

ANSELM GRÜN - FRIEDRICH ASSLÄNDER

LA ESPIRITUALIDAD EN EL TRABAJO
DAR UN NUEVO SENTIDO A LA PROFESIÓN

DESCLÉE DE BROUWER
BILBAO - 2014

ÍNDICE

PRÓLOGO de Anselm Grün	11
PRÓLOGO de Friedrich Assländer	15
INDICACIONES PARA EL USO DE ESTE LIBRO	19
I. ¿QUÉ ES EL TRABAJO?	21
1. Comprensión común del trabajo	21
2. Comprensión cristiana del trabajo	23
II. LA HISTORIA DEL TRABAJO	25
1. El trabajo en la antigüedad	25
2. La comprensión del trabajo en Benito	31
3. El trabajo en la Edad Media	35
<i>Ejercicio. Momentos de ocio –</i>	
<i>¿Qué es fuente de inspiración para mí?</i>	36
4. El trabajo en la Edad Moderna	41
5. La actitud católica hacia el éxito, el bienestar y el dinero	45
6. El trabajo como mercancía	47
III. EL TRABAJO EN LA BIBLIA	51
1. El trabajo en el Antiguo y en el Nuevo Testamento	51
2. El recto modo de vida en Buda	59
3. El «trabajo» de los comerciantes en la Biblia	60

IV. LA COMPRESIÓN ACTUAL DEL TRABAJO	65
1. El trabajo como característica esencial del hombre de hoy	65
<i>Ejercicio. Detenerse – Hacer un balance .</i>	69
<i>Ejercicio. Mejorar cada día.</i>	71
<i>Ejercicio. Mantener los buenos propósitos</i>	72
<i>Ejercicio. Quién sabe qué puede traer esto de bueno.</i>	745
2. La ideología del crecimiento económico infinito.	78
<i>Ejercicio. Desprendimiento, renuncia . .</i>	83
<i>Ejercicio. Hacer el bien</i>	86
<i>Ejercicio. Cuidar de uno mismo.</i>	88
3. El mundo virtual en el ordenador.	90
<i>Sugerencia práctica. Moverse más</i>	92
4. Darwinismo social	92
5. ¿Puede «trabajar» el dinero?	99
V. DIMENSIONES ESPIRITUALES DEL TRABAJO	105
1. Trabajo y ocio	105
2. Satisfacción en el trabajo.	109
<i>Ejercicio. Respirar de modo consciente . .</i>	110
<i>Ejercicio. Poner fin a la jornada.</i>	113
3. Creatividad en vez de egoísmo económico .	114
4. La dimensión espiritual del trabajo	120
5. El sentido del trabajo	130
<i>Ejercicio. Una misión personal</i>	133
6. Confianza	134
<i>Ejercicio. Generar confianza</i>	138
7. Sufrimiento en el trabajo.	139
8. El trabajo como desarrollo espiritual.	143
9. El trabajo como modo de configurar las relaciones.	147
<i>Ejercicio. Configurar positivamente las relaciones.</i>	153
10. Muhammad Yunus y el Banco Grameen . .	154

VI. EL TRABAJO SOBRE MÍ MISMO	165
1. El redescubrimiento del alma	165
2. Comprender a los otros	169
<i>Ejercicio. Comprender a los demás</i>	170
3. Sentimientos negativos	171
<i>Ejercicio. Desarrollar el bien dentro</i>	
<i>de nosotros</i>	172
<i>Ejercicio. No alimentar los sentimientos</i>	
<i>negativos</i>	174
4. La responsabilidad y la justa medida	175
<i>Ejercicio. Alegrías cotidianas</i>	178
5. Autoconciencia y arrogancia	180
<i>Ejercicio. Desarrollar la autoconciencia</i>	183
<i>Ejercicio. Aceptar las críticas</i>	185
6. Autoestima y religión	186
7. La sociedad traumatizada	188
8. El camino regio: la meditación	194
<i>Ejercicio. Respirar conscientemente</i>	199
<i>Ejercicio. Quietud y auto-observación.</i>	200
<i>Ejercicio. Comer con atención</i>	200
<i>Ejercicio. Caminar como práctica</i>	
<i>de meditación</i>	201
 REFLEXIONES CONCLUSIVAS	 205
 BIBLIOGRAFÍA COMENTADA	 207

PRÓLOGO

de Amselm Grün

Muchas personas piensan que la espiritualidad y el trabajo se contradicen. Consideran que quienes trabajan mucho no pueden ser espirituales y, viceversa, que las personas espirituales trabajan menos. Los primeros monjes veían de otro modo la relación entre espiritualidad y trabajo: el trabajo que brota con naturalidad de nuestras manos y da fruto es la característica distintiva de una persona espiritual. San Benito interpretó la unidad de estos dos polos en el sentido de que la oración y el trabajo necesitan las mismas actitudes interiores: se trata, en el fondo, de la liberación del propio ego. En la oración dirijo mi atención a Dios. No doy vueltas, de manera narcisista, en torno a mis sentimientos religiosos, sino que me libero de mí mismo para llegar a ser una sola cosa con Dios. En el trabajo sucede lo mismo: la persona que con el trabajo quiere afirmarse solo a sí misma derrocha energía en vano. En cambio, para quien se abre sencillamente al trabajo y, de este modo, olvida su propio ego, el trabajo fluye espontáneamente. El trabajo no encuentra un obstáculo en el ego, sino que brota y se convierte en una bendición para las personas.

Para que la relación entre oración y trabajo funcione es preciso, naturalmente, ejercitarse en los dos ámbitos. Es necesaria la capacidad de alcanzar la quietud y de abrir el

propio corazón a Dios en la oración. Al orar, entramos en contacto con la fuente interior del Espíritu Santo, de la que podemos beber sin agotarnos. Y es necesaria también la disposición para concentrarnos por completo en el trabajo. Esto requiere, en primer lugar, que adquiramos conocimientos suficientes sobre el trabajo. Por otra parte, se requiere la capacidad de organizar y estructurar bien la actividad laboral. Si nos dedicamos a los dos ámbitos con la misma atención, llegamos a ser capaces de trabajar de modo que nuestra actividad brote de la oración, y de orar de modo que nuestra oración inspire y haga fecundo nuestro trabajo.

La visión de san Benito, que es probablemente la que más ha influido en la concepción del trabajo en Occidente, vuelve a ser actual en nuestros días. Muchas personas que sufren por causa del trabajo buscan caminos para dar sentido a su actividad. Y buscan formas de liberarse de la presión que sienten mientras trabajan y que a menudo es superior a sus fuerzas. La espiritualidad nos indica un camino para adoptar una actitud más humana hacia el trabajo. Lo relativiza. Quien ha encontrado su identidad más profunda en la oración ante Dios no tiene que perseguirla en el trabajo. Y quien deja que en la oración se derrame en su corazón el amor de Dios es capaz de llenar de amor también su propio trabajo y de comprenderlo como expresión de su amor a los demás.

Te deseo, por tanto, querido lector y querida lectora, que a través de este libro llegues a no sentir tu trabajo como un peso, y que vuelvas a tener deseos de participar, a través de la actividad laboral, de la fuerza creadora de Dios; que tu espiritualidad confluya en el trabajo y lo enriquezca. Y te deseo que con tu trabajo configures este mundo de tal modo que sea habitable para todos, que sea más

humano y más luminoso, y que tu trabajo sea bendecido por Dios y sea causa de bendición para ti y para las numerosas personas para las cuales y con las cuales trabajas.

PRÓLOGO

de Friedrich Assländer

En el curso de la historia han cambiado continua y radicalmente las concepciones sobre el trabajo, su importancia en el contexto social y, por último, también los contenidos y las condiciones de trabajo. Del versículo bíblico «Con el sudor de tu rostro comerás el pan» (Gn 3,19) hasta la etapa en que las personas controlan robots industriales estando sentadas cómodamente en un sillón, el mundo del trabajo se ha transformado en casi todos los aspectos. La era de la informática ha traído la automatización y la aceleración de la transformación de las naves industriales en bloques de oficinas. Nacen cada vez más deprisa nuevas profesiones, mientras que las viejas habilidades pierden importancia.

Esta transformación vertiginosa tiene muchas más consecuencias de las que suponemos a primera vista. Requiere mucho más que la tan alabada flexibilidad; se trata sobre todo de la capacidad de desarrollar una estabilidad mental que nos ayude a reelaborar social y psíquicamente los continuos cambios y pérdidas de seguridad. El trabajo nuevo será un «trabajo sobre mí mismo», una formación del espíritu que requiere una nueva autoconciencia, sin la cual no somos capaces de controlar la intensidad y el ritmo cada vez más rápido de los cambios.

La transformación histórica de las concepciones sobre aquello que se debe definir como trabajo, así como

la actitud de cada época hacia la actividad laboral, proporcionan indicaciones interesantes sobre la extrema parcialidad de nuestra visión actual del trabajo. El análisis histórico muestra también cuáles de los aspectos esenciales de nuestra humanidad hemos perdido debido a nuestra actitud actual hacia el trabajo.

En la medida en que aumenta el trabajo en espacios virtuales, mediante oportunidades como internet y la comunicación electrónica, el trabajo cambia una vez más de manera decisiva. Se pierden algunas de las experiencias directas de nuestra condición de seres humanos como criaturas físicas y sociales. Si los resultados existen solo como constelaciones de bits en alguna base de datos, falta también la experiencia de configurar el mundo de manera real y dotada de sentido. A nuestra condición humana pertenecen el intercambio social y las experiencias físicas que en las actuales formas de trabajo se dan cada vez menos.

En este libro examinamos las siguientes cuestiones: ¿qué hay de nuevo hoy en el mundo del trabajo? ¿Qué papel tiene el trabajo para la felicidad en nuestra vida? ¿Qué puedo hacer yo? Por un lado, nos ocupamos de la estructuración social de las condiciones de trabajo, que debería ser pensada de nuevo. La sensación de que no podemos seguir así se apodera de un número creciente de personas. Por otro lado, nos ocupamos de la aportación personal de cada uno a este mundo del trabajo. Los seres humanos son cada vez más conscientes de un ámbito completamente nuevo de actividad, el trabajo sobre mí mismo, como base de la salud psíquica y espiritual.

Desearíamos transmitir una dimensión más profunda del trabajo que incluya a las personas en todos los aspectos de su condición humana.

El trabajo sirve para asegurar el fundamento de la existencia individual y colectiva del ser humano y es, al mismo tiempo, una forma de estructurar la vida. A través del trabajo, el ser humano modifica y configura la naturaleza, la sociedad, a sí mismo y la conciencia individual y colectiva. Una comprensión espiritual del trabajo ve toda acción consciente del ser humano, ya sea física, mental o psíquico-emotiva, como un proceso, creativo y guiado por el objetivo, en el que realizamos nuestra condición humana.

El trabajo entendido en sentido espiritual se pone al servicio de una realidad mayor, que va más allá del propio YO y lo trasciende, confirniendo a nuestra actividad un significado profundo. Antes que el puesto de trabajo que ocupa en la sociedad basada en la división de tareas, toda persona tiene un primer puesto de trabajo en sí misma, en sus vivencias y en su relación con los sentimientos. Este «puesto de trabajo en el alma» es la verdadera tarea de nuestra vida.

Este libro, como los otros dos primeros volúmenes escritos en colaboración con el padre Anselm Grün, *Spirituell führen* [*Dirigir espiritualmente con san Benito y la Biblia*] y *Zeit spirituell gestalten*, ha surgido de las experiencias tenidas en nuestros seminarios. Contiene muchos ejercicios e indicaciones prácticas acerca de cómo el saber puede convertirse en realidad vivida. Al igual que en los dos primeros volúmenes, incluimos también en esta obra enunciados de la Biblia y de la *Regla* de san Benito, así como intuiciones del budismo, que puede enriquecer al cristianismo como casi ninguna otra religión está en condiciones de hacerlo, sobre todo gracias a su comprensión de la naturaleza humana y a través de ejercicios prácticos.

INDICACIONES PARA EL USO DE ESTE LIBRO

Al comienzo de esta obra te ofrecemos algunas indicaciones:

- Los ejercicios presentados en los diferentes capítulos son propuestas entre las cuales puedes elegir. En ningún caso debes realizar al mismo tiempo todos los ejercicios o un número excesivo de ellos. Obtendrás el mayor provecho si te concentras en lo esencial, es decir, en el ejercicio que promete un éxito especial en tu situación personal. Si realizas el ejercicio durante un periodo de tiempo más largo –al menos un mes–, lo interiorizarás y se transformará en un buen hábito. Después puedes concentrarte en el ejercicio siguiente.
- El Nuevo Testamento contiene abundantes sugerencias prácticas para organizar mejor nuestra vida. Pero también la Biblia entera es como un manual práctico para una vida buena. Muchas parábolas y enseñanzas indican a qué debemos prestar atención en la vida, para que nos vaya bien de forma duradera. Por eso citamos con regularidad en nuestro texto los correspondientes pasajes bíblicos.
- Para favorecer una lectura más fluida del texto, hemos renunciado al uso de los dos géneros y hemos

elegido la forma masculina. Pedimos disculpas por ello a las lectoras.

- La autoría de cada sección del libro se ha señalado expresamente: los textos en letra redonda han sido escritos por Friedrich Assländer, *los textos en cursiva* han sido redactados por Anselm Grün.

I

¿QUÉ ES EL TRABAJO?

1. COMPRENSIÓN COMÚN DEL TRABAJO

En el Diccionario alemán de los hermanos Grimm encontramos esta expresión: «TRABAJO: palabra antiquísima, que presenta muchas facetas singulares». Jacob y Wilhelm Grimm describen, acompañando la descripción con varias citas, cómo la idea de trabajo se ha transformado considerablemente con el paso del tiempo. Originalmente indicaba el trabajo físico en el campo, realizado por los esclavos, los siervos y los jornaleros. Más tarde, el concepto incluyó también todas las tareas realizadas por los artesanos y, en medida creciente, también la actividad artística. En la Edad Moderna se extendió este uso lingüístico hasta incluir por primera vez el trabajo intelectual. Y, por último, se definió como trabajo todo aquello que estaba ligado al esfuerzo y a la fatiga.

La gama de significados actuales de la palabra «trabajo» incluye giros como «trabajo interior» y «trabajarse a un cliente». Los compositores definen su actividad como «trabajo armonizador», seguramente porque se complacen en el juego de palabras que surge del doble significado de la expresión. También los procesos psíquicos, como, por ejemplo, la reelaboración de los traumas, son definidos como «trabajo».