



**22 marzo 2022**

**Teresa Gaztelu:** “Espiritualidad: un camino de comprensión”

Cuarta conferencia del Ciclo organizado por la Biblioteca de Navarra y Espiritualidad Pamplona-Iruña.

El próximo martes día 22 a las 19 horas.

**Presencial** hasta completar el aforo. No se necesita invitación.

Ofrecida también por **streaming**. [Pinchar aquí](#)

## **PRESENTACIÓN**

LA COMPRENSIÓN COMO VÍA DE UNIFICACIÓN

–Al comprender, me hago uno con lo comprendido–

El propósito de esta charla es detenernos a ahondar en la experiencia de la comprensión. Veremos, primero, que comprender no equivale a entender. Si al entender nuestra mente se representa una realidad adecuadamente (hace un dibujo que refleja fielmente lo dibujado), al comprender no nos *re-presentamos* una realidad sino que la *presenciamos* de forma directa y con todas las

dimensiones de nuestro ser (mente, cuerpo, espíritu). Mientras que el entendimiento no rebasa el terreno mental y la persona no se ve transformada ni experimenta una coherencia con lo entendido en la propia vida (entiendo que fumar es malo y, sin embargo, sigo fumando), en la comprensión nuestro sentir y nuestro querer, nuestras disposiciones y acciones se acuerdan naturalmente con lo comprendido (al comprender que fumar es malo, no puedo sino abstenerme de fumar).

Veremos también que, si comprender es ver algo en sí mismo, para comprender necesitamos mirar las cosas con desapego, sin pretensión personal (de que las cosas sean de determinada manera), evitando colarse uno mismo en escena y relacionar lo observado consigo. La comprensión es resultado de observar desinteresadamente. Pero esa mirada no es fría ni aséptica. Todo lo contrario: la atención que conduce a la comprensión es cálida, aceptadora, respetuosa. Es generosa porque no busca nada para sí, sólo conocer la realidad tal y como es ella en sí misma. De hecho, el amor es el reverso de la comprensión: sólo la mirada amorosa puede comprender y la comprensión, a su vez, es una bella declaración de amor. ¿Qué mayor gesto de amor que contemplar y ver algo en su ser?

Nos preguntaremos, por último, en qué consiste comprenderse a uno mismo y comprender al otro. Indagaremos en cómo la comprensión abre a una experiencia de integración y unidad, ya con uno mismo, ya con el otro, ya con el mundo. Si hay ocasión, cerraremos la sesión realizando una práctica de auto-comprensión.