

# La necesidad de la espiritualidad

En la entrada de la Semana Santa, el autor recuerda que todas las religiones ofrecen a las personas imágenes de esperanza

losu Cabodevilla Eraso



**E**S posible pensar que la muerte del ser querido, además del desgarro, puede enseñarnos algo positivo y enriquecedor?

La muerte, decía Juan Masiá, nos pone en un estado de pensar, de un pensar callado.

Resulta curioso que cuanto más nos aproximamos a la espiritualidad más silenciosos nos volvemos. Enmudecemos, como en el relato que nos narra el jesuita Anthony De Mello, en el que cuenta cómo los discípulos estaban enzarzados en una discusión sobre la sentencia de Lao Tse:

- Los que saben no hablan.
- Los que hablan no saben.

Cuando el Maestro entró donde ellos estaban, le preguntaron cuál era el significado de aquellas palabras.

El Maestro le dijo: ¿Quién de vosotros conoce la fragancia de la rosa? Todos la conocían. Entonces les dijo: "Expresadlo con palabras". Y todos guardaron silencio.

Si tenemos en cuenta la definición que hace la OMS de espiritualidad, quizás nos podamos situar en un buen lugar para poder reflexionar sobre el tema que nos proponemos "Duelo y espiritualidad".

Así, "lo espiritual se refiere a aquellos aspectos de la vida humana que tienen que ver con experiencias que trascienden los fenómenos sensoriales", y duelo, de manera escueta podríamos entenderlo como la respuesta emotiva ante la pérdida de alguien o de algo. La espiritualidad, en este periodo, debería suponer una ayuda para la comprensión y alivio del dolor y como guía en la travesía por el desierto.

Atravesar desiertos interiores en los que trataremos de reconocer lo doloroso y ardiente que hay en ellos, pero también tra-

tando de descubrir la fuente oculta, el oasis, la presencia ignorada. El desierto, nos decía Leloup, no es el final, sino un lugar de paso, una travesía que se debe cruzar, y encontrar la tierra prometida.

Todas las religiones ofrecen a las personas imágenes de esperanza. Para el benedictino Willigis Jäger, lo que somos en lo más profundo es intemporal, tan solo se manifiesta en el tiempo y en la forma. Muda de traje, pero no de naturaleza.

El propio Albert Einstein nos lo reflejaba al señalar: "Un ser humano es parte de la totalidad, a la que llamamos Universo, una parte limitada en tiempo y espacio. Se experimenta a sí mismo, sus pensamientos y sentimientos, como algo separado del resto, una especie de ilusión óptica de su conciencia."

Tiempo y espacio son las categorías normales de nuestra percepción. Solamente podemos pensar dentro del ámbito de tiempo y espacio, esto es algo que tendremos que aceptar como limitación natural.

La muerte corporal supone el fin del yo. La condición humana implica una existencia de nacimiento y muerte.

El yo no está dispuesto a morir, es incapaz de soportar el cambio, la transformación, la destrucción, y por lo tanto es origen del sufrimiento.

El sufrimiento forma parte de la naturaleza del yo y, por ello, es imposible apartarlo del mismo.

Quien vuelve a encontrar la identidad con el todo puede vencer el sufrimiento.

Nada comienza con el naci-

miento, nada termina con la muerte.

El duelo hace surgir la verdad más grande y hermosa: el valor del amor. En nuestra condición humana nadie puede amar sin dolerse.

En el camino espiritual no se trata de hacer nada, sino de abrirse a algo que ya existe, se producirá así la irrupción de la vida.

Una clásica ley de la física enseña que todo cuerpo descansa sobre su centro, es decir centrarse es reposar. Y reposar es estar sobre sí, estar centrado.

Corazón es entonces, el nombre del espacio, la apertura, donde el hombre descansa sobre sí mismo.

Ante el dolor extremo de la pérdida de un ser querido, el único remedio es aceptar la situación. Buscar en nuestro centro, en la quietud del corazón y descubrir en el último de los rincones, que la muerte no puede tener la última palabra.

Elizabeth Lukas nos recuerda que colindante con el conocimiento de la pérdida, anida la comprensión de que en nuestra vida ha existido precisamente algo valioso. Este entendimiento inmediatamente posterior a la irrupción de la tragedia alberga ya una semilla de consuelo.

El tiempo pasa y el amor permanece, los sentimientos se difuminan y el amor permanece, la muerte deshace los compromisos y el amor permanece.

Aquella parte fundamental de la relación mutua que era el amor "sobrevive" incluso al fin de la relación.

Un periodo de duelo podría ser la metamorfosis tras la cual consiguen liberarse de la fina cáscara de la angustia utilizando las alas del espíritu.

A lo mejor puede llegar el día en que las personas conviertan la muerte en una fiesta, igual que ocurre con el nacimiento. Pero esto presupone que el ser humano experimente su naturaleza inmortal. Entonces quizás descubrirá la muerte como un acontecimiento decisivo de su vida y la convertirá en una fiesta.



losu Cabodevilla Eraso  
es psicólogo Clínico.  
Especialista en Cuidados  
Paliativos.