna ocasión una sensación profunda, casi envolvente de que “todo está bien”, como si las piezas del puzzle de nuestra vida encajaran perfectamente. Lo genial del asunto es que esa sensación o, mejor dicho, esa experiencia, no ha tenido porqué suceder realizando “grandes cosas” o en momentos en los que precisamente buscábamos esa armonía. Quizá hemos vivido algo así en medio de las tareas de cada día, durante una conversación, paseando...

Seguramente la experiencia de plenitud duró poco, aunque pudiera ser también que lo hayas experimentado de continuo en una fase de tu vida, aunque luego haya desaparecido. Si te fijas bien, cuando te has sentido así esa experiencia la has vivido *con tu cuerpo y en tu cuerpo* y te ha traído calma a la mente y plenitud al corazón. No se trata de una experiencia tan sólo cognitiva. Todo tu ser ha participado de la experiencia.

Pero, si somos sinceros/as, pocos de entre nosotros/as viven en un estado permanente de plenitud. Lo que abunda es que nos ronde un sentimiento de cierta o gran insatisfacción que nos lleva a suspirar por esa vida plena que, para la mayoría de nosotros/as, adopta la forma de un anhelo. Si no ¿cómo se entiende que aquellos/as que podemos realizar un trabajo con el que nos sentimos útiles al prójimo, realizados/as, gozamos de buena salud, los que tenemos una casa, la posibilidad de disfrutar del ocio, y sobre todo del amor de quienes nos rodean, nos sintamos, aun así, tantas veces, insatisfechos/as e incluso infelices?

Quizá esa insatisfacción provenga, no sólo de la falta de conexión con nuestro Ser esencial, sino de un equívoco muy común, el de confundir “plenitud” con “totalidad”. Intentaré aclararlo con un ejemplo: Imaginemos un vaso normal y corriente. Supongamos a ese vaso una autoconciencia. Imaginemos entonces

que ese vasito deseara contener toda el agua del mundo: el agua de los mares, la de los ríos y lagos. Si ese fuera su objetivo, si esa fuera su autoconcepción, por mucho que el vaso fuera llenado hasta el tope de su capacidad, le parecería insuficiente. Si pudiéramos dialogar con él le diríamos que no tiene por qué estar triste o insatisfecho ya que está lleno de toda el agua que puede contener. El vaso está confundiendo “contender la totalidad del agua” con lo que sí puede y está haciendo que es “alcanzar su plenitud”, llegar a su plena capacidad para contender agua, en ello seguramente, encontrará su felicidad.

Podemos ser como el vasito: lo queremos todo y todo perfectamente correcto y sin problemas, inconscientemente podemos identificar nuestra felicidad con poseer la totalidad de todo aquello que identificamos con ella sin darnos cuenta de que seguramente no lleguemos a la posesión de la totalidad de las respuestas, de las cosas, del éxito, de lo que sea que creamos que nos dará esa felicidad, pero sí podemos en cambio, sentirnos plenos/as. En una sociedad donde el éxito “material” parece ser la “vara” que lo mide todo, no pocas personas confunden la falta de lo deseado en el ámbito material (dinero, posesiones, reconocimientos) con la falta de valor personal lo cual dificulta sobremanera la vivencia de una plenitud que poco o nada tiene que ver con tenerlo todo, saberlo todo, experimentarlo todo. Precisamente la escasa capacidad para asumir la frustración que identificamos en nuestras sociedades “desarrolladas” tiene que ver con esa confusión entre “poseer la totalidad” y “vivir en plenitud”.

Paradójicamente y volviendo al ejemplo del vasito de agua, en el nivel del Ser esencial, en el nivel de lo profundo, en el ámbito de la interioridad humana sí somos llevados a una apertura máxima que nos hace capaces de contener toda el agua, pero ese “todo” no es algo numérico, sino un “todo” que refiere a la plenitud de la persona, al despliegue de todas sus potencialidades no precisamente en el nivel del desarrollo de una papel concreto en la sociedad, sino en el nivel de lo que podemos denominar “el ser que somos” o como he venido señalando el Ser esencial¹¹.

Es en la **interioridad humana**, donde encontramos la fuente del sentido de la vida, la matriz para la gestación de una vida llena de plenitud más allá de lo que se tiene, de lo que se hace, más allá de lo que el momento histórico defina como condiciones para una verdadera calidad de vida.

LA ESPIRITUALIDAD Y LA PLENITUD HUMANA

¿Qué aporta la espiritualidad y más en concreto la *espiritualidad cristiana* a la sensación de plenitud vital? La respuesta dependerá del contenido que le otorguemos al término *espiritualidad*, os propongo esta preciosa definición:

Hablar de espiritualidad es hablar de la dimensión de profundidad el ser humano o, con más precisión, de toda la realidad. Implica reconocer que toda ella se encuentra impregnada de una dimensión de Misterio, de un “Más” inapresable por nuestros sentidos y por nuestro pensamiento, aunque admirablemente razonable. Significa afirmar, en definitiva, que lo real está habitado y constituido por el Espíritu de vida, a quien las religiones han llamado “Dios”.

¹¹A lo largo de esta reflexión utilizaré los términos *Ser esencial* y *Yo existencial*. Ambos fueron acuñados y utilizados por Karlfried Graf Dürckheim psicólogo y creador de la Leibterapia personal. Para profundizar en su obra y en estos términos remito a dos de sus libros: “Experimentar la trascendencia” Ed. Luciérnaga y “Hacia la vida iniciática. Meditar por qué y cómo” Ed. Mensajero.

En este sentido preciso, la espiritualidad es abierta, flexible, pluralista, dialogante, incluyente, universal. No conoce el juicio, la condena ni la intolerancia. Nos coloca en el camino de la experiencia y la búsqueda. Es coherente con nuestra condición humana, respetuosa con los otros y humilde ante el Misterio inefable¹²

Es a esa dimensión de profundidad, hacia ese “Misterio inefable” hacia el que se orienta con total naturalidad esa parte de cada persona que vive en nuestra más íntima interioridad y que, en términos de Karlfried Graf Dürckheim podemos denominar *Ser Esencial*. Nos pasa como a los girasoles. El girasol es una planta cuya flor busca la luz (heliotropismo). Curiosamente es en la época joven de la planta donde se da ese heliotropismo positivo, al llegar a la etapa adulta, la planta permanece orientada hacia levante. Igual nosotros/as: en nuestra juventud emprendemos el camino en busca de nuestros ideales y sueños. Somos capaces de “salir de nuestra tierra”, de embarcarnos rumbo a Ítaca impelidos por algo que, más allá de razonamientos lógicos, nos dice que la vida es “algo más”. Ahí es donde muchos de nosotros/as hemos encontrado a Dios o hemos experimentado que Él nos salía al encuentro “en el camino”. **Es cuando vamos llegando a nuestra etapa adulta que la emoción de la búsqueda va dando paso a la profundidad del encuentro o al encuentro profundo en el sí de la vida.** El Ser esencial puede transparentarse y nuestra vida queda orientada, firme y serena, hacia el levante hagamos lo que hagamos, estemos donde estemos.

Pero esa búsqueda de sentido, ese anhelo de plenitud, tiene lugar en personas que vivimos en un tiempo, en un lugar, que debemos construir una identidad que nos permita desenvolvernos en nuestro concreto contexto. Todo aquello de nosotros/as que hemos ido sintiendo como “identitario” y que nos permite vivir en este mundo es lo que, también en términos de Dürckheim, llamamos el *Yo existencial*.

LA FALSA DICOTOMÍA “SER ESENCIAL-YO EXISTENCIAL”

He aquí el “drama” humano o quizá la gran oportunidad de la vida humana. La mayoría de nosotros/as pasamos más de la mitad de nuestras vidas identificándonos casi al cien por cien con todo lo que se sitúa en la esfera del *Yo existencial*: árbol genealógico, herencia emocional familiar, tipo de educación, estudios, trabajo, cargos, pareja, comunidad o soltería, bienes materiales o falta de ellos, temperamento, etc. Es el “yo tengo”, “yo hago” que se resume tantas veces en “yo soy quien hace o tiene esto o aquello”

Una vez que sentimos que hemos adquirido las “destrezas” necesarias para movernos en el mundo, llega la tentación de detener la búsqueda, de quedarnos, volviendo al ejemplo de los girasoles, orientados hacia un “falso levante”: el del bienestar económico, o determinados logros sociales o el éxito de proyectos emprendidos o simplemente, cierta estabilidad en los ámbitos laborales y emocionales. Mientras, la Luz brilla, pero nosotros/as no podemos verla contentándonos con su reflejo en los demás, en las cosas... Una vaga insatisfacción comienza a rondarnos: *algo* nos intenta hablar, pero nos cuesta escuchar *y*, si lo hacemos, sentimos el vértigo de la potencia del Ser que nos llama a ir más allá, a salir de la cueva y ver la Realidad, como en el mito de Platón, en definitiva: la voz del Ser que nos llama a no detenernos en un falso paraíso.

Sin embargo, no es raro que muchas personas sientan esa llamada interior a “algo más” como una molestia o como algo fuera de lugar. Se experimenta entonces una **falsa tensión** entre la esfera del *Yo existencial* y la del *Ser esencial* que nos parecen antagónicos: o el uno o el otro. Vamos entrando en la convicción de que vivir una espiritualidad profunda, vivir conectados a nuestros ser interior, a nuestro Ser Esencial nos apartará de nuestros logros o de nuestra familia, en definitiva, nos llevará a hacer “cosas raras”. De ahí la

¹² MARTÍNEZ LOZANO, Enrique: La botella en el océano. Ed. DDB. Bilbao 2009. Pág. 54.

creencia de que caminar firmemente por la senda interior es patrimonio de pocas personas, de algunos “locos/as” o, depende de cómo se mire de algunos/a “privilegiados/as”.

A este respecto dice K.G. Dürckheim

El conocimiento y la integración de la tensión entre el Yo profano y el Ser esencial constituyen el tema fundamental de la existencia humana. Para resolver esta oposición es necesario, ciertamente, que ésta se haga evidente.

Las experiencias por las cuales el Ser esencial penetra en la conciencia del hombre don de naturaleza muy diversa: entre el imperceptible toque del Ser, leve como un soplo y lleno de esa cualidad de lo divino que suele escapársele a quien no está revenido, y la poderosa irrupción de la trascendencia que libera instantáneamente al hombre de la cautividad de su Yo existencial, existen innumerables formas y grados de profundidad de contactos y experiencias del Ser.

Muchas más personas de las que suponemos tienen la experiencia de esa cualidad de lo divino que invade de improviso todas sus vivencias y atrae su atención. Cuando, por obra de la gracia, tienen la fortuna de prestarle atención e interesarse en ella, una nueva vida puede comenzar o, al menos, puede despertarse en ellos una nostalgia que brinda una nueva orientación a su búsqueda del sentido de la vida.

No siempre hay, en el inicio de una vida iniciática, una experiencia importante del Ser que transforme la existencia de manera espectacular. Además de la experiencia fulminante que arroja una nueva luz sobre la existencia, es posible una lenta emergencia al otro nivel producida por sucesivas experiencias menores. Pero, incluso en este caso, se trata de un salto y es necesario que el hombre adquiera conciencia de su nuevo estado. Muchos hombres han alcanzado este nivel, pero lo ignoran y, al ignorarlo, su conciencia continúa prisionera de su antiguo modo de ver y del antiguo orden de cosas, por lo que la nueva vida que se abre ante ellos permanece estéril. (...) El primer ejercicio de quien se interna en el camino es desarrollar el órgano que permite estar atento a los sucesos, considerar seriamente lo divino – signo eterno de la presencia tangible de lo “completamente otro” – y aceptarlo como algo real. Esta cualidad de lo divino, destinataria de las imágenes y conceptos transmitidos por las religiones – a los que legitima –, es más importante que el contenido de las religiones¹³

Entre aquello que podemos denominar nuestro Ser esencial y lo que podemos denominar nuestro Yo existencial es normal que exista cierta tensión, una tensión que nos permite “afinarnos”. Como en el caso de las cuerdas de una guitarra, nuestra persona, en todas sus dimensiones, precisa de un exacto punto de afinación para emitir ese sonido particular que cada uno/a de nosotros puede ofrecer a la creación entera. Nuestra “música y armonía personal” podríamos decir. Por ello, percibir esa tensión, que en quien camina firme y convencido por las sendas del Ser, se va haciendo más y más sutil y a la vez más aguda, es algo normal. Pero no quiere decir que cada uno de esos ámbitos sea opuestos o incluso enemigos el uno del otro, al contrario, se trata de que el Ser esencial tome forma en mi vida y a través de mí, según mi modo individual de percibir el mundo. En otros términos, ¿Cómo voy a percibir el mundo en su verdad profunda, para luego estructurar mi vida y ese mundo conforme a esa verdad?¹⁴

¹³ DÜRCKHEIM, Karlfried: Experimentar la trascendencia. Ed. Luciérnaga. Barcelona 1991.

¹⁴ MARTÍNEZ LOZANO, Enrique: La botella en el océano. Ed. DDB. Bilbao 2009. Pág. 54.

ESPIRITUALIDAD CRISTIANA Y PLENITUD

En el ámbito de las inteligencias múltiples¹⁵ hace tiempo que se habla de la “inteligencia espiritual” como una más de nuestras inteligencias, es más, como aquella que aporta a todas las demás mayor hondura. En ese sentido todo ser humano, participe o no de una creencia religiosa concreta, posee ese tipo de inteligencia.

Sin embargo, para quien se adhiere a una determinada religión ésta confiere a esa dimensión espiritual unos acentos concretos. Así, en el caso del cristianismo, la vida de Jesús de Nazaret, es el referente último para el/la cristiano/a. En este sentido, el evangelio nos descubre que la espiritualidad cristiana es la espiritualidad del amor prójimo. **El amor a Dios pasa por el amor al prójimo de una forma inseparable**, tanto es así, que en el evangelio de Mateo Jesús define como “benditos de mi Padre” a todos/as aquellos/as que, aun no creyendo en Dios o no sabiendo de él, hacen el bien, ayudan a los demás, hacen de la caridad su “ethos” (Mt 25,31-46). Igualmente, en la *parábola del buen samaritano* una vez más, la fe en el Dios de Jesús se traduce en la capacidad para hacerse prójimo con un acto de voluntad. Si nos fijamos en esa parábola, Jesús deja muy claro que nos son precisamente las personas “objetivamente” religiosas (el sacerdote, el levita) quienes viven la auténtica espiritualidad, sino muchas veces aquellos/as a quienes la oficialidad religiosa rechaza. **El samaritano es quien, en la parábola, tiene la verdadera actitud espiritual en la que la compasión es nuclear**. Una compasión que no se traduce en una mirada commiserativa, sino en **una actitud “proactiva”**: el samaritano detiene su camino, baja de su montura, se acerca al hombre herido y se asegura de que sus necesidades queden cubiertas y atendidas antes de proseguir su camino.

Es por ello que para un/a cristiano/a la vida vivida en plenitud jamás puede tratarse de una vida al margen del sufrimiento humano. Aquello que llamamos el “seguimiento de Jesús” se traduce tanto en la relación activa con Dios a través de la oración profunda como en una vida compasiva en la que el amor al prójimo contiene el matiz de una preferencia por los más débiles y sufrientes.

Utilizando la terminología de Dürckheim, podemos decir que la espiritualidad cristiana consiste en “dar a luz al Cristo interior”, nuestro Ser esencial, llevando una vida regida por la ética del amor al prójimo, una “moral social samaritana”¹⁶ en la que el prójimo sufriente amplía el concepto o la traducción de la plenitud a un ámbito en el que lo que se busca no es sólo “mi” plenitud sino la construcción de unas redes sociales que favorezcan a todos/as poder vivir en plenitud.

Es aquí donde se hace necesario señalar la necesaria “muerte del ego” que en términos paulinos consistiría en pasar de vivir en el “hombre-mujer viejo/a” a vivir como “hombres-mujeres nuevos/as”.

¹⁵ La Teoría de las Inteligencias Múltiples fue ideada por el psicólogo Howard Gardner como contrapeso al paradigma de una inteligencia única. Gardner propuso que la vida humana requiere del desarrollo de varios tipos de inteligencia. La investigación de Howard Gardner ha logrado identificar y definir 8 tipos de inteligencia distintas: lingüística, lógico-matemática, espacial, musical, corporal y kinestésica, intrapersonal, interpersonal, naturalista. Actualmente se incluye una novena inteligencia denominada espiritual. Robert Emmons, psicólogo de la Universidad de California, revisó las publicaciones existentes sobre este tema y llegó a la conclusión de que la inteligencia espiritual podía ser considerada un tipo más de inteligencia, que estaría compuesta por cuatro componentes: La capacidad para trascender lo físico y lo material, la capacidad para experimentar estados de conciencia elevados, la capacidad de dotar de un sentido de sagrada a las actividades, acontecimientos y relaciones cotidianas, la capacidad para utilizar recursos espirituales para solucionar problemas.

¹⁶ **José Ignacio Calleja**, profesor de la Facultad de Teología de Vitoria-Gasteiz acuñó esta expresión que aparece ya en el título de sus dos libros dedicadas a este tema: MORAL SOCIAL SAMARITANA I y II: FUNDAMENTOS Y NOCIONES DE ÉTICA ECONÓMICA CRISTIANA. Ed. PPC.

Un verdadero camino interior siempre lleva a quien lo recorre con sinceridad a la posibilidad de trascender el ego. No se trata tan sólo de “curar el ego”, primer paso irrenunciable e imprescindible, sino llegar a “ser curados/as del ego”, lo cual quiere decir entrar de lleno en la vivencia del “ser que somos” alejados del dualismo y, por lo tanto, de toda división. Es en esa vivencia de la “no-dualidad”, donde el “vasito” que somos percibe dentro de sí la plenitud del agua, aunque sea consciente de que no la puede contener toda¹⁷. Poco a poco, la Conciencia gana terreno, se rompen los diques internos que impedían la transparencia del Dios que nos habita y acontece la **unificación** de cuerpo, mente y corazón.

Esta es la promesa que Dios nos hace, su afirmación: somos hijos e hijas suyos, llamados a hacer brillar la llama que Él ha encendido en nuestros corazones para que ilumine el mundo entero. Esta es la plenitud que llevamos dentro y que somos invitados continuamente a desplegar. Esta es nuestra tarea más importante. Todo lo demás *se nos dará por añadidura*.

La dimensión espiritual de la persona: la búsqueda de sentido

La vida espiritual empieza a cobrar un valor explícito en cada uno de nosotros cuando descubrimos que no hemos de hacer simplemente lo que se nos impone desde fuera en virtud de la ley o de los acontecimientos y las circunstancias; la vida espiritual empieza cuando descubrimos que hay algo en nosotros que se nos impone desde dentro –aunque pueda haber sido provocado desde fuera- y que, en cierta manera, nos exige corresponder a ello con todo nuestro ser, en la medida de nuestra capacidad. Una exigencia así hace que cada uno emerja en su singularidad¹⁸.

Intentar reflexionar a la vez sobre la dimensión espiritual del ser humano y sobre la búsqueda de sentido es todo un reto. No escogemos como objeto de nuestra reflexión cualquier aspecto, sino dos cuestiones que apuntan y que afectan al Ser de cada uno de nosotros y que tienen unas derivaciones educativas de gran calado.

Podríamos comenzar haciéndonos algunas preguntas que nos sirvan de guía. Siempre nos llevará más lejos comenzar dejándonos interrogar en lugar de dar por sentado que lo sabemos todo.

¿Qué es “lo espiritual”?

Uno de los primeros interrogantes que plantea este tema es “¿qué entendemos por espiritual?”. En muchas lenguas la palabra “espíritu” significa literalmente “aire”, por ejemplo, en latín spiritus, en griego pneuma, en hebreo ruáh, âtman en sánscrito, ruh en árabe, etc. ¿Es entonces, y atendiendo a su etimología, lo espiritual algo vacío, es decir, falto de contenido, vacío? En muchas mentalidades sí. No son pocos los que identifican “lo espiritual” con una pérdida de tiempo o con la carencia del realismo necesario para afrontar de forma práctica las cuestiones de la vida. Otros entienden por espiritual algo intangible como el aire, por lo tanto, inaprensible y, finalmente inasequible para el común de las personas.

Sin embargo, desde una antropología cristiana, afirmamos que el ser humano, hombre y mujer, porta en sí una dimensión a la que llamamos espiritual, es más, los cristianos creemos en un Dios que es Padre/Madre, Hijo y Espíritu, aludiendo a la dimensión pneumatológica de la fe. De Dios afirmamos que es trascendente,

¹⁷ Para profundizar en el concepto de “no-dualidad” recomiendo la lectura de “Invitación a la no-dualidad” y “cristianos más allá de la religión: cristianismo y no-dualidad” de Enrique Martínez Lozano. También el libro “la ola es el mar” de Willigis Jager.

¹⁸ Légaut, Marcel. Génesis de la vida espiritual. Entrevista, 1990.

pero también decimos que es inmanente. Un Dios misterio que paradójicamente se manifiesta en la carne de Jesús de Nazaret.

Por ello, lo espiritual o el espíritu en el cristianismo no hace referencia a algo vacío de contenido o a algo intangible. A partir de la experiencia de Pentecostés, el cristiano acoge el pneuma, la ruáh como la presencia del mismo Dios en el interior de los corazones, presencia que capacita para la comprensión del Misterio de Dios de forma íntima y que genera un impulso que transforma esa experiencia interior en implicación social. En clave cristiana es el don del Espíritu el que unifica la dimensión interior y la exterior. Nada más práctico, pues, para un seguidor de Jesús que la vida espiritual.

Religiones y dimensión espiritual

Otra pregunta importante que podemos hacernos es si la dimensión espiritual es específicamente cristiana. La respuesta, por obvia, se nos olvida a veces. Por supuesto la dimensión espiritual está a la base de todas las religiones y todas proponen caminos para su desarrollo y crecimiento. Pero conviene traer a primer plano de nuestra reflexión algo esencial para avanzar en nuestra comprensión de la dimensión espiritual: se puede ser religioso y poco o nada espiritual del mismo modo que se puede ser nada religioso y muy espiritual.

La vida espiritual no es específicamente cristiana. Diría incluso que muchos cristianos, por practicar su religión, se consideran dispensados de cultivar la vida espiritual. Ahora bien, si una vida espiritual que profundiza en sí misma, en unas circunstancias determinadas, penetra en la comprensión de ese hombre singular que fue Jesús hace veinte siglos, y, si esa vida espiritual-por así decir- queda transformada por ese encuentro en profundidad, de hombre a hombre, con Jesús, entonces, indudablemente, dicha vida espiritual debe considerarse como cristiana. Pero-insistase puede tener vida espiritual sin ser cristiano. Incluso se puede tener vida espiritual sin creer en Dios puesto que la vida espiritual de que hablamos-correspondiente a las exigencias interiores que crecen en nosotros-no es necesariamente resultado de una fe en Dios. Dicha vida espiritual es resultado de una toma de conciencia de sí mismo, por parte de cada uno, en virtud de la cual uno renegaría de sí si no correspondiese a ella; es decir, si no afirmase en sí una grandeza de la que él mismo es responsable puesto que es libre¹⁹.

Así pues, nuestro acercamiento a la dimensión espiritual es desde una comprensión universal de dicha dimensión y no como patrimonio de las religiones. Éstas han hecho y siguen haciendo su peculiar aportación a la búsqueda de sentido y a la vida espiritual, pero no pueden pretender si son fieles a su entraña y al mismo espíritu que las hizo nacer, acotar y cerrar la vivencia de lo espiritual a sus parámetros. Hacer tal cosa iría en contra de lo que las mismas religiones afirman y que no es otra cosa sino que el ser humano es espiritual. Si no lo podemos afirmar de todo hombre, de toda mujer, sea creyente de una u otra religión o sea no creyente, entonces tal afirmación es falsa.

Pero una mirada profunda y atenta al ser humano nos muestra que éste continuamente da muestras de portar en sí tal dimensión espiritual.

¹⁹ Légaut, Marcel. Génesis de la vida espiritual. Entrevista, 1990.

Identidad, libertad y responsabilidad: tres manifestaciones de la dimensión espiritual

El ser humano es el mamífero que nace más desvalido. Venimos al mundo sin formar del todo, el ejemplo más claro es el de nuestro cerebro. Al nacer éste está inmaduro, sin terminar. Esto que sucede a nivel fisiológico queda más patente aún en el nivel de lo que llamamos identidad personal.

“Abierto por obras”: el ser humano siempre en camino.

La respuesta a la gran pregunta “quién soy yo” no llega nunca del todo. Nos pasamos una gran parte de la vida intentando crear nuestra identidad (de los 0 a los 40 años, más o menos). Pero todos comprobamos lo terriblemente complejo que resulta poder decir quién se es, describirse. Experimentamos que en nosotros hay evolución, cambio. A poco despertos que estemos hemos de reconocer que el paso de los años nos va haciendo cambiar de perspectiva en referencia a nuestra autoimagen y a la comprensión de la vida.

Así, el ser humano es una criatura en construcción. Aquello que denominamos “identidad personal” es algo en continua evolución. Pero, cuidado, decir que la identidad evoluciona no significa negar que cada uno de nosotros va llegando a pequeñas o grandes “síntesis vitales” en las que podemos encuadrar una u otra escala de valores, determinado posicionamiento ante el Absoluto, el conocimiento de una parte de nuestra psique (allí donde uno dice sin demasiado miedo a equivocarse “yo me conozco”), etc. Se trata de esa “toma de conciencia de sí mismo” a la que se refiere Marcel Légaut.

Tal toma de conciencia puede acontecer a lo largo de la vida, de una forma fluida y sin estridencias, aunque no exenta de sus momentos especiales. Pero no son pocos los hombres y mujeres que experimentan la irrupción de una nueva toma de conciencia de sí mismos/as a través de crisis existenciales provocadas por multitud de factores, a veces externos (enfermedad, rupturas afectivas, pérdidas...), o internos. Sean cuales sean esos factores el hecho es que quiebran el ser, afectan a la totalidad de la persona, tambalean los cimientos. Teilhard de Chardin llamará a esto “pasividades de disminución” que, a su vez pueden ser pasividades externas y pasividades internas²⁰. De alguna manera, hay una época para crecer y desarrollarse, época de construir el “yo”, pero llega otra en la que toca dejarse “deconstruir”, “des-hacerse”. Condición indispensable para que esta segunda fase en la vida no se aborte, es la acogida, la receptividad. “Abierto por obras” sería el cartelito que debiéramos colgar en nuestro ser. Es la apertura la condición sine qua non para que pueda suceder en nosotros lo que debe suceder. Apertura a la vida que nos toca, que nos remueve, que nos convoca a través de los demás, cercanos o lejanos, íntimos o meros conocidos, a través de los acontecimientos agradables y desagradables, a través de las pequeñas y grandes cosas. En todo ello titilan los ecos luminosos de una dimensión interior, espiritual, que conjuga lo físico, lo psicológico y lo trascendental.

El vértigo de la libertad: ¿es el ser humano libre?

Los cristianos afirmamos que Dios nos ha creado libres. El relato de la caída en el libro del Génesis describe esta libertad sin ambages que hace que la criatura pueda ir en contra de su Creador quebrando la armonía inicial. Es quizás en esa construcción del propio ser, de la propia identidad donde el ser humano experimenta más claramente el vértigo de la libertad. Ciertamente hay elementos de la vida de una persona que no se pueden elegir: la familia en la que nacemos y crecemos en los primeros años de vida, el país y barrio, el tipo de educación... y no son precisamente elementos secundarios sino que pueden marcar

²⁰ Para profundizar en este sugerente concepto recomiendo leer al propio Teilhard: “El Medio Divino”.

la trayectoria vital de una persona, sin embargo, ¿no conocemos todos casos de personas que teniendo similares contextos vitales los articulan de maneras bien diferentes? Lo que para uno es motivo de desestructuración, de amargura y dolor, para otro puede convertirse en descubrimiento de otras posibilidades y en estímulo para otras opciones más positivas. He ahí la manifestación de la libertad humana. Existen los condicionamientos, pero junto a ellos se erige la libertad de cada uno de nosotros. Terrible y misteriosa libertad que a unos lleva hacia un armonioso desarrollo y a otros hacia la pérdida del norte.

Con todo, cada persona acaba teniendo la experiencia de su libertad. Ese momento en el que sé que la decisión que yo tome la he de tomar yo y traerá unas consecuencias, consecuencias para mí y para otros. Sólo si hay una verdadera toma de conciencia de sí mismo pueden el hombre y la mujer afrontar el don de la libertad haciendo un buen uso de él en pro del despliegue de su Ser. Sólo si hay una profunda toma de conciencia de sí podrá haber una toma de conciencia de los demás como “prójimos” y no como obstáculos a eliminar del camino.

La inevitable responsabilidad.

Y llegamos así al fruto de la libertad que no es otro sino la responsabilidad. Nos aterra la responsabilidad. Volviendo al relato de la caída recordemos que ante la pregunta de Dios, el hombre culpará a la mujer y ésta a la serpiente: una cadena de culpabilizaciones que pretende tan sólo derivar la responsabilidad de las propias decisiones y actos en otro. En lenguaje coloquial hablamos de “echar balones fuera”. Es algo que sabemos hacer muy bien. El ser humano anhela ser libre pero no asume fácilmente que tal libertad comporta una gran responsabilidad: mis decisiones conllevan consecuencias, fácilmente asumibles cuando son agradables para mí y para los demás,

generalmente rechazadas en un primer momento cuando se trata de consecuencias negativas, en este caso rechazamos la responsabilidad personal. En la asunción serena y lúcida de que somos responsables de nuestro desarrollo personal y social, brilla también el eco de ese “algo más profundo” a lo que llamamos dimensión espiritual.

Materia y espíritu, interioridad y exterioridad

A medida que vamos avanzando en nuestra reflexión va apareciendo un hermoso entramado en el que espíritu y materia, interioridad y exterioridad quedan vinculados, imbricados. La dimensión espiritual abre al ser humano a una lectura de la vida en la que va desapareciendo el dualismo y va emergiendo progresivamente una percepción diferente que nos descubre que todo está en relación y que nos construimos como individuos y como sociedades no en la disyuntiva, no en la mera yuxtaposición, sino en la suma que genera fecundidad.

Como humanos, nos hallamos en el punto de confluencia entre ambas dimensiones y estamos llamados a integrarlas, porque nos constituyen esencialmente. Pero ello requiere un aprendizaje. Podemos distinguir tres estadios en este proceso de integración: un primer modo escindido, donde materia y espíritu se oponen y compiten entre sí; un segundo grado, donde viven yuxtapuestas; y un tercero, en el que ambas dimensiones se fecundan mutuamente y se alumbran sin cesar²¹.

²¹ Melloni, Javier sj: El mundo espiritual en un mundo material. ST 97 (2009) 605-615.

La búsqueda de sentido

De nuevo una pregunta nos ayudará a adentrarnos en la reflexión. ¿Están relacionada la dimensión espiritual tal y como la hemos presentado y la búsqueda de sentido? Sin lugar a dudas lo están, pero quizás sea conveniente intentar dibujar los contornos de lo que entendemos por “búsqueda de sentido”. Hablaremos aquí de búsqueda de sentido en su sentido más amplio y fundante: se trata de la búsqueda de sentido de la vida. Tal búsqueda se reflejará en otras búsquedas que, siendo importantes, podemos denominar “menores”: búsqueda de mi “vocación”, búsqueda de los otros, búsqueda de una cierta calidad de vida consistente en la salud física, el disfrute de ciertas cosas, etc.... Todo ello solemos resumirlo en dos búsquedas fundamentales y comunes a todo ser humano: buscamos la felicidad cuya traducción suele ser amar y ser amados. No es poco. Todos buscamos, deseamos ser felices, en pro de ello hacemos o dejamos de hacer, optamos por esto o por aquello. Yendo más allá, solemos describir la felicidad suprema como la experiencia de poder amar y de recibir amor. Con todo, al fondo se sitúa una llamada mayor. El ser humano precisa saber y sentir que su vida tiene un sentido, que está en este mundo por algo, que hay razones para vivir. Sin este sentimiento o esta certeza básica todo lo demás puede llegar a aparecer como inútil, “sin sentido”.

Hay algo que nos hace necesitar encontrar un sentido a la vida y es la experiencia de nuestra finitud: moriremos, entonces... ¿qué sentido tiene la vida? Si todo termina, si nada hay que perdure ¿qué sentido tienen mi existencia o incluso la de mis seres queridos o la de las acciones que emprendo?

Difícilmente existe tarea más difícil y desafiante que la de buscar el sentido de la propia vida. En ese contexto se da lo que Karl G. Dürckheim denomina “las experiencias mayores del Ser”:

Hay tres pesares fundamentales en el ser humano: el miedo a la aniquilación, la desesperación frente a lo absurdo y la profunda tristeza frente a la soledad. La muerte, la falta de sentido y la soledad son-y siempre lo serán-los enemigos del Yo natural (...) La otra dimensión, que se sitúa más allá de nuestra facultad natural de comprensión y que es la dimensión trascendente de la vida, puede justamente surgir aunque no está obligada a ello- en esas situaciones límites, de tal modo que nuestra conciencia derriba las barreras que habitualmente le impone una actitud objetivante y reductora²².

Así es, es en el contexto de la búsqueda de sentido donde en el hombre y la mujer pueden despertar la dimensión espiritual, pero también, y no olvidando que tal dimensión acoge la toma de conciencia de sí, la libertad y la responsabilidad, puede educarse el interior de tal forma que éste se encuentre preparado para afrontar esa búsqueda de sentido. Tradicionalmente en las religiones ha sido clave en este sentido el papel del mistagogo, es decir, de aquel que acompaña al que se inicia en el camino espiritual enseñándole técnicas y métodos para el progreso espiritual. Llegamos así a unos de los escollos de nuestro momento actual.

Carentes de mapas y brújulas: la aportación de la Educación a la búsqueda de sentido

Debemos ser conscientes del contexto histórico en el que se desarrolla nuestra reflexión y que no es otro que el de una mutación histórica. En ese contexto uno de los cambios más significativos es que el sentido de la vida ya no lo dan las instituciones que hasta hace no mucho lo hacían (religiones, ideologías...). Además, en una cultura científico-técnica, sin embargo, las ciencias tampoco aportan mucho a esa búsqueda de sentido. Por lo tanto se está volviendo a dar importancia a lo que nunca debió ser olvidado: la

²² K.G. Dürckheim: Experimentar la trascendencia. Ed. Luciérnaga, 1993, pág. 116.

necesidad de partir de uno mismo. El hombre y la mujer contemporáneos deben poder recuperar su patrimonio interior, la tierra sobre la que construir el edificio personal y social, el subsuelo del que extraer los nutrientes que les permitan mantenerse en pie y avanzar.

“La vida es tanteo, aventura y peligro” dice de nuevo Teilhard. Pero se nos ha “equipado” para afrontar tal aventura.

Es dentro de nosotros donde encontraremos los mapas y las brújulas que nos permitirán encontrar el sentido de una existencia que a veces se nos presenta absurda, compleja y dolorosa.

Hoy resulta evidente que son nuestros jóvenes los más perjudicados por la pérdida de fuerza de las instancias que a otras generaciones les ayudaron a encontrar un sentido a la existencia. Pero nuestros jóvenes buscan, como lo hacemos todos. Ellos y ellas también ansían la felicidad, realizarse plenamente como personas, amar y ser amados. Quizá el problema es que no saben que buscan y no saben bien qué buscan.

La clave está en reabrir los caminos que llevan al contacto profundo con la dimensión espiritual, con el mundo interior. Esos caminos deberían concretarse hoy en pedagogías concretas²³ aplicadas en el ámbito escolar y durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje (desde Educación Infantil hasta Bachillerato y Ciclos). La escuela, obligada a asumir responsabilidades -que muchas veces superan sus posibilidades reales-, debe hoy acoger el reto de educar en sus alumnos la dimensión espiritual. Educar tal dimensión, dirige la mirada crítica de nuestro consciente a nuestro inconsciente y nos impulsa así hacia la búsqueda de ideales propios. Nos acerca al “hombre/mujer rebelde” del que habla Camús. Hombre y mujer capaz de reinventar su mundo desafiando la incertidumbre que ello genera.

Por otro lado, como afirma M. Légaut, es imposible vivir espiritualmente sin ejercer la capacidad de intelección. En el ser humano hay una intrínseca necesidad de entender, en la medida en que le ha sido dada a cada uno. No se puede vivir la vida espiritual sin que entre en juego todo el ser de uno, incluida la actividad de conocimiento desarrollada al máximo según uno pueda.

Así pues, dimensión espiritual de la persona y búsqueda de sentido forman un todo indivisible. La búsqueda del sentido de la propia existencia sólo puede partir y desarrollarse en contacto con esa dimensión interior y profunda de la persona. Es esa interioridad o espiritualidad la que actúa a modo de matriz en la que se gestan y desarrollan las grandes preguntas y las grandes respuestas.

Para una conciencia humana integral, el reto está en descubrir que espíritu y materia no son dos ámbitos yuxtapuestos, sino que lo espiritual constituye la profundidad o el sentido de lo material, así como lo material es el soporte y la expresión de lo espiritual, como una danza en la que uno otorga la levedad, y el otro la forma para que esa levedad no se desvanezca. Sin espíritu no hay dinamismo; sin materia falta el soporte para que haya algo que se mueva. Captar esta interrelación supone un acto de apertura y configura un modo de vivir en la reciprocidad y no según la oposición. Requiere todo un camino de maduración de la conciencia⁸.

Por ello no podemos pretender que tal dimensión deba adoptar obligatoriamente y en todos los contenidos de las religiones, pero tampoco podemos obviar la peculiarísima y sabia aportación que la religión ha hecho al desarrollo de la dimensión espiritual en los individuos y en las civilizaciones.

²³ Refiero aquí a mi libro *La Educación de la Interioridad, una propuesta para Secundaria y Bachillerato*. Ed. CCS, Madrid, 2009. 8 Melloni, Javier. O.c.

Creo que en este umbral de tránsito de la modernidad a la postmodernidad, la Escuela tendrá un papel insustituible en el desarrollo de la dimensión espiritual de los futuros ciudadanos y ciudadanas de un mundo que precisa, como nunca, seres humanos sensibles, creativos, con capacidad de comunión con los demás y con el planeta, pacíficos y con una experiencia de la Vida radicada en el Centro de su ser. Un mundo en el que los creyentes de todas las religiones puedan sentarse juntos en mesas fraternas junto con los no creyentes, compartiendo la fascinante y dura aventura de ser y de dotar a nuestro estar de conciencia y belleza.

Entrevista para el Diario de Mallorca. 2015

¿Cuál es el objetivo fundamental de acompañar desde la experiencia interior?

Realmente hablar de objetivos unido a “vida interior” resulta un tanto presuntuoso. La vida interior de las personas se caracteriza por ser la dimensión que nos construye y sustenta, es el “lugar” del que extraemos las que podríamos llamar “materias primas” de nuestra vida. Allí, en el interior de la persona se gesta la intimidad personal y el compromiso ético, allí respira el espíritu y late el corazón de la vida. Por eso acompañar desde la experiencia interior no pretende sino favorecer el auténtico “despertar” de la persona. Se trata de ofrecer las estrategias, los caminos, las pistas para vivir la vida personal desde claves hondas, alejadas de los estereotipos, enraizadas en la esencia del ser personal. Como cristianos no podemos sino aprender a escuchar la Voz del Espíritu que clama en nosotros, que nos impele a ir más allá, a vivir el “plus” de las Bienaventuranzas. El único objetivo es llegar a ser lo que somos.

¿Cuáles son las características principales del acompañante y cuál debe ser la actitud de la persona acompañada?

Quien acompaña desde la experiencia interior debe ser él o ella mismo/a una persona que transita los territorios interiores, persona con cierto recorrido vital. No se trata de que el acompañante “lo sepa todo”, se trata de que ha hecho camino y sigue haciéndolo y, por lo tanto, sabe reconocer las trampas que amenazan en la vida interior (nuestro ego, el hombre/mujer viejo/a sabe como alejarnos de nuestra esencia). Otra de las características que a mi modo de ver son la clave es que sea alguien que sepa escuchar. La escucha atenta y activa presupone un interior pacificado. El acompañante no desea ni pretende enseñar nada, sólo acompañar, poner algo de luz respetando el ritmo interior de quien se deja acompañar. Escuchar es lo contrario de parlotear y de dar recetas fáciles o “pre-cocinadas”. Quizá para mí la imagen más gráfica del verdadero acompañante es la de Jesús sentado junto al brocal del pozo, llevando poco a poco a la mujer de samaria hacia la verdad de sí misma y al descubrimiento de Dios a través de la escucha y de palabras sabias y oportunas.

La gratuidad es una de las claves que remarcas. ¿Por qué?

Sin gratuidad todo se pervierte. Es difícil para el ser humano no esperar resultados, o no esperar “algo a cambio”... pero debe ser así. El acompañamiento debe ser en pura gratuidad, es decir, dejando que fluya la vida interior, dejando que Dios marque los ritmos, que el Espíritu suscite las respuestas. No acompañar para nada, simplemente acompañar porque es lo que se me pide. Personalmente siento mucha lástima cuando percibo acompañamientos que esconden otras cosas, como el sentirme bueno, o mejor o más evolucionado que el acompañado y no pocas veces se cuela esa tentación...

¿Cuándo finaliza el acompañamiento?

Desde mi experiencia personal es quien se deja acompañar quien debe descubrirlo. Si el proceso es sincero, el final de la relación de acompañamiento llega por sí sola y de forma suave y nítida.

¿El acompañante debe responder o simplemente ayudar a plantear interrogantes al acompañado?

Hace mucho me enseñaron que un buen maestro no es quien responde a todas las preguntas, sino quien hace nacer interrogantes. Acompañar desde la vida interior tiene que ver con ser maestros al estilo de Jesús, ser mistagogos. Por ello no siempre se debe responder ni se puede responder pero sí se hacen nacer interrogantes en el otro cuando el acompañamiento es fiel al proceso.

¿Por qué estamos necesitados de acompañantes?

Hemos ido perdiendo el contacto con nuestro interior. Vivimos muy volcados hacia fuera, rodeados de ruido y prisas y de mil requerimientos externos. En medio de todo ello, la suave voz de nuestro interior lo tiene difícil para hacerse oír. Por ello, en occidente, hemos olvidado la sabiduría del corazón, la pedagogía del espíritu. Incluso los creyentes no tenemos tiempo para la oración serena, prolongada, una oración que sea escucha de Dios más allá de todo y que geste respuestas y acciones realmente cimentadas en la experiencia de Dios. Muchos hombres y mujeres de nuestro siglo XXI buscan esos acompañantes que les ofrezcan el retorno al manantial interior, buscan maestros y maestras espirituales auténticos, creo que es un signo de estos tiempos.

¿Cuál es el camino que debe recorrer un acompañante? ¿Y un acompañado, cuándo puede pasar a ser acompañante?

El camino que debe recorrer un acompañante es el mismo que deseamos para cualquier persona: el camino del crecimiento personal basado en la sinceridad con uno mismo, en el abandono del hombre/mujer viejo/a. Es el camino del despertar interior y del abandono confiado y amoroso en Dios. Se trata de dejar atrás el ego inmaduro que todo lo quiere controlar, que todo lo quiere para sí y dejar que emerja el Ser profundo, el Centro y mitad de la persona en el que Dios nos habita. En cuanto a cuándo un acompañado puede pasar a ser acompañante yo diría dos cosas: cuando su “aprendiz” se lo pida (es el discípulo quien encuentra al maestro y no al revés) y desde luego no antes de los 40 años, aunque antes ya se puede acompañar, el acompañamiento más genuino y hondo nunca se dará antes de esa edad en la generalidad de las personas.

Lo curioso es que todo ello tiene lugar dejándose hacer, en una “pasiva actividad”. Tanto el acompañante como el acompañado deben aprender a dejar hacer a Otro. Aprender a ser María de Nazaret, es decir receptáculo activo y consciente de la acción de Dios.

5.2. ALIENDE URTASUN, ANA

Presentación curso sobre la muerte y el duelo (2016)

La muerte es un misterio, pero es absolutamente seguro que moriremos y es incierto cuándo y cómo. La lucidez de la vida está íntimamente relacionada con la conciencia de la muerte, de ahí la importancia de reflexionar sobre ello en un foro universitario. Se trata de acercarnos a ese proceso de la muerte para experimentar, dedicarle un tiempo en la conciencia, y relacionarlo con nuestra propia mortalidad.

Conseguir que el dolor y la muerte sean aceptables es un objetivo fundamental de la historia de la filosofía, de la ciencia, de las artes y de las religiones. En ocasiones la razón tiende puentes entre la vida mortal y la eternidad, entendiendo que la muerte es un nuevo comienzo. En otros casos, el tema se desplaza hacia las "causas" que la originan, insistiendo en la capacidad -cada vez mayor- que poseemos de combatirlas. Finalmente, algunos ensayos creativos incorporan la muerte a la vida diaria, indagando sobre el modo en que este proceso facilitaría la muerte.

Cuanto menor es la conciencia de la muerte, como proceso vital, menor es la capacidad de experimentar placer en las cosas mínimas, en las experiencias del presente inmediato, en las relaciones con otras personas. No es necesario enfermar para morir, nuestro cuerpo puede dejar de funcionar en cualquier momento. Por ello es importante cultivar los vínculos íntimos de la muerte con la vida, y de la muerte como componente de la vida. No se trata de tomar la muerte con frivolidad, ni de temerla. En este sentido son importantes las revelaciones que reportan las personas que han pasado por experiencias de casi muerte. Les transforma la vida, encaminándoles a la comprensión espiritual y al deseo de mejora.

La idea de preparación para la muerte, de convertirla en una amiga, es el eje de la práctica espiritual. La verdad espiritual no es algo esotérico y complejo, sino simple sentido común. La naturaleza del desarrollo espiritual es fruto de una práctica intensa, activa y eficaz. Es importante ser hábil y delicado con uno mismo, sereno para darte cuenta de lo ruidosos que pueden llegar a ser tus pensamientos. Se trata de prolongar el intervalo entre un pensamiento pasado y el pensamiento futuro. Eso es la meditación. La senda espiritual tiene su propia lógica y su propia dinámica. La práctica requiere ser vulnerable y receptivo para apreciar esos cambios sutiles, que emergen en cada instante. Valor y paciencia que preparan para la muerte.

Hablar del dolor y la muerte es, pues, hablar de la vida, de la calle, de lo terrenal, de lo que está bajo nuestros pies. El estado de la mente en que estamos, la clase de persona que somos, si no cambiamos, es lo que vamos a ser en el momento de la muerte. Escuchar estas realidades es una actitud ética básica. Y, además, implica una exigencia moral con respecto al dolor en el mundo. El dolor es un aspecto definitorio de nuestra mortalidad. El sistema nervioso y el cerebro están dotados de una capacidad extraordinaria para generar dolor y tornarlo en un campo de emociones infelices: pérdida, temor, ansiedad, angustia, etc. El sufrimiento nos dice mucho sobre la compasión. El dolor puede ser un aliado en la búsqueda de la sabiduría.

El objetivo de este curso de verano es reflexionar sobre la muerte y el duelo, planteando el flujo de pensamientos, emociones y sensaciones que nos llegan -o que nuestra propia mente produce, faculta y capacita- para abordar el alivio técnico del dolor y la realidad existencial de afrontar la muerte.

El curso está orientado al campo de la salud, educación o recursos humanos ofreciendo prácticas para ejercitarse potencialidades, y de ese modo aprenderlas, para hacer uso de ellas e indagarlas en el ámbito profesional.

El primer día del curso estará dedicado a la dimensión espiritual y su alcance, indagando en el "buen vivir", en el "buen morir". El segundo día tratará del acompañamiento y el duelo, de elevación del nivel de conciencia y de desarrollo cognitivo y emocional para el acompañamiento ante la muerte. También del testamento vital y el derecho a una muerte digna. El tercer día se abordará la muerte en primera persona,

con experiencias cercanas a la muerte y en enfermos terminales. Finalizamos, abordando el dolor y la muerte desde la literatura y el arte.

5.3. ARREGI OLAIZOLA, JOXE

Espiritualidad XXI

Mañana, lunes 16 de mayo, en el centro cultural Koldo Mitxelena de San Sebastián, presentaremos el curso “Espiritualidad en el siglo XXI”.

Se impartirá en Arantzazu durante el curso 2016-2017, un sábado al mes (www.espiritualtasuna21.eus). Enseñarán conocimiento y experiencia testigos cualificados de nuestro tiempo y del Espíritu más allá del tiempo, más acá del espacio: sociólogas, psicólogas, artistas, científicos, filósofos, teólogos. Unos creyentes, otros agnósticos, pero ¿qué importan esas etiquetas para la espiritualidad? Nuestras aserciones no valen más que nuestras dudas, y nuestras certezas valen menos que nuestras preguntas, y todas las creencias – creaciones mentales, al fin y al cabo– no valen sino en la medida en que nos abren al Infinito más allá de nuestra mente. ¿Qué somos todos, al fin y al cabo, sino buscadores y caminantes, alumbrados por la sed y por el agua?

Necesitamos espiritualidad como necesitamos respirar. Hoy todavía, hoy sobre todo. Avanza el siglo XXI, y persiste la crisis, más aun, se agrava. La crisis económica es una crisis política. La crisis política es una crisis ética. La crisis ética es una crisis cultural. La crisis cultural es una crisis espiritual. Todas las crisis son una, como son uno el grito de la tierra y el grito de los pobres, el grito de la vida. Los pobres, la Tierra, la Vida reclaman una “valiente revolución cultural”, como ha escrito el papa Francisco. Y no será posible una revolución cultural sin una espiritualidad profunda.

Una espiritualidad de la vida. De la sensibilidad y del cuidado, de la emoción de la belleza, de la fe en la bondad. Una espiritualidad profética: realista, sí, pero también crítica e insumisa; pacífica, sí, pero también subversiva de todos los sistemas que nos ahogan. Una espiritualidad de la paz y de la justicia, pues no puede existir la una sin la otra. Una espiritualidad política, para una política planetaria digna de ese nombre, no prisionera de la Bolsa y de los paraísos fiscales.

Una espiritualidad que nos haga admirar el Misterio Que Es en el cosmos sin medida, en el cielo estrellado, en la piedrecilla del camino, en la hoja que vuelve a brotar, en los ojos de un niño, en el rostro de un refugiado o de un inmigrante. Una espiritualidad que nos abra los ojos para contemplar el universo como un inmenso corazón que late, la Tierra como un gran organismo que respira y quiere seguir respirando. Una espiritualidad que nos llene de asombro, respeto y humildad, de profunda compasión y ternura por todo lo que es, sufre y goza. Somos hermanos de todos los seres. Somos interser. Todos los seres intersomos.

Una espiritualidad que nos enseñe a estar presentes: a nosotros mismos, al otro, a todos los seres. A vivir el presente, sin aferrarnos al pasado ni temer el futuro, y a desapegarnos cada día de la ilusión de nuestro ego, fuente de tanto sufrimiento. Una espiritualidad que nos enseñe a vivir en la Presencia Buena que lo envuelve todo y habita en todo. A vivir atentos a lo Real que se manifiesta y se va haciendo, sin cesar, en todo lo real. A ser libres y hermanos. A escuchar el grito de los seres heridos. A presentir y acoger la Paz que sostiene y mueve todo, a sumergirnos en ella tanto en la meditación como en la acción.

Una espiritualidad con religión o sin religión, pero siempre más allá de la religión en cuanto sistema de creencias, ritos y normas, bajo la autoridad de un clero sagrado y masculino. La espiritualidad se está emancipando de las religiones: he ahí uno de los rasgos fundamentales de la revolución cultural de nuestro

tiempo, ya emprendida hace 2.500 años por Confucio y Laozi en China, por Buda y Mahavira en la India, por Isaías y Jeremías en Israel, por Heráclito y Parménides en Grecia. Y luego por Jesús.

¿Se abrirá nuestra sociedad, laica por fin, a la brisa, al Silencio, al Misterio creador que une y mueve todo? ¿Se librará nuestras religiones tradicionales, el cristianismo y el islam en especial, de sus lenguajes, creencias y estructuras del pasado? ¿Se dejarán prender por la chispa, la llama, el fuego de Pentecostés?

José Arregi

(Publicado en DEIA y en los diarios del Grupo NOTICIAS el 15-05-2016

Del diálogo interreligioso a la espiritualidad transreligiosa

1. El diálogo interreligioso en la encrucijada

En 1973, John Hick escribió que el cristianismo necesitaba llevar a cabo una revolución copernicana. Debía reconocer que el universo religioso no está centrado en el cristianismo ni en ninguna otra religión, sino en Dios. Lo que no solo comporta la derogación del principio “fuera de la Iglesia no hay salvación”, sino que conlleva la revisión radical de todos los dogmas del cristianismo.

Once años después, Raimon Panikkar escribía que “el diálogo de las religiones es *inevitable, importante, urgente, peligroso, desconcertante y purificador*²⁴. Los dogmas y las creencias, la religión, dependen del lenguaje. La fe o la espiritualidad trasciende la religión, toda religión, incluido el cristianismo. Estas afirmaciones producen vértigo, pero ¿es posible ser realmente creyente o cristiano espiritual sin relativizar todas las creencias, sin trascender todas las religiones?

A partir de los años 60 del siglo XX, las autoridades de las Iglesias cristianas iniciaron tímidamente el camino del diálogo con las religiones no cristianas, sin ni siquiera sospechar que pudiera llevar hasta donde apuntaban Hick y Panikkar. Pero un diálogo verdadero conduce más pronto que tarde a ese dilema: o se cierra en una mera actitud de tolerancia más o menos sincera o se abre realmente hasta el encuentro real con el otro a través y más allá de la palabra *-dia-logos-*, más allá de todos los significados, de todas las creencias y formas religiosas.

Creo precisamente que el diálogo interreligioso se halla hoy en esa encrucijada crítica: adelante o atrás. El boom del diálogo interreligioso ya pasó. El estímulo de la novedad dio paso al cansancio o la rutina. Además, las jerarquías religiosas –la jerarquía católica es el mejor ejemplo– nunca se han implicado realmente en los encuentros o en las plataformas de dicho diálogo, salvo cuando eran ellas las que lo convocaban y/o controlaban. Por fin –y ésta es la razón principal de la crisis–, muchos de los mejores valedores de los encuentros interreligiosos, llevados por el propio proceso espiritual del diálogo, han cruzado la frontera de las formas hacia un nuevo paradigma espiritual, más allá de la religión; lo cual no constituye de ningún modo un fracaso del diálogo, sino su consumación: con el creyente de otra religión solo nos podemos encontrar más allá de nuestras respectivas formas religiosas, y allí pierde relevancia el hecho mismo de ser “creyente” o “increyente”.

²⁴ “La interpelación de Asia al cristianismo”, recogido en *La nueva inocencia*, Verbo Divino, Estella 1993, p. 353.

El diálogo no puede quedar acotado por líneas rojas infranqueables, por principios, dogmas, verdades innegociables. Todas las líneas o formas han de ser franqueadas en algún momento. El problema es si estamos dispuestos a llegar hasta ahí, a despojarnos de todos los esquemas disfrazados de verdades inmutables. Estamos inmersos en una profunda mutación cultural debida sobre todo al increíble avance de las ciencias y a la extraordinaria multiplicación de la información globalizada. El problema no es la fidelidad cordial, sino el vértigo mental; no la fe, sino la creencia; no la verdad, sino la pretensión de poseerla.

La teología cristiana en su conjunto y las jerarquías eclesiásticas en particular se hallan ancladas en el viejo paradigma teológico “tolomeico”: profundamente antropocéntrico (en el fondo todavía geocéntrico), cristianocéntrico (cuando no eclesiocéntrico), religiocéntrico (religión vs. secularización), o teocéntrico (Dios como ente, teísmo vs. ateísmo).

Pero alguna vez llegará a imponerse el nuevo paradigma, a pesar de todas las resistencias, como el agua que encuentra su camino. Es peligroso resistirse al agua, impedir su curso. Que llegue cuanto antes ese tiempo espiritual animado por el Espíritu Universal de la Vida que alienta en el corazón de todos los seres.

2. Los errores de la verdad absoluta

O los horrores de la verdad absoluta. Toda pretensión de verdad absoluta contiene un germen de violencia. Y el cristianismo ha estado acompañado, desde el principio hasta hoy, por esa violencia latente o manifiesta. Miremos la historia y dejémonos estremecer. Es nuestra historia.

Hay razones para pensar que Jesús dijo: “*El que no está contra nosotros está a favor nuestro*” (Mc 9,40), y que la versión contraria (“*El que no está conmigo está contra mí*”: Mt 12,30; Lc 11,23) es posterior, pero, fuere o no propia del Jesús histórico, esa segunda versión con su actitud intolerante está en la tradición cristiana, en su texto fundante. Pablo habla de los “paganos” como de quienes han “*rechazado el verdadero conocimiento de Dios*” y se dejan llevar por “*pasiones vergonzosas*” (Rm 1,28.26), y viven en el reino de la “tiniebla” y de la “injusticia” (2 Cor 6,14). Ahí buscará legitimación todo lo que sigue.

Recordemos algunos episodios mayores. El emperador cristiano Teodosio II excluyó a los judíos de todo cargo público (año 438). San Agustín (*Retractationes*) enseñó que no hay república sin justicia ni justicia sin culto al Dios verdadero, el cristiano. Urbano II llamó a la Cruzada contra los musulmanes que dominaban sobre la tierra y el sepulcro de Jesús (1095). La cruzada contra los cátaros (1209-1229) devastó el sur de Francia. El Concilio de Florencia (1442) declaró que “nadie que no esté dentro de la Iglesia católica... puede hacerse partícipe de la vida eterna”. Las guerras de religión asolaron Europa durante los siglos XVI y XVII. La espada y la cruz de los colonizadores exterminaron poblaciones, culturas y religiones de América y de otros continentes. En el siglo XVIII, Roma condenó los ritos chinos (1704) y malabares (1713). Gregorio XVI (*Mirari vos arbitramur*, 1832), Pío IX (*Syllabus, Quanta Cura*, 1864), León XIII (*Inmortale Dei*, 1885) condenaron la libertad de conciencia y de religión. El Código del Derecho Canónico de 1917, en vigor hasta 1983, prohíbe a los católicos participar en diálogos con no católicos sin permiso expreso del papa o del obispo competente (c. 1325,3).

Ha sido nuestra historia hasta hace bien poco, y no podemos decir que sea cosa del pasado. Tanto horror nos advierte sobre el grave error y el peligro mortal inherentes a la pretensión de poseer la verdad o el bien absoluto. El creyente que se cree superior a otro en verdad o en virtud fácilmente se arroga algún derecho sobre él para adoctrinarlo o convertirlo cuando no para eliminarlo. Ninguna religión se ha librado de esa pretensión de superioridad y de su tentación inherente, y las religiones monoteístas menos aun que las religiones místicas y sapienciales del Oriente.

¿Será que el absolutismo y la violencia son elementos constitutivos de la fe en el “Dios único”? Un “dios único” que justificara la intransigencia y la imposición es simple hechura humana. Una religión intransigente y violenta es radical negación o perversión de la experiencia religiosa. La experiencia religiosa,

en su verdad originaria, es reconocimiento de la sacralidad de todo ser en su alteridad inviolable, es atención y desapego, es profundo respeto y comunión con todos los seres, con Todo, es radical trascendencia de toda forma y creencia, palabra e imagen. Pero toda religión como configuración histórica concreta de la experiencia religiosa es siempre sin excepción una formación ambigua, como la condición humana con sus miedos y su afán de poder, su radical inseguridad, su engañosa codicia de poseer e imponer, su apego al ego ilusorio.

3. De la tolerancia al reconocimiento del otro

Quien pretende poseer la verdad la niega. La Verdad no se posee, se busca. La Realidad se revela velándose como Misterio, sacándonos de nosotros, abriéndonos al Todo, conduciéndonos al silencio. El momento histórico actual constituye un reto jamás conocido para todas las religiones: el reconocimiento radical de su carácter fragmentario, histórico, provisorio, de su carácter absolutamente relativo y relacional. Deben pasar de la negación al respeto y del mero respeto tolerante al reconocimiento del otro en su alteridad irreductible.

No basta con superar el exclusivismo (solo mi religión es verdadera), sino también el inclusivismo (las otras religiones son formas parciales o provisionales llamadas a trascenderse y perfeccionarse en mi religión, la única plenamente verdadera). Las religiones, si quieren ser hoy creíbles y liberadoras de la vida, han de abrirse a un paradigma radicalmente relacional y pluralista. La Verdad como Misterio que se desvela en toda la Realidad es una, pero todas sus manifestaciones o nuestro conocimiento de las mismas son parciales, provisionales y relativas, condicionadas por nuestro punto de vista.

Las religiones monoteístas, tan proclives al absolutismo exclusivista, no están desprovistas de recursos en sus propias fuentes para desarrollar otras visiones más abiertas, respetuosas del Misterio. Ni su historia carece de testigos que han sabido reconocer la plenitud del Misterio en toda alteridad –en creyentes o increyentes de otra religión o cultura–. Cada una de las Iglesias y tradiciones religiosas tiene en su propio pasado sabios que siguen inspirando. Aquí daré únicamente algunas referencias cristianas y católicas.

San Justino (+ hacia el 165) afirmó que el mundo “pagano”, como la creación entera, está sembrado de semillas del Verbo. Ireneo de Lyon (+ hacia el 202) enseñó que las alianzas selladas por Dios en Adán y en Noé, mucho antes de Moisés y de Jesús, abarcan toda la humanidad y la creación entera, y que Cristo estaba presente en el mundo antes de su encarnación en Jesús. Clemente de Alejandría declaró que la filosofía “pagana” era pedagoga de Cristo. Y San Agustín (+ en el 430), antes de sus *Retractaciones*, habló de “la Iglesia existente desde Abel” y aseveró que también los paganos tienen profetas. Los grandes teólogos de la Edad Media (Hugo de San Víctor, San Bernardo, Tomás de Aquino) hablaron de los “sacramentos naturales”. En esa perspectiva se sitúa la Declaración *Nostra Aetate* del Concilio Vaticano II, un hito en la enseñanza oficial sobre las religiones no cristianas. Pero es un paso tímido, se limita a recordar “el patrimonio espiritual común a cristianos y judíos” (n. 4), a afirmar que la Iglesia mira “con aprecio” a los musulmanes (n. 3) y a reconocer que también en el hinduismo y el budismo hay cosas “santas y verdaderas” (n. 2). Fue mucho hace 50 años, pero hoy es claramente insuficiente. Me parece indispensable avanzar hacia un paradigma pluralista, que solo adquiere pleno sentido en un horizonte transreligioso.

Los pensadores místicos de todas las tradiciones religiosas apuntan a ese horizonte. Recordaré algunos testigos de la tradición católica de los últimos siglos. El terciario franciscano Raimon Lull (1232-1316) y el cardenal Nicolas de Cusa (1401-1464) enseñaron que la paz y la armonía de la vida constituyen lo esencial de la religión más allá de la propia religión y de sus diversas formas. Los jesuitas Mateo Ricci (1552-1610) en China y Roberto Nobili (1577-1656) en la India intuyeron la posibilidad de vivir un cristianismo liberado de su forma cultural tradicional, occidental, europea. El sacerdote Jules Monchanin (1895-1957) y el monje benedictino Henry Le Saux (1910-1973), así como el monje cisterciense Thomas Merton (1915-1968)

intentaron vivir la experiencia mística originaria en un marco monástico y conceptual hindú. Especial mención merece Raimon Panikkar (1918-2010): alcanzó como nadie hasta ahora a formular la justificación filosófica y teológica de tales intentos pioneros, y lo hizo desde su propia pertenencia multicultural y, por lo tanto, multirreligiosa: “Fui a la India pensando que era cristiano. Allí me di cuenta de que era hindú. Y volví de la India siendo budista, sin dejar de ser cristiano”. La vivencia personal y el pensamiento de Panikkar han esbozado el horizonte futuro de la teología y la espiritualidad: un horizonte pluralista y transreligioso. Formas religiosas distintas e incluso contradictorias desempeñan una función similar, que Panikkar ha denominado “equivalencia homeomórfica”: la función de abrirnos a la Honduras, al Espíritu, a la Vida única que nutre todas las formas en la medida en que éstas son realmente vivientes.

4. Hacia una teología, una cristología, una espiritualidad transreligiosa

No se trata de que el cristiano renuncie a su identidad, sino de que la ahonde; solo en la hondura, más allá de las creencias, podrá encontrarse con “creyentes” de otras tradiciones o con hombres y mujeres “no creyentes”, como las ramas y los troncos separados de los árboles se encuentran en la tierra a través de las raíces. Se trata de vivir y de decir la experiencia espiritual sin encadenarla a ninguna forma y a ningún lenguaje. Se trata de reconocer la presencia del Espíritu, de la Vida o de Dios, patente y oculta en todos, en el corazón de todas las formas, más adentro de todo.

Quienes han vivido su fe a fondo siempre han sabido que la fe no se identifica con las creencias o las fórmulas dogmáticas que las expresan. En la época de profunda transformación cultural que estamos viviendo, el Espíritu requiere de nosotros una profunda revisión y reinterpretación de los grandes temas bíblicos y de los grandes dogmas cristológicos. Nos jugamos el futuro de la institución y del mensaje cristiano: o abrimos la letra al espíritu o condenamos el Evangelio y toda la tradición cristiana a la insignificancia en el mundo de hoy y de mañana. El Espíritu sopla donde quiere, dondequiera. Cada día es como el primer día de la creación. El Espíritu aletea sobre las aguas, inspirando nuevas formas vivientes. El Espíritu recorre Babel y lo transforma en Pentecostés: podemos entendernos con palabras diversas, más allá de la palabra. El Espíritu visita, cura, consuela los corazones. El Espíritu subvierte estructuras opresoras, libera a los pobres, inaugura cada día el sábado del descanso, el año sabático del perdón de las deudas, el año jubilar de la tierra y de todos los seres.

La revelación, la alianza, la elección no son intervenciones puntuales de una divinidad extramundana en este mundo. No son privilegios divinos concedidos a unas personas o a un pueblo en detrimento de otras personas y pueblos. El Espíritu, como la Sabiduría o el Logos de la Creación, habita y mueve, alienta e inspira el universo entero o todos los universos, todas las formas de vida, todas las culturas y religiones, en una creación inacabada y abierta. La espiritualidad reconoce y venera, respira y espira el Espíritu en todas las formas, sin encerrarlo en ninguna forma.

¿Y Jesús? Es un hombre lleno de libertad y de compasión, un hombre movido por el Espíritu consolador, liberador, innovador, creador. Es la Palabra o la Sabiduría divina de la creación hecha carne humana, carne humana particular, carne humana universal como el Espíritu que la anima. Es la vocación y la verdad profunda de todo ser humano. Jesús no reivindica ni monopolio ni superioridad. Encarnación significa a la vez límite e infinitud. Toda carne es límite que nos abre a la infinitud del Espíritu. Es preciso trascender todas las interpretaciones cristológicas de tipo exclusivista e inclusivista. La divinidad de Jesús es la hondura de su humanidad buena y feliz, que es la “naturaleza” más verdadera de todos los seres humanos.

Todo depende, en el fondo, de lo que entendemos por Dios. Dios no es nunca aquello que decimos y entendemos, pero estamos obligados a hablar acerca de su Misterio de la manera que nos resulte más inspiradora y “creíble” en cada tiempo y lugar. A una mayoría creciente de creyentes les resulta cada vez más difícil seguir imaginando a Dios como un Ser (Ente) Supremo que piensa, siente y obra, que habla,

escucha y responde, que ama, elige y descarta a la manera del ser humano. El diálogo con otro, “creyente” o “no creyente”, nos abre al Misterio que nos funda, al Tú infinito sin dualidad, al Yo universal sin separación de nada ni de nadie, al alma y el amor en el corazón de cuanto es, a la alteridad de la conciencia amorosa en la intimidad infinitamente abierta de todo ser. Espiritualidad es mirar, sentir, vivir en esa apertura infinita, “toda forma transcendiendo” y en paz.

Política y espiritualidad

Con tantas elecciones a la vista y la atención en las encuestas y en el reparto del poder, reivindicar la espiritualidad en la política puede parecer pura ingenuidad o floritura de evasión. Pero lo haré.

Es un grave error pensar que la espiritualidad atañe a la vida privada y que la política se encarga de la vida pública. La espiritualidad –la luz en los ojos, la paz en el corazón, el respiro en el pecho– de las personas y de las comunidades transforma la vida pública. La política –la calidad del trabajo y del salario, el sistema sanitario o educativo, el cuidado de la naturaleza, la vivienda en que vivimos...– nos configura en lo más íntimo de nuestra vida privada. La política –la grande y la pequeña, ambas inseparables– es el cuidado del bien común de la humanidad, empezando por los últimos, y de todos los seres empezando por los más amenazados. ¿Pero cómo cuidaremos y salvaremos la vida si la política carece de espiritualidad o de alma?

Digo espiritualidad, no religión. De ningún modo querría sugerir, como hemos oído tantas veces a recientes papas y obispos cercanos, que los males actuales de la política se deben a que nuestra sociedad y nuestros representantes han dejado de creer en “Dios” o abandonado la práctica de la religión o desertado la doctrina y las normas morales de la Iglesia católica. El Espíritu no está vinculado a la religión. Lo mismo puede haber una espiritualidad religiosa que una espiritualidad sin religión o una espiritualidad contra la religión. Nada, nadie, tiene el monopolio del Espíritu que habita y alienta, aletea y vibra en el corazón de todos los seres.

Lo que no puede haber es una política verdadera sin espiritualidad. Claro que lo mismo vale a la inversa: no puede haber una verdadera espiritualidad que, de una u otra manera, no se traduzca en praxis política, con la ambigüedad y riesgos que le son inherentes. La “espiritualidad pura” no existe. No existe el espíritu sin carne común de mundo y de acción social estructurada. No puede haber una espiritualidad apolítica. Sería una ilusión alienante. Así es, pero aquí insistiré en el otro polo, inseparable e imprescindible: una política sin espiritualidad carece de alma y lleva a la muerte. Lo sabemos, mejor, lo padecemos de sobra. Abre los ojos y mira.

Espiritualidad es mirar, sentir, vivir en sintonía con el misterio, el fondo, el espíritu que todo lo mueve desde la bondad del ser hacia la bondad de la vida. Ponlo si quieras con mayúscula: Espíritu. Y ponle los nombres que quieras: aire, aliento, dynamis, energía, prana, Qi, musubi, mana, pu-am, nyama... Emana de los bosques y de las nubes, de los átomos y de las estrellas, del fondo de todas las criaturas. Es la fuerza creadora, inteligente, del bien, de la bondad. Es el silencio que todo lo revela. Es atención y conciencia. Es gratitud y asombro. Es piedad y compasión. Es reverencia, respeto, cuidado. Es Lo que Es en todo. Es Dios. Y tú también eres eso. ¿Y qué sería la política sin esa mirada y miramiento al misterio de todo? ¿A dónde nos conduciría una política sin espíritu, desalmada? ¿A dónde nos ha conducido? Todos somos responsables y algunos, los políticos, lo son mucho más, pues nos representan y dirigen.

Mientras vamos descubriendo cada día con estupor nuevos fraudes y robos de quienes han dirigido la pequeña y la gran política, mientras cada día aguantamos las mentiras de los grandes medios sobre, por ejemplo, Oriente Medio y Venezuela, mientras siguen ahogándose centenares de inmigrantes africanos y en cada uno de ellos se nos ahoga el aliento vital común, mientras el gran capital y el FMI –en cuya presidencia se han sentado proxenetas y defraudadores– se empeñan en convencernos de que ya estamos

saliendo de la crisis con la misma receta que la provocó –que los pobres sean cada vez más numerosos y más pobres, para que los ricos sean cada vez menos numerosos pero más ricos–, mientras todo eso sucede y para que no suceda, es urgente que los políticos se dejen inspirar por el Alma de Todo. Y es urgente creer profundamente que sí se puede, porque el Espíritu es nuestro ser verdadero, que nos hace respirar, esperar, vivir. En El/Ella todos los seres somos uno.

José Arregi

(Publicado el 19-04-2015 en DEIA y los Diarios del Grupo Noticias)

5.4. BERECIARTUA ARAMBURU, TXOMIN

Hacia una nueva era en el mundo

Al reflexionar sobre el programa Pegasus coordinado por la Fundación Novia Salcedo cuyo objetivo es el conseguir que las Naciones Unidas declaren “2016-2025 Década del Empleo Juvenil” que está centrada en la creación de empleo justo para los muchos millones de jóvenes sin trabajo, que hay en el mundo, me pregunto asustado “¿habrá trabajo para todos si no hay mejora en la educación de la juventud?”

Antes de dar respuesta a esta pregunta, me hago otra pregunta, ¿cómo hemos llegado a esto? Miro hacia atrás en el entorno cultural y social en que vivo desde aquel veintinueve del pasado siglo en que nací y veo que me ha tocado vivir un período de la historia ambivalente. Por una parte, a algunos de los que vivimos en occidente nos ha tocado vivir mucho más y mejor que cuando nacimos. Por otra, no todos en el mundo han tenido nuestra suerte. Es una situación injusta que tiene sus orígenes.

Está el salto que el cerebro humano, siempre en permanente evolución, dio hacia adelante en el siglo XVII cuando desarrolló la “Modernidad”, que abrió las mentes y situó a Dios en su lugar, que era el respetar la autonomía del ser humano para que decidiera y pensara por sí mismo. Y, como consecuencia la humanidad empezó a apoyarse en sí misma desarrollando el estudio de las ciencias, los inventos y su aplicación mediante la tecnología, lo que trajo la industrialización y sus aplicaciones en todas las esferas de la vida. Y así llegamos al buen vivir del que ahora gozamos, duración de vida, sanidad, escuela, comunicaciones, mercados.

Está la otra cara del progreso que ha tenido su coste, ya que se apoyó y se apoya en las ínfimas condiciones de vida y trabajo de muchos a favor de unos pocos y en el inconsciente y terrible atentar contra la madre tierra en forma de deforestaciones, polución de la atmósfera, envenenamiento de ríos, pueblos y civilizaciones masacrados, asolamiento de tierras y explotación de las riquezas de países pobres dejando a sus habitantes en la miseria, lo que sea con tal de ganar más y más dinero.

¿Cómo y por qué la humanidad ha llegado a esta situación ambivalente? Porque nuestro cerebro humano está lastrado por ese “homo depredator”, que todos llevamos dentro heredado del león alfa de la manada

que todo lo domina con su zarpa, lo mezcla todo de violencia. Violencia en el interior de cada persona. Violencia en las relaciones entre los seres humanos. Violencia en la agresión a la naturaleza. Violencia contra la vida.

A esta bifronte situación de la humanidad nos ha llevado y nos lleva el Neoliberalismo para el cual el poder está en el dinero y el mercado es elemento eje de toda producción aunque eso suponga que los ricos sean cada vez más ricos, se difumine la clase media y los pobres sean cada vez más pobres. Las riquezas y ventajas están mal repartidas, hay una falta de ética social y política flagrante, una corrupción rampante sin valores humanos. Además, el neoliberalismo tiene "buena conciencia" ya que la doctrina calvinista, en que se apoya, afirma que el acumular dinero es signo de la protección de Dios, que apoya al que trabaja y con ello gana riqueza.

Convive con esta Modernidad la Postmodernidad que reacciona rompiendo diques: el de la autoridad de los mayores, el peso del entorno familiar, los usos, costumbres establecidas, las normas sociales institucionalizadas, la vivencia religiosa y sus mandamientos. El "Yo" pasa a ser quien impone sus leyes en un mundo líquido en el que nada es firme y los medios de comunicación son los que marcan caminos. La gente vive despreocupada, lo que vale es el gocemos y vivamos, que luego iya veremos! Y eso en un entorno en el que cada vez hay menos puestos de trabajo en el que la tecnología lo invade todo.

Consecuencia de este abuso por parte algunos y esta inconsciencia de muchos entremezclados es la actual crisis en que estamos sumidos que me tiene desconcertado y esfuma mi fe en un progreso que yo creía indefinido, porque además escucho voces agoreras que reaccionan ante este momento terrible que estamos viviendo un último coletazo de derrumbe de nuestra Era el Neolítico. ¿Será verdad tan desasosegante anuncio? Hay demasiada inconsciencia en esos dueños del dinero capaces de destruir la habitabilidad del planeta para aumentar más y más sus riquezas. Además sobran en el mundo bombas atómicas con fuerza para destruirlo todo.

Pero no quiero caer en pesimismos. En el universo es larga la sucesión de explosiones, catástrofes y mutaciones que dieron paso a nuevas formas de ser y de existencia. Por ejemplo, el impacto de un gran meteorito sobre el golfo de México supuso la extinción del dominio de los dinosaurios y el paso a otras formas de vida sobre la tierra. ¿No puede ocurrir algo semejante en estos momentos? Quizás una posible muerte de nuestra Era, si es que llega, pueda ser en realidad un renacer como un ave fénix a otra nueva Era, que no sabemos cómo será, pero que será un paso adelante hacia una vida superior en el planeta en la que todos los humanos vivan en mayor armonía.

Para que así suceda, el timón de nuestras vidas deberá pasar de las manos de nuestro "homo depredador interior" a las de la "Inteligencia Espiritual", una de las inteligencias múltiples de nuestro cerebro, que da sentido espiritual a la existencia, nos hace mirarnos en profundidad y conocernos, es base de felicidad en toda circunstancia y favorece la apertura a lo distinto, a los otros y a lo otro obligándonos a abrir los ojos para descubrirnos como personas totales miembros de la gran familia humana. La violencia que ahora sufrimos - violencia del dinero para asegurarse el ser amo del mundo, violencia del macho para defender su superioridad sobre la hembra, violencia del "yo" de cada uno para imponerse a los demás, violencia del grupo frente a los otros, violencia para ganar y no perder – deberá ceder ante el acercamiento y el encuentro entre todos.

Este cambio a mejor en nuestro cerebro significará otro paso adelante en su evolución permanente. Será un paso que llevará mucho tiempo ya que aún se está gestando y en la naturaleza toda gestación lleva su tiempo. Aunque de hecho en algún modo ya ha comenzado:

¿No es signo de cambio la autoridad moral en el mundo de Francisco, un Papa de una Iglesia vieja y moribunda que de su mano va renaciendo con la vuelta al Evangelio? ¿No estamos viendo que en este nuestro mundo líquido crece la concienciación sobre la sostenibilidad de la vida del planeta? ¿No vamos abriendo nuestra mirada y ensanchando nuestro horizonte actual más allá de nuestro terruño cuando nos ponemos en un segundo en contacto directo con nuestros antípodas en el mundo? ¿No vamos entrando en un nuevo mundo virtual? ¿No está cambiando el status de la mujer en el mundo? Aún la cosa va con demasiada lentitud, pero a verdad es que cada vez vemos a más mujeres en los primeros puestos de la ciencia y los negocios e incluso como jefas de estado. Falta mucho desde luego y algunas se pasan cien pueblos al grito de “de mi cuerpo hago yo lo que quiero”, pero el cambio es ya imparable.

Pero este cambio necesita de protagonistas que lo lleven a cabo. Será necesario que haya Personas con mayúscula que lo lleven a cabo. Y habrá que formarlas. Toca derribar barreras educacionales y culturales ahora centradas en educar peones eficaces en el actual sistema. Toca crear un nuevo tipo de escuela que forme esas personas nuevas, aunque de hecho ya hay experiencias de este nuevo tipo de educación en el mundo.

Termino esta mi reflexión volviendo a la pregunta que me he hecho al comenzarla “¿habrá trabajo para todos si no hay mejora en la educación de la juventud?” Y propongo que todo el entramado de la sociedad -gobiernos, instituciones públicas y privadas, empresas, familias, educadores, personas- hagamos un gran pacto: renovemos la educación de nuestros niños partiendo de iniciativas ya en marcha, formemos personas que sepan ver la complejidad de la realidad, verse y quererse a sí mismas y estén abiertas a los otros y a lo otro, encuentren su misión en la vida. Convirtamos la educación en un gran juego antesala del gran juego de la vida.

Bilbao, 21 de agosto del 2016

Txomin Bereciartua

5.5. MENESSES RODRIGUEZ, BERTA

La interioridad, un horizonte de conocimiento profundo

(Aprender a ser – Por una pedagogía de la interioridad – Graó núm. 322 – desembre 2016)

La interioridad en la Escuela Nuestra Señora de Lourdes (Barcelona)

La interioridad es una dimensión esencial y constitutiva del ser humano; el ámbito profundo, inefable e intangible que incluye pensamientos, creencias, valores, sentimientos, anhelos... Pero también, y sobre todo, el misterio, un misterio siempre abierto que nos invita a continuar exploraciones porque es infinito. La interioridad se puede desvelar, desarrollar, hacer y crecer.

La Escuela Nuestra Señora de Lourdes de Barcelona ha optado por trabajar la interioridad desde hace más de 25 años. En el mundo complejo en que vivimos, en un ambiente lleno de estímulos y cambios como nunca se ha dado en generaciones anteriores, creemos importante que la escuela eduque en la mirada y la escucha interior, propicie ocasiones y espacios de silencio, y proporcione herramientas que ayuden a los alumnos y alumnas a saber conectar consigo mismos. Un aprendizaje que les servirá para toda la vida.

Es a finales de los años ochenta cuando, en contacto con el movimiento de renovación pedagógica de nuestro país y con experiencias pedagógicas que se llevaban a cabo en otros países europeos (escuelas Waldorf, de Rudolf Steiner, Montessori...), comenzamos un proceso de renovación propio. Pronto nos

dimos cuenta de que, detrás de la competencia pedagógica, los contenidos académicos y los valores éticos, había que ofrecer una dimensión profunda que, armonizando todos los ámbitos que configuran la persona, propiciara justamente la base donde todo el trabajo pedagógico puede arraigar.

La implementación de este objetivo ha supuesto un proceso de formación continua del profesorado llevado a cabo por especialistas y profesionales en las diversas técnicas que utilizamos, así como en las bases del trabajo emocional, fisiológico, neurológico, psicológico, sociológico y espiritual. Todo el profesorado ha ido profundizando e incorporando de manera experiencial esta formación que repercute en una nueva manera de ser y de estar, más atenta y despierta, con nuestro alumnado.

El reto está, precisamente, en que todo maestro que quiera trabajar la interioridad y acompañar a sus alumnos y alumnas en un proceso de autoconocimiento debe ser capaz de conectar con la propia necesidad de interiorización y seguir un proceso de despertar y percibir su espacio interior, experimentando la apertura que potencia sus recursos humanos y espirituales y que le va transformando en persona profundamente humana, libre y compasiva. Solo desde esta vivencia personal es posible despertar en los chicos y chicas su capacidad para vivir plenamente, gestionar correctamente las emociones, desarrollar sus potencialidades y contraer un compromiso real con su entorno.

Por otra parte, el diálogo continuo entre interioridad y exterioridad es lo que nos hace personas, y necesitamos una cierta destreza y entrenamiento para mantener este diálogo con nosotros mismos sin caer en la superficialidad ni convertirnos en víctimas de las reacciones inconscientes que se activan cuando no hemos cultivado nuestra interioridad. Es en la práctica concreta y diaria donde se pueden crear hábitos, se potencia el compromiso con uno mismo y se disfruta de los beneficios que nos aporta, experimentando que somos mucho más que cualquier definición o patrón.

Aprendemos también que estas prácticas son transportables a las diferentes situaciones de la vida. En momentos en los que tenemos que crear algo, iniciar un nuevo camino, gestionar un conflicto... sabemos por experiencia que determinadas prácticas, aunque sencillas y breves, nos aportan claridad, paz, libertad, seguridad... y la energía necesaria para dar la respuesta adecuada a la situación concreta.

Crear el hábito diario de momentos y espacios de silenciamiento y conexión nos conduce, casi sin darnos cuenta, a una vida más despierta, plena y feliz.

La interiorización

Entendemos por *interiorización* la práctica concreta necesaria para desarrollar en el ser humano una conciencia que abarque todos los niveles, incluyendo el espiritual, y que posibilite una existencia humana íntegra y plena. Es así como entendemos una educación verdaderamente integral.

La interiorización es un acercamiento experiencial a la propia interioridad, que armoniza el cuerpo, las emociones, los pensamientos y la mente, y desvela el espacio interior intuitivo y misterioso; una nueva manera de *ser* y *estar* en el mundo más liberadora y creativa; una mirada interior que abre nuevas perspectivas.

Como ya se ha señalado, el cultivo de la dimensión interior necesita priorizar tiempos y espacios; precisa potenciar el silencio y la atención sostenida. También hemos creído necesario contar con un material base o de apoyo, una amplia guía práctica de ejercicios organizados por finalidades u objetivos y técnicas empleadas.

¿Qué objetivos nos planteamos cuando hablamos de interiorización?

Crecer en conciencia: experimentar la receptividad consciente; la percepción del silencio, la paz, la armonía... Crear una nueva manera más consciente y armónica de ser y estar.

Armonizar el cuerpo, las emociones, los pensamientos y la mente, hasta despertar una nueva conciencia, el *espíritu*.

Aprender a ver la realidad (el trabajo, los problemas, las frustraciones, los éxitos...) de una forma más clara y ecuánime, de una forma más objetiva, sin distorsiones ni prejuicios.

Mejorar la calidad de atención sostenida y la concentración en el trabajo.

Desarrollar la capacidad de observación, de intuición, de interrogarse y de sorprenderse. Propiciar el gozo de la gratuidad.

Experimentar el espacio interior (*espíritu*), intuitivo y misterioso, y abrirnos y explorar más y más niveles de la realidad.

Ya hemos hablado de la necesidad de una práctica continuada si queremos constatar los frutos. Es por este motivo que en nuestra escuela se hace *interiorización* cada día, los 15 minutos antes de comenzar las clases de la mañana. Esto no quita que se practique en otros momentos, siempre que se perciba como bueno o necesario. Pero la regularidad en la manera de empezar el día da una calidad especial a la actitud y al trabajo de maestros y alumnado.

Los ejercicios de interiorización: metodología

La práctica de la interiorización es un proceso y debe tener un ritmo que vaya sosegando las diferentes dimensiones que constituyen la persona:

- La dimensión orgánica-corporal (sensaciones).
- La dimensión afectiva-apetitiva (emociones, sentimientos, impulsos, deseos, voluntad).
- La dimensión cognitiva-intelectual (imaginación, pensamiento, intuición)
- Y debe buscar la armonía holística de todas las dimensiones de la persona.

Todas las funciones pertenecen a una estructura unitaria que se armoniza por el acto de *voluntad*, es decir, que nacen del deseo libre que responde a la aspiración profunda del ser humano. Podemos concretar estas prácticas de la siguiente manera:

Conciencia del cuerpo:

- Sabiduría del cuerpo.
- Conciencia del cuerpo; autobservación; postura.
- Relajación.
- Kinesiología.

- Técnicas de respiración y movimiento (yoga, qi gong, biodanza)
- Respiración consciente.
- Conciencia de las *emociones*:
- Conocer e integrar las emociones.
- Receptividad consciente (método Vittoz).
- Conciencia de la *mente*:
- Armonía y silencio de la mente.
- Concentración (método Vittoz).
- Visualización creativa.
- Atención consciente.
- La meditación guiada:
- Centramiento: postura, respiración, atención.
- Experiencia de silencio.

En una práctica de interiorización, es aconsejable poder armonizar todos los niveles que configuran el ser humano, es decir, que el cuerpo, la mente y el corazón deben experimentar la armonía y un cierto equilibrio para poder llegar a posibilitar el retorno al *hogar interior* donde se gesta la identidad de la persona y sus opciones más firmes.

Por esta razón, es necesario desde el punto de vista metodológico elaborar sesiones donde se dé este proceso de redescubrimiento de nuestro mundo interior a través del trabajo corporal, la integración emocional y la apertura a la trascendencia.

Tres elementos necesarios en todo ejercicio de interiorización

La postura

La palabra *postura* viene del latín *positura*, que significa posición, y *ponere*, poner. Aplicada, como es costumbre, a la estructura y apariencia de nuestro cuerpo, se refiere a cómo nos posicionamos o colocamos en el espacio y cómo los diferentes segmentos del cuerpo se relacionan entre sí.

La postura de nuestro cuerpo da expresión y nos expresa. Es nuestra carta de presentación y da forma a nuestras actitudes. La postura depende de tres atributos básicos:

- Alineación: “Síéntate con la espalda recta...”.
- Relajación: “... y el cuerpo relajado”.

- Elasticidad: "...siéntate muy quieto y respira con fluidez y normalidad".

La respiración, eslabón para unir cuerpo y mente

Practicar una respiración correcta es un antídoto contra el estrés; una inspiración y una espiración bien realizada producen un estado de la mente equilibrado y atento. Tener unos buenos hábitos de respiración contribuye a mantener un estado de salud física y mental correcto.

La respiración afecta a todos los sistemas de nuestro cuerpo: respiratorio, cardiovascular, neurológico, gastrointestinal, muscular y psíquico. Y también tiene efectos sobre el sueño, la memoria, el nivel de energía y la capacidad de concentración.

Las diferentes situaciones que se presentan en nuestra vida hacen que nuestra respiración se modifique para permitir la adaptación. Así pues, este proceso respiratorio resulta con frecuencia comprometido debido a tensiones, tanto del exterior como del interior.

La respiración está muy ligada al estado emocional de las personas. Cuando nos enfadamos o estamos nerviosos, se puede observar que nuestra respiración se hace corta y rápida; cuanto más tranquilos estamos, más lenta y relajada es nuestra respiración.

La práctica consciente de la respiración abdominal posiblemente sea la más eficaz para conseguir un estado de mente libre y despierta, pero podemos hacer diferentes ejercicios de respiración según requiera la situación o la edad del alumnado:

Observar la propia respiración: respiración consciente en silencio.

Respiración consciente y abdominal contando inspiraciones y exhalaciones.

Respiración y vocalización al exhalar haciendo sonar los números del 1 al 10, o las vocales, o las notas musicales.

Respiración alterna (el aire entra por una fosa nasal y sale por la otra).

Respiración con movimiento ("el árbol que crece"...).

La atención

La atención sostenida es posible gracias a la respiración consciente, que ayuda a polarizar la atención, libra el pensamiento discursivo y deja en reposo la mente, además de contribuir al crecimiento personal y a la expansión de la conciencia. La respiración consciente es imprescindible para poder serenar las emociones y entrar en el silencio, y es básica para la integración equilibrada de los aspectos físicos, emocionales, mentales y espirituales que conforman nuestra personalidad.

La práctica de los ejercicios de atención plena potencia la receptividad y la emisividad consciente, haciendo posible la eliminación de aquellos aspectos mentales o emocionales que impiden la verdadera concentración. Podemos decir que ayudan a liberar los aspectos más egocéntricos desde el interior de la persona, haciendo así posible la realización del acto de voluntad libre: en lugar de ser arrastrados por modas e ideologías del momento, pensar por nosotros mismos; en lugar de ser simples consumidores, escoger con atención libre y lúcida y buscar el verdadero sentido de nuestra vida.

Ejemplo de sesión de interiorización

Proponemos un esquema-ejemplo de interiorización que contempla la armonía del cuerpo, la atención a la respiración y el centrado de la mente guiado por la simple visualización de un árbol, y en el que los sentimientos y las experiencias pueden ser concienciadas y trasformadas.

Sé tú mismo (visualización)

Postura correcta: espalda recta, cuerpo relajado, pies en contacto con el suelo... Respiración consciente: inspira, expira...

Mostrar un árbol durante todo un año: sus raíces – tronco – ramas – hojas – frutos.

- El árbol en invierno, con el mal tiempo: frío, lluvia, viento, nieve...
- El árbol en primavera, cuando todo florece...
- El árbol en verano, lleno de frutos...
- El árbol en otoño, despojándose de las hojas secas.

El árbol es símbolo de ti mismo. Pero, ¿quién eres? ¿Cómo son tus raíces, tus ramas, tus frutos...? ¿Qué quieras hacer en tu vida? ¿En qué estación vives ahora? ¿Es primavera, otoño, invierno?

Transformar con la imaginación lo que quieras que mejore dentro de ti.

Silencio, permanecer en paz en el espacio interior y profundo.

Reactivar el contacto con la realidad.

Condiciones que hay que tener en cuenta cuando hacemos ejercicios de interiorización

Crear un espacio tranquilo i oxigenado y con una iluminación tenue.

Aplicar una duración máxima de 15 a 20 minutos, con un mínimo de unos 5 minutos.

Repetir varias veces un mismo ejercicio para ir interiorizándolo.

Hablar con voz cálida, pero firme, sin vacilaciones ni precipitaciones.

Realizar ejercicios que armonicen el cuerpo, las emociones y la mente, y que puedan abrir el espacio profundo del misterio del ser humano.

Si se utiliza música (conviene no hacerlo siempre), el volumen deberá ser muy suave, siempre por debajo de la voz.

Utilizar las cadencias y el color de la pieza musical en cada momento.

Adecuar la palabra (tono, ritmo, cadencias...) al tipo de ejercicio.

Estar atentos a la conexión de la persona que está guiando el ejercicio con su propio interior.

Explicar al alumnado los beneficios de los ejercicios de interiorización.

Después de la sesión, tomar conciencia de la respiración, tomar conciencia del cuerpo; mover suavemente los dedos de los pies y los pies, las piernas, los dedos de las manos y las manos, los brazos, los hombros; hacer estiramientos; bostezar... Finalmente, abrir los ojos, conexión con el entorno, con el grupo de compañeros y compañeras y con el trabajo que hay que realizar.

Beneficios de la interiorización

Entre los beneficios de la interiorización, cabe destacar los siguientes:

- Genera en poco tiempo estados de tranquilidad, confianza y serenidad.
- Libera las tensiones físicas y psíquicas; reduce el estrés.
- Facilita el control de la mente, las emociones y el cuerpo, mejorando las propias actuaciones.
- Potencia la capacidad de atención y de concentración; por ello facilita los procesos de aprendizaje.
- Desbloquea la creatividad, la sabiduría, la intuición interior.
- Potencia la inteligencia intrapersonal: integración mente, cuerpo y espíritu.
- Aprecia la riqueza de la propia vida interior.
- El silencio interior nos da un tono de serenidad, ecuanimidad y equilibrio.
- Potencia la salud física, emocional, mental, social y existencial-espiritual.

La propuesta es invitar al profesorado a dar estos primeros pasos hacia una cultura de la interioridad dentro del ámbito escolar, a otorgar valor al silencio para recuperar el valor de la palabra, aunque alejándola del ruido.

Sabemos que no solo son importantes los beneficios ya mencionados que se obtienen de una práctica de la interiorización realizada con regularidad, sino que también mejora la convivencia en los centros y en las relaciones entre alumnado y profesorado. En este último, tiene un efecto terapéutico, mejorando la percepción de sí mismo, experimentando una humanidad más profunda y plena y una auténtica espiritualidad.

5.6. OTALORA MORENO, GABRIEL

Apéndice. Reflexión complementaria

Existen estudios que dan base a la hipótesis de que estamos dotados de una facultad que guía nuestros juicios intuitivos sobre el bien y el mal: la llamada inteligencia espiritual. Aporto dos reflexiones complementarias, una en forma de experimento real, y otra recogiendo bases de las principales religiones.

La teoría de juegos es un área de la matemática aplicada para entender el comportamiento de los seres humanos cuando interactúan llevando cabo procesos decisarios. Si bien en un principio esta teoría fue desarrollada para entender el comportamiento de los sujetos involucrados en situaciones propias de la economía, la teoría de juegos se usa actualmente en muchos otros campos, tales como en la biología, sociología, psicología y filosofía.

El juego del Ultimátum es un juego experimental en el cual dos jugadores interactúan de manera anónima. Consiste en lo siguiente: a un jugador (A) se le propone que reparta una determinada cantidad de dinero (digamos 100 euros en 10 billetes de 10 euros) con otro jugador (B), según le convenga, haciendo una única y definitiva propuesta. El jugador B, por su parte, podrá aceptar o no el ofrecimiento. En caso de no aceptar, ningún jugador gana nada. Por el contrario, si aceptase se procede al reparto según la propuesta realizada por el jugador A.

Conforme a la inteligencia “racional” es de esperar que el jugador B siempre acepte la propuesta que se le realice, ya que, de todos modos, ésta siempre mejoraría su situación desde el principio (recibir algo, por poco que le parezca es mejor que nada). Y también es lo más “lógico” para el jugador A ofrecerle a B la mínima cantidad posible a repartir (10 euros), así maximizaría su ganancia.

Pues bien, lo asombroso es que este experimento se ha realizado en muchos países durante muchos años, es que más del 50% de las personas están dispuestas a realizar una oferta altruista donde ambos ganen lo mismo (50% - 50%). Y lo segundo más observado es que ofertas menores a un 20% tienen probabilidades significativas de ser rechazadas por el jugador B (80% de los casos).²⁵

¿Cuál es la explicación más plausible para este comportamiento? Que la motivación de los participantes no es sólo por el dinero sino por la justicia distributiva. Lo cual evidencia que en el ser humano las elecciones sobre criterios de justicia priman sobre las de beneficio. Y que no se trata de comportamientos irrationales sino de decisiones que responden a otro tipo de “racionalidad”, la de la inteligencia espiritual.

En otras palabras ya explícitas, es la famosa “regla de oro”, enunciada como: “No le hagas a los demás lo que no te gustaría que te hicieran” (forma negativa), o en otra de sus variantes, “trata a otros como te gustaría que te trataran a ti” (forma positiva), noción universal del sentido ético. La escuchamos en distintas religiosas o no, creyentes, agnósticas o ateas.

Veamos con algunos ejemplos, como se expresa en casi todas las religiones y/o tradiciones morales/filosóficas en la historia de la humanidad (Fuente: Scarboro Missions):

Budismo: “*No lastime a los demás en las maneras en las cuales usted mismo encontraría dañinas*” (Udana-Varga 5:18).

Cristianismo: Mateo 7:12 “*Así que, todas las cosas que queráis que los hombres hagan con vosotros, así también haced vosotros con ellos; porque esto es la ley y los profetas*” (La Biblia, Versión Reina-Valera 1960).

Confucionismo: “*No hacer a los otros lo que no quieras que los otros te hagan a ti*” (Analects 15:23).

²⁵ Peter Singer, *Practical Ethics*, Cambridge University Press, Cambridge, 1979; second edition, 1993.

Hinduismo: “Ésta es la suma del deber: no hacer a los otros lo que te causaría dolor si te lo hicieran” (Mahabharata 5:1517).

Humanismo: “No hagas cosas que no te gustaría que te hicieran.” (The British Humanist Society).

Islam: “Ninguno (verdaderamente) cree, hasta que desea a su hermano, lo que desea para sí mismo” (#13 de las Cuarenta Hadiths de Imam Al-Nawawi)

Jainismo: “Un hombre debería manejarse tratando a todas las criaturas como le gustaría que le tratasen a sí mismo” (Sutrakritanga 1.11.33).

Judaísmo: “Amarás a tu prójimo como a ti mismo” (Levítico 19:18).

Inteligencia total

Cerraba el año señalando en estas páginas a la desigualdad como la injusticia causante del aumento la población excluida; y abogaba por una política fiscal que fuese la piedra angular para la redistribución de la riqueza con el objetivo de paliar las injustas desigualdades en Europa y en el mundo. Es preciso evolucionar para lograrlo, decía yo, como personas, no solo en tecnología, procesos, finanzas o logística. Y apuntaba como algo necesario incorporar la inteligencia emocional al día a día.

Pero me quedé corto al escribir, porque no es suficiente la correcta gestión de nuestras emociones para que se produzca la evolución inteligente necesaria que afronte este cambio de era en condiciones. Y encima, tampoco hemos avanzado en ello suficientemente.

Es curioso, cuando Daniel Goleman populariza lo que Howard Gardner había apuntado acerca de las habilidades intrapersonales e interpersonales (es decir, la inteligencia emocional), nos convence de la importancia de trabajar estas capacidades: el control de los impulsos, de la ansiedad, la capacidad de motivarse y motivar a los demás, la perseverancia a pesar de las frustraciones, trabajar la empatía y la confianza, desarrollar las habilidades sociales que pueden ser usadas para persuadir y dirigir, negociar y resolver disputas, para la cooperación y el trabajo en equipo y el liderazgo. Sin embargo, oh misterio, mantenemos el déficit en estas capacidades esenciales que deberían trabajarse desde el ambiente familiar y escolar.

Pero como decía, el paso es necesario pero insuficiente. Necesitamos ir más allá, al rescate de la Inteligencia Espiritual a pesar de que su mera enunciación en cualquier sociedad materialista -de izquierda o de derechas- resulta refractaria. Una definición amplia de espiritualidad incluye necesidades humanas universales, como encontrar sentido y realización en la vida; la capacidad de admiración, del anhelo de autorrealizarnos; creer en algo o en alguien, de sentir interés genuino y profundo por el bienestar de todos los seres humanos. De preguntarnos, en fin, ¿qué es lo que realmente importa? propia de la zona inmaterial o moral del ser humano que Howard Gardner denominó “inteligencia existencial”.

Ambas están relacionadas porque la espiritualidad implica una sensibilidad emocional inteligente. Aquello que sentimos hondamente acaba por inclinar nuestra persona en esa dirección. No todo está sujeto a la razón, la inteligencia en algo más global. Algunos llegan incluso a vincular el concepto de “espiritualidad” con el de “inteligencia” al entenderla como la base necesaria para el eficaz funcionamiento tanto del Coeficiente Intelectual como de la Inteligencia Emocional. Es nuestra inteligencia primordial, la culminación de lo inteligente. La espiritualidad implica el desarrollo maduro de una sensibilidad personal e interpersonal.

Algo de esto vio el psicólogo Abraham Maslow en el desarrollo de su famosa Pirámide o jerarquía de las necesidades humanas, hace más de setenta años. Su teoría de la “autorrealización” en la cúspide coloca allí a esos momentos en los que se produce una integración de la persona a todos los niveles como verdaderas experiencias que nos transforman. La autorrealización para él, es un estado espiritual en el que el individuo emana creatividad, es tolerante y siente que debe ayudar a los demás para alcanzar ese

Gabriel Mª Otalora

estado de sabiduría que se puede traducir por sentirse realizado, feliz. Es una experiencia de satisfacción profunda que da un sentido positivo a la vida.

Sin embargo, parece que el camino por el que discurre buena parte de nuestra sociedad es muy diferente, hasta el punto de que el amor entendido como valor humano no cala fuera del contexto sexual. El amor es la entrega que remueve la verdadera autoestima y se encuentra en el fondo de la inteligencia espiritual; es la segura evolución hacia una humanidad verdaderamente avanzada. De hecho, cuando el desarrollo logrado en el Primer Mundo decide laminar lo espiritual, acaba por ser involutivo generando grandes desigualdades. El materialismo abrasivo, en suma, nos hace insolidarios y poco inteligentes.

Quizá estas cosas a algunos les parezcan secundarias, por no decir irreales. A ellos les digo que se pregunten entonces, en serio, qué es ser inteligente de verdad.

(Publicado en: Fundación Novia Salcedo, Noticias de Gipuzkoa, Deia, Diario de Noticias de Navarra, Diario de Noticias de Álava, Aberri Berri).

Viaje al liderazgo de servicio

Leo que el personaje de Anne Perry, Melisande, le suelta al inspector Runcorn: “No deseo que se me proteja de la vida. Tal como lo veo, eso hace que nos perdamos buena parte de las cosas buenas, y las malas darán con nosotros de todas maneras. Cuando menos, la sensación de vacío. Creo que se preferiría comer algo desagradable de vez en cuando a perecer de inanición sentada a la mesa por miedo a probar la comida”. Esta actitud experimental y proactiva ante la vida me recuerda que dos terceras partes de las habilidades del desempeño laboral “estrella” descansan en las competencias emocionales, mientras que el tercio restante se basa en habilidades cognitivas o técnicas.

Estas conclusiones coinciden con otros muchos estudios en la misma dirección que señalan al miedo como uno de los grandes frenos de nuestro desarrollo aunque sepamos por experiencia que lo de siempre no funciona; que el liderazgo “de siempre” no funciona. No en vano, los escandinavos centran el liderazgo en la disponibilidad y en el desarrollo de personas, remarcando la importancia de ejercer la autoridad como un servicio. Que hasta para entenderse en el diálogo empresarial y en los equipos de trabajo intervienen todos los aspectos de la inteligencia: los intelectuales y los afectivos; las expectativas, el deseo de hacerse querer, los fracasos, los mecanismos de defensa; el deseo de saber, la comunicación no verbal, los condicionantes del carácter y los miedos a probar otras cosas².

El término “liderazgo de servicio” fue acuñado por Robert Greenleaf, en 1970. La idea, según este emprendedor, surgió de la lectura de la novela Viaje a Oriente, de Herman

Gabriel Mª Otalora

Hesse. Narra la historia de un grupo de viajeros que emprenden un viaje mítico acompañados por un sirviente que realiza las tareas que parecen poco importantes. La presencia de este sirviente ejerce un gran

impacto en el grupo que solo se verá el alcance cuando aquél desaparece, y descubren que era el verdadero líder, el que les guiaba con sus cuidados desinteresados.

¿Y si el liderazgo eficaz fuese efectivamente un servicio? Resulta un error confundir bondad con debilidad. También lo es actuar como si los principios de la autoridad y del poder descansan en los mismos pilares. Nos atrae más la imagen de superman o superwoman cuando la realidad es otra: el auténtico Superman solo existe cuando veíamos al actor Christopher Reeve batallando como un superhombre frente a su enfermedad en una silla de ruedas. Luchamos para ser fríos y pensar correctamente; o para echar mano del corazón y hacerlo más profundamente. Pero en el fondo, el servicio es una actitud de vida que no precisa de esta tensión entre analizar los problemas en ambos estados: pensar con frialdad y con profundidad. (Los antiguos persas, por si acaso, debatían todas las cosas dos veces: una, cuando estaban borrachos; y otra a la mañana siguiente, cuando estaban sobrios).

Gracias a estos líderes y lideresas que abundan calladamente entre nosotros, la realidad social, empresarial y familiar es mejor de lo parece a primera vista. Se habló en su día del impacto del trabajo silencioso de las mujeres africanas y su enorme aportación al IPC de África. Creo que ahora debiera contabilizarse impactos similares de muchas mujeres y hombres, bien cerca nuestro, que con su capacidad de servicio transforman para bien grandes espacios degradados de convivencia. Yo me acuerdo de algunas monjitas que atendían a los sidosos moribundos cuando nadie les quería, ayudándoles a morir, confortados y llenos de cariño. Ahora lo hemos visto en mucha gente actuando en medio de la tragedia de Barcelona y Cambrils. Vaya desde aquí mi admiración en estos tiempos recios hacia tantas personas que hacen de su vida un mundo mejor para quienes les rodean, y lo hacen con la inteligencia espiritual y el arrojo necesarios. Sus actitudes nada serviles ni calculadas son el liderazgo maduro que necesitamos más que nunca entre nosotros, y a todos los niveles.

(Publicado en: Diario de Noticias de Navarra, Noticias de Gipuzkoa, Diario Información de Alicante, Redes cristianas, Aberri Berri, Deia, Fe adulta).

5.7. RODRIGUEZ BORNAETXEA, FERNANDO

Psikologia eta espiritualitatea, XIX mendean

Espiritualitatea, XIX. mendean, arima materiagabeen inguruko sinesmenekin, izaki supranaturalekin eta mamuekin erlazionatuko terminoa zen. Horregatik, jende askorentzako, espiritualitatea superstizioz kutsatuk dago. Hala ere, XXI. mendean, Inteligentzia Espiritual konstruktoak halako onarpen eta errespetagarritasun bat erdietsi du Psikologiaren munduan.

Gaur aurkezten ditugun jardunaldien izenburua, aldaketa honen inguruau hausnarketa bat egiteko gonbidapena bezala ulertzen dut. Aldaketa hau nola eta zergatik eman den hausnartzeko aukera.

Nik Psikologia jardunaldietan parte hartuko dut eta hemen ere psikologiaz arituko naiz.

Ni Psikologiaren Historiako irakasle bezala hasi nintzen 80ko hamarkadaren hasieran. Garai horretan, Konduktismoa zen psikologia zientifiko bakarra eta kontzientzia diskurso psikologikotik kanpo zegoen. Konduktismoak giza portaera aztertzen zuen adimenaren kaxa beltzera heldu ezin zitekeelako. Ez dira 40 urte ere pasa eta XXI. mendeko teknika psikoterapeutikorik aurreratuena 2500 urte baina gehiagoko antzinatasuna duen meditazio budistaren estilo bat da (Mindfulness-z ari naiz). Zer gertatu da?

Badago transformazio hau oso ongi irudikatzen duen pertsonaia bat, Abraham Maslow. Maslow, unibertsitatera iristean, Watson konduktista erradikalaren psikologiaren ideiagatik erakarria sentitu zen,

eta laborategian lan egin zuen arratoiekin esperimentatuz. Oraindik konduktista izanik, Freuk-ek sexualitatea giza portaeraren motor bezala ipini zuenean arrazoia zuela ondorioztatu zuen Watson-ek. Honela, primateetan ematen diren dominazio-harremanak eta sexualitateari buruzko Tesia egin zuen.

Maslow-ek, giza portaeraren motibazioaren inguruko berezko teoria garatu zuen, “Maslow-ren piramidea” bezala ezagutzen duguna. Gizakiak desorekatu eta gaixotu egiten gara beharren bat era egokian asetzan ez dugunean.

Iraupen-beharrak edo behar oinarrizkoenak elikagaiak, ura, loaldia, sexua eta oxigenoa dira. Kasu honetan, argi dago hauetako elementuren bat faltan badugu gaixotu eta hil egiten garela.

Baina gero, behar psikologikoak daude. Segurtasuna, Parte izatea eta Estimua. Beharrekin bizi gara, zerbait falta dugula sentitzen dugu, izaki “desiratsuak” gara. ¿Zer desiratzen dugu? Babesa, loturak eta maitasuna. Gabezia, falta sentsazio hori da sufrimendu psikologikoa; babesgabetasuna, isolamendua eta gaitzespena da.

Maslow-ek piramidearen gailurrean kokatu zuen Auto-errerealizazioa non osotasunaren esperientziak, gabeziaren esperientzia ordezkatzen du.

Gailurrean ipinitako estadio honetan, gizabanakoak, Maslow-ren terminoen arabera, bere potentzialidade guztiak eguneratu ditu. Hauxe zen Psikologia Humanistikoaren helburua.

Maslow-ek Auto-errerealizazio mailan egon zitezkeen pertsonak elkarrizketatu zituenean, askok, “esperientzia bereziei” buruz hitz egin zuten.

Maslow-ek, “gailur esperientziak” terminoa sortu zuen era honetako esperientziei erreferentzia egiteko. Gizabanakoaren momenturik onenak, bizitzako momenturik zoriontsuenak, estasia, suminaldia, beatifikotasuna, naturaz gaindiko alaitasuna ukitzen dituen generalizazio bat da.

Egoera horietako asko tradizio mistiko xamanikoetan eta erlijiosoetan deskribatzen zirelaz ohartu zen Maslow. Egoera transpersonal horiek garatzeko teknologiak zituzten tradizioak, hain zuzen. Esperientzia mistikoaren arloan sartzean, Maslow, bete-betean sartu zen espiritualitatearen eremuan eta horrela, Espiritualitatea psikologiarengan arlora bueltatu zen.

Maslow-k sortu zuen Psikologia Transpersonalena. Hau, egoera transpersonalen edo kontzientziaren gain-egoeren ikerketaz arduratu zena. Egoera hauek, tradizio espiritual guztieta, zenbait fase komun edo oso antzeko estadioetan garatzen zirela ohartu zen. Alde batetik, naturaren mistizismoa zegoen, naturarekin bat sentitzen garenean, gero, mistizismo teista, dibinitatearekin elkartasunean egotea, azkenik, mistizismo ez-duala, subjektua eta objektuaren arteko banaketa ez esperimentatzea.

Maslow-ren motibazioaren teoriak, gizakietan, auto-errerealiziorantz eta auto-transzendentziarantz tendentzia bat dagoela zekarren berekin, garapen espiritualaleko ildo bat, non esperientzia mistikoak edo gailurreko esperientziak parte diren.

Motibazioen garapen ildo bat dagoen moduan, Maslow-rekin ikusi dugun bezala, garapen cognitivo ildo bat ere badago, garapen morala, garapen afektiboa, garapen kinestesikoa edo identitate garapena. Orain, Espiritualitateak ere berezko garapena darama. Gizakia potentzialtasunak zabaltzen doa. Nahiz eta duela urte batzuk ideia hau baztertua izango zen, gaur egun, XXI. mendean, espiritualitatea Zientziaren tresnen bidez ikertu daiteke. Egun, espiritualitatea, bizitzan zehar garatzen den inteligentzia bat bezala ulertzan hasia da.

1981. urtean, Fowler-ek "Fedearen ei buruzko izugarrizko lana argitaratu zuen. Fedeak, beste edozein giza potentzialtasun bezala, hainbat heltze maila igarotzen ditu. Fase bakoitzak perspektiba ezberdin bat ematen du, hau da, Espirituaren inguruko ikuspuntu ezberdin bat.

Espiritualitatearen garapenaren lehen fasea sinesmena da. Sinesmen magikoak, desioa mundu fisikoaren gain aritzen dela sinesten da, Vuduan edo New Age-en bezala. Sinesmen mitikoak, mito ezberdinak sostengatzen dituzten kultura desberdinan, bazterzaileak normalean (Jesus Jainkoa bada, Krishnak ezin du izan). Eta sinesmen arrazionalak, zeinetan, Jainko antropomorfiko batean sinetsi ez, izatearen lehen oinarriaren (fundamento del Ser delakoa) nolabaiteko forma, Gaia edo "bizitza sarea" bezalako sistema holistiko handi batean sinesten duten.

Bigarren fasea batean, sinesmenak erori edo indarra galtzen dute eta fedearentzako tokia geratzen da. Sinesmenak ematen duen uste sendoaren faltan, feda erantzunik jasotzen ez duten galderaz beterik dago, baina "esperientzia zuzen"-ik gabe. Hala ere, Maslow-ek aurreratu zuen bezala gizakiarentzat obe da fededun izatea ez izatea baino.

Hirugarren fasea "esperientzia zuzena" izaten da, Maslow-en aurkikuntza, hain zuzen. "Gailur esperientzia", "insight" edo iluminazio txikiak. Hauek egonkortzen dira "meseta esperientziatan".

Azkeneko fasea, egokitzapen fasea da. Ulermen berriak bere lekua hartu behar du adimenaren egitura konplexuan.

Hau, garapen espirituala etapen bidez nola sortzen den adierazten duen eredu bat litzateke.

Fowler eredua, Adimen Espirituala konstruktoaren jatorri intelektualetako bat da. Adimen Espirituala, nagusiki, narrazio bat, mapa bat da, baina ez gaitu lagunduko giza-kontzientziaren egoera puruenak, kontenplaziozko tradizio guztietan aipatzen diren egoetara, esnatzen edo iristen.

Egoerak bizi, esperimentatu egiten dira baina Maslow edo Fowler-en mailak abstrakzioak dira. Gauza bat da meditatzaileak bizi duena eta beste bat meditatzen ari dena begiratu eta kontrolatzea.

Psikologia Transportsonalaren ikuspuntutik, Meditazioa, egoera transportsonaletara iristeko "errege bidea" zen, Psikoanalisiaren, inkontzientera iristeko, "errege bidea" ametsak ziren bezala. Meditazioa kontzientziaren sakontasunean ikertzeko biderik egokiena da.

Meditatzeko bi modu nagusi daude, objektuarekin eta objekturik gabe. Objektuarekin meditatzea (arnasa edo mantra), Kontzentrazioaren lan astuna da; objekturik gabeko meditazioa, Kontenplazioaren deskantsu atsegina da. Vipassana, bien arteko oreka bizia da.

Prozesua, prozesu psikoterapeutiko normal baten oso antzekoa da. Zu, zeure buruari entzuten. Entzutearen ondorioz, dagoeneko moldakorrak, beharrezkoak ez diren identifikazioak bertan behera uzten dira askatasun eta osotasun handiagoa ematen duten beste batzuen ordez.

Ni Psikologia Transportsonaleko irakasle izan nintzen eta meditazio Vipassanaren bideari ekin nion. Dhamma edo Budaren Bidea aukeratu nuen, arrazoian eta esperientzian oinarritutako metodoa zelako. Ez zen beharrezko ezertan sinestea, baizik eta esperientzia lasaitasunez eta kuriositatez aztertzea. Meditatzeria esertzen hasi nintzen, behin eta berriz, eta bizitako esperientziarekin trebatzen joan nintzen.

Ez naiz budista, Dhamma metalengoai baten moduan ulertzen dudalako, esperientzian oinarritutako esperientziari buruzko kontaketa bat bezala. Meditazioa praktikatzen dut eta nire praktikaren inguruan erreflexionatzeko baliabide abilak aurkitzen ditut testu budistetan.

Ez naiz atxiki inolako eskola budistaren Filosofia edo Etikara, baina ulertzen dut Filosofia eta Etika Espirituira irekitako bizitzaren parte direla. Jakituriarenaganako maitasuna (filo-sofia) ikerketa meditatiborako inspirazioa da eta portaera etikoak adimena orekatu eta humanizatzen du.

Meditazioa, kontzientziaren egoerak behatzen dituen diziplina bezala ulertzen dut. Momentu oro kontzientzia egoera ezberdin bat da. Meditazioaren bitartez, egoera osasuntsuenak aukeratzeko gaitasuna garatzen da, norberarentzako, espeziearentzako eta planetarentzako eduki ditzakeen ondorioak aintzat harturik.

Egoera transzendentearak bilatzea meditazioan, mundu honetako sufrimendutik aldentzeko modu bat litzateke eta Maslow-k zioen bezala: “Gizabanakoaren naturarik garaiena bere behe-naturan deskantsatzen du, hau da bere oinarria, hau gabe ezingo litzake sostengatu”.

Meditazioa auto-laguntza terapia bat bezala ulertzea, helburu bakarra nire sufrimendua gutxitzea izanda, denbora konkretu baterako balio dezake, bakarrik Maslow-ren “gabeziaren” motibazioak burutu arte.

Vipassana meditazioan ez da ezer bilatzen, ezta ere saihesten, preferentziak baztertzen dira, Espirituari prozesua gidatzen uzten zaio.

Inoiz ez dut horrelako argitasun mentala, ezta bakerik, sentitu, edozein jarduera edota drogarik barne.