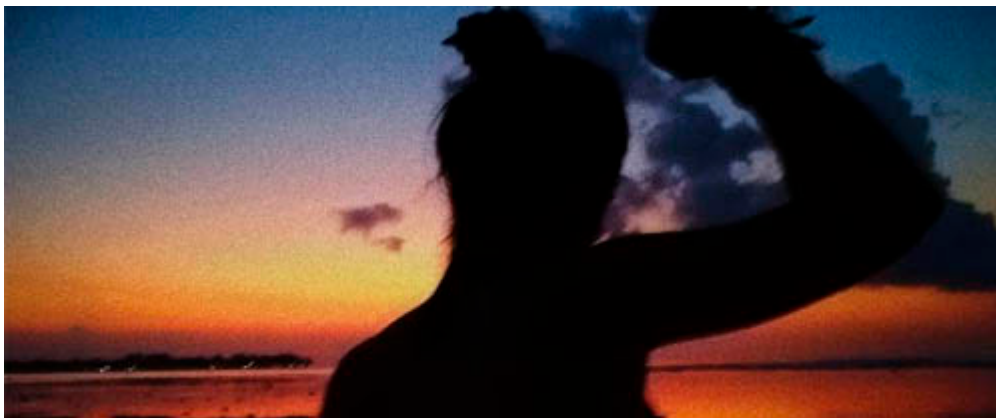


# Espiritualidad y no violencia

*Parece paradójico que, en un mundo tan violento como el que vivimos, vengamos aquí a hablar de no violencia. Y parece más paradójico aún, que en un mundo donde se enfatiza en el fundamentalismo religioso y la intolerancia, vengamos a hablar de espiritualidad y no violencia.*



Todos, más o menos, podemos hacernos una idea acerca de lo que es la no violencia. En realidad, cuando hablamos de la no violencia, siempre tenemos que empezar explicando **qué es la violencia y sus diferentes formas** (física, religiosa, económica, psicológica, moral, etc.), porque la violencia está tan integrada en nuestra vida que es más difícil reconocerla de lo que pudiera pensarse.

Entonces, la no violencia comienza por un reconocimiento de la violencia y, particularmente, por un reconocimiento de la propia violencia. No es fácil el tema de la no violencia porque trata acerca de un estilo de vida, opuesto al que prevalece en la sociedad actual, y al que tenemos absolutamente incorporado queramos o no.

Este estilo de vida no violento se fundamenta esencialmente en tres aspectos:

- 
- Un trato personal basado en la regla de oro: ***“Trato a los demás como quisiera ser tratado”***.
  - Una conducta interna y externa basada en la coherencia: ***“Actúo sobre la base de aquello que pienso y siento es lo mejor para mi vida y la vida de aquellos que me rodean”***.
  - Desarrollo de las **propias virtudes** y atención a las virtudes de los demás.
- 

Vamos a centrarnos un poquito sobre el primer punto: la regla de oro. Esto de tratar al otro como uno quiere ser tratado, que es el fundamento de la no violencia, se puede encontrar reflejado en casi todas las religiones. (ver artículo [“La regla de oro: Aprende a tratar a los demás como quieres que te traten”](#))

Entonces, podemos apelar a las fuentes de la no violencia para tender puentes entre las diferentes religiones, entre todos los creyentes. Pero hay mucha gente que, con todo derecho, no profesa religión alguna.

Los principios de la no violencia son igualmente válidos para ellos. Estamos hablando de algo más profundo. Más allá que uno sea creyente religioso o no, todos estamos inmersos en un problema existencial. En algún momento todos nos hemos preguntado sobre el sentido de nuestra vida. En algún momento todos nos planteamos el tema de la muerte. ¿Cómo resolvemos el problema del sufrimiento en nuestras vidas?

Habría que distinguir entre el dolor físico que retrocede con el avance de la ciencia y la justicia social, y el sufrimiento mental. El sufrimiento tiene que ver con la contradicción interna. Sufres cuando no haces lo que quieres, o cuando haces lo que no quieres. Sufres por el temor a la vejez, la muerte o

la enfermedad. Y el sufrimiento retrocede en la medida en que la vida cobra sentido, unidad.

Estos temas forman parte del existir de todo ser humano, independientemente de su lugar de nacimiento, de su cultura o creencias religiosas. Por eso, en este artículo preferimos utilizar la palabra “espiritualidad” en lugar de “religión” o “religiosidad”, por su carácter universal. Podríamos decir que el ser humano es “un ser espiritual” en tanto se plantea el sentido de su propia vida.

Entonces, si antes decíamos que la no violencia es un estilo de vida ahora podemos definir la “espiritualidad” como un estado interno, como una forma de sentir (asociada a la no violencia) en la que uno se plantea el sentido de la propia existencia, se valoran las cosas importantes de la vida. Por ejemplo, cuántas veces, después de la muerte de un ser querido, no hemos pensado en las cosas que nos hubiese gustado decirle, o el tiempo que hubiésemos querido pasar con él. En esas situaciones cambia nuestra valoración de la vida. Cuando uno se enamora o contempla un bello paisaje, una puesta de sol... Son experiencias que nos hacen sentir de un modo no habitual.

Desde ese estado interno “espiritual” que estamos describiendo parece difícil que se pueda sentir o ejercer algún tipo de violencia. Más bien se tiene el registro, la sensación, de que hay algo sagrado en uno. **Y ese registro de lo sagrado en mí me hace sentir lo sagrado en los demás.**