

# Verbos para una espiritualidad del cuidado... a sí mismo para cuidar

Guadalajara 25 de noviembre de 2015

Más corazón en  
las manos

SAN CAMILO

José Carlos **BERMEJO** Higuera  
[www.josecarlosbermejo.es](http://www.josecarlosbermejo.es)

# Esquema

- La dimensión espiritual.
  - .Espiritual y religioso.
- Verbos para el “hortelano del espíritu”, para “cultivar” la dimensión espiritual.

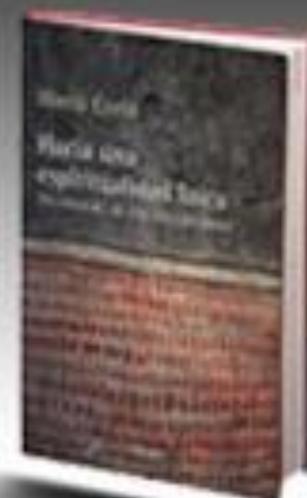
# INTRODUCCION

Hacia una espiritualidad laica  
Sin creencias, sin religiones, sin dioses

---

Estamos en una de las grandes encrucijadas de la historia:  
una transformación que no deja nada al margen.

Marià Corbí



 Herder Editorial

# LA DIMENSIÓN ESPIRITUAL

[www.humanizar.es](http://www.humanizar.es)

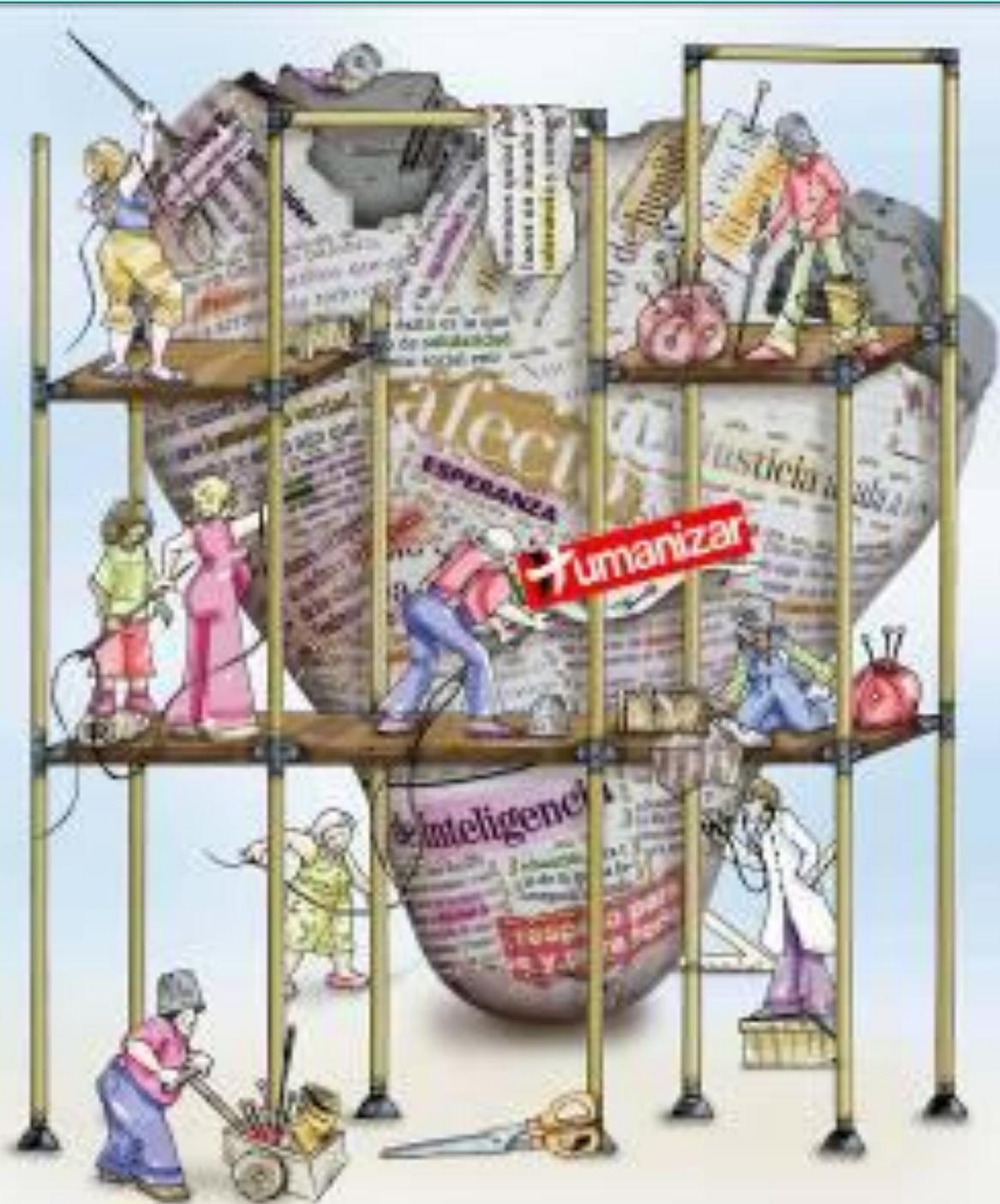


# LA DIMENSION ESPIRITUAL

La dimensión espiritual es lo genuinamente humano.

La vida biológica la compartimos con los otros seres vivos.

# La vida del corazón



# Espiritualidad y conducta: los frutos del espíritu



# Espiritualidad y conducta

**No hay espiritualidad sin  
conducta relativa a “la vida  
del espíritu”.**

**... Como no hay corazón sin  
circulación sanguínea**





# LA DIMENSION ESPIRITUAL

- No es lo mismo espiritual que religioso.



# ESPIRITUAL Y RELIGIOSO

- **Espiritual:**
  - Sentido.
  - Trascendencia.
  - Valores.
  - Misterio.



# ESPIRITUAL Y RELIGIOSO

- **Espiritual:**
  - Sentido.
  - Trascendencia.
  - Valores.
  - Misterio.
- **Religioso:**
  - Creencias.
  - Pertenencia a grupo.
  - Celebración, ritos.
  - Códigos morales.

# ESPIRITUAL Y RELIGIOSO

**ESPIRITUAL**  
Sentido  
Valores  
Trascendencia  
Misterio

**RELIGIOSO**  
Creencias  
Adhesión a grupo  
Celebración



# VERBOS PARA EL HORTELANO DEL ESPÍRITU





La espiritualidad refiere  
la

**sed**

honda del ser humano.





## Sal 41

Como busca la cierva  
corrientes de agua,

así mi alma te busca  
a ti, Dios mío;













## ¿El ojo ve la dimensión espiritual?

La respuesta normal a la pregunta de “¿Cree usted en el espíritu?” solía ser:

*“¡Claro que no, soy científico!”*

Y pronto podría ser:

*“¡Claro que sí, soy científico!”*



**Wilber** (“El ojo del espíritu”, 1998):

**Hay tres tipos de ojos:**

- **El ojo biológico** (los sentidos y sus extensiones) que pueden revelar lo que se percibe a través de ellos.



## Wilber (“El ojo del espíritu”, 1998): Hay tres tipos de ojos:

- **El ojo de la mente** y sus comprensiones a través de disciplinas que ha desarrollado como las matemáticas, la física..., puede revelarnos otro campo importante del conocimiento.





**Wilber** (“El ojo del espíritu”, 1998):

**Hay tres tipos de ojos:**

- **El ojo del espíritu:** el único capaz de revelarnos la naturaleza profunda del ser.











# CALEIDOSCOPIO

- *MIRAR MÁS  
COLORES*

*(Ex-peri-encia)*































# PRESENCIA PLENA

Un budista cuenta que vivió en una ermita y que un día llegó una familia de refugiados que había escapado de Vietnam. El padre estaba buscando trabajo en París y le pidió que cuidara de su hija de cinco años, Thuy, que significa “agua”.







Después, la niña preguntó por qué el jugo de manzana se había aclarado y el budista le contestó que había estado practicando meditación durante una hora. Y ella comprendió: el vaso de jugo se mantuvo quieto y se aclaró. La niña dijo, “ahora entiendo porque tú practicas meditación: quieres aclararte”.







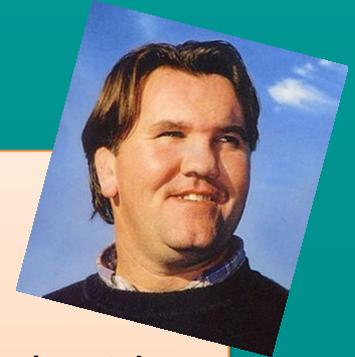








## - Manejo de la memoria.



«Les cuento mi parábola preferida, la que me ha enseñado la vida: la oración del estiércol.

Para hacer crecer hermosas flores en un jardín hace falta estiércol. Es nuestro pasado. Dios se vale de él para hacernos crecer.

Cuando el cagajón sale del culo del caballo está demasiado caliente, es demasiado ácido y demasiado pesado. Apesta, da asco. Si lo extiendes inmediatamente sobre las flores y sobre las semillas, las quema y las aplasta.







- El agradecimiento es la memoria del corazón.
- En la tradición, forma parte del agradecimiento el “bendecir” a los demás y las cosas.























...mi mula”. Y la gente a su paso gritaba: “Estás loco, definitivamente estás loco, ¿perdiste la mula y ofreces como recompensa la propia mula? Y él contestó: “Sí, porque a mí me molesta no tenerla, pero más me molesta haberla perdido” ....”Del dolor a la esperanza” .....























- Nadie es la esperanza, pero todos podemos ser el eco de la esperanza.





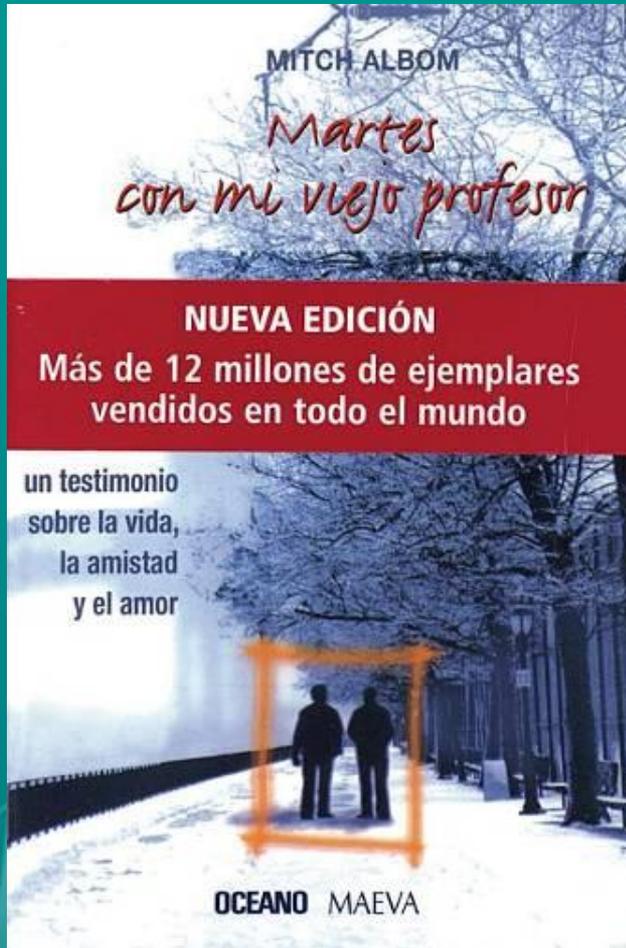












“ Y ¿Sabes una cosa? Una cosa muy extraña.

-¿Qué es?

Que empecé a *disfrutar* de mi dependencia. Ahora me gusta que me vuelvan de costado y me pongan pomada en el trasero para que no me salgan llagas. O que me sequen la frente, o que me den un masaje en las piernas. Gozo con ello. Cierro los ojos y me deleito con ello. Y me parece muy familiar.

Es como volver a ser niño. Que un *apersona* te bañe. Que una persona te tome en brazos. Que una persona te limpie. Todos sabemos ser niños. Lo llevamos dentro. Para mí, es una cuestión de recordar el modo de disfrutarlo.

La verdad es que cuando nuestras madres nos tenían en brazos, nos acunaban, nos acariciaban la cabeza, ninguno de nosotros se cansaba nunca.”









## TRASCENDENCIA VERTICAL:

Escuchando al corazón, no podemos más que reconocer que la muerte no puede tener la última palabra. La experiencia del amor es más fuerte que la de la muerte.



















José Carlos **BERMEJO** Higuera  
[www.josecarlosbermejo.es](http://www.josecarlosbermejo.es)

Más corazón en  
las manos  
SAN CAMILO



Más corazón en  
las manos

SAN CAMILO

José Carlos **BERMEJO** Higuera

 [www.josecarlosbermejo.es](http://www.josecarlosbermejo.es)

[www.humanizar.es](http://www.humanizar.es)

[www.humanizar.es](http://www.humanizar.es)