

Sentit, transcendència i transformació: quin futur per a l'espiritualitat?

quaderndelesidees.press/sentit-transcendencia-i-transformacio-quin-futur-per-a-lespiritualitat/

September 17, 2017



Foto: Kundalini Yoga Retreat 200 by Daku Resort Savusavu Fiji (CC BY 2.0).

Són les sis del matí d'un divendres. El sol entra tímidament per la finestra. Trenta persones, vestides majoritàriament de blanc, reciten mantres. Els ulls tancats, posició de meditació i, en alguns casos, el cap tapat amb un mocador. Una atmosfera de recolliment, i la música de la guitarra i el kirtan que suaument fan l'acompanyament. És una sadhana, una pràctica habitual entre els practicants de kundalini ioga.

S'han reunit a la sis del matí en un centre de teràpies alternatives de Barcelona i fins a dos quarts de nou la cerimònia no haurà acabat: ioga, cants de mantres, relaxació i meditació. A les 8.30 h es desvetllaran, saludaran amb tendresa els companys i abandonaran la sala. La majoria dels assistents es canviaran a corre-cuita per no fer tard a la feina, poder acompanyar els fills a l'escola o complir amb qualsevol altre dels quefers diaris.

Aquesta escena és il·lustrativa de quelcom cada vegada més habitual a la nostra societat: l'existència d'espais on es cultiva una espiritualitat desvinculada de la religiositat tradicional. Una espiritualitat que, d'una manera més o menys desdibuixada, emergeix de la pràctica de disciplines tan diverses com el ioga, el reiki, el mindfulness o el taitxí, per citar-ne només algunes. Són activitats que han guanyat una forta presència en la nostra societat contemporània i que, d'una manera o altra, obren noves vies per a la vivència de la transcendència. Ara bé, els més escèptics objectaran, i amb bona part de raó, que el fet de practicar ioga, reiki o qualsevol d'aquestes disciplines no té, en si mateix, implicacions espirituals ni religioses.

És cert que no cal ser budista per practicar la meditació ni la falta convertir-se al sikhisme per aprendre kundalini ioga. És més, la majoria de practicants occidentals no només no es converteixen a aquestes religions sinó que pràcticament no saben res sobre els orígens d'aquestes tècniques ni sobre els principis filosòfics-religiosos en els quals es basen. Tampoc es percep que la pràctica d'aquest tipus d'activitat sigui incompatible, o pugui entrar en conflicte, amb una determinada pertinença religiosa. Són cada vegada més nombrosos els que s'autoqualifiquen com a cristians però viuen, busquen o consumeixen experiències espirituals d'una altre índole. En la nostra societat la majoria d'aquestes pràctiques es presenten de forma descontextualitzada i despulades de l'embolcall religiós original.

Avui dia la dificultat principal a l'hora de parlar d'espiritualitat rau en l'establiment de les fronteres i les definicions. En aquest sentit saber fins a quin punt una determinada pràctica l'hem de catalogar dins l'àmbit de la salut, l'esport, la filosofia o la religió és extremadament complicat. La majoria d'activitats esmentades fins ara poden ser viscudes i experimentades des de múltiples vessants de forma simultània. En bona part, aquesta és la clau de l'èxit del que els investigadors britànics Paul Heelas i Linda Woodhead (2005) anomenen «*espiritualitat holística*». Un tipus d'espiritualitat camaleònica que adopta matisos diferents en funció del context en el qual s'expressa i que, alhora, es nodreix d'un sincretisme que beu de fonts religioses, filosòfiques i científiques al mateix temps.

El filòsof canadenc Charles Taylor (2014) afirma que, a pesar de la revifalla contemporània de les religions, vivim immersos en l'era secular perquè han canviat les condicions de la creença. El nostre és un context d'immanència on l'ésser humà —i ja no Déu— s'erigeix com a mesura de totes les coses. Històricament, el «sentit» s'inscrivía, gairebé exclusivament, en una matriu religiosa. La religió ocupava el centre de la vida social i ofería la promesa del «paradís» futur. Assolir la «salvació» era, en certa manera, allò que guiava l'acció quotidiana alhora que la impregnava de sentit. Pràcticament no hi havia alternativa, ni espai per al dubte. És l'aparició d'un humanisme secular, que ofereix la possibilitat d'un món sense Déu, el que invalida l'automatisme de la creença. Avui dia l'adhesió religiosa és opcional i fruit d'una elecció. Taylor ens parla d'un context que ens obliga a la «reflexió» i que ens allunya de la «ingenuïtat». Ara bé, també ens mostra una realitat on la transcendència no és monopoli de la religiositat tradicional sinó que s'amplia el ventall de proveïdors de sentit.

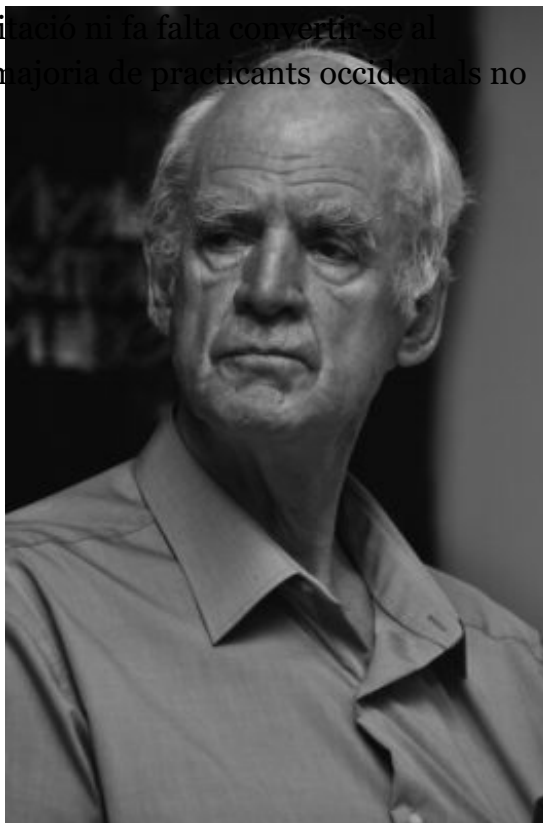


Foto: *Charles M. Taylor, filòsof canadenc*
(CC BY-SA 3.0 via Wikipedia).

Segons la sociòloga Hervieu-Léger (1993) en la nostra societat es produeix una desregulació de les idees i els símbols religiosos. Actualment no només les institucions religioses tradicionals poden facilitar experiències espirituals a la població sinó que aquestes es poden adquirir, també, a través del «mercat». En aquest context, hi ha autors que parlen d'un «supermercat espiritual» on els individus actuen com a «consumidors» i no es requereixen fidelitats a llarg termini. L'oferta és molt àmplia però, en bona part, es poden agrupar els «productes espirituals» en tres grans àmbits. Per una banda, tot el ventall de pràctiques esotèriques com el tarot o l'astrologia que, habitualment, són de consum individual i esporàdic. Per altra banda, existeixen totes les pràctiques com el ioga, el taitxí o la meditació que, nascudes en el si de tradicions orientals, es varen popularitzar a casa nostra a partir de la dècada dels setanta; pràctiques que, inicialment, atragueren l'atenció de sectors intel·lectuals però que, en la darrera dècada, s'han difós entre totes les classes socials. Finalment, existeixen les pràctiques de creixement espiritual que a mig camí entre la teràpia psicològica, l'autoajuda i l'espiritualitat es difonen a través de llibres i cursos diversos.

«A mi em fa sentir bé i això és el que importa», argumenta una practicant de ioga quan li pregunto si la sadhana —que relatava a l'inici d'aquest article— era, per ella, una pràctica espiritual. En certa manera, i en consonància amb el que emfatitzen la majoria d'estudis sobre aquest tema, l'experiència subjectiva esdevé el mecanisme principal de validació de la pràctica. Vivim en una societat on, en bona mesura, el «sentir» ha substituït el creure. Pel practicant individual importa poc com els investigadors etiquetem la seva vivència; per ell, és significatiu que aquest tipus de pràctiques esdevenen una font de benestar que pot ser descrit en termes espirituals però també físic, mental o emocional. En general, l'ésser humà contemporani no aspira —i sovint tampoc tolera— una autoritat externa que, de forma dogmàtica, li assenyali el camí. A part, tampoc cerca un relat que aconseguixi dotar de sentit de forma exhaustiva i total la quotidianitat. És, més aviat, la cerca d'instants de plenitud que, d'una manera o altra, contribueixen a alleujar els mals del present com la incertesa, l'angoixa o l'estrès.

És la cerca del benestar en sentit ampli el que, habitualment, esdevé el leitmotiv principal darrere la implicació personal en activitats o teràpies holístiques. Un benestar que, cada vegada més, es busca a través del que el sociòleg francès Marcel Mauss (1973)



Foto: Choku Rei – Reiki Symbol by Nathaniel_U (CC BY 2.0).

anomenà «tècniques corporals». Guanya força l'imaginari que, a partir de justificacions a mig camí entre la ciència i l'espiritualitat, vincula la salut corporal amb l'estat de la ment i/o l'ànima. Adquireixen rellevància les tècniques i les teràpies que aspiren a sanar els mals de l'ànima a través de rituals corporals com el reiki, les pràctiques xamàniques o formes alternatives d'alimentació. Així com, simultàniament, es reconeix la importància de la cura de l'ànima per assolir la salut física. En les noves formes d'espiritualitat la salvació ja no és quelcom que s'ubica en el més enllà sinó que es reconeix en un present immediat que hom aspira a viure de forma harmònica.

No podem obviar, tampoc, que com diu la sociòloga Eva Illouz (2008), vivim en un món on la recerca de sentit pren, cada vegada més, una dimensió terapèutica. La recerca d'experiències de plenitud —espirituals o no— va acompanyada d'un procés reflexiu de construcció del jo. Emergeixen nous imaginaris a partir dels quals es poden respondre les preguntes eternes al voltant de «qui sóc jo» i «quin és el sentit de tot plegat». Illouz explica que la popularització de la narrativa terapèutica ens converteix, a cadascun de nosaltres, en responsables de construir un relat biogràfic coherent que ens permeti atribuir sentit a la pròpia existència. No és una tasca fàcil i, sovint, pot ser un exercici summament feixuc a nivell personal.

L'èxit dels manuals d'autoajuda, dels tractats filosòfics-espirituals o de les novel·les de l'estil Paulo Coelho en bona part s'explica perquè ofereixen eines per construir el nostre relat biogràfic. Són propostes narratives que ens ofereixen metàfores, imatges i recursos per pensar-nos a nosaltres mateixos, i ens fan més fàcil explicar, atribuir sentit i, també, transformar, la nostra quotidianitat. La literatura espiritual, que guanya presència en les llibreries de casa nostra, popularitza una mirada sobre la vida basada en la possibilitat de l'autotransformació personal. Són relats on el sofriment personal transmuta en oportunitat d'aprenentatge i el futur apareix modelable a mans del pensament positiu i altres tecnologies terapèutiques.

En la nostra societat emergeix un nou paisatge espiritual fet de la difusió de tècniques corporals diverses i la popularització de noves narratives espirituals. Busquem brúixoles que ens ajudin a orientar-nos. Són pocs els que es converteixen a una altra religió i adquireixen una nova identitat, la majoria de nosaltres juguem a ser tastaolletes cercant moments on experimentar la plenitud. Moments en els quals la textura de la nostra realitat prendrà una lluentor particular i una profunditat diferent. En aquestes ocasions la vida quotidiana es tenyirà d'un matís espiritual i ens serà possible albergar una sensació de connexió amb nosaltres mateixos i l'univers que ens envolta. Són experiències efímeres i no hi ha receptes infal·libles però són moments reconfortants en un món contemporani veloç, incert i precari on els antics déus han perdut la credibilitat.

Mar Griera

Bibliografia

Hervieu-Léger, D. (1993). *La religion pour mémoire*. París: Les Éditions du Cerf.

Illouz, E. (2008). Saving the modern soul. Therapy, Emotions, and the Culture of Self-Help. Berkeley: University of California Press.

Mauss, M. (1973). «Techniques of the body», Economy and society, 2(1), 70–88.

Taylor, C. (2014). La era secular. Barcelona: Editorial Gedisa.

Woodhead, L., i Heelas, P. (2005). The spiritual revolution: Why religion is giving way to spirituality. Malden, MA: Blackwell.

Mar Griera

