

ÍNDIX

Pròleg. Un mosaic d'idees	7
1. L'esgotament del materialisme	21
2. Les necessitats espirituals.....	31
3. Espiritualitat, recerca i obertura	39
4. Creuar fronteres	49
5. Espiritualitats laiques	59
6. Creences i il·lusions.....	71
7. Exercicis espirituals en un món secular	77
8. Espiritualitat i lluita social: Mahatma Gandhi.....	83
9. Espiritualitat i ciència: Albert Einstein	93
10. Espiritualitat i reconciliació: Martin Luther King	103
Epíleg. Humilitat còsmica.....	117
Bibliografia.....	125

PRÒLEG

UN MOSAIC D'IDEES

La paraula *espiritualitat* és un terme molt ampli que fa referència a les experiències personals relacionades amb el vast camp de la recerca del sentit. Es podria definir, d'entrada, com la recerca pluriforme d'un sentit de la vida que posa allò humà en contacte amb la Realitat última i que connecta l'ésser humà amb tot allò que l'envolta.

És bo començar aclarint els termes, perquè el mot *espiritualitat* es presta, com n'hi ha pocs, a moltes confusions. Algú que faci el petit esforç de cercar el significat de la paraula en algun diccionari voluminós, trobarà accepcions ben diferents, distints camps de significat, no del tot coincidents.

Aquesta diversitat de significats és una eloqüent expressió de la riquesa que atresora el mot. És honest intel·lectualment que el lector sàpiga, de bell antuvi, quin significat dóna l'autor a aquest mot, per no confondre'l ni jugar amb ambigüitats.

No ens proposem, òbviament, exposar, sistemàticament, les idees que van associades a la noció d'espiritualitat, perquè això no és l'objectiu d'aquest petit llibre. Partim de la convicció que l'espiritualitat és un valor en la vida humana, un element de qualitat, no tan sols per a les persones que fan una opció de vida religiosa, sinó per a tot ésser humà, independentment de les seves creences, conviccions o adhesions, de les seves idees polítiques o dels seus ideals.

Entenem, d'entrada, que l'espiritualitat no és una part de la persona ni un afegitó circumstancial; tampoc no és una àrea independent de les altres. Som éssers espirituals i carnals sempre i en tot lloc, ho reconeguem o no, n'hàgim pres consciència o encara no. L'espiritualitat està unida, inseparablement, a totes les activitats i facetes de la vida humana i no es pot separar d'ella.

Som éssers híbrids. Hi ha una dimensió visible en tot ésser humà que es pot captar amb els sentits externs, mesurar i quantificar. És la menys interessant. Hi ha, al mateix temps, una dimensió interior, invisible als ulls, que no pot ser mesurada,

ni quantificada, que actua en tot l'organisme i obre en ell un munt de possibilitats i de necessitats. És la dimensió més interessant, aquella que ens fa ser vertaderament singulars i, com diu Søren Kierkegaard, heterogenis respecte de tots els altres éssers de la naturalesa.

L'espiritualitat és, doncs, un atribut transversal, una capacitat que està en tot ésser humà, encara que no sempre hi és de manera conscient, ni sempre treballada. És una qualitat universal. Tot ésser humà, pel sol fet de ser-ho, està dotat d'espiritualitat, però tan sols si arriba a prendre consciència de qui és i d'aquesta capacitat que té pot desenvolupar-la plenament.

L'espiritualitat, com la capacitat lingüística, és transversal, però en cada persona té unes concrecions i unes manifestacions particulars. La llengua materna no és una elecció. És la conseqüència directa d'haver nascut en un determinat lloc i de ser fill d'una determinada dona. La capacitat lingüística és universal en l'espècie humana, però la llengua materna és el concret històric.

En termes espirituals passa el mateix. Ningú no escull on vol néixer. Ningú no escull qui vol tenir com a pare i qui vol tenir com a mare. Ningú no escull l'època en la qual viu, ni els referents polítics, culturals i religiosos del seu temps.

Som fills del temps, però no únicament temps que passa. Som configurats per l'època, però no som només la resultant de la història. Som hereus d'un temps viscut, però també forjadors d'un demà. L'espiritualitat no és neutra ni verge ni està buida de significats en cap ésser humà. Es configura al llarg temps, agafa una fesomia que té elements propis i estranys.

Alguns han estat iniciats en la pregària essent encara molt petits. Els van ensenyat a pregar, a unir les mans, a agenollar-se davant de la creu, a distingir entre allò que és sagrat i profà. Aquestes ensenyances deixen sediment en l'ànima. Pot molt bé ser que aquell infant, quan sigui adult, deixi de pregar, renegui de les oracions que li van ensenyar, però el cas és que ell té una noció de la pregària que li ha estat donada, i si en circumstàncies extremes sent la imperiosa necessitat de pregar, recollirà les pregàries que de petit li van ensenyar i s'agenollarà.

Altres han escoltat textos sagrats abans de poder llegir-los per primer cop. L'escolta d'aquests textos ha anat configurant en la seva ment un món, ha creat uns referents, ha deixat sembrades unes sentències, unes màximes. Molt del que han escoltat s'oblida al cap dels anys, però allò que s'ha escoltat cíclicament, de manera repetida, fa forat en l'ànima. Aquests textos donen una fesomia a l'espiritualitat adulta, fins i tot en el cas que els rebutgi plenament i se'n senti llunyà.

Algunes persones han viscut en entorns on s'han creat déus de tota mena i s'han practicat devocions laiques. Han aixecat altars als déus del món de l'esport, als déus del món del cinema. S'han educat en entorns que s'adora un ídol de la música o bé de l'esport i que ocupa el tema de conversa quotidiana. Aquesta idolatria també deixa el seu eco en la configuració de l'espiritualitat.

Altres han respirat, des que han nascut, en un entorn harmoniós en el qual es practicava, amb freqüència, el ioga i tota mena de pràctiques de meditació i d'atenció plena. Les pràctiques i els exercicis espirituals que fem essent petits són apreses per

osmosi i per imitació, com passa amb els hàbits de vida, amb els estils i els valors.

Sigui com sigui, l'espiritualitat de cada persona està marcada per unes vicissituds històriques, però, com passa amb la llengua materna, tota persona té la capacitat de reconèixer els seus orígens, de prendre distància de les coses que ha viscut, de les ensenyances que ha rebut, d'adonar-se que és un ésser espiritual i de nodrir aquesta capacitat de maneres noves i diferents respecte de com ho va fer en el passat.

Val la pena, però, abans de seguir per aquest camí, trencar algun tòpic o estereotip sobre l'espiritualitat per entrar, a continuació, en matèria i mirar de comprendre el concepte. S'acostuma a associar la paraula *espiritualitat* a una mena de pràctiques esotèriques que exigeixen allunyar-se del món, renunciar a la bellesa terrenal, cloure's en àmbits silencis i apartats de la naturalesa. En la literatura es contraposa sovint la carn a l'esperit, la sensualitat a l'ascetisme, el plaer al sofriment, la festa i el convent.

Aquesta primera associació és fal·laç. L'espiritualitat no exigeix tancament, aïllament o fugida del món, tampoc no està renyida amb la sensualitat. Hi ha moltes formes de viure-la i de desenvolupar-la. Per algunes persones, la connexió amb la Realitat fonamental que habita en el seu interior té lloc en el silenci d'un monestir cistercenc o en un convent de clarisses, però, en d'altres, aquesta connexió es produeix en plena naturalesa, a dalt d'un cim o bé en l'èxtasi de la dansa.

L'accés a l'abisme sense fons d'un mateix, a la seva dimensió espiritual, és plural i divers i és un error conceptual comprendre l'espiritualitat en termes d'oposició al món, a la terra, als sentits, a la sensualitat, a la vida de la carn. La mateixa activitat, per simple i prosaica que sigui, pot convertir-se en una vertadera experiència espiritual, en una ocasió per connectar amb el fons d'un mateix, per transcendir les coses físiques, per gaudir intensament de tot allò que és.

En moltes tradicions religioses de l'extrem Orient, per exemple, respirar, que, en si mateix, és una activitat física, que es pot mesurar i quantificar, és,

a la vegada, un exercici espiritual que, quan s'aprèn a fer correctament, causa immensos beneficis en la vida mental, emocional i social de la persona. La respiració, aquest exercici tan elemental que gairebé sempre fem de manera inconscient i mecànica, sense adonar-nos-en, és, alhora, un potent exercici espiritual per a pràctiques com la meditació, l'atenció plena, la comunió amb el tot, l'assoliment de la serenitat mental i emocional.

Per alguns, córrer és també una experiència espiritual. Naturalment que hi ha un desgast físic mentre una persona fa una cursa, i juntament amb aquell, tota una diversitat de sensacions que són purament físiques (l'aire a la cara, el batec del cor, les pedres del camí, l'olor de la ginesta, la suor enganxada a l'esquena); però l'activitat de córrer pot suscitar en la persona que la practica el retrobament amb ella mateixa, amb els altres i amb la Realitat fonamental que ho sosté i ho anima tot. En aquest sentit, pot ser també entesa com una vivència espiritual que transcendeix el marc purament biològic.

Encara hi ha un segon tòpic que penja sobre la paraula *espiritualitat* que és bo desmentir d'entrada.

S'acostuma a criticar la postura espiritual com una actitud burgesa i elitista que es caracteritza per la indiferència als sofriments i als anhels dels homes i de les dones del món. Sembla que ser espiritual sigui ser passiu, indiferent, aliè als afers mundans, a les coses de la vida.

De vegades, quan es diu d'algú que és molt espiritual, fa l'efecte que sigui algú insolidari, ciutadà del món de les idees, aliè als turments, a la gana, a la violència, als drames del món; algú que va a la seva, que no s'empastifa les mans amb el fang de món per mirar de treure'n un poc de llum i transformar-lo. En aquest sentit, espiritualitat s'oposaria a compromís, a implicació, a engatjament.

Aquest segon tòpic també és un simplisme. L'espiritualitat, tal com l'entenem aquí, és l'obertura a un mateix i al món, és relació amb un mateix i amb els altres, és alliberament de l'ego i pràctica de la donació. Espiritualitat és compromís per salvar el món, és anhel de bé per a tothom. No és una sortida per la tangent, ni una drecera per fer-se amb un bàlsam. És turment, perquè inclou participar, acti-

vament, en els patiments de tots els éssers del món, dels racionals i dels irracionals.

Hi ha, sempre a l'aguait, el perill de la fugida espiritualista. És un perill que està latent en tot ésser humà quan experimenta la misèria quotidiana, però l'espiritualitat no és desídia del món. La por a fracassar, a ser criticat, a embrutar-se les mans, és el que condueix a la fugida espiritualista. Aquesta por tot ésser humà l'experimenta en un moment o altre de la seva vida, però l'espiritualitat no és un refugi ni una estratègia per apartar dels llavis el calze amarg del compromís. És, més aviat, força, lliurament, capacitat per donar-se a si mateix als altres.

Alguns se senten tan purs que prefereixen obrir un abisme entre ells i els altres. Aquesta actitud puritana no és l'espiritualitat. És odi contra el món i odi contra els homes. Espiritualitat és tot el contrari de separació. És vincle, lligam, però un lligam que transcendeix els vincles habituals, un lligam que no és dependència, una fusió que no anul·la el jo, una relació que no és exclusiva; un lligam que s'obre a tots els éssers d'aquest món i es fa solidari amb tots els seus infinits patiments.

Entesa com a pràctica de separació, l'espiritualitat és entesa com un conjunt d'exercicis, de tècniques i de pautes de meditació que tenen com a finalitat propiciar la sortida del món, de la realitat quotidiana, d'aquella que ens presenta, cada dia, com si fos una ració de pinso per a la bèstia: la pantalla televisiva.

L'exercitació espiritual no té com a objectiu marxar del món sinó sentir-se més plenament integrat en ell, més solidari amb tot allò que viu i pateix més plenament lligat al centre de la realitat. Els homes espirituals no marxen del món per por, ni per odi, ni per despit. Marxen per comprendre'l millor, per sentir-se plenament integrats en ell, per tornar-hi i per comprometre's activament en la seva restauració.

Com veurem en la darrera part del llibre, tres homes profundament compromesos amb la història de la humanitat, com Mahatma Gandhi, Martin Luther King i Albert Einstein, van ser, a la vegada, profundament espirituals i no van amagar aquesta dimensió ni se'n van avergonyir. La van manifestar públicament, per bé que cadascuna d'elles té trets i

característiques ben diferents. Tots tres arriben a la conclusió que l'espiritualitat és una força interior i que aquesta força actua en ells i els fa capaços de superar tota mena de barreres i d'obstacles, cadascú en el seu camp.

Finalment, un últim tòpic que penja sobre la paraula *espiritualitat* és la creença que és una característica humana completament irrellevant, estèril, que no aporta res en la vida humana ni en el conjunt dels pobles. Des d'aquesta mentalitat, s'entén que un ésser humà espiritual és poc o gens emprenedor, més aviat és lent en els seus moviments, fins i tot un poc anacrònic i completament estèril en un món en el qual es mesuren les persones en virtut de la seva capacitat productiva i de consum.

Cal fer veure que aquest tòpic també és una caricatura de l'espiritualitat. No és necessària la contraposició binària entre espiritualitat i tècnica, o bé entre espiritualitat i eficiència. De vegades, es presenta l'espiritualitat en uns termes que es fa impossible l'afirmació simultàniament dels dos extrems. Contràriament a allò que sembla, l'activitat espiritual té efectes molt beneficiosos en l'organització

i en la gestió del temps personal i professional. No endebades, alguns mestres espirituals de l'Extrem Orient assessoren executius d'importants multinacionals nord-americanes en la manera de gestionar i organitzar millor el poc temps de què disposen.

L'espiritualitat no és una moda ni una reacció al materialisme. No és un narcòtic ni una pràctica de consum. Suscita tota mena d'estats emocionals i mentals perquè l'espiritualitat, quan és viva, no és com un estany quiet, immòbil; és, alhora, el torrent impetuós i la cascada que salta roca avall. Els estats mentals i emocionals afecten i alteren la vida espiritual, però també en sentit contrari. La vida espiritual també afecta els sentiments i els pensaments i, per descomptat, els vincles que tenim amb els altres.