



05/El valor de la espiritualidad en una sociedad laica y plural.

Josep Miralles Massanés, s.i.

Profesor del Departamento de Ciencias Sociales.
ESADE. Universitat Ramon Llull. Barcelona

El autor parte de que “espiritualidad” es una palabra de moda, utilizada para responder a situaciones y problemas muy diversos. Por otra parte, afirma que un adecuado concepto de espiritualidad puede orientar la búsqueda de sentido de muchas personas que parten de situaciones muy diversas: creyentes, ateas, agnósticas etc.

Por otra parte, la palabra valor también se usa en múltiples sentidos y el autor delimita en qué sentido se puede hablar de la “espiritualidad como valor”. Esta definición de las palabras “valor” y “espiritualidad” se apoya en una concepción del ser humano que rechaza antiguas dualidades (como “materia/espíritu”) en beneficio de una antropología que afirma la libertad del “yo” profundo frente a los condicionamientos biológicos, psicológicos y culturales del “ego”.

Finalmente el artículo se interroga sobre la manera de desarrollar una vida realmente espiritual y cómo la espiritualidad puede ayudar a personas en situación de dolor, conflicto o stress.

Palabras clave:

Espiritualidad, Valor, Sentido.

The author assumes that spirituality is a buzzword used to respond to diverse situations and problems. On the other hand, he states that an adequate concept of spirituality can guide the search for meaning of many people who start from very diverse situations: believers, atheists, agnostics, etc.

Furthermore, the word value is also used in many ways and the author defines in which sense we can speak of ‘spirituality as a value.’ This definition of the words value and spirituality is based on a conception of the human being who rejects old dualities (such as matter / spirit) for the benefit of an anthropology which states the freedom of the inner self versus the biological, psychological and cultural constraints of the ego.

Finally, the article questions the way to develop a truly spiritual life and how spirituality can help people suffering from pain, conflict or stress.

Key words:

Spirituality, Meaning, Value.

1/

¿Por qué hablar de “espiritualidad”?

Asistimos en la actualidad a un “boom” de la “espiritualidad”. Lo que no hace muchos años pertenecía al mundo de la religión, a los templos, a las “casas de ejercicios”, se ha trasladado a los estantes de autoayuda o esoterismo de las librerías, a las reuniones de formación de directivos de empresa, al mercado global de Internet donde ofertas de “espiritualidad” compiten con todo tipo de interpelaciones. ¿Qué se pide y se promete en este “mercado”? Las demandas son múltiples y de calidades muy distintas. Se buscan maneras de vivir más humanamente situaciones personales y laborales estresantes; se busca el bienestar psicológico de la propia persona; paz, serenidad y equilibrio.

A veces la orientación es bastante diferente: la espiritualidad sería la herramienta para ser más eficiente, liderar mejor, en definitiva conseguir éxito. Hay también lo contrario: la “fuga mundi” (fuga del mundo): se busca un modo de vida coherente con el apartamiento físico de un mundo moderno que se juzga inhumano. En algunos casos, la espiritualidad se busca para dar profundidad al compromiso con las personas y con el mundo. El boom de la espiritualidad es un hecho pero ¿En qué situaciones sociales se genera?

2/

La historia.

Conviene hacer un poco de “historia”, aunque sea muy esquemática. Pensemos en la sociedad española de hace 60 años: la mitad del s.XX. Era una sociedad culturalmente homogénea donde una religión, la católica, era claramente mayoritaria.

En esta situación, la “espiritualidad” era un elemento de la religión católica institucionalizada. Era la religión la que definía los parámetros de su modelo de santidad y la espiritualidad entraba dentro de estos parámetros. Seguramente ciertas sociedades musulmanas están actualmente en situaciones bastante parecidas.

Sin embargo la historia reciente ha creado un nuevo contexto social, caracterizado por el pluralismo. O mejor, por una diversidad de pluralismos: El pluralismo básico en el campo religioso es el que se da entre creyentes y no creyentes.

Pero sería un error pensar que uno y otro grupo son conjuntos homogéneos. Hay no creyentes de muchos tipos y también creyentes de muchos tipos.

Hasta el punto que, desde un punto de vista práctico, parece más importante cómo se vive la propia religión que cual sea esta religión. Parece que el tema de la “verdad” de la religión se desplaza del contenido al modo en que es vivida... De hecho un católico de mentalidad “abierto” puede sentirse, incluso religiosamente, más cercano de un musulmán abierto que de otro católico rígido y dogmático. La sociedad actual tiene otras características culturales significativas: ha establecido la laicidad, es decir, la independencia del Estado respecto de la Iglesia con lo que ésta ha perdido capacidad de definir la organización y la vida política.

La sociedad se ha hecho autónoma respecto de la religión: las ciencias se encargan de resolver los problemas sociales, desplazando a la religión. Los individuos se proclaman moralmente autónomos con derecho a decidir sobre la norma por la que quieren regirse.

Esta sociedad secularizada, plural, laica, y autónoma es, además, “postmoderna”. Dentro de los múltiples sentidos de esta palabra quedémonos con uno: la desconfianza respecto a los “grandes relatos” que pretendían dar un sentido global y unitario a la vida humana: las grandes ideologías ya no son creíbles. Tampoco las iglesias institucionalizadas lo son. Las fuentes de sentido se han fragmentado.

3/

La “espiritualidad”: reflejo de la búsqueda plural de sentido

En este contexto social y cultural la búsqueda del sentido último de la vida sigue siendo una pregunta crucial para muchos. Notemos que es, obviamente, una cuestión personal, pero que también es colectiva: ¿Cómo y hacia dónde orientar no sólo mi vida personal sino también nuestro convivir común? La crisis está mostrando la dramática actualidad de esta pregunta.

Pero como acabamos de ver, una ideología o una iglesia o una religión no puede por sí sola aspirar a dar una respuesta integral y totalizante. ¿Entonces, qué es lo que buscan estos “buscadores de sentido” que proceden de tradiciones muy distintas? ¿Buscan algo “común”? ¿En qué consiste? Creemos que en su búsqueda y en su camino, nuestra sociedad postmoderna empieza a formular que busca “espiritualidad”.

Dicho de otro modo: la “espiritualidad” sería la búsqueda de sentido característica de nuestro mundo postmoderno. “Espiritualidad” evoca tanto la meta (no “el cielo” sino cierta plenitud personal) como el camino: autónomo, no reglado.

Más positivamente, nuestra idea de “espiritualidad” es que la palabra y su contenido pueden designar ese “campo común” en el que personas con orígenes diversos podemos encontrarnos, dialogar, crecer y abrirnos a la propia profundidad, al prójimo, a la Naturaleza y a Dios (con el nombre que sea más evocador)¹.

4/

Se dice que la espiritualidad es un valor: ¿Qué tipo de valor?

La “espiritualidad” es una palabra a la que se atribuyen muchos significados. Lo mismo sucede con la palabra “valor”, que encubre múltiples sentidos. Raimon Ribera² utiliza una distinción clarificadora.

“Valores 1”:¹ aquello que mueve de hecho a las personas, que orienta de hecho sus vidas (coincide en parte con intereses, deseos, ambiciones...).

“Valores 2”:² aquello que, después del análisis, el debate y la reflexión evaluativa, es considerado como digno de orientar las vidas de las personas y las dinámicas de las sociedades.

La palabra clave del primer sentido es: de hecho; hay cosas que de hecho son valiosas en el sentido de que son capaces de movilizar a las personas en pos de determinados objetivos.

1. Evidentemente, esta determinación del sentido de la palabra espiritualidad es responsabilidad del autor. Muchos no se sentirán reflejados en ella.

2. Raimon Ribera es economista y profesor del Departamento de Ciencias Sociales de ESADE. La cita es de los apuntes de sus clases en el curso “Antropología: crisis de valores en la sociedad contemporánea”.

3. En realidad, la terminología es fluctuante, aunque la idea sea parecida. Ver Cavallé (2011), Jäger (2011), Martínez Lozano (2012) y especialmente Melloni (2003), cap. 6.

Se trata de “valores instrumentales”: son valores porque ayudan a conseguir “**otras cosas**” consideradas valiosas.

Son valores individuales y por eso, aunque puedan ser compartidos por otros, son deseados o vividos “**porque a mí me va bien**”.

En este sentido tal vez sería mejor (como apunta Ribera) llamarlos “intereses, deseos, ambiciones” del individuo particular.

Los “**Valores 2**” son otra cosa. Son dignos, es decir, no son instrumentales, valen por sí mismos. No reflejan el interés individual sino que formulan el resultado de la reflexión compartida y el diálogo de un grupo. Estos valores “**merecen**” orientar lo más importante: la vida entera de las personas y la dinámica de las sociedades.

Si la espiritualidad fuera una “**valor 1**” estaríamos en el campo de los deseos individuales e instrumentales: la búsqueda de bienestar, tranquilidad, eficacia, éxito profesional se colocan dentro de esta zona “**interesada**” que tiene que ver con deseos y ambiciones (que pueden ser legítimos, aunque no siempre lo sean).

Simplificando y tal vez exagerando, estaríamos en el terreno de la llamada “**autoayuda**”.

El significado que le hemos dado a espiritualidad en los párrafos anteriores la sitúa claramente como “**valor 2**”: a la vez contenido y camino de una múltiple búsqueda por el sentido último de la vida humana individual y colectiva.

La piedra de toque del “**valor de la espiritualidad**” en el sentido dicho es que lleva a salir del propio egocentrismo, de los propios intereses individuales y lleva a colocar en primer plano el bien de la comunidad, que incluye, obviamente, el propio bien pero no “**separado**” del bien de los otros.

5/

La espiritualidad y su “antropología” (estructura de la persona humana).

Algunos dudan de que “**espiritualidad**” sea un buen nombre para todo esto en el contexto actual. La razón es que venimos de una cultura dicotómica que ha dividido la realidad en campos opuestos. En esta cultura, “**espíritu**” se ha opuesto a “**materia**” implicando un desprecio del mundo material en beneficio de espiritualismos inhumanos de todo tipo. Hoy tendemos a una cultura más holística en la que más que hablar de dualidades hablamos de polaridades que se desplazan por un “**continuum**”.

En todo caso, el lenguaje dualista tiene una ventaja: marca una dirección de avance, una línea de crecimiento, una posibilidad de “**combate espiritual**”. El verdadero problema es acertar en la denominación de los términos de la polaridad.

Bastantes autores contemporáneos se inclinan por la terminología “**ego**”/ Yo³. El “**ego**” es la estructura que nos da configuración individual: lo componen todos los niveles de la persona humana: biológico, psíquico, racional... Está orientado a la supervivencia y desarrollo de la propia individualidad. Abre al mundo pero configura un mundo centrado en los propios intereses de supervivencia.

El Yo es el núcleo desde el que tomamos conciencia ego. Por el hecho de ser consciente del ego, el Yo se descubre como una instancia más allá del ego. En el mismo movimiento, el Yo descubre que el ego no es toda la propia realidad. Por eso, desde el Yo, no necesito identificarme con el ego y su manera de situarse ante la realidad. En la media en que toma conciencia

“Espiritualidad” designa ese “campo común” en el que personas con orígenes diversos podemos encontrarnos, dialogar, crecer y abrirnos a la propia profundidad, al prójimo, a la Naturaleza y a Dios

del ego, el Yo crece y gana libertad respecto al ego y su visión autocentrada del mundo. Simultáneamente, crece en el Yo la capacidad de comunión con la realidad. Esta ya no es captada como la “**presa**” que me permite vivir sino como algo que tiene realidad propia, que vale por sí mismo y no en función de mí y de mis intereses particulares.

Trabajar la liberación del Yo respecto al ego abre, a la vez, a la experiencia de un YO más grande en el que es posible una experiencia progresiva de integración y unidad con la totalidad de lo real. Las tradiciones religiosas lo llaman Dios, Espíritu, etc. La polaridad ego/Yo permite distanciarse de otras falsas oposiciones como materia/ espíritu. La utilización de la palabra **espiritualidad** ha de tener en cuenta la dificultad de la polaridad que evoca.

En todo caso, hablar de experiencia espiritual es mucho más que “**obrar éticamente**”: es bajar a la profundidad donde el propio ser “**conecta**”, “**comulga**” con la Realidad que nos constituye y envuelve, es transformado y es llevado siempre más allá... La experiencia espiritual es siempre proceso de transformación profunda interior en la línea de la liberación del propio ego y la apertura al otro (Otro).

6/

Los valores de la espiritualidad.

La **espiritualidad** integra muchos valores. En un documento que pretende orientar la acción pedagógica de ESADE se dice hablando de la “**dimensión espiritual o interior**” que debe ser cultivada:

“Al hablar de espiritualidad o dimensión espiritual, subrayamos interioridad y autoconocimiento; apertura al reconocimiento y al amor desinteresado de los demás que lleva al compromiso con los demás, especialmente con los más débiles y oprimidos.

Espiritualidad implica también integración de las distintas dimensiones de la experiencia humana y planteamiento de las cuestiones últimas sobre el sentido de la vida. El cultivo adecuado de la dimensión espiritual desarrolla una manera de vivir en la que la libertad, la creatividad, la capacidad de amar gratuitamente, la solidaridad, el sentido de la justicia y la esperanza adquieren un lugar central”⁴.

Tal vez lo que llama la atención de esta formulación, hecha bajo la presión de la brevedad es el continuo vaivén “**dentro/fuera**”. La espiritualidad es autoconocimiento e interioridad, desde la que “**salir**” al exterior: al amor y compromiso especialmente con los pobres. De modo semejante la espiritualidad acoge todas las dimensiones (interiores y exteriores) de la experiencia humana y las integra bajo la luz del sentido. Finalmente, en el tercer párrafo se dibuja un estilo de vida en absoluto “**espiritualista**” antes bien volcado a la transformación del mundo en la línea de la solidaridad y la justicia.

La vida “**espiritual**” pues no es sólo una vida “**interior**”. Es una vida llevada toda ella hacia la comunión activa y transformadora con el conjunto de la Realidad (incluido obviamente el propio Yo). Pero si esto es así surge la pregunta de si este modo de vida es posible o, dicho más positivamente, dónde encontrar las fuentes que alimenten esta vida.

Desde perspectiva se ve claramente que la pregunta por la espiritualidad es distinta de la pre-

4. Marco orientador del modelo pedagógico de ESADE: www.esade.edu/web/esp/about-esade/aboutus/mision-valores/pedagogical-model

5. Recuérdese que en los EE de S. Ignacio, este orienta la mirada del ejercitante hacia las experiencias de consuelo, pues allí está Dios actuando.

gunta ética. La pregunta espiritual no es “**qué debo hacer**” sino a través de qué procesos puedo llegar a ser capaz de vivir no sólo una vida ética sino vida movida por el amor, la libertad creativa y el compromiso transformador de la realidad.

Los valores de la espiritualidad son “**valores fuente**”: están en el origen de otros valores como pueden ser el compromiso, el cuidado, etc. Por eso, las metáforas cristianas (y de otras religiones) hablan de la “**energía**” y el “**poder**” del Espíritu de Dios. De la “**luz**” que permite encontrar la ruta adecuada en la vida. Sobre todo se habla del “**consuelo**” que hace crecer en el amor⁵.

Este carácter de valores fuente explica la tentación de utilizarlos instrumentalmente, para conseguir “**otras cosas**”. Frente a esta tentación hay que reivindicar lo dicho antes: la espiritualidad (en el sentido integral antes explicado) es un “**valor último**”, un valor en sí mismo, no un valor instrumental.

7/

¿Cómo cultivar la espiritualidad?

¿Qué se puede hacer para crecer hacia una vida más plena, libre, creativa, transformadora, en comunión transformadora con la Realidad? ¿Cómo puedo ayudar a otros a seguir este camino?

En realidad, cada tradición religiosa propone sus procesos: plegarias, signos (sacramentos), prácticas (ayunos, como el Ramadán), experiencias de comunidad... La perspectiva de la espiritualidad no anula estas tradiciones: solamente las coloca a la luz de otra pregunta: ¿Qué sucede en las personas cuando hacen todo eso?

¿Qué procesos se desencadenan? ¿Estos procesos llevan a una vida más “**espiritual**” en el sentido antes dicho? Ante todo hay que tener en cuenta que la espiritualidad no se puede “**comprar**”. En la actualidad, muchos piensan que pueden “**adquirir espiritualidad**” comprando y consumiendo determinados libros, retiros, gurús... Pero el Espíritu no puede adquirirse con bienes externos a la misma persona.

Otro peligro es pensar que la espiritualidad puede “**conquistarse**”. Ahora que tanto se habla de recuperar la “**cultura del esfuerzo**” este puede ser otro camino errado. La espiritualidad no es un “**premio**” al esfuerzo. La espiritualidad no se conquista.

Sí es cierto que la espiritualidad necesita esfuerzo, método y orientación pero no para conquistar nada sino para abrir las puertas al Espíritu ya presente y disponible. Para dejarse “**inspirar**” hay que tener los pulmones despejados pero lo que tonifica y da vida es el aire, no mi esfuerzo. El matiz puede parecer banal pero en realidad es decisivo.

Los procesos de crecimiento espiritual son procesos de toda la persona. Reconcilian con el pasado a través del perdón y la reconciliación. Son procesos de curación de heridas mal curadas en el pasado, de autoestimas lesionadas.

Los procesos espirituales son también procesos de “**iluminación**”: de aprender a ver las cosas, no sólo distintas, sino con otros ojos. Por eso es importante el papel del “**maestro**”. En el cristianismo, el conocimiento de Jesús (un conocimiento interior que despierta sintonías entre uno mismo y Jesús) abre progresivamente a una nueva manera de ver, valorar y amar las cosas.

Los procesos espirituales son finalmente procesos de “**silencio**”: nuestros juicios y deseos inmediatos (los del “**ego**”) deben ser silenciados, relativizados y situados bajo una Luz y un Amor más grandes. El propio “**discurso**”, el propio “**hablar**”, enmudece para que la acción sea puro despliegue de esta Luz y de este Amor.

La experiencia espiritual es siempre proceso de transformación profunda interior en la línea de la liberación del propio ego y la apertura al otro

Bibliografía

- ▶ **Cavallé, M. (2011)**
La sabiduría recobrada *Barcelona: Kairós.*
- ▶ **Corbí, M. (2007)**
Hacia una espiritualidad laica *Barcelona: Herder.*
- ▶ **Ignacio de Loyola (1990)**
Ejercicios espirituales. *Edición de C. de Dalmases S.I. Santander: Sal Terrae.*
- ▶ **Jäger, W. (2011)**
En busca del sentido de la vida, *Madrid: Narcea.*
- ▶ **Jäger, W. (2002)**
La ola es el mar. *Bilbao: Desclée de Brouwer.*
- ▶ **Martín Velasco, J. (2002)**
El hombre y la religión. *Madrid: PPC.*
- ▶ **Martín Velasco, J. (2007)**
La experiencia cristiana de Dios. *Madrid: Trotta.*
- ▶ **Martínez Lozano, E. (2012)**
Vida en plenitud. *Madrid: PPC.*
- ▶ **Melloni, X. (2003)**
El uno en lo múltiple. *Santander: Sal Terrae.*
- ▶ **Melloni, X. (2001)**
La mistagogía de los Ejercicios. *Santander: Sal Terrae.*
- ▶ “Marco orientador del modelo pedagógico de ESADE”:
www.esade.edu/web/esp/about-esadel/aboutus/mission-values/pedagogical-model

6. En esta perspectiva sería interesante leer los consejos de S. Ignacio “al que da los Ejercicios” en clave de acompañamiento espiritual a personas en situaciones de cierto “stress”.

8/

Dos notas finales.

En primer lugar, la vieja cuestión de si la espiritualidad lleva al “**espiritualismo**” entendido como autocentramiento narcisista incapaz de comprometerse en la transformación de la realidad. Después de todo lo dicho debería quedar claro que el problema no es la espiritualidad sino su “**discernimiento**”. La “**buena**” espiritualidad es a la vez interioridad y compromiso. En ella, la interioridad aporta un trabajo consciente y sistemático sobre los “**apegos**” del “**ego**” de los que conviene liberarse. En dirección contraria, el compromiso, al enfrentarse con una realidad que no podemos manipular, introduce en situaciones de despojo y desposesión necesarios para la transformación más profunda de la persona.

En segundo lugar la pregunta es si todo eso sólo es aplicable en situaciones de “**normalidad vital**” o es aplicable también a las situaciones de stress: enfermedad, conflicto afectivo, crisis profesional, etc.

Lo que no se puede vivir en momentos difíciles tampoco sería muy útil en los momentos fáciles donde, en todo caso, no hace tanta falta... Lo que sí es cierto es que los métodos habituales en los tiempos normales (tiempos de silencio, oración, meditación, reuniones, lecturas, celebraciones, etc.) pueden ser inviables o muy difíciles de vivir en situaciones de stress.

El acompañamiento parece ser el camino privilegiado para esas situaciones (tanto activo como pasivo, cuando soy yo el que sufre). Parece que el primer principio sería ayudar a la persona que sufre a que actualice, aunque sea a tientas y de forma muy tenue, que la presencia de Dios (como quiere que se le llame) sigue cercana, aunque no sea palpable y consoladora. El segundo principio sería adaptarse a la situación presente de modo que la persona “**dé el paso que le es posible dar**” y además lo dé “**a su manera**”, de manera convencional o no: el principio de máximo respeto y adaptación a la persona⁶. Porque la presencia del Espíritu se manifiesta en el crecimiento y la plenitud de la persona.

5. Recuérdese que en los EE de S. Ignacio, este orienta la mirada del ejercitante hacia las experiencias de consuelo, pues allí está Dios actuando.

gunta ética. La pregunta espiritual no es “**qué debo hacer**” sino a través de qué procesos puedo llegar a ser capaz de vivir no sólo una vida ética sino vida movida por el amor, la libertad creativa y el compromiso transformador de la realidad.

Los valores de la espiritualidad son “**valores fuente**”: están en el origen de otros valores como pueden ser el compromiso, el cuidado, etc. Por eso, las metáforas cristianas (y de otras religiones) hablan de la “**energía**” y el “**poder**” del Espíritu de Dios. De la “**luz**” que permite encontrar la ruta adecuada en la vida. Sobre todo se habla del “**consuelo**” que hace crecer en el amor⁵.

Este carácter de valores fuente explica la tentación de utilizarlos instrumentalmente, para conseguir “**otras cosas**”. Frente a esta tentación hay que reivindicar lo dicho antes: la espiritualidad (en el sentido integral antes explicado) es un “**valor último**”, un valor en sí mismo, no un valor instrumental.

7/

¿Cómo cultivar la espiritualidad?

¿Qué se puede hacer para crecer hacia una vida más plena, libre, creativa, transformadora, en comunión transformadora con la Realidad? ¿Cómo puedo ayudar a otros a seguir este camino?

En realidad, cada tradición religiosa propone sus procesos: plegarias, signos (sacramentos), prácticas (ayunos, como el Ramadán), experiencias de comunidad... La perspectiva de la espiritualidad no anula estas tradiciones: solamente las coloca a la luz de otra pregunta: ¿Qué sucede en las personas cuando hacen todo eso?

¿Qué procesos se desencadenan? ¿Estos procesos llevan a una vida más “**espiritual**” en el sentido antes dicho? Ante todo hay que tener en cuenta que la espiritualidad no se puede “**comprar**”. En la actualidad, muchos piensan que pueden “**adquirir espiritualidad**” comprando y consumiendo determinados libros, retiros, gurús... Pero el Espíritu no puede adquirirse con bienes externos a la misma persona.

Otro peligro es pensar que la espiritualidad puede “**conquistarse**”. Ahora que tanto se habla de recuperar la “**cultura del esfuerzo**” este puede ser otro camino errado. La espiritualidad no es un “**premio**” al esfuerzo. La espiritualidad no se conquista.

Sí es cierto que la espiritualidad necesita esfuerzo, método y orientación pero no para conquistar nada sino para abrir las puertas al Espíritu ya presente y disponible. Para dejarse “**inspirar**” hay que tener los pulmones despejados pero lo que tonifica y da vida es el aire, no mi esfuerzo. El matiz puede parecer banal pero en realidad es decisivo.

Los procesos de crecimiento espiritual son procesos de toda la persona. Reconcilian con el pasado a través del perdón y la reconciliación. Son procesos de curación de heridas mal curadas en el pasado, de autoestimas lesionadas.

Los procesos espirituales son también procesos de “**iluminación**”: de aprender a ver las cosas, no sólo distintas, sino con otros ojos. Por eso es importante el papel del “**maestro**”. En el cristianismo, el conocimiento de Jesús (un conocimiento interior que despierta sintonías entre uno mismo y Jesús) abre progresivamente a una nueva manera de ver, valorar y amar las cosas.

Los procesos espirituales son finalmente procesos de “**silencio**”: nuestros juicios y deseos inmediatos (los del “**ego**”) deben ser silenciados, relativizados y situados bajo una Luz y un Amor más grandes. El propio “**discurso**”, el propio “**hablar**”, enmudece para que la acción sea puro despliegue de esta Luz y de este Amor.

La experiencia espiritual es siempre proceso de transformación profunda interior en la línea de la liberación del propio ego y la apertura al otro

Bibliografía

- ▶ **Cavallé, M. (2011)**
La sabiduría recobrada *Barcelona: Kairós.*
- ▶ **Corbí, M. (2007)**
Hacia una espiritualidad laica *Barcelona: Herder.*
- ▶ **Ignacio de Loyola (1990)**
Ejercicios espirituales. *Edición de C. de Dalmases S.I. Santander: Sal Terrae.*
- ▶ **Jäger, W. (2011)**
En busca del sentido de la vida, *Madrid: Narcea.*
- ▶ **Jäger, W. (2002)**
La ola es el mar. *Bilbao: Desclée de Brouwer.*
- ▶ **Martín Velasco, J. (2002)**
El hombre y la religión. *Madrid: PPC.*
- ▶ **Martín Velasco, J. (2007)**
La experiencia cristiana de Dios. *Madrid: Trotta.*
- ▶ **Martínez Lozano, E. (2012)**
Vida en plenitud. *Madrid: PPC.*
- ▶ **Melloni, X. (2003)**
El uno en lo múltiple. *Santander: Sal Terrae.*
- ▶ **Melloni, X. (2001)**
La mistagogía de los Ejercicios. *Santander: Sal Terrae.*
- ▶ “Marco orientador del modelo pedagógico de ESADE”:
www.esade.edu/web/esp/about-esadel/aboutus/mission-values/pedagogical-model

6. En esta perspectiva sería interesante leer los consejos de S. Ignacio “al que da los Ejercicios” en clave de acompañamiento espiritual a personas en situaciones de cierto “stress”.

8/

Dos notas finales.

En primer lugar, la vieja cuestión de si la espiritualidad lleva al “**espiritualismo**” entendido como autocentramiento narcisista incapaz de comprometerse en la transformación de la realidad. Después de todo lo dicho debería quedar claro que el problema no es la espiritualidad sino su “**discernimiento**”. La “**buena**” espiritualidad es a la vez interioridad y compromiso. En ella, la interioridad aporta un trabajo consciente y sistemático sobre los “**apegos**” del “**ego**” de los que conviene liberarse. En dirección contraria, el compromiso, al enfrentar con una realidad que no podemos manipular, introduce en situaciones de despojo y desposesión necesarios para la transformación más profunda de la persona.

En segundo lugar la pregunta es si todo eso sólo es aplicable en situaciones de “**normalidad vital**” o es aplicable también a las situaciones de stress: enfermedad, conflicto afectivo, crisis profesional, etc.

Lo que no se puede vivir en momentos difíciles tampoco sería muy útil en los momentos fáciles donde, en todo caso, no hace tanta falta... Lo que sí es cierto es que los métodos habituales en los tiempos normales (tiempos de silencio, oración, meditación, reuniones, lecturas, celebraciones, etc.) pueden ser inviables o muy difíciles de vivir en situaciones de stress.

El acompañamiento parece ser el camino privilegiado para esas situaciones (tanto activo como pasivo, cuando soy yo el que sufre). Parece que el primer principio sería ayudar a la persona que sufre a que actualice, aunque sea a tientas y de forma muy tenue, que la presencia de Dios (como quiere que se le llame) sigue cercana, aunque no sea palpable y consoladora. El segundo principio sería adaptarse a la situación presente de modo que la persona “**dé el paso que le es posible dar**” y además lo dé “**a su manera**”, de manera convencional o no: el principio de máximo respeto y adaptación a la persona⁶. Porque la presencia del Espíritu se manifiesta en el crecimiento y la plenitud de la persona.