



Instrucciones de uso



Seleccione MUTASPIR-Card para:

- Impulso espiritual en la reunión de equipo
- Iniciar una conversación con pacientes, confidentes...
- Preparación de un programa de formación
- Búsqueda bibliográfica
- Trabajar en red con otros

Si falta la tarjeta correcta, por favor crea→

Crear tarjeta MUTASPIR

Visite el sitio web: mutaspir.net/mutaspir-cards-create

Seleccione una categoría, asigne un título, introduzca el texto, introduzca una fuente si es necesario, así como su nombre y dirección de correo electrónico y haga clic en "Añadir".
Llame a la oficina al +49.89.23.86.22.30 o envíe un correo electrónico utilizando el formulario de contacto de la página de inicio de mutaspir.net.



Categorías



Definición de



Oración



Impulso de la Discusión



Humor



Personalidades



Varios



Receso espiritual



Sabiduría



Herramienta



Presupuesto



Florence Nightingale



Florence Nightingale (12.05.1820-13.08.1910): Enfermera y estadística británica,

Fundador de los modernos cuidados de enfermería en los países de habla inglesa y un influyente reformador de la sanidad en Gran Bretaña.



Cicely Mary Strode Saunders



Dame Cicely Saunders (22 de junio de 1918 - 14 de julio de 2005): Enfermera, trabajadora social y médico inglesa. Es la fundadora tanto del movimiento moderno de hospicios como de los cuidados paliativos→ y se la considera pionera de la medicina paliativa.

"Me di cuenta de que no sólo necesitábamos un mejor control del dolor, sino una mejor atención general. La gente necesitaba espacio para ser ella misma. Acuñé el término dolor total, a partir de mi comprensión de que los moribundos tienen un dolor físico, espiritual, psicológico y social que debe ser tratado".

Saunders CM (2000/2006) La evolución de los cuidados paliativos. En : Cicely Saunders: Selected writings 1958-2004. Nueva York: Oxford Univ. Prensa. 220



Meister Eckhart (I)



La hora más importante es siempre el presente, la persona más importante es la que está sentada frente a ti, el trabajo más necesario es siempre el amor.



Oración con velas



Mi luz debe ser un GRACIAS porque soy y porque me alegro de la vida.

Y un PLEASE que TÚ me ayudas con mis problemas, cuando tengo miedo o cuando está oscuro dentro de mí.

Muéstrame el camino que puedo tomar. Déjame atreverme a tomar el camino de la paz.

Que yo también sea luz para los demás. Dios Padre, luz eterna, gracias.

Jesucristo, luz para el mundo, en ti confío. Espíritu Santo, sé una luz para mí en mis caminos y danos a este mundo y a mí tu paz.

Amén.



Esperanza en tiempos difíciles



Cura a los quebrantados de corazón y vended sus heridas.

(Salmo 147/3)



Antes de morir



Habla de nuevo
del calor de la vida con ella:
No hace calor
pero podría caliente.

Antes de morir
Una vez más hablando de amor

dicen algunos:

Había

que debe existir.

Habla de nuevo

de la felicidad de la esperanza de la felicidad:

¿Qué fue eso?

¿Cuándo volverá?



Existen dos enfoques principales para introducir la atención espiritual en apoyo de todos los empleados:

- 1. De arriba abajo:** decide la dirección / la gestión médica / la gestión de enfermería.
- 2. De abajo arriba:** las bases tienen un deseo de cambio y están trabajando en red.

Ambos enfoques son necesarios para el éxito.

De arriba abajo y de abajo arriba

El cambio requiere diálogo tanto desde arriba (top-down) como desde abajo (bottom-up).





Recursos de Internet 1



www.nes.scot.nhs.uk/our-work/spiritual-care/

El Sistema Nacional de Salud de Escocia ofrece información en inglés sobre la atención espiritual en el servicio sanitario.



Desmoralización



El término **desmoralización** significa "desgaste",
"Desánimo", "depresión".

Se refiere a un estado emocional en el que ya no se ven perspectivas positivas, fallan los mecanismos de afrontamiento y ya no se siente esperanza.

La desmoralización se da en personas en situaciones prolongadas y desesperadas, en presos, víctimas de la violencia o en personas que llevan mucho tiempo en la cárcel.

graves golpes del destino, pero sobre todo para enfermos graves que se encuentran al final de su vida.

* angustia moral



Paz y tranquilidad



Cuando una persona ha llegado al descanso,
entonces trabaja.

Francesco Petrarca

Descansa

El arte de descansar forma parte del arte de trabajar.

John Steinbeck



Encontrar el silencio



Mi alma guarda silencio ante Dios, que me ayuda. Porque él es mi roca, mi auxilio, mi protección, para que ciertamente no vacile.

Salmo 62:2
Biblia de Lutero 2017

Encontrar la paz

Venid a mí todos los que trabajáis y sufrís bajo vuestra carga. Yo os daré descanso. Confíaos a mi guía y aprended de mí, que os trato con cuidado y no desprecio a nadie. Si hacéis esto, encontraréis paz para vuestra vida.

Mateo 11:28



Espiritualidad



La espiritualidad [es] la relación viva de una persona con lo que sustenta su vida.

Abarca la cuestión de encontrar el sentido, la búsqueda de la identidad, la reflexión sobre las cuestiones existenciales de la vida, la conexión con los semejantes y con la naturaleza, logopéuticamente hablando: El sentido de los valores y la apertura a la trascendencia.

La espiritualidad está ligada a experiencias y cuestiones muy personales, pero no es absorbida por ellas.

Schmohl C (2015) Pacientes de cuidados paliativos oncológicos hospitalizados. Atención pastoral y apoyo psicoterapéutico.



Ya hemos hablado del plan de tratamiento. Tus poderes autocurativos son tan importantes como las terapias médicas. Por eso me gustaría preguntarte por tus recursos espirituales, tus fuentes de fuerza.

Todo el mundo tiene fuentes personales de fortaleza, por ejemplo, una creencia religiosa, una convicción espiritual, una visión útil del mundo. Cada persona lo expresa de forma diferente. ¿Cuál es su actitud al respecto? ¿Podría decirme brevemente qué recursos o fuentes de fortaleza son importantes para usted?



La investigación sobre el afrontamiento de la enfermedad muestra lo importantes que las fuentes de fortaleza existenciales, religiosas y espirituales.

¿Puedo preguntarle cómo para usted?

Ahora tengo otra pregunta,
y específicamente sus recursos espirituales: ¿Qué fuentes
personales de fortaleza tiene para hacer frente a su enfermedad /
recuperarse?



En el sentido más amplio de la palabra: ¿diría usted que es creyente?

Nos conocemos desde hace mucho tiempo. Hasta ahora no hemos hablado de lo que te da fuerzas para afrontar tu enfermedad.

¿Cómo lo ve: de qué saca fuerzas?



Al fin y al cabo, la confrontación consciente con la mortalidad, la enfermedad y el sufrimiento es sistémicamente relevante, no sólo para el sistema sanitario y los sanadores y cuidadores que trabajan en él, sino también para el sistema inmunitario de la sociedad en su conjunto.

No evitar el sufrimiento y las dolorosas preguntas sobre el significado y el sinsentido del sufrimiento fortalece las fuerzas del amor y la comprensión mutua. Esto reduce el miedo.

MUTASPIR



Oír y consolar correctamente



¡Si sólo quisieras ESCUCHAR BIEN!

¡Porque con eso sí que podrías
CONFORMARME!

Job 21:2

En diálogo con los enfermos graves

- Donar tiempo
- tener un EAR abierto
- estar a tu lado y acompañarte
- buscamos contigo lo que te lleva
- Usted determina el espacio con total libertad
- Puedes decirnos si quieres vernos



En una ocasión, Karl Valentin paseó por Marienplatz y preguntó a completos desconocidos con los que se cruzó:
"Disculpe, ¿podría decirme a dónde iba?"

Terapia de la dignidad



Terapia de la dignidad (H. M. Chochinov): Intervención psicoterapéutica breve para pacientes en las fases finales de una enfermedad potencialmente mortal. Su objetivo es reducir la carga psicosocial, espiritual y existencial de los pacientes y reforzar su sentido de la dignidad, el sentido y el propósito.

Se pide a los pacientes que hagan una retrospectiva de su vida y se les hace un resumen.

Creación del "Documento de Generatividad".



Harvey Max Chochinov



H. M. Chochinov (nacido en 1958):

Es catedrático de Psiquiatría en la Universidad de Manitoba y director de la Unidad de Investigación de Cuidados Paliativos de Manitoba (Canadá). Es el fundador de la terapia centrada en la dignidad (terapia de la dignidad).

Sus publicaciones sobre los aspectos psicosociales de las enfermedades progresivas potencialmente mortales han contribuido a definir las competencias básicas y las normas de los cuidados paliativos al final de la vida. La terapia de la dignidad se utiliza ahora en todo el mundo.

varios textos



Eutanasia



Término ambiguo que debe explicarse cuando se utiliza. Suele entenderse como

- Cuidados al final de la vida ("ayuda para morir"), o
- matar a petición, o
- Suicidio asistido

Enfoque holístico



Etimológicamente, **la totalidad** se remonta al adjetivo ganz con el significado de "'entero, intacto, completo, entero' [...]. Ahd. (siglo VIII), mhd. ganz 'ileso, entero, sano, completo'". En los cuidados (y en la asistencia sanitaria), esto entiende generalmente como la unidad del cuerpo, la psique, el alma y la socialidad de las personas y sus interacciones.

La mezcla de enfoques sistémicos, religiosos, espirituales o filosóficos, por ejemplo, en un concepto indiferenciado e irreflexivo de holismo resulta problemática. Por lo tanto, cuando se utiliza el término en el sector sanitario, siempre hay que aclarar el contexto y la situación de uso.

DWDS Diccionario Digital de la Lengua Alemana <https://www.dwds.de/wb/ganz> (29.09.21); Wied; Pschyrembel Online (2016)



Cuidados paliativos



Los cuidados paliativos son un enfoque para mejorar la calidad de vida de los pacientes (adultos y niños) y sus familias que se enfrentan a problemas asociados a una enfermedad potencialmente mortal. Esto se consigue previniendo y aliviando el sufrimiento mediante el reconocimiento precoz, la evaluación cuidadosa y el tratamiento del dolor y otros problemas de naturaleza física, psicosocial y espiritual.

Los cuidados paliativos consideran las necesidades espirituales como parte integrante de la asistencia y, por tanto, trabajan con un concepto bio-psico-socio-espiritual ("holístico"). Todos los miembros del equipo de cuidados paliativos tienen la tarea de reconocer las necesidades espirituales e incorporarlas al tratamiento, de diferentes maneras y según el nivel de sus respectivas competencias profesionales.

Anneser J (2021): Palliative care. En: Frick & Hilpert: Spiritual Care from A to Z. De Gruyter :247f

Pausa para reflexionar



Permítete un momento de silencio y te darás cuenta de las prisas que has cometido. Aprende a guardar silencio y te darás cuenta de que has estado hablando demasiado. Sé amable y date cuenta de que tu juicio sobre los demás fue demasiado duro.

No hacer nada

No hacer nada en absoluto es la ocupación más difícil y, al mismo tiempo, la que requiere más espíritu.

por Oscar Wilde



Pausa



De lo único que me arrepentí fue de no haberme tomado descansos de vez en cuando, habría sido más para mí, para mí y para los demás.

Paul Keller

Descansos

Lo que ocurre sin descansos no es permanente.



Daño moral



El daño moral se refiere al síndrome que surge cuando uno se ve implicado en (observa, realiza o no evita) acciones que violan sus convicciones morales profundamente arraigadas. El daño moral es el resultado de → moral distress.

Los síntomas de las lesiones morales incluyen retraimiento social, sentimientos de culpa y vergüenza, pensamientos negativos, abuso de sustancias, depresión, → desmoralización, ansiedad y trastornos del sueño, así como comportamientos autolesivos. Se trata de lesiones psicológicas dolorosas y persistentes.

varios textos



Angustia moral



La angustia moral fue descrita por primera vez por Andrew Jameton a mediados de la década de 1980 y describe la carga que surge cuando las directrices institucionales y otras condiciones externas impiden a los cuidadores profesionales hacer lo que consideran ética y moralmente correcto. Este dilema no puede o apenas puede resolverse.

La bibliografía sobre la angustia moral se ha extendido desde entonces más allá del sector asistencial, pero sigue refiriéndose principalmente al personal de los centros sanitarios. El conflicto de valores siempre ocupa un lugar central.

* Desmoralización

varios textos



Sanar mediante la compasión



"El corazón de la curación reside en cultivar la compasión por uno mismo y por los demás".

El núcleo de la curación reside en cultivar la compasión por uno mismo y por los demás.

Saki Santorelli, Director de la Clínica de Reducción del Estrés de la Universidad de Massachusetts

Curación

Sanar significa que las personas experimentan lo que las sostiene cuando todo lo demás deja de sostenerlas.



Necesidades de apoyo de los trabajadores del sector sanitario



Los estudios existentes muestran la necesidad de apoyar al personal sanitario en lo que respecta a la atención espiritual. Esto incluye no solo la concienciación sobre las necesidades espirituales de los enfermos, sino también el cuidado de los empleados con respecto a sus necesidades espirituales, su resiliencia y su compromiso con su función profesional y los objetivos de la institución. →

Beivers A, Frick E (2019) La atención espiritual en el mercado sanitario y hospitalario: un importante elemento de cambio y una vuelta a los orígenes de la atención.

En: Büssing A, Warode M, Bolsinger H (eds.) Spiritualität in der Managementpraxis. Friburgo de Brisgovia: Herder



Experiencia de dolor



Cicely Saunders observó que la experiencia del dolor en situaciones paliativas depende de factores muy diferentes, no todos ellos influenciados por la medicación.

Cuando el dolor se produce en situaciones complejas al final de la vida, esta complejidad se traslada a la experiencia.

El dolor se convierte en un conglomerado en el que se funden el malestar físico, psicológico, social e incluso espiritual.

Peng-Keller (2017) Dolor espiritual. Aproximación a un concepto clave de la atención espiritual interprofesional. *Spiritual Care* 6:297.

El silencio en la sala



El silencio en la sala

Tu aliento que nos muestra que sigues ahí. El silencio en la habitación

Premoniciones de lo que está venir.

Estamos ahí para ti y, sin embargo, podemos hacer tan poco por ti.

Recorreremos este camino contigo paso a paso y, sin embargo, tienes que recorrerlo solo.

Tus sueños no verlos Tu miedo sólo podemos
adivinarlo

Esperamos que nuestro amor te lleve y te lo haga más
fácil.

El silencio en la sala

Todavía podemos oír tu respiración y
ahora está completamente en silencio.

Angela Mall



Entrevista clínica semiestructurada para obtener una "anamnesis espiritual" Creencias espirituales y religiosas
Lugar e influencia de estas creencias en la vida del paciente
Integración en una comunidad/grupo espiritual, religioso, eclesiástico
Papel del profesional sanitario: ¿Cómo proporcionar ayuda/apoyo espiritual?

Preguntas que deben adaptarse a la situación:

S: ¿Se consideraría una persona creyente / religiosa / espiritual en el sentido más amplio?

P: ¿Son estas creencias importantes para tu vida y para tu situación actual?

I: ¿Pertenece a una comunidad espiritual o religiosa (parroquia, iglesia, grupo espiritual)?

R: ¿Cómo debo (como su cuidador, médico, etc.) abordar estas cuestiones?

Frick, Weber, Borasio (2002)



Cinco propósitos para el día



Quiero a la verdad.

No me doblegaré ante la injusticia. Quiero liberarme del miedo.

No quiero usar la violencia.

Primero quiero ver lo bueno de cada uno.



Henry Dunant



Henry Dunant (08.05.1828 - 30.10.1910): Durante un viaje de negocios en junio de 1859, fue testigo de las terribles condiciones de los soldados cerca de la ciudad italiana de Solferino tras un conflicto militar. Espontáneamente, comenzó a cuidar de los heridos y moribundos. Publicó sus experiencias en 1863 y empezó a buscar personas con ideas afines para fundar organizaciones de ayuda a los heridos.

El Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja se desarrolló a partir de este compromiso. Está comprometido con la prevención y el alivio del sufrimiento humano en la guerra y en emergencias como epidemias, inundaciones y terremotos. Los siete principios rectores son: Humanidad, Imparcialidad, Neutralidad, Independencia, Voluntariedad, Unidad y Universalidad.



Contención



Contención significa que algo se pone bajo control y se reducen o contienen los efectos negativos. Por encima de todo, la contención consiste en evitar la propagación de algo (malo).

Según W. R. Bion, la contención también significa absorber (contener), transportar, transformar, desintoxicar lo que es difícil, pesado, tóxico e inútil.



En las cosas más pequeñas



Mi religión consiste en una relación humilde con un poder espiritual ilimitado que se manifiesta incluso en las cosas más pequeñas.

Albert Einstein



Encuentro con Dios



Dios puede aparecérseme en cada persona.



Paciencia



La fuerza del alma crece y se fortalece en la medida en que uno soporta la incomodidad con paciencia.

San Juan de la Cruz



Martin Luther King



Cuando nuestros días se oscurezcan y nuestras noches sean más oscuras que mil mediodías, recordemos siempre que hay un gran poder de bendición en el mundo.

Martin Luther King

No dejaré dinero. No dejaré atrás ninguna cosa elegante o lujosa. Sólo quiero dejar atrás una vida comprometida.

Martin Luther King



Espiritualidad



"Espiritualidad" se forma a partir del latín *spiritus* (espíritu, aliento, viento) y retoma el término neotestamentario *pneûma*.

Por *pneûma*, San Pablo entiende la persona interior que tiene una "antena" para la trascendencia, que está abierta al *pneûma* divino, el Espíritu Santo.

Espiritualidad

La espiritualidad es exactamente -y exclusivamente- lo que el paciente cree que es.



"Uno de los mensajes más importantes de la atención espiritual es que todos necesitamos adoptar una visión sobria y serena de la finitud. Esto requiere una reflexión serena y repetida sobre nuestras prioridades, nuestros valores, nuestras creencias y nuestras esperanzas, preferiblemente en diálogo [...] Tomémonos el tiempo para hacerlo aquí y ahora."

Borasio GD (2011) Sobre la muerte. Múnich: C.H. Beck. S. 98.



"Sin que la gente se cuente lo que experimenta y ha experimentado, no hay comunicación sobre cuestiones existenciales y, en consecuencia, tampoco sobre cuestiones de fe".

Schori K (2020) Comprender las tradiciones religiosas. Una introducción al área temática de las religiones y la didáctica de la Sagrada Escritura. Stuttgart



Resiliencia



La resiliencia es la capacidad de una persona para actuar de forma adaptativa y proactiva incluso en presencia de factores de estrés extremos e influencias vitales desfavorables.

(Wittchen & Hoyer 2021)

Resiliencia espiritual:

La capacidad dinámica (de desarrollo) de una persona para procesar y utilizar las crisis espirituales y las luchas interiores, así como los recursos internos o externos.

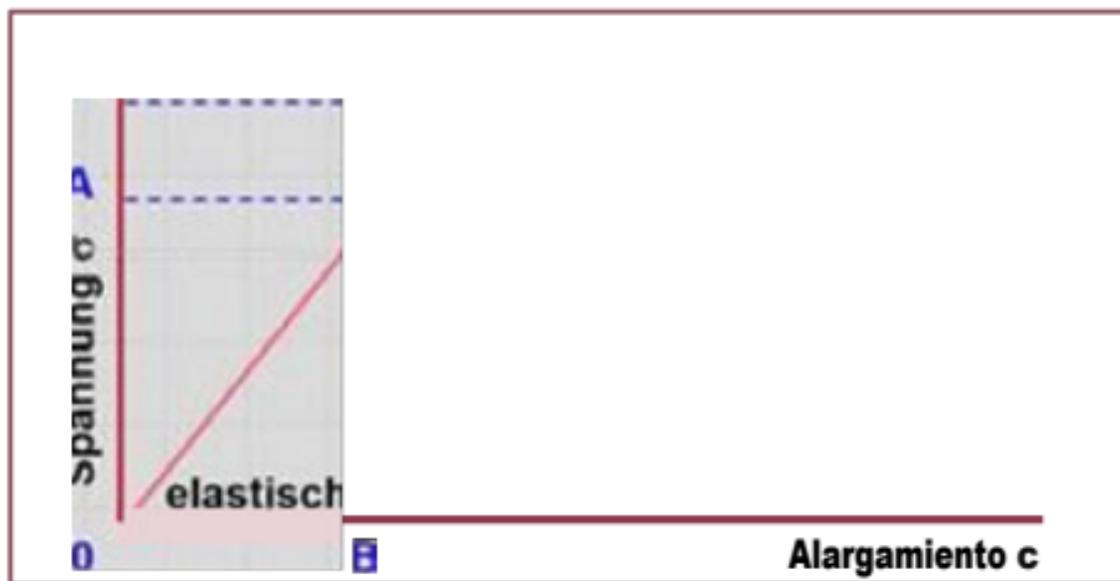
Contra-término:→ Vulnerabilidad / Vulnerability



Resiliencia



(del latín *resilire*: volver): Capacidad de un material tensado y estirado de volver a su estado original (Fig. espalda) La piel, los músculos y los huesos, por ejemplo, son resilientes si se les somete a la tensión adecuada sin que se desgarren / rompan (punto X). En sentido figurado, la resiliencia significa la capacidad del organismo psicosomático para resistir y recuperarse, es decir, una característica del individuo





¿Cómo me conecto a tierra después de una experiencia triste?

- Siente el suelo
- Respire
- Pausa un momento
- Dejando que me tomen en sus brazos
- Muéveme
- Llorando
- Encuentre a alguien con quien hablar



Vulnerabilidad

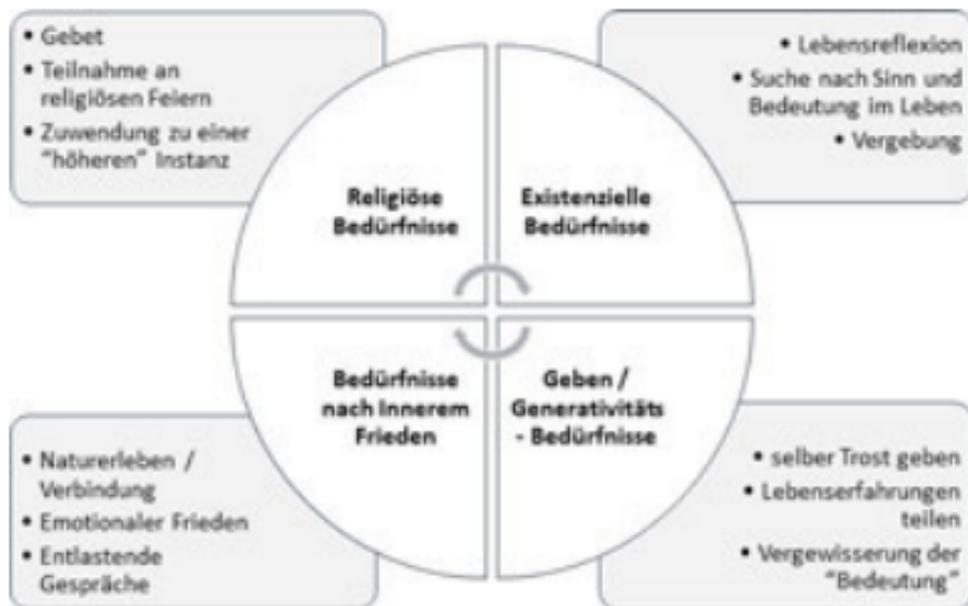


(del latín *vulnus*: herida): Vulnerabilidad (contra término: resiliencia).

La resiliencia y la vulnerabilidad son factores internos que interactúan con factores externos de riesgo-protección: Situación de vivienda, pobreza/riqueza, nivel de educación, país de origen...

Se consideran vulnerables La infancia y la primera niñez, la enfermedad y la muerte, el embarazo, la discapacidad, la vejez, la fragilidad, las posiciones de inferioridad, independencia o dependencia. La vulnerabilidad forma parte de la dignidad humana y hace posible, en primer lugar, la solidaridad y la *compasión* reales.

Necesidades espirituales



Principales categorías de necesidades espirituales que pueden con el SpNQ (véase Büsing 2021)



Quien está al final puede volver a empezar, porque el final es el principio desde el otro lado.

Karl Valentin



Delante de la cruz de San Damián



Dios altísimo y glorioso, ilumina las tinieblas de mi corazón y concédeme fe verdadera, esperanza firme, amor perfecto y humildad profunda. Dame, Señor, el sentimiento y la comprensión de que puedo cumplir tu santa misión, que me has encomendado en la verdad.

San Francisco de Asís

¿Qué sombra ha caído hoy sobre mi corazón? ¿Cómo estoy utilizando hoy mis virtudes para mejorar mi vida y la de los demás? ¿Tengo una idea o un sentimiento de la misión que debo cumplir hoy en mi vida? Aunque sólo sea hoy.

Reflexiones de Stefan Theierl (Hospicio Allgäu)



Elogio de la serenidad



Dame la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las cosas que puedo cambiar y la sabiduría para distinguir unas de otras.

Reinhold Niebhuhr (sacerdote estadounidense)



Poema de aliento Rose Ausländer



El pasado me ha escrito. He heredado el futuro.
Mi respiración se llama AHORA.

de: R.A.: Motherland. Poemas, 1978



Buena pregunta hada



un hada madrina te diera nuevas fuerzas, ¿qué sentirías, qué cambiaría?



Del libreto de música de Anna
Magdalena Bach



Si estás , iré con . A mi muerte y a mi descanso.
Oh, qué feliz sería mi final, tus queridas manos
apretarían mis ojos.

BWV 508



Cuestiones sistémicas



Si ahora pudiera preguntarle a tu tatarabuela de qué está especialmente orgullosa de su tataranieto, ¿qué crees que me diría?



Piedra y mármol. Ambos forman parte de mi vida/cotidianidad



Ejercicio: Los participantes reciben una piedra en una mano y una canica de vidrio en la otra.

Instrucciones para sentir, mirar, recordar con 2 preguntas: ¿Qué ha sido/es difícil en mi vida/cotidiano profesional? (piedra)

¿Qué fue/es un éxito/da esperanzas? (mármol)

En debates individuales o en equipo, ambas preguntas pueden utilizarse para iniciar una conversación y/o al comienzo de un ritual de gratitud.

En toda vida personal (profesional) cotidiana hay tensiones y momentos de crisis. Como seres humanos tendemos a asociar esas experiencias con sentimientos estresantes como el miedo, la impotencia y la sensación de agobio.

Conducen al estrés. También puede ser útil revisando nuestras vidas (revisión diaria) recordándonos a nosotros mismos los dos polos y practicando la perspectiva de las canicas. (Por ejemplo, tener preparado un tarro de canicas para las experiencias marmóreas o llevar un diario de gratitud).

Barbara Thon, práctica, asesora de empleados en centros asistenciales



La vida es transición



"El comienzo de la vida es un fenómeno que hay que agradecer al origen,
El final de la vida es el final de la peregrinación terrenal, el tiempo intermedio es el secreto de la transición constante" ergo: La vida es transición

Trabajo trimestral de perfeccionamiento en cuidados paliativos de niños y adolescentes



Meditación de la manilla de la puerta



En el ajetreo de la vida laboral cotidiana, cada picaporte que cojo me recuerda que debo hacer una pausa para respirar, tal vez cerrar los ojos, inspirar y espirar hondo conscientemente y darme cuenta de que estoy a punto de entrar en el mundo de otra persona. El primer paso a través de la puerta abierta ya es mucho más lento y me permito entrar en un verdadero encuentro.

No conseguiremos abolir la falta de tiempo en el sector sanitario a corto plazo. Pero los momentos de interrupción, por breves que sean, nos dan la presencia que necesitamos para encontrarnos realmente con otra persona, incluso en plazos ajustados.

Reflexiones de Stefan Theierl (Hospicio Allgäu)



Helen Keller



Helen Adams Keller nació el 27 de junio de 1880 en Alabama (EE.UU.) como una niña sana. Perdió la vista y el oído a los 19 meses a causa de una meningitis. Incapaz de con el mundo que la rodeaba, aprendió a leer y escribir con su maestra Anne Sullivan, después fue a la universidad y se convirtió en una importante e impresionante escritora y activista de los derechos humanos.

<https://www.taubenblindenwerk.de/hellen-keller/>

La discapacidad de Helen Keller hizo casi imposible su desarrollo normal de niña. ¿Qué fuente de fortaleza podría haber utilizado no sólo para aceptar su destino, sino para defender a los débiles y convertirse en fuente de inspiración y coraje para muchos otros?

Hacia el final de su vida, se dice que dijo:

"Soy ciego, pero veo; soy sordo, pero oigo".

Reflexiones de Stefan Theierl (Hospicio Allgäu)

MUTASPIR



Realización de la conexión espiritual



Cuando visualizas tu propia conexión espiritual,
¿cómo la en ese momento?

Al recordar conscientemente nuestros propios recursos espirituales, podemos recuperar la fuerza y el valor y experimentar un sentido de propósito.

Ursula Kreis-Schaffert



Mi biografía espiritual



¿Qué fuentes espirituales de fuerza me han acompañado y apoyado en las distintas fases de mi vida?

¿Qué me lleva ahora?

El trabajo biográfico recuerda el pasado, integra el presente y orienta hacia el futuro. Siempre está orientado a los recursos. El objetivo del trabajo biográfico es capacitar y equilibrar la vida.

LebensMutig Sociedad para el Trabajo Biográfico e. V.



Cantar por parejas



Habló el rabino Pinchas:

"Si un hombre canta y no puede elevar su , y otro viene a cantar con él y eleva su voz, entonces él también puede elevar su voz. Ese es el secreto del aferramiento de espíritu a espíritu".

Martin Buber



Está oscuro dentro de mí,
pero contigo está la luz; estoy
solo,
pero tú no me abandonas; yo soy
pusilánime,
Pero tienes la ayuda;

Estoy inquieto,
pero contigo hay paz;
Hay amargura en mí,
Pero tienes paciencia;
No entiendo tus caminos, pero tú
conoces el camino para mí.

Dietrich Bonhoeffer



Las hojas caen, caen como desde lejos, como si
jardines lejanos se marchitaran en el cielo; caen con
un gesto unificador.

Y en las noches cae la tierra pesada
de todas las estrellas a la soledad.

Todos caemos. Esa mano de ahí está cayendo. Y
mira a los demás: está en todos ellos.

Y, sin embargo, hay Uno que sostiene esta infinitamente
suavemente en Sus manos.

Rainer Maria Rilke



Le pregunté al almendro:
Háblame de Dios.
Entonces empezó a florecer.



Gratitud



¿Qué puedes agradecer hoy?

Agradece incluso las pequeñas cosas

- una buena taza de té
- un rayo de sol
- una mirada amistosa que ya he encontrado hoy
- ...

Ursula Kreis-Schaffert



Dios es alegría,
por eso puso el sol delante de tu
casa.

Francisco de Asís



