



Unha ollada á(s) nova(s) sensibilidade(s) espiritual(is)

Ramón Cao Martínez

Para describir de modo adecuado a sensibilidade espiritual destas últimas décadas precisaríanse a competencia dun ben informado sociólogo e psicólogo, e mais a sabedoría e experiencia dun mestre do camiño interior. Non é o caso. Estas páxinas limítanse a ofrecer unha reflexión a partir da propia traxectoria, dalgunhas lecturas velhas e recentes e, desde logo, do compromiso persoal –por pobre que for– con aquilo que máis importa. Por circunstancias imprevistas foron redactadas nun medio estraño, a moitos quilómetros da mesa de traballo habitual e sen os recursos bibliográficos necesarios. Contando só co auxilio dunhas notas persoais, cinguínome a uns poucos aspectos básicos. Son consciente de que non están todos os que son. Pero, aínda co seu particular rumbo e as súas evidentes limitacións, este esbozo aspira a contribuír, como unha voz máis, ao diálogo sobre a sensibilidade espiritual emerxente ou xa presente.

1.- A palabra

A voz *espiritualidade*, relativamente recente nas linguas occidentais, experimentou ao longo do século pasado unha rechamante revalorización. Usada por primeira vez no XVII cun significado negativo para referirse a certas formas elitistas de práctica relixiosa subxectiva, durante moito tempo mantivo a súa connotación pexorativa. Reasumida por algúns teólogos franceses a principios do século XX, a palabra permaneceu durante moito tempo como patrimonio católico. Hoxe, expandido o seu uso, o termo foi reivindicado para marcar un ámbito específico (un modo de ver, unhas prácticas, un estilo de vida) diferenciado da relixión e ás veces en oposición a

ela¹. Así, no presente, podemos seguir falando de espiritualidades relixiosas pero tamén –e cada vez máis– de espiritualidades humanísticas, laicas e ateas. Este segundo grupo leva a cabo a súa procura á marxe dos modelos ofrecidos polas relixións e as sabedorías e, cando menos, tende a deixar entre parénteses a cuestión de Deus. Propoñen diferentes vías para unha existencia xenuinamente humana –moito máis alá das urxencias do mero vivir– e convidan á libre adhesión persoal no seo dunhas sociedades cada vez máis plurais². Tras a multiplicidade de ofertas –que ás veces parecerían en mercantil competencia– é posíbel detectar unha serie de trazos que as emparentan. Desde logo, o grao en que cada un destes se dá nas diversas variantes é dispar. E, como tales características están interconectadas, o seu deslinde pode resultar problemático. En todo caso, o relevante nas diversas vías da nova sensibilidade –transversal a crentes e non crentes– é o conxunto variabelmente organizado dos devanditos trazos. Pasemos a examinalos.

2.- Distanciamiento da relixión

Mesmo entre persoas relixiosas, creceron as reservas fronte ás relixións tradicionais fortemente institucionalizadas, cos seus credos, os seus ritos, as súas pautas morais, a súa estrutura xerarquizada. Imponse a conciencia do seu desmoronamento en canto sistemas integrais e a súa oferta tende a considerarse pouco apta para dotar de sentido a vida. Este distanciamiento vai desde a consideración do esgotamento irreversible das relixións (o seu ciclo terminaría) ata a valoración da súa insuficiencia nas actuais circunstancias. No primeiro caso a espiritualidade expónse como unha alternativa que recolle e transmite todo o valioso legado de

1 SUDBRACK, Josef, *La nueva religiosidad*, Madrid, 1990.

2 NOGUÉ, R. M., *Cerebro y trascendencia*, Barcelona 2013. Distingue este autor tres niveles distintos no noso modo de configurar o acceso á transcendencia: as relixións, as sabedorías «non relixiosas» do ámbito oriental (budismo, confucionismo, taoísmo e shintoísmo) e as espiritualidades. Estas últimas, configuracións moi variabeis da transcendencia, «adoitan poñer no punto focal os mellores aspectos do vivir, moito máis alá das respostas inmediatas e proporcionadas para as simples necesidades de supervivencia» (188-189).

relixións e sabedorías e faino operativo no novo contexto. No segundo, trátase de redescubrir e revitalizar o núcleo espiritual –a substancia mística, experiencial– da propia relixión, aproveitando e integrando as achegas que chegan doutras tradicións. Entre ambas as posibilidades dáse toda unha serie de graos intermedios, pero hai certa tendencia para contrapor espiritualidade e relixión, subliñando as valencias positivas da primeira fronte á suma de males que encarnaría a segunda. Parecería asumirse o soño de John Lennon en «Imagine» albiscando un mundo no que aquela desaparecese («no religion»). E hoxe non é infrecuente que mesmo persoas cun longo *curriculum* eclesial presenten o seu camiño interior como alleo á relixión.

3.- Interioridade

*La interioridad: un paradigma emergente*³. Tal é o revelador título dunha obra que presenta a espiritualidade desde diferentes ángulos e cunha perspectiva renovadora. Expresións como *vida interior*, *experiencia interior* e *camión interior* funcionan como equivalentes do termo *espiritualidade* e empréganse usualmente para referirse a esta.

Nesta énfase resoa unha vella idea dos mestres e sabios dos máis dispares tempos e culturas. Desde as propostas dos estoicos («vivir con un mesmo», «habitar na propia casa»), pasando polas de Agostiño («A verdade habita no home interior»), as da mística cisterciense do século XII (a «morada interior») e as do chamado socratismo cristián, ata as reflexións de Teilhard de Chardin. En todas elas achamos a constatación da mesma necesidade, formulada con diferentes palabras: entrada en un mesmo, concentración, recondución do disperso cara a un centro unificado.

Esta común demanda acentúase á vista das características do noso mundo de hoxe. Exasperouse o carácter público da existencia e as necesidades e desexos que é preciso satisfacer, empuxan a

3 MARTÍN VELASCO, J., ALEIXANDRE, D. e outros, Madrid 2004.

unha constante saída de si, a un estrañamento do propio eu, a un baleirado –e ata espectacularización– da propia intimidade. De aí a necesidade de recuperar un centro vivo. Así, a procura que leva a cabo a espiritualidade, realízase –entre outras formas, pero dun modo privilexiado– mediante unha ollada cara dentro (cara aos «adentros», que diría Unamuno), mediante un «ensimesmamento» non narcisista, que permitiría o descubrimento da consciencia, da consistencia –ou inconsistencia– do eu, e nalgúns casos da nosa alteridade constitutiva, do Outro e da súa Presenza.

«Ningún home se perderá irremediabelmente se frecuenta a súa conciencia e viaxa polo seu territorio interior. Dentro de nós hai un reduto no que podemos sentirnos seguros: unha ermida, un agocho no que acubillarnos porque foi preparado para este fin. Canto máis se entra aí, máis se descobre o largo que é e o ben equipado que está. Aí, en verdade, non falta de nada. É un sitio no que moi ben se pode morar» (Pablo D'Ors, *Biografía del silencio*).

4.- Silencio

«Ao principio xa existía a Palabra», reza o comezo do evanxeo de Xoán. E, a partir del, tanto a tradición xudeocristiá como o legado helénico modelaron a nosa fe na primacía do *logos*, que aderezamos cunha desconfianza respecto do silencio, «asociándoo coa arrogancia, coa opresión e aínda coa tolemia»⁴. Primacía que nos peores casos, como ocorre hoxe, dexenera en ditadura da comunicación, verbalismo baleiro, caos cacofónico.

Por contra, apunta en diferentes campos (relixiosos, laicos, estéticos) unha reivindicación do silencio. Dietrich Bonhoeffer xa nos alertou, nos anos corenta do pasado século, do cansazo provocado polo abuso relixioso da palabra, e propuxo unha saudábel moratoria de pregaria silenciosa. Hoxe redescóbreanse as tradicións, cristiás e extracristiás que vinculan a espiritualidade co silencio, multiplícanse as publicacións ao redor deste, xorden movementos

4 Maitland, Sara, *Viaje al silencio*, Madrid 2010.

e agrupacións consagrados á súa procura (Escola do Silencio, Amigos do Deserto, Fraternidades de Laicos Cistercienses, Novo Monasticismo) e poténcianse espazos e tempos, a modo de auténticas illas para o seu cultivo (estancias en mosteiros, *shangas*, tempos de meditación, retiros, encontros, etc.).

Xa non é só a procura dun equilibrio entre palabra e silencio, ou un certo xaxún depurativo de palabras. Para alén do silencio exterior, búscase o silencio interior, contemplativo, místico. En realidade trátase dunha desestabilización do propio ser «independente e autónomo», do silenciamento do ego, dunha procura da «verdade do silencio»⁵, do «coñecemento silencioso»⁶. O silencio xa non é visto como simple ausencia, carencia, ou perda, senón como plenitude; non só como un medio ou instrumento, senón como o contido dunha vida.

5.- Experiencia

Toda espiritualidade é máis unha *ortopraxe* ca unha *ortodoxia*: convida á práctica, comezando polo máis común e cotián. Tal praxe adoita incluír algún tipo de *exercitium*: exercicio que hai realizar con disciplina e que non ten outro fin senón facilitar o acceso á Realidade mesma, eliminando os filtros e mediacións que nos impiden o contacto directo con ela. Volver ás cousas mesmas, captar o seu xenuíno sabor, normalmente escondido tras a capa de palabras e conceptos coas que adoitamos envolvelo, tal é o programa. A indicación do Buda —«Non me creas, compróbaos tí mesmo»— ou a do zen —«Non penses, mira»— serían preceptos maiores desta nova sensibilidade. Non resultará estraño neste contexto o título programático dunha obra de Vicente Gallego, con algo de manifesto da nova tendencia: *Contra todas las creencias*.

A verificación persoal á que se convida resulta particularmente atractiva para os que sufrimos a enchenta de teorías, conceptos

5 GUARDANS, Teresa, *La verdad del silencio*, Barcelona 2009.

6 CORBÌ, M, *El conocimiento silencioso*, Barcelona 2017.

e dogmas. Dita verificación convértese en táboa salvadora para os naufragos dos grandes relatos, e é unha eficaz compensación para o deficit de experiencia e verdadeira vida detectado na cultura contemporánea por numerosos analistas (W. Benjamin, E. Fromm, etc.).

6.- Mística

O acento na experiencia enlaza coa revalorización da mística. En definitiva, esta non é senón a experiencia integral da realidade, da vida en plenitude, e o desenvolvemento da totalidade da condición humana⁷. Os grandes místicos das diferentes tradicións e culturas son vistos como persoas que experimentaron dun modo egrexio a Realidade absoluta, a dimensión Última, a Divindade. É un fenómeno transversal ás diferentes culturas e relixións que, para alén da diversidade das modulacións lingüísticas e cosmovisionais do marco no que brotan, revela unha substancial unidade de fondo. Hai unha sabedoría perenne e converxente que aflora nas diversas tradicións místicas: índica, budista, taoísta, xudía, cristiá, islámica e, mesmamente, laica e atea.

Á vez que se revaloriza a mística desde un punto de vista filosófico e académico, os grandes representantes destas diferentes tradicións convértense en mestres, fontes de inspiración e estímulo da nova espiritualidade. A lectura dos textos en que esas persoas extraordinarias verbalizaron a súa experiencia indicible é práctica frecuente, sendo notable o interese por algunhas figuras que serven de ponte entre diferentes mundos culturais (por exemplo, o mestre Eckhart, «o máis oriental dos místicos occidentais») así como o descubrimento e reivindicación da mística feminina (de Hildegarda de Bingen ou Juliana de Norwich a Simone Weil ou Raïssa Maritain). Máis aínda, sublíñase que todo ser humano está chamado a vivir tal experiencia de vida plena, pois en cada persoa escóndese un místico en potencia.

7 PANIKKAR, R., *De la mística*, Barcelona 2005.

7.- Meditación

Velaquí una das palabras maiores das novas espiritualidades: nomea o que quizais é o seu exercicio esencial e que, en moitos casos, convértese nunha alternativa á oración. *Meditación*, vello termo, adquire agora novo significado. Se na tradición cristiá occidental se acabou considerando como un proceso de reflexión e ponderación, tendente á asimilación, interiorización e apropiación dunha verdade, hoxe interprétase máis ben como un encamiñarse cara ao noso centro (*in medium ire*). Trátase de escoitar, concentrarse, atender no canto de pensar, deixar o noso permanente diálogo mental. É un estado de observación e vixilancia, un mirar atento e amoroso, sen pretensións, «coma quen espera unha revelación, pero sen ningunha présa», permitindo que todas as nosas ideas morran e así deixen paso á vida. Nesta inmersión, non obxectual nin discursiva, verifícanse un baleirado e unificación da conciencia. Partindo do nivel superficial desta, chegamos ata o máis profundo e descubrimos alí o principio de unidade como experiencia persoal. Penetramos na realidade presente en nós e que en última instancia é nós.

Moitas son as modalidades específicas de meditación, dependendo da tradición na que se inscriban ou da que procedan. Así as diversas escolas (theravada vipassana, budista vajrayana, zen en todas as súas variantes, etc.) comportan un modo enteiro de vida, estruturas de sensibilidade, pensamento e acción distintas, que cristalizan en distintas artes da contemplación. Estas, aínda que inclúen «técnicas», non son redutibles a elas.

8.- Consciencia / Atención

Vivir con plenitude é vivir de modo consciente, con atención plena, é vivir con veracidade. É abrir os ollos á realidade, atreverse a vela tal como é, independentemente das nosas ideas, crenzas, emocións, temores e desexos. É espertar a unha nova visión, reconecer o que habitualmente non captamos, aquilo do que nos protexe o instinto de supervivencia do eu superficial, creando unha realidade á nosa medida.

Trátase de estar presente a todo dun determinado modo: con actitude de alerta, de esperta vixilancia, sen segundas intencións, simplemente observando todo con marabillado interese e amor, poñendo niso toda a mente e todo o corazón. Atención imparcial, non selectiva, que todo o mira e examina con dilixencia, en particular a propia vida cotiá, os actos e as súas motivacións, pero sen xuízo nin rexeitamento. De aí nace a comprensión profunda e dela, a liberación. Descubrímonos como presenza lúcida, para alén da pseudoidentidade construída pola nosa memoria. Esta atención que todo o acepta aínda non entendéndo, sen avalialo nin xulgallo, fainos libres, posibilita o amor incondicional, alarga a nosa comprensión e permite unha transformación non voluntarista.

Para iso é preciso desprazar o sentido da nosa identidade desde o eu particular ao noso máis íntimo e verdadeiro eu, ao xenuíno Si mesmo, ao Eu universal. Grazas a tal desprazamento facémonos capaces de non nos identificarmos nin co noso corpo, nin coas nosas emocións, nin cos nosos pensamentos, etc, aínda manténdonos plenamente conscientes de todo iso. Todo o experimentamos, sen identificación nin rexeitamento, sen distorsión nin resignación, aceptándoo lúcida e incondicionalmente, convivindo con iso, atravesándoo, pero sen cifrarmos en nada diso a nosa identidade profunda, que por nada diso se ve atinxida.

A consciencia sería a nosa única verdade absoluta e incuestionábel, e, desde a perspectiva máis radical, non é que sexamos seres conscientes, senón a consciencia mesma. Segundo tal modo de ver, a natureza esencial do cosmos sería a consciencia, non a materia.

9.- Agora

A túa única riqueza é o día de hoxe / pois todo se gaña e perde nun día» (Luís Rosales).

Fronte ao peso do que *xa foi*, fronte á presión do que aínda *non chegou a ser*, convidásenos a nos ancorarmos no único que realmente é: o día de hoxe, a hora presente, o agora.

Idealizar o xa vivido, pensar que todo tempo pasado foi mellor, estrañalo con desmesura; ou ben culpabilizarse fronte ao xa irreparable, demorarse imaxinariamente nas alternativas que puido ter o irreversible: velaquí algunhas das trampas en que nos fai caer un mal uso da memoria. Doutro lado, anticipar o vindeiro máis aló do razoable, debuxándolle un rostro horroroso; ansiar con avidez a súa chegada, se o imaxinamos apetecible; vivir inquietos, prevendo e planificando sen pausa: tales son as pantasma creadas polos nosos temores e desexos, pola nosa descontrolada actitude proactiva e calculadora.

No canto de nos acollermos a esas ficcións, fonte dun sufrimento gratuito, propónsenos habitar o presente, vivir segundo a lóxica do agora, e ata esquecernos de quen creo ser e de quen penso que temos que chegar a ser. E lémbrañenos que a nosa lembranza do pasado e a nosa anticipación do futuro non son senón interpretacións modificábeis agora.

A meditación, nas súas diferentes variantes, é un modo de acoller con plenitude o presente, sexa pracenteiro ou ingrato. Para alén dos momentos dedicados a dita práctica e grazas a ela, tal actitude tende a transferirse a todos os aspectos da vida cotiá. E faise posíbel superar o tempo cronolóxico e, aínda que for de modo limitado, chegar a saborear o eterno presente.

Un texto sánscrito que Juan Ramón Jiménez citou como epígrafe dun libro de poemas, expresa moi ben esta actitude:

Coida ben deste día! Este día é a vida, a esencia mesma da vida. No seu leve transcurso encérranse todas as realidades e todas as variedades da túa existencia: o goce de crecer, a gloria da acción, e o esplendor da fermosura.

O día de onte non é senón soño e o de mañá é só unha visión. Pero un hoxe ben empregado fai de cada onte un soño de felicidade e de cada mañá unha visión de esperanza. Coida ben, pois, deste día!

(Diario dun poeta recentemente casado)

10.- Máis aló da razón

A nova sensibilidade espiritual ofrece un contrapunto ao espírito da Modernidade. Segundo os seus críticos, esta resístese fronte a todo o que transcende o estrictamente racional, e non acepta ningún criterio de verdade por riba da razón; absolutízaa e reduce a consciencia –a realidade fundamental– a simple pensamento. Pero o ámbito do real desborda o do intelixible, pois a través da razón só podemos chegar a un determinado nivel da realidade. Obviamente, a mente racional por forza ten que delimitar, separar e obxectivar, e por iso é inadecuada para operar no mundo do inobxectivable. Non se trata, con todo, de renunciar á razón, senón de relativizala, asumindo, integrando e transcendendo o racional no transracional.

11.- Máis aló do eu

O auténtico valor dun ser humano depende, en principio, de en que medida e en que sentido lograse liberarse do eu (A. Einstein).

Todos os mestres espirituais insistiron –con diferentes linguaxes– na necesidade de superar o egoísmo, en manter baixo control o eu; e a ascética cristiá coa súa énfase na negación e sacrificio de si chegou nos seus peores momentos a rozar o inhumano. Por fortuna, unha relectura máis atenta da mensaxe de Xesús –asistida polos esclarecementos da psicoloxía– permitiu advertir tales excesos e adoptar unha actitude máis matizada. Segundo esta, unha sa afirmación do eu é imprescindíbel para a maduración humana e a construción da personalidade. E só un eu ben integrado é capaz de se abrir axeitadamente ao outro e de facerlle un xenuíno don de si mesmo.

A nova sensibilidade reedita cun peculiar acento a relativización e desvalorización do eu. En moitas ocasións faino distinguindo entre un verdadeiro e un falso eu, entre o xenuíno e o pequeno eu, entre o eu-vínculo e o eu-idea, entre a verdadeira identidade (Eu) e a falsa (ego). Señala que, cando nos referimos ao eu, case sempre o facemos na súa segunda acepción, a inconsistente. En última

instancia ese eu sería o froito dun proceso de identificación e de apropiación co que de estrictamente particular hai en cada un de nós. Ese constructo mental, psicolóxico –feito de pensamentos e imaxes– é unha fonte de separación e oposición respecto de todo o que é non eu. E tamén é a raíz do noso sufrimento: vivimos escindidos ao nos identificarmos coas nosas necesidades, temores e desexos, sempre en tensión entre quen son e quen aspiro a ser⁸. É preciso, pois logo, caer na conta dese erro radical que consiste en crerme separado da consciencia unha, e en reducir a miña identidade profunda á miña personalidade. Hai que liberarse do eu, permitir que se disolva esa pura ficción e que deixe o espazo que usurpa á pura consciencia de ser⁹.

Formulada en termos poéticos, a proposta sería pasar do temor á autodisolución e da avidez ontolóxica formulados por Unamuno («Que me arrebatan o meu eu», «Serse») a «a disolución dos pronomes» suxerida por Octavio Paz: «nin *eu son* nin *eu máis* senón máis ser sen eu» (*Pasado en claro*).

12.- Non dualidade

Superar o dualismo que, desde sempre, marcou o pensamento e a experiencia occidentais (corpo/alma, mente/materia, sagrado/profano, razón/revelación, natural/sobrenatural, Deus/ser humano, Deus/Cosmos, suxeito/obxecto, razón/afectividade...): quizais nisto consista a máxima aspiración das novas espiritualidades, que en definitiva propoñen unha cura para esta desgraciada escisión.

8 «A causa dos nosos sufrimentos é a identificación con ese paquete de necesidades, con ese suxeito de necesidades que somos, e a identificación coa dependencia dos obxectos desexados» (CORRÍ, M.,5).

9 «A mente fai que me vexa como un eu separado («individuo», é dicir, «indivisíbel») e faime crer escindido da consciencia unha, que porén constitúe a miña identidade profunda. Como calquera pode experimentar, este erro básico -o verdadeiro pecado orixinal- será a fonte de toda confusión e sufrimento.[...] Son é o único que sei acerca de min, o único que permanece ao longo da miña existencia [...] E saberei tamén que o suxeito dese «son» non é o eu [...] senón a Consciencia mesma» (MARTÍNEZ LOZANO, E., *La dicha de ser*, Bilbao 2017, 47, 54).

A expresión *non dualidade* –explica Mónica Cavallé– «alude á intuición e á constatación vivencial de que o fondo da realidade é non–dual, é dicir, que, na súa última raíz, non hai separación nin dualidade entre o fundamento da realidade, o Absoluto, e o mundo, nin entre o Absoluto e o eu, nin entre o eu e os outros, como non a hai entre o percipiente e o percibido, o suxeito e o obxecto». Desde esta perspectiva asúmese que a dualidade ten o seu propio espazo, e é a lóxica propia do mundo relativo, pero considérase que a visión non dual é o modo máis profundo e radical de experimentar a realidade, debido a que en definitiva «a Realidade é non–dual, carece de divisións» (Martínez Lozano). Nun segundo sentido –engade Mónica Cavallé– «a expresión *non dualidade* tamén apunta ao feito de que, aínda que o mundo fenoménico é estruturalmente dual, un xogo de opostos (luz–escuridade, ben–mal, unidade–multiplicidade, eu–non eu, amor–odio), dita realidade fundamental reconcilia todos os opostos sen ter oposto á súa vez: é «Un sen segundo».

Javier Melloni, pola súa banda, describe a non dualidade como unha identidade na diferenza:

Hai un modo de vivir a especificidade que perpetúa a dualidade: $1 + 1 = 2$. Aquí a identidade está blindada e só é posíbel a xustaposición. Tampouco se trata da unión fusional que leva á confusión: $1 = 1$. Falamos dunha diferenza na identidade e dunha identidade na diferenza que mantén e fai fecunda a unidade: 1 por 1 = 1. Ver a Deus tal cal é significa que cando o vemos vémonos a nós mesmos e que cando El nos mira vese a si mesmo, sen separación nin disolución. «Alma, buscarte has en min, e a Min buscarme has en ti», dicía santa Teresa en boca de Deus. Deste xeito estamos máis aló da dualidade que nos separa e do monismo que nos confunde. O que cremos é a totalidade do Real da que formamos parte nunha éxtase de mesmidade¹⁰.

Desde diversos ángulos insístese en que non se trata dunha superficial moda, senón dun cambio de paradigma que «favorece o crecemento, a ampliación ou transformación da consciencia colec-

10 *El Cristo interior*, Barcelona 2010.

tiva». Tamén, na necesaria distinción de planos: un, o nivel psicolóxico (nivel aparente ou mental) onde é preciso vivir o proceso de individuación, garantía de madurez persoal; outro, o da dimensión de profundidade (nivel espiritual ou transpersoal), o da nosa identidade última que transcende a nosa personalidade (eu individual).

Este estado de conciencia –no que se percibe a *unidade-na-diferenza*– non é comprensíbel desde a mente dual, só o é mediante o silenciamento da mente. De aí –advirte Martínez Lozano– certa actitude defensiva das persoas máis ilustradas e relixiosas fronte a este enfoque, ao se sentiren ameazadas pola súa maior identificación con determinadas «crenzas», filosóficas ou relixiosas. Esixen erradamente argumentos racionais, «sen advertiren que se trata dun estado transracional». E deste xeito péchanse á posible vivencia¹¹.

13.- Integración

A realización que propón hoxe a espiritualidade, a «salvación» que ofrece, é desde certo punto de vista unha sandación. A enfermidade radical da que estamos afectados é a separación –de nós mesmos, dos outros, do universo, da Realidade absoluta–, o noso desmembramento, a nosa fragmentación en mil pezas. Así que o remedio non pode consistir nun engadido máis a esa multiplicidade de entidades desconectadas en que se malgasta a nosa existencia. O camiño de recuperación da nosa saúde e enteireza orixinarias consiste na nosa mesma vida vivida en toda a súa plenitude, cunha dimensión de calidade profunda.

Tense dito que a espiritualidade comeza onde a psicoloxía acaba prolongándoa a modo de culminación (A. Comte-Sponville). De aí a conexión coas propostas de certas correntes da psicoloxía (junguiana, humanística, gestalt, positiva, da intelixencia emocional, transpersoal, etc.)¹². Doutra banda, algunhas visións e prácticas da

11 V. o capítulo «Resistencias ilustradas a la no-dualidad», 23-42.

12 O Instituto Esalen, Rogers, Maslow, Perls, Groff e Wilber son algúns dos nomes que poderían citarse respecto diso. V. «La dimensión psico-terapéutica de la Nueva Era» en MERLO, V., *La llamada (de la) Nueva Era*, Barcelona 2007, 179-208.

psicoloxía práctica e terapéutica naceron das sabedorías orientais, como ocorre co exitoso *mindfulness*.

Esta nova sensibilidade holística atende en primeiro lugar á integración corpo/espírito, coa súa énfase na respiración, a postura e o dinamismo corporal (así no ioga ou o zen), o cultivo da sensorialidade, o coidado da saúde (dieta, estilo de vida), etc. Atende a todo o mundo emocional e, en particular, a ese universo latente coñecido a partir da psicoloxía junguiana como *a sombra*. Baixo tal denominación inclúense «todos aqueles aspectos de nós mesmos que non recoñecemos como propios, é dicir, cos que non estamos habitualmente en contacto dun modo consciente», «todo aquilo que sistematicamente negamos e reprimimos, e que non forma parte de nosa auto-imaxe consciente»¹³. Entrarían aquí a sufocada amargura pola vida non vivida e aspectos reprimidos como a sexualidade e o erotismo, a dimensión feminina, a individualidade creadora e, en fin, a apertura á transcendencia¹⁴.

14.- Oriente

A xa vella fascinación por Oriente, a chamada diso Outro da nosa cultura, fixo que ao longo do pasado século as olladas se virasen cada vez con máis frecuencia cara ao Leste. Contribuíron, entre outros factores, a conciencia das limitacións da cosmovisión occidental e dos canellóns sen saída aos que conducía, o crecente malestar na nosa cultura así como o descrédito e a impugnación da tradición xudeocristiá. Boa mostra diso é, por exemplo, a compoñente orientalizante da contracultura dos anos sesenta ou da Nova Era dos oitenta. No ámbito cristián, o dialogo intercultural e interrelixioso alentado polo Vaticano II favoreceu o coñecemento e o contacto coas relixións e sabedorías de Oriente. E hoxe en día a planetarización de todos os aspectos da vida fai que xa non vexamos como alleas ditas manifestacións espirituais e que nos sintamos interpelados por elas.

13 CAVALLÉ, Mónica, *La sabiduría recobrada. Filosofía como terapia*, Madrid 2006, 271-272. Seguíñ en moitos puntos das miñas páxinas esta esclarecedora presentación.

14 DURKHEIM, K. G., *Meditar, por qué y cómo*, Bilbao 1991.

É notorio o sabor orientalizante das novas espiritualidades, que acolleron e nútrese de moitos elementos da visión do mundo, da arte de vivir e das prácticas das relixións e sabedorías do Leste. Así, aspectos tan nucleares como os examinados —a non dualidade, o non eu, a énfase na experiencia, a relativización da palabra e o pensamento, a práctica da meditación, a superación da racionalidade e o internamento no Misterio, etc.— son ingredientes que nalgunha medida se dan nas diferentes variantes desta nova sensibilidade. Cada vez é menos rara a frecuentación de clásicos do Leste como os Upanishads, o Bhagavad Gita, os sutras budistas, o Tao Che King, os textos de Chuang Tzu ou os de mestres contemporáneos como Nisargadatta ou Goenka.

Este estímulo externo incitou a ver a nova luz e a acentuar facetas esquecidas do patrimonio espiritual propio. Tal ocorre coa redescuberta da nosa tradición contemplativa e mística, experiencial e apofática, co renovado interese por determinadas prácticas desta, coa atención a figuras que sirvan de ponte entre as sensibilidades oriental e occidental. Na mesma liña sitúase a redescuberta do noso Leste máis próximo, o encarnado polas igrexas do Oriente cristián, a Ortodoxia, a espiritualidade dos Pais e Nais do Deserto, a patrística grega e, en fin, pola Filokalía.

Compartimos hoxe o convicción de que Oriente e Occidente son complementarios, os dous lados —esquerdo e dereito— do cerebro da humanidade ou, se se prefire, as dúas metades da súa alma. Concordamos en que é imprescindible a confluencia, o encontro, o diálogo, o mutuo enriquecemento entre ambos os mundos.

Na nosa contorna podemos percibir varios modos e niveis de levar a cabo esta interacción. Nalgúns casos —os máis radicais— asúmese a oferta de Oriente como unha nova identidade (conversión ao budismo, por exemplo); ou ben, mantendo a vella adscripción, intégrase a experiencia espiritual nova nunha sorte de bilingüismo relixioso. Pero o máis frecuente é a acollida de elementos soltos doutra tradición para integralos na propia práctica (postura, técnica de meditación) ou, de modo máis complexo, a elaboración dun-

ha nova síntese que transplanta unha práctica oriental inseríndoa no marco espiritual propio¹⁵.

15.- Balance provisional

Malia o aire de familia que emparenta ás diversas manifestacións da nova sensibilidade espiritual, non deixa de ser arriscado o intento de reducilas a esquema unitario, pois as diverxencias entre varias delas son innegables. Tómese pois a precedente descrición coas debidas cautelas. Pero, dando un paso máis aló, esboceмо un moi provisional balance.

A superabundancia da oferta suscita a avidez e, ao tempo, o desbordamento e a perplexidade do «consumidor» do mercado do espírito. Hoxe fanse necesarias a discreción paulina (1 Tes 5, 21: «Examinádeo todo, quedade co bo») e a lealdade creadora ao camiño propio («Manterse fiel a unha nave», segundo a mestra budista Pema Chödröm). Doutro lado, a actual floración de espiritualidades (humanísticas, laicas, ateas, relixiosas, relixiosas sen deus) revela –para alén da moda superficial– unha inextinguíbel fame de transcendencia e sentido nun mundo dominado polo nihilismo. Que hoxe todos poidan dispoñer de propostas de sentido e vida xenuinamente humana, a pesar da crise das relixións institucionalizadas, é un motivo de alegría. Aos crentes esta nova situación bríndanos oportunidades e desafíos enriquecedores. Ofrécenos a ocasión de nos sentirmos fraternalmente unidos a persoas con visións do mundo diferentes da nosa, e de compartir con elas procuras e experiencias. Un, por exemplo, pode sentar a meditar a carón dun

15 Segundo Ana María Schluter son tres as diferentes formas de recepción polo lado cristián das prácticas espirituais orientais. «1. Por asimilación: acóllese elementos soltos, por exemplo, a postura corporal, para incorporalos á propia práctica. 2. Elaborando unha *nova síntese*: acóllese a práctica espiritual -por exemplo, do zen-, pero ao considerala en certo xeito arrelixiosa, prescínlese do seu marco relixioso orixinal para situala no marco relixioso e filosófico propio [...]. 3. A terceira forma de recepción céntrase no *diálogo interrelixioso* Só neste caso se respecta a alteridade do outro, valórase e ámase como *outro*, na súa unicidade. Implica poder experimentar a presenza de Deus tamén a través dunha fe que non é a propia de orixe» («Bilingüismo relixioso», en MELLONI, J. ed., *El no-lugar del encuentro religioso*, Madrid 2008, 162-163.

budista, un agnóstico ou un ateo, e ese silencio e atención compartidos creará uns lazos que non sempre permite a comunicación verbal. Ademais, estas espiritualidades resultan estimulantes para a vida interior, a miúdo esmorecente, das estruturas institucionais e obrígnanos a repensar o noso propio camiño. É indubidable o atractivo que moitas daquelas posúen, pois poñen de relevo aspectos desgraciadamente esquecidos ou insuficientemente atendidos na nosa práctica: foxen do verbalismo e dos excesos intelectuais, buscan certa simplicidade, ofrecen un método e unha disciplina, teñen unha visión integradora e holística que as fai moi sensibles ao aspecto corporal e aínda á dimensión cósmica. Moito é o que habemos de seguir aprendendo verbo diso.

Máis difícil de compartir é a basta oposición entre relixión e espiritualidade, a sumaria desvalorización da primeira e o entusiasmo desmedido pola segunda. A realidade parece máis complexa do que deixan ver eses apresurados ditames. Por iso, parece preferible aterse ao matizado xuízo de Raimon Panikkar, pouco sospeitoso de conservadorismo: «A palabra espiritualidade é unha reacción suave fronte á petrificación das relixións. Con todo, non se trata de condenar por igual xustos e pecadores, senón de vivir dunha forma nova o núcleo máis fondo de cada relixiosidade, de experimentalo, de profundalo»¹⁶.

Un dos trazos da sensibilidade emerxente é a súa propensión ao sincretismo. O temor á intolerancia dogmática leva con frecuencia a un ben intencionado pero precipitado concordismo, que non deixa de xerar confusión. Non é raro oír a persoas sensíbeis e formadas que, en definitiva, todas as relixións, sabedorías e espiritualidades din o mesmo. Pero, en verdade é así? Segundo rezaba a divisa de Teilhard de Chardin, «Todo o que ascende converxe»; mais que nos orientemos cara á mesma meta non elimina as peculiaridades (oportunidades, riscos, dificultades) dos diferentes camiños. Aspiramos á unidade e traballamos en favor dela, pero habemos de facelo partindo con realismo do recoñecemento das

16 En JAEGER, W., *Sabiduría de Oriente y Occidente*, Bilbao 2008, 12.

nosas diferenzas, que, sen dúbida, son maiores no plano teórico (filosófico e teolóxico) que no nivel ético e sapiencial.

A mencionada actitude relaciónase coa encomiábel énfase na práctica e co non tan acertado descrédito da teoría. Como sentenciaba un vello manual de ioga: «Vale máis un gramo de práctica que unha tonelada de teoría». Verdade esta que non elimina a do devandito: «Nada hai máis práctico ca unha boa teoría». Ben está non reducir todo o real ao friamente racional e non absolutizar a razón racionante, menos aínda a razón instrumental e calculadora, a «intelixencia computacional». A vida enfróntanos ao non entendíbel, mais habemos precavernos de non recaer nunha nova versión da fe do carboeiro. Non podemos renunciar á razón entendida en toda a súa integridade, á intelixencia sentiente, emocional, creadora; tampouco menosprezar a palabra, o *logos* que fai posible todo *diá-logo*. Ás veces tense a impresión de que o recurso á pura experiencia vai parello coa asunción de refinadas metafísicas non menos teóricas e inverificábeis ca as se pretendería eludir.

Coa expresión *non dualidade* pódense querer dicir cousas moi diferentes. E é neste punto –do mesmo xeito que no do *non eu*, ambos estreitamente conectados– onde aflora de xeito máis visíbel a diferenza de dúas cosmovisións que sumariamente poderíamos cualificar como «occidental» e «oriental». Visións, imaxes da realidade polares, se non opostas, que non é fácil reducir a apresurado acordo: alguén dixo que Deus se reservou o segredo da síntese final. Os textos clásicos das relixións e sabedorías asiáticas acentúan a Unidade, talvez co perigo de anular as diferenzas. E a linguaxe coa que os místicos de diferentes tradicións –tamén os da nosa– tentan dar conta da súa experiencia indicíbel, subliña a unión co divino e, en definitiva, a unidade de todo o real. Que dicir verbo diso, desde a tradición iniciada por Xesús, tal como como se inculcoulou nesta ladeira do mundo? Non é difícil captar a converxencia da visión non dual coa esperanza e o anhelado dese estado definitivo no que Deus será todo en todos e en todo. Tamén, coa convicción de que El, Eterno Presente e máis íntimo a cada un de nós ca a nosa máxima intimidade, está a crearnos sen cesar. Visión acorde

tamén coa fe en que o Reino xa chegou: Xa, pero aínda non. Pois ben, talvez sexa esa peculiar tensión entre presente e futuro, proximidade e distancia, identidade e diferenza, inmanencia e transcendencia, o que algunhas formulacións da nova sensibilidade non manteñen coa suficiente nitidez.

Algo parecido pode dicirse no referente á superación das categorías do eu e de persoa. O desexable rebordamento do individualismo obrigaríanos a botar pola borda, como un mero constructo enganoso, a noción de persoa? Non prescindiríamos así en grao sumo do máis xenuíno da visión do mundo occidental, poida que nosa máis valiosa achega ao diálogo intercultural e interreligioso?¹⁷ En todo caso, á hora de confrontar visións «personalistas» e «non personalistas», «occidentais» e «orientais» conviría aterse ás mellores formulacións de ambas, e non ás súas versións degradadas, o que non sempre sucede.

Poden resultar útiles –e transferibles para o noso caso– algunhas observacións feitas tratando do encontro entre budismo e cristianismo. Así, Juan Masiá reconece que tal encontro é máis fácil a nivel práctico e sapiencial, ético e espiritual –no que se dan significativas coincidencias parciais– que no plano teórico, onde as respectivas concepcións filosóficas e teolóxicas son diverxentes. Hai unha serie de asuntos –advirte– que ambas as tradicións abordan con moi diverso talante: linguaxe e silencio, actividade e pasividade, historia e eternidade, individuo e todo, Ser e Nada. E engade unha confianza que ben puidese converterse para nós nun atendible programa de actuación.

Non renuncio á visión de conxunto, pero sen precipitarme [...] O tratamento destes temas remítenos a un «máis aló do mero diálogo», tanto intercultural como interreligioso, para entrar nunha confrontación filosófico–teolóxica máis a fondo, a través da cal ambas as tradicións haberán de pasar por unha crítica e unha autocrítica depuradoras, antes de establecer novas converxencias.

17 Verbo deste punto e doutros, esclarecedoras observacións críticas en ESTRADA, J. A., *Las muertes de Dios. Ateísmo y espiritualidad*, Madrid 2018, 167-197.

Porén no nivel da praxe e a espiritualidade pode dicir que vivo cada vez máis a gusto na integración da miña fe cristiá coas espiritualidades orientais, camiños de sabedoría: o camiño da respiración na India, o camiño budista de liberación, o camiño confucianista da harmonía, o camiño taoísta do retorno á unidade, o camiño sintoísta da natureza e a naturalidade¹⁸.

Oxalá que no asunto que nos ocupa tamén sexamos capaces de atender con parecido talante aos dous niveis aquí evocados.

Ramón Cao Martínez
Traduciu Antón Piñeiros

18 *El otro Oriente*, Santander 2006, 25-26.