

José Carlos Bermejo

*Espiritualidad*  
para ahora

Verbos para el hortelano del espíritu

2<sup>a</sup>  
edición

DESCLÉE DE BROUWER



José Carlos Bermejo

# Espiritualidad para ahora

Verbos para el hortelano  
del espíritu

2ª edición



Desclée De Brouwer

# Índice

|   |     |
|---|-----|
| Introducción. . . . .                           | 9   |
| La dimensión espiritual . . . . .               | 13  |
| La vida del corazón. . . . .                    | 14  |
| Inteligencia y competencia espiritual . . . . . | 17  |
| El salto a la experiencia religiosa. . . . .    | 20  |
| Verbos... del espíritu . . . . .                | 22  |
| Verbos para el hortelano del espíritu. . . . .  | 23  |
| Beber . . . . .                                 | 25  |
| Escuchar. . . . .                               | 31  |
| Mirar . . . . .                                 | 39  |
| Callar . . . . .                                | 47  |
| Saborear . . . . .                              | 53  |
| Acoger . . . . .                                | 61  |
| Preguntarse . . . . .                           | 67  |
| Recordar . . . . .                              | 75  |
| Conectar . . . . .                              | 83  |
| Perdonar . . . . .                              | 89  |
| Significar . . . . .                            | 95  |
| Reinventarse. . . . .                           | 103 |
| Celebrar . . . . .                              | 111 |
| Esperar. . . . .                                | 117 |

ESPIRITUALIDAD PARA AHORA

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Compadecerse . . . . .                | 123 |
| "Ternurear" . . . . .                 | 129 |
| Cuidar . . . . .                      | 135 |
| Dejarse cuidar . . . . .              | 141 |
| Trascender . . . . .                  | 149 |
| Descansar . . . . .                   | 155 |
| Cerrando el libro: Destruir . . . . . | 161 |

## Introducción

*“La espiritualidad no puede ser enseñada,  
tan solo puede ser descubierta”.*

(J. Maté)

Me he decidido a recoger en estas páginas reflexiones que me acompañan en los últimos años. Llevan un título que me interesa humanamente. Creo que, en efecto, tenemos el gran desafío de cultivar el espíritu. Es un desafío humanizador. Nos cosificamos, nos despersonalizamos, nos morimos y nos hacemos daño como humanidad, si no cultivamos el espíritu. Pero como hortelanos, es decir, como artistas de lo pequeño, de lo próximo, de lo cotidiano, de lo que también “nos da qué comer” y nos permite seguir adelante, también en medio de las adversidades de la vida, en las que puede parecer que el espíritu se apaga.

Dice Boff que hoy “todo el mundo habla de espiritualidad, un tema recurrente en nuestra cultura, y no solo en el ámbito de las religiones, que es su lugar natural, sino también en el de las búsquedas humanas, tanto de los jóvenes como de los intelectuales, tanto de los famosos científicos como –para nuestra sorpresa– de grandes empresarios”<sup>1</sup>.

---

1. BOFF, L., *Espiritualidad. Un camino de transformación*, Sal Terrae, Santander 2001, 14.

Citando al Dalai Lama, Boff recoge estas palabras: “Considero que la espiritualidad está relacionada con aquellas cualidades del espíritu humano –tales como el amor y la compasión, la paciencia y la tolerancia, la capacidad de perdonar y la alegría, las nociones de responsabilidad y de armonía...– que proporcionan felicidad tanto a la propia persona como a los demás”.

Las religiones construyen edificios teóricos (las doctrinas), prácticos (las morales), y festivo-simbólicos (las liturgias y los ritos). Pero construyen también edificios artísticos, grandes templos y catedrales. A través del arte en general, de la música sacra y de las artes plásticas, las religiones nos han elevado hacia Dios. Siempre hubo un matrimonio fiel y feliz entre arte y religión.

Lentamente se está introduciendo en ciertos contextos culturales –según Torralba– “lo que ya se ha denominado el paradigma de lo espiritual. La cuestión del espíritu está adquiriendo un peso específico en la reflexión en torno al cuidar, pues se ha puesto de relieve que el ejercicio de cuidar no puede referirse exclusivamente a la exterioridad del ser humano, sino que requiere, también, una atención a su realidad espiritual, es decir, a lo invisible del ser humano”. Y añade que incluso en culturas pragmáticas y utilitaristas, “la cuestión del espíritu está adquiriendo una cierta trascendencia”<sup>2</sup>.

Confío en que estas páginas puedan contribuir a cultivar el pequeño huerto de nuestro corazón, nuestro espíritu. Los verbos a los que me voy a referir son de acción. Invitan a hacer algo, algo que nos permite descubrir nuestro más genuino ser y el de los demás. Son verbos que humanizan, que es lo mismo que decir que son verbos del espíritu. Porque si algo nos distingue del resto de los seres vivos, es eso: el corazón humano, el espíritu anhelante de encontrar sentido o ser capaz de ponérselo en la cotidianeidad.

---

2. TORRALBA, F., “Lo ineludiblemente humano. Hacia una fundamentación de la ética del cuidar”: *Labor Hospitalaria*, 253 (1999), 267.

## INTRODUCCIÓN

Conjugar los verbos que aquí se proponen, es un camino de disfrute de la vida, es decir, un modo de sacarle fruto (dis-frutar). Vivir sin jugo es dejarse vivir. Vivir sin sed es como secarse. Vivir seco es como no sacarle partido a los sabores que nos regalan los acontecimientos, las personas, los sucesos.

Vivir conjugando es vivir. Escuchar, mirar, callar, saborear, acoger, preguntarse, recordar, conectar, perdonar, significar, reinventarse, celebrar, esperar, compadecerse, ternurear (permítase el verbo), cuidar, dejarse cuidar, trascender, descansar... son solo algunas de las acciones más nobles que el ser humano puede hacer. Hay más. Enseguida podríamos pensar en... agradecer, jugar, contemplar, orar, y cualquier verbo que al lector le inspire algo genuinamente humano. Exploraremos algunos, pues, como entremés de un menú saludablemente humanizador para una vida cultivada, gozosa, humanizada.

## La dimensión espiritual

*El amor es la última filosofía de la tierra y del cielo.*  
(Francisco de Quevedo)

La Organización Mundial de la Salud dice que lo “espiritual se refiere a aquellos aspectos de la vida humana que tienen que ver con experiencias que *trascienden los fenómenos sensoriales*. No es lo mismo que ‘religioso’, aunque para muchas personas la dimensión espiritual de sus vidas incluye un componente religioso. El aspecto espiritual de la vida humana puede ser visto como un componente integrado junto con los componentes físicos, psicológicos y sociales. A menudo se percibe como vinculado con el *significado y el propósito*”<sup>1</sup>.

Espiritualidad es “aquello que produce en nuestro interior una transformación”<sup>2</sup>. A diferencia de las transformaciones superficiales, que no modifican nuestra estructura fundamental, la espiritualidad realiza transformaciones interiores, “alquímicas”, capaces de dar un nuevo sentido a la vida o de abrir nuevos campos de experiencia y de profundidad rumbo al propio corazón y al misterio de todas las cosas.

- 
1. WHO. *Cancer Pain Relief and Palliative Care*, Report of a WHO Expert Comité. Technical Report Series 804. Geneva, WHO, 1990.
  2. BOFF, L., *Experimentar a Dios*, Sal Terrae, Santander 2003, 41.



## La vida del corazón

En efecto, podemos decir que la dimensión espiritual es aquella que refiere la vida del corazón. En la Biblia, la palabra corazón<sup>3</sup> aparece 872 veces. Para la tradición bíblica, así como en la poesía griega, el corazón es el que regula las acciones. En él se asienta la vida psíquica de la persona, así como la vida afectiva, y a él se le atribuye la alegría, la tristeza, el valor, el desánimo, la emoción, el odio.

Pero el corazón es también, en segundo lugar, el asiento de la vida intelectual, es decir, el corazón es inteligente (¡no la cabeza!), dispone de ideas, puede ser necio y perezoso, ciego y obcecado.

Y, por otro lado, el corazón, en la Sagrada Escritura, es también el centro de la vida moral, del discernimiento de lo bueno y lo malo.

En efecto, en hebreo, el corazón es concebido mucho más que como la sede de los afectos. Contiene también los recuerdos y los pensamientos, los proyectos y las decisiones. Se puede tener anchura de corazón (visión amplia, inteligente) o también corazón endurecido y poco atento a las necesidades de los demás.

En el corazón, la persona dialoga consigo misma y asume sus responsabilidades. El corazón es, en el fondo, la fuente de la personalidad consciente, inteligente y libre, la sede de sus elecciones decisivas, de la ley no escrita; con él se comprende, se proyecta (Pr 19, 21). En él se guarda sigilosamente la intimidad ajena (Lc 2, 19).

En las relaciones entre las personas es importante la actitud interior, sí; pero normalmente el exterior de una persona manifiesta lo que hay en el corazón, es decir, su mundo espiritual. Por eso dice la Escritura: “De la abundancia del corazón habla la boca” (Mt 12, 34).

---

3. *Leb* y *lebab* en hebreo. *Kardia* en griego.

El corazón, para los semitas y los egipcios, es, sobre todo, la sede del pensamiento, de la vida intelectual, de modo que “hombre de corazón” significa sabio, prudente, mientras que “carecer de corazón” es lo mismo que estar privado de inteligencia, es decir, ser tonto.

En los últimos años, junto con un empobrecimiento colectivo de la sensibilidad ante la dimensión religiosa, asistimos también a un enriquecimiento selectivo de atención a la dimensión espiritual. En efecto, algunas sociedades científicas –como por ejemplo la de Cuidados Paliativos– se interesan por la dimensión espiritual y esta, en principio, vista desde una perspectiva profesional.

En medio de esta creciente sensibilidad, quizás hoy ante la pregunta ¿cree usted en el espíritu?, en lugar de dar la respuesta: “claro que no, soy científico”, deberemos dar cada vez más esta otra: “claro que sí, soy científico”.

Wilber, en su obra *El ojo del espíritu*<sup>4</sup>, para responder a la pregunta: ¿se puede observar el espíritu?, añade la pregunta: ¿se puede observar con sofisticados instrumentos mi manera de amar, mi sentido de la justicia, de la honradez, la compasión o el perdón? Y distingue entre tres tipos de ojos: El ojo biológico (los sentidos y sus extensiones) que pueden revelar lo que se percibe a través de ellos; el ojo de la mente y sus comprensiones a través de disciplinas que ha desarrollado como las matemáticas, la física..., que puede revelarnos otro campo importante del conocimiento; y el ojo del espíritu: el único capaz de revelarnos la naturaleza profunda del ser.

En realidad, cuanto tiene que ver con la dimensión trascendente del ser humano, con el mundo de los valores, con la pregunta por el sentido y con la dimensión de misterio (que supera

---

4. WILBER, K., *El ojo del espíritu*, Kairós, Barcelona 1998.

al problema, en palabras de Gabriel Marcel), está en el corazón de la dimensión espiritual. No resulta fácil, en todo caso hoy, y menos en el contexto español, reflexionar sobre el corazón de la condición humana, sin reacciones de todos los colores, no siempre favorecedoras de un discurso ordenado y racional en torno al tema.

## Inteligencia y competencia espiritual

En el ámbito educativo, sanitario y otros, la reflexión sobre la competencia espiritual quizás está avanzando, también en el contexto de la reflexión sobre las competencias básicas educativas. En estos espacios, se explora también el término inteligencia espiritual, reclamando a Victor Frankl, que percibe el espíritu como un eje que atraviesa el consciente, preconsciente e inconsciente y que considera al hombre no como un manojo de instintos sino como un ser existencial, dinámico y capaz de trascenderse a sí mismo.

Asimismo, Howard Gardner<sup>5</sup> habló de una inteligencia existencial o trascendente, definiéndola como “la capacidad para situarse a sí mismo con respecto al cosmos, la capacidad de situarse a sí mismo con respecto a tales rasgos existenciales de la condición humana como el significado de la vida, el significado de la muerte, y el destino final del mundo físico y psicológico en profundas experiencias como el amor a otra persona o la inmersión en un trabajo de arte”.

Otros autores, como el psicólogo Emmons, han centrado el concepto de la inteligencia espiritual que abarca la capacidad de trascendencia del ser humano, el sentido de lo sagrado o los comportamientos virtuosos que son exclusivos de la persona.

También teólogos como el cardenal Newman, Rahner, Martín Velasco, han subrayado la necesidad de que en el terreno cristiano se ha de dar un salto. Newman reflexionaba sobre la necesidad de un trabajo educativo para la competencia espiritual; Rahner insiste en que “el cristiano del futuro será místico o no será cristiano”; Martín Velasco desarrolla la necesidad de personalizar, de *hacer propia* la experiencia espiritual y, por tanto, la religiosa.

---

5. GARDNER, H., *Estructuras de la mente. La teoría de las inteligencias múltiples*, Fondo de Cultura Económica de España, Madrid 1994.

Y no ha faltado quien ha desarrollado el concepto de competencia espiritual de manera escalonada, proponiendo cuatro tipos, a modo de *matriuscas* que incluyen una a la otra. Así lo ha hecho el mundo educativo en nuestro país<sup>6</sup>. En este sentido:

- la competencia espiritual habla de la preparación para hacerse preguntas hondas, para asombrarse y comprometerse con la realidad del mundo en que vivimos;
- la competencia espiritual trascendente expresa la inclusión en esas preguntas-respuestas y en ese compromiso de la dimensión trascendente, el Misterio;
- la competencia espiritual religiosa hace tener las habilidades para saber qué tipo de respuestas y aportaciones se han realizado desde las diferentes religiones;
- y la competencia espiritual cristiana desarrolla todo ello en la propuesta cristiana, en los procesos de pastoral y acciones explícitas.

Algunos rasgos que afectarían a la primera tipología y, por tanto afectan a todas las otras, serían el autoconocimiento, la necesidad de sentido y opción vital radical; la identificación de valores; los relatos unificadores y utópicos; el sentido de pertenencia; las preguntas y respuestas desde la filosofía y las religiones; la admiración y el compromiso con la naturaleza; la contemplación.

En el mundo de la salud, particularmente cuando hablamos de *relación de ayuda* y de *counselling*, o hablamos también de *competencia espiritual* o deshumanizaremos la intervención. Dado que en el contexto en que nos movemos el término espiritualidad tiene fuertes connotaciones religiosas de carácter con-

---

6. “Competencia espiritual. La dimensión espiritual y religiosa en el contexto de las competencias básicas educativas”, Escuelas católicas, [www.ecmadrid.org/component/docman/doc.../660-resumen-ejecutivo?](http://www.ecmadrid.org/component/docman/doc.../660-resumen-ejecutivo?)

fesional que provocan reacciones muy encontradas, se hace cada vez más necesario afrontar las reticencias porque tal *competencia espiritual* representa una exigencia ética para todos los profesionales de la salud.

Es cuestión de humanización; es decir, está en juego la humanidad. Atender a las personas en medio del sufrimiento sin considerar esta dimensión es, sencillamente, olvidar lo más genuinamente humano.

## El salto a la experiencia religiosa

En los estudios sobre el fenómeno religioso, la *experiencia religiosa* ha pasado a ser en los últimos decenios el tema por excelencia en las preocupaciones de los sujetos y las comunidades religiosas. Si antes las claves fundamentales sobre las que descansaba la religión eran la autoridad, la tradición y la experiencia, en la actualidad el centro de gravedad en la religión vivida más sanamente se ha desplazado de la autoridad y la tradición a la experiencia.

Con la expresión *experiencia religiosa* nos referimos a un aspecto concreto de la relación que se produce en toda religión. Todo fenómeno religioso, en efecto, contiene la puesta en relación de una persona o un grupo de personas con una realidad a la que consideran trascendente. *Experiencia religiosa* se refiere a esa relación en cuanto vivida por ese sujeto y pasada por su propio psiquismo.

Experiencia religiosa designa, pues, la vivencia por el sujeto religioso de su relación con el mundo de lo sobrehumano o paradójicamente, de lo más íntimamente humano. A ella subyace la asunción por el sujeto de esa relación, en una actitud fundamental de apertura, acogida y reconocimiento. A esta actitud, la fenomenología de la religión la describe como *actitud religiosa*. En el cristianismo, esta relación comprende la actitud de fe.

La experiencia religiosa se expresa, se manifiesta en actos o comportamientos religiosos tales como el culto, los ritos, la oración, la solidaridad, etc. Experiencia religiosa designa, pues, una fase o un nivel en el lado subjetivo de esa relación que instaura y en que consiste toda religión.

En la experiencia religiosa aparecen variables relacionales y, desde ahí, están implicados componentes cognitivos, afectivos e incluso corporales. Se trata, pues, de una captación inmediata,

## LA DIMENSIÓN ESPIRITUAL

en o por la afectividad, de una realidad sobrenatural, un cierto sentido de contacto con una instancia sobrenatural, que incluye los sentimientos, percepciones y sensaciones experimentadas por un sujeto o definidos por un grupo religioso como implicando cierta comunicación, por ligera que sea, con una esencia divina, es decir, Dios, la realidad última o una autoridad trascendente.



## Verbos del espíritu

No hay dimensión espiritual sin conducta. La conducta de una persona demuestra cuáles son algunos de sus valores, convicciones, creencias y tendencias de su corazón.

La dimensión espiritual no solo afecta al modo como una persona se encuentra, sino también al modo como actúa. Las dimensiones física y psicológica explican solo parcialmente las conductas. La dimensión espiritual es un apoyo para el ser humano en su expresión comportamental. ¿Cómo podría haber, por ejemplo, recuperación de una enfermedad o de una adicción sin sentido para la vida?

San Pablo habla de “los frutos del Espíritu” (Gal 5, 23-24). Y tienen que ver con el amor, el gozo, la paz, la paciencia, la benignidad, la bondad, la fe, la mansedumbre, la templanza.

Presentaremos algunos verbos en las páginas que siguen. Son verbos que indican acción, conducta. Son verbos que hablan de posibilidades de cultivo de la vida espiritual. Son para la vida cotidiana, por lo que nos referimos a ellos como “verbos para el hortelano del espíritu”, es decir, para el que quiere cultivar una sana vida espiritual traducida en una conducta saludable para consigo mismo y para con los demás.

Verbos para el hortelano del espíritu

*B* E B E R

Si un verbo me evoca el corazón de la vida espiritual, ese es beber. Quizás más precisamente, la sed: tener sed. En los viejos escritos Sagrados leemos un fragmento de Salmo que dice:

“Como busca la cierva  
corrientes de agua,  
así mi alma te busca  
a ti, Dios mío;  
tiene sed de Dios,  
del Dios vivo:  
¿cuándo entraré a ver  
el rostro de Dios? (Sal 41)

La espiritualidad refiere la sed honda del ser humano: sed de sentido, sed de trascendencia, sed de valor, sed de encuentro, sed de plenitud... Sed. No está lleno el ser humano de sí mismo. Tampoco le llena totalmente el mundo de los objetos, las cosas, las tareas. Ni siquiera las personas. Tenemos sed. Parece que fabricamos sed. Quizás también muchos líquidos para satisfacer la sed, a veces con la ilusión de apagarla. Aunque nada es capaz de apagar totalmente la sed del ser humano.

Una cosa es la fuente de agua cristalina, y otra su canalización para ser aprovechada por los seres humanos. El caño por donde fluye el agua no es el agua. El ser humano busca agua... a veces encuentra caños. A veces, reconoce, como hace el profeta Josué, que el mismo que nos da la sed, podría ser la fuente: “Hazme un regalo, ya que me has dado el desierto, dame fuentes de agua” (Jos 15, 19).

En los versos del *Cántico espiritual* de San Juan de la Cruz, leemos:

“¡Oh cristalina fuente,  
si en estos tus semblantes plateados,  
formases de repente  
los ojos deseados,  
que tengo en mis entrañas dibujados!”

*Sed de alegría, de sentido*

No falta quien, al pensar en la vida espiritual, evoca un aspecto lúgubre, moralizante, asociado a enfermizas experiencias religiosas o represalias pseudo moralizantes con tinte espiritual. La genuina sed espiritual es de alegría, de sentido, de vino, podríamos decir, en sintonía con la sabiduría bíblica.

Se dice que la frase más triste del Evangelio es: “No tienen vino” (Jn 2, 3). En el relato de las bodas de Caná, en efecto, el reproche se debe a que se sirve el vino nuevo al principio, cuando se esperaba el buen vino, es decir, el añejo. Vino y no agua... El vino de la alegría, de la fiesta, de las relaciones y no el agua de los ritos, de las normas... “Vino como alusión a la incipiente alegría y plenitud de gracia del Reino de Dios”<sup>1</sup>. Tal vez estemos en un buen momento para desarrollar la ética de la felicidad y la fraternidad, superando la que se reduce al deber, tan citada en el pasado (y aún hoy por algunos sectores). Una ética y una teología más narrativas y discursivas que fundamentalistas. En suma, más gozosas.

Algún autor se pregunta si no nos faltan también hoy verdaderos maestros espirituales en un mundo donde el ser humano creyente se siente “extranjero” en una sociedad indiferente a la pregunta sobre Dios pero, paradójicamente, lleno de sed de Él. “Abundan especialistas religiosos, funcionarios y teóricos de la religión que enseñan contenidos a veces poco vinculados a la vida o desfasados, que pueden hacer difícil la respuesta a las cuestiones de la gente”<sup>2</sup>. El reto es vivir la vida a partir de una espiritualidad comprometida en el aquí y ahora, captando la sed de verdadera solidaridad que hay en el mundo y que solo será saciada por personas con fuerte vida espiritual y saludable equilibrio metabólico.

1. DI MANFRED, L., *Dizionario delle immagini e dei simboli biblici*, Paoline, Milano 1990, 233.

2. ESTRADA, J.A., “La crisis de la fe en Dios”, en *Selecciones de teología*, 46, Barcelona 2007, 136.