



El carácter desde la tanatología

* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

Espiritualidad cotidiana: lo sagrado en lo simple



En muchos países de América Latina y el mundo, septiembre y otras fechas del calendario se visten de banderas, himnos y conmemoraciones de independencia. Son días en los que recordamos a quienes lucharon por la libertad y por el derecho a trazar un destino propio. Estas celebraciones nos invitan a reflexionar sobre la importancia de la autonomía, de la dignidad y del valor de mantener viva la esperanza, incluso en medio de las adversidades. Pero más allá de la dimensión histórica y social, también existe una independencia interior que cada ser humano está llamado a cultivar: la libertad de espíritu. Así como los pueblos celebran su independencia como un triunfo de identidad y vida, cada persona puede encontrar, en medio de sus pérdidas y luchas, una fuerza que lo sostenga desde lo más íntimo. Esa fuerza se llama espiritualidad cotidiana, y es allí donde lo simple se vuelve sagrado. A ti, lector que caminas entre la vida y la pérdida, te comparto una reflexión sobre la espiritualidad que habita en lo sencillo, en lo cotidiano.

He escuchado en los grupos de ayuda que **la espiritualidad** es un concepto elevado, lejano, reservado para momentos solemnes o rituales complejos; sin embargo, la verdadera espiritualidad puede encontrarse en los actos más pequeños, en los gestos simples que realizamos día a día. **Es la capacidad de reconocer lo sagrado en lo ordinario**, de descubrir la presencia de lo divino en cada instante de nuestra vida. Es aquella mirada atenta que nos invita a conectar con la esencia de lo que somos y con el entorno que nos rodea, incluso en medio del dolor y la incertidumbre.

Cuando atraviesas un duelo o una pérdida, la espiritualidad cotidiana puede ser un ancla que te sostiene sin necesidad de grandes ceremonias. Encontrarás que preparar un café con presencia, caminar observando el susurro del viento o simplemente agradecer al despertar son actos cargados de significado. No requieren dogmas ni palabras especiales, sino sólo la intención sincera de estar aquí y ahora, en comunión con la vida que sigue latiendo en ti.

La espiritualidad tiene rasgos esenciales y perceptibles, entre ellos, la interioridad, que nace desde dentro, no depende de las circunstancias externas. Es un espacio íntimo donde nos sentimos acompañados por algo más grande que nosotros mismos. Sentido de trascendencia, abre la conciencia hacia lo que va más allá de lo inmediato, recordándonos que no somos sólo cuerpo ni sólo dolor, sino también espíritu en camino. Gratitude, se expresa en la capacidad de reconocer los pequeños dones de cada día, incluso en medio de la adversidad. Conexión, nos recuerda que no estamos aislados, que

formamos parte de un tejido mayor: la naturaleza, la comunidad y la memoria de quienes amamos. Esperanza, sostiene en los momentos más oscuros, mostrándonos que siempre hay una luz, aunque sea tenue, hacia la cual caminar. Compasión, nos invita a tratarnos con ternura y a extender esa ternura hacia los demás, sin exigir perfección ni juicios. Presencia, nos ancla en el aquí y el ahora, ayudándonos a encontrar paz en lo que está frente a nosotros.

Esta forma de espiritualidad nos invita a vivir con atención plena y a reconocer que cada detalle es una oportunidad para el encuentro con nuestro ser más profundo y con la divinidad que nos habita. Así, lo pequeño se vuelve grande, y lo ordinario, extraordinario.

Te propongo un ejercicio

Elige una acción que hagas con frecuencia: preparar tu café o té, lavar los platos, caminar unos minutos o incluso al vestirte. Antes de comenzar, detente un instante y respira profundo tres veces. Al hacerlo, invita a tu mente y corazón a

estar presentes en ese acto, sin prisas ni distracciones.

Mientras realizas la acción, presta atención a cada detalle: el aroma del café, la textura del agua, el contacto del suelo bajo tus pies. Siente cómo cada movimiento es un diálogo entre tu cuerpo y el mundo. Agradece por ese momento, por la posibilidad de hacerlo y por la vida que se manifiesta en esas pequeñas cosas.

En suma, la espiritualidad cotidiana no se trata de hacer más, sino de vivir más plenamente lo que ya haces. Que cada instante sea una ofrenda de amor y presencia. ¿Cómo vives tu espiritualidad? Esta reflexión no reemplaza la consulta médica o tanatológica. Cada uno ofrece lo que lleva en su corazón. Escoge lo que te sirva. Asume tu realidad responsablemente, sin juicios y desde el amor, y verás cómo se abre un nuevo horizonte en tu vida.

***Tanatólogo. Conferencista.
Escritor. Investigador.
Correo electrónico:
mi.red.soc@gmail.com**

