

### Soy un ser espiritual

#### Soy un ser espiritual

En la primera actividad nos encontramos con un ejemplo de cómo la dinámica avasallante que vivimos, el esfuerzo al que estamos sometidos para alcanzar lo básico, la precariedad de los servicios públicos, el trabajo y los bajos salarios pueden ocupar la casi totalidad de la vida, no dejando espacio para más nada...en el otro extremo también podríamos decir que a alguien que vive sumergido en el bienestar eneguedor, en el consumismo compulsivo y una dinámica de autocomplacencia, también le puede ocupar la totalidad de la vida, no dejando espacio para más nada...En los dos casos, uno impuesto y otro asumido, el punto central es que la vida la podemos vivir volcada a lo exterior, a lo inmediato, a la atención de lo tangible...Se nos puede ir la vida en esa carrera sin freno por sobrevivir o por sobreabundar, sin haber vivido desde todo lo que somos integralmente.

La experiencia interna de quien vive solo de esta manera es frustración, vacío, desánimo, sin sabor, sin gusto por lo que se hace y un cansancio físico que poco a poco se va transformando en cansancio existencial.

Los seres humanos, somos más que un cuerpo que alimentar, atender y cuidar... conocernos por dentro y asumirnos, no solo ayuda a la salud y a la atención adecuada del cuerpo, sino que además nos ayuda a vivir de una manera más integrada y armoniosa. Somos seres espirituales y como la espiritualidad trasciende el mundo físico, es necesario hacer consciente e integrar esta realidad.

Dentro de nosotros hay todo un mundo al que muchas veces no les prestamos atención, hay sentimientos, afectos, emociones, el alma-ánima, lo que nos anima, nos mueve... el espíritu, es decir el aliento de vida.

Sin espíritu no se puede vivir, sin esa fuerza, vida, energía interna y, sin embargo, es tan poco lo que atendemos a nuestra espiritualidad que muchos andan por el mundo sobreviviendo.

Los médicos dicen que los músculos que se trabajan se desarrollan, los que no, se atrofian, lo mismo pasa con nuestro espíritu, con la espiritualidad, sino la atendemos, se atrofia, no crece.

**Espiritualidad** es una palabra poco afortunada, no tiene buena prensa. Para mucha gente suena a poco práctico, alejado de la vida real, inútil, no interesa mucho...porque lo que nos interesa a todos es lo concreto, lo práctico, lo material y, sin embargo, en esta sociedad "el espíritu" de una persona es lo que más valoramos porque es lo mejor de ella misma: sus deseos, la pasión que le anima, lo que contagia.

La espiritualidad en el sentido más amplio es "vivir con espíritu", dicho en general, vivir no automáticamente, ni programado desde fuera.

#### Hambre de espiritualidad:

No es difícil observar en la sociedad moderna signos que manifiestan un hambre profunda de espiritualidad. Está creciendo el número de personas que buscan algo que les de fuerza interior para afrontar la vida diferente. Es difícil vivir una vida que no apunta hacia meta alguna. No basta tampoco pasarla bien. La existencia termina haciéndose insoportable cuando todo se reduce a pragmatismo y frivolidad.

Otros sienten necesidad de paz interior y de seguridad para hacer frente a sentimientos de miedo y de incertidumbre que nacen en su interior. Hay quienes se sienten mal por dentro: heridos, maltratados por la vida, desvalidos, necesitados de sanación.

Son cada vez más lo que buscan algo que no es técnica, ni ciencia, ni ideología religiosa.

Quieren sentirse de manera diferente en la vida. Necesitan experimentar una especie de "salvación", entrar en contacto con el misterio que intuyen en su interior (*José Antonio Pagola*).

