

## PREFACIO

Yo nací con los temas de este libro arraigados como semillas en mi corazón. Siento un profundo respeto por las tradiciones religiosas, siempre he concedido al arte un lugar central en mi vida, creo en una existencia espiritual en un mundo secular, y la vida erótica me produce placer. Estas ideas están tan grabadas en mí que me resulta natural escribir sobre ellas.

Cuento muchas historias de mi experiencia personal y de las vidas de personas del pasado y del presente. Las personas del pasado a las que me refiero me parecen muy vivas. No son fantasmas, no son meros nombres, sino personas reales que se esforzaron tanto como tú y como yo en lograr que su vida tuviera sentido y vivirla con plenitud. Figuran en mi lista personal, mi comunidad del pasado que me habla alto y claro. Quizás hayas leído sobre ellas en mis libros anteriores. Tengo que seguir citando a las que significan tanto para mí.

Las personas vivas que menciono también son mis maestras. Al describirlas procuro hacerlo con la máxima precisión. En cuanto a las personas que vienen a verme en busca de consejo y para consultarme, siempre soy muy escrupuloso con los asuntos privados. En este libro, he camuflado a algunas utilizando nombres distintos y modificando ciertos detalles. En algunos casos,

he combinado dos o tres personas que comparten los mismos problemas vitales para dar mayor interés a la historia. El lector se percatará de cuándo cito a personas directamente y cuándo oculto sus identidades.

Si James Hillman tiene una presencia más preponderante que de costumbre en estas páginas, se debe a que murió cuando empecé a escribir este libro. Mantuvimos una estrecha amistad durante treinta y ocho años, y las conversaciones íntimas que tuvimos, en especial los últimos días de su vida, me produjeron una impresión indeleble. Cuando este libro empezaba a adquirir forma, mi padre murió también, y sentí en mí la fuerza de su espíritu mientras navegaba por las procelosas aguas de un tema complejo. Tengo una deuda impagable con estos hombres extraordinarios.

## Introducción

### EL PLANETA EN LA VENTANA

El mundo cambia a tal velocidad que algunos días me produce vértigo. Soy un espíritu juvenil que habita en un cuerpo anciano, y trato de mantenerme al día con los cambios que se producen a mi alrededor. De una forma u otra, la religión siempre ha constituido una parte importante de mi vida, y eso también está cambiando a un ritmo que yo no habría podido predecir hace diez años. La pregunta es: ¿debería tratar de vivir sin ella? ¿Debería resistirme al cambio y mantener mi religión tradicional? ¿O debería replantearme en qué consiste la religión?

Siempre he creído en una vida secular intensa y estimulante, dotada de alma mediante un profundo punto de vista espiritual y una práctica religiosa activa. Me considero un humanista religioso. Pero la religión no sólo está cambiando; en muchos aspectos está desapareciendo, al igual que las librerías, los periódicos de papel y las fronteras. Me resisto al secularismo que avanza de modo inexorable y deseo luchar por la religión, pero por una religión esencial y radicalmente reimaginada para adaptarla a nuestra época. El tema esencial de este libro es reimaginar la religión.

No nos percatamos de lo profundamente que nos afectan los cambios que se producen en la ciencia, la tecnología y la cultura. Hoy en día hay poco espacio para la religión. La ciencia pretende

responder a todas nuestras preguntas, y la tecnología pretende hacer que la vida sea llevadera. Pero seguimos cayendo en la depresión y la ansiedad. Seguimos acusando la ausencia de una meta y un sentido en la vida. Nos guste o no, tenemos un alma que se queja cuando la descuidamos. Y esa alma necesita de la religión. No es una opción.

Nada es más importante que aportar alma a todo lo que hacemos. Pero no puede haber un alma sin un nítido sentido de lo sagrado, sin religión. Puesto que el «alma» y la «religión» son palabras difíciles de definir, quizá sea el momento de ofrecer algunas definiciones. Según el profundo conocimiento que he adquirido de esta palabra, la religión es nuestra respuesta creativa y concreta a los misterios que impregnan nuestras vidas. Cuando me refiero a la religión como una institución u organización, lo hago de forma explícita, denominándola una religión formal. Mi intención es que conozcamos más a fondo las tradiciones religiosas, aunque soy consciente de que en algunos casos pueden entorpecer mi búsqueda de la profunda religión que persigo.

Utilizo la palabra «alma», otra misteriosa palabra que escapa a toda definición, en el sentido en que surge en una conversación normal y corriente. Hablamos sobre personas, lugares y casas que tienen alma. El alma es la profundidad inalcanzable, la vitalidad sentida, y la plena presencia de una persona e incluso un objeto. Una persona con alma nos produce la impresión de que realmente ha vivido y que tiene una marcada personalidad. Durante milenios teólogos y filósofos han afirmado que el mundo también tiene alma.

El alma es ese elemento invisible, misterioso y suavemente radiante que impregna nuestro ser y nos hace humanos. Como

el plasma que corre por nuestras venas, nos proporciona un sentido, sentimientos, conexión y profundidad. Si tienes alma, tienes un resplandor visible y estás vivo y presente. Cuando las personas se encuentran contigo, ven a una persona auténtica.

Sin alma, nuestro mundo y nosotros estamos muertos. Sin alma no existe una sustancia y un valor real, el amor y el afecto son imposibles, no hay corazón ni un poder real o ternura. Sin alma vivimos una vida vacía y metálica, sin tocarnos unos a otros y sin conectar con el mundo. Sin alma sentimos un angustiante vacío y una vaga sensación de estar perdidos. Sin alma muchos escenifican sus pasiones inconscientes a través de una conducta antisocial. Cuando te encuentras con ellos en la calle, observas que tienen la mirada perdida, porque hay un hueco donde debería estar el alma. Sin alma nos obsesionamos con nosotros mismos, porque es el alma lo que nos procura una vida real.

Cuando pienso en un lugar con alma, recuerdo la vieja granja cerca de Auburn, Nueva York, donde mi familia se instaló después de emigrar de Irlanda en el siglo XIX. Los destartalados graneros y establos, los oxidados rastrillos y arados, la acogedora y húmeda casa que carecía de agua corriente y los viejos olores de la estufa de queroseno y de las habitaciones cerradas; en mi recuerdo, ese lugar huele a alma.

Con frecuencia las personas se centran en el aspecto espiritual de la religión: creencias, moral, eternidad y lo infinito. Pero la religión también tiene alma. Como la vieja granja, la religión posee una larga historia de evocadoras enseñanzas, pinturas, arquitectura, música y relatos. Puede alimentar el alma e inspirar el espíritu. Lo que recuerdo con más nitidez sobre mi infancia católica es el olor a velas de cera, al humeante incienso y los mis-

teriosos cantos en latín. Para mi alma, sentir era más importante que comprender. Las sensaciones permanecen en mi memoria, inspirándome afecto por la religión, mientras que las enseñanzas y las amonestaciones se han desvanecido.

Cuando estaba inmerso en la escritura de este libro, mi padre falleció, dos meses después de cumplir cien años. Yo le quise y admiré cada día de mi vida. Era un ferviente católico, y a su muerte mi hermano y yo nos enfrentamos a un inesperado problema. No conseguimos hallar a un sacerdote local cuya agenda le permitiera officiar el funeral.

Si de joven me hubieran dicho que las iglesias cerrarían sus puertas y los seminarios y conventos se vaciarían, no lo habría creído. El hecho de que las iglesias estén vacías y en declive se asemeja al cambio climático: algo importante e inquietante nos está ocurriendo.

Observo los efectos de esto en mi trabajo como psicoterapeuta. Mis clientes acuden a mí con problemas muy arraigados. No están seguros de qué significa estar casados, tienen problemas con sus hijos, se sienten deprimidos, beben demasiado o consumen drogas, o temen no encontrar un trabajo que les satisfaga. Viven en un mundo donde un psiquiatra les receta pastillas para aletargar sus emociones y donde todo excepto una explicación literal y científica de los misterios de la vida es ridiculizado. Es un mundo donde la religión formal, incluso en el mejor de los casos, ha sido arrinconada.

La desaparición del sentimiento religioso va acompañada de una pérdida de alma porque, en el mejor de los casos, la religión habla al alma y la alimenta. La religión tradicional necesita una

profunda revisión, pero la religión personal es un requisito indispensable. Es el fundamento imprescindible de un enfoque inteligente y generoso con respecto a la vida.

### ***Una religión con alma***

Cuando uno es religioso en un sentido profundo, siente lo sagrado en las cosas, un tenue y misterioso pulso. En el mundo y en ti mismo vislumbras lo numinoso, un atisbo de algo que es más que humano. Cuando desarrollamos nuestra propia religión, conviene cultivar un ojo capaz de observar lo numinoso, una luz sagrada en las cosas o un aura que las rodea, la sensación de que hay más en el mundo de lo que vemos a simple vista. No debemos ser ingenuos ni interpretar esto de forma literal; se trata simplemente de una capacidad de los seres humanos para captar lo infinito en el mundo finito, o una profunda vitalidad y sentido en lo que de otro modo nos parecería vacío y sólo material.

La espiritualidad puede ser abstracta y en gran medida interior, pero tradicionalmente la palabra «religión» comporta algún tipo de acción, a menudo simbólica o ética, por lo que yo prefiero la palabra «religión» a «espiritualidad». La religión personal constituye al mismo tiempo una percepción de lo sagrado y una acción concreta que brota de esa percepción. Cuando comprendes que algo es sagrado, pongamos un río o un lago especial, o incluso una vieja granja, deseas protegerlos de la destrucción. Las percepciones religiosas profundas conducen a respuestas específicas.

Tomemos, por ejemplo, los trágicos asesinatos en masa que conmocionan a la gente y la inducen a llevar a cabo acciones religiosas espontáneas. Depositán velas, ramos de flores o ánge-

les hechos a mano en el lugar donde ha ocurrido el acto violento. También vemos cruces y flores en una carretera donde se ha producido un fatídico accidente. Son respuestas religiosas personales a un acto misterioso y trágico que no podemos abordar de modo racional. Estos rituales surgen de la inspiración directa de personas que tratan de afrontar algo que no alcanzan a comprender. Contribuyen a restituir el espíritu original del lugar y convertirlo en sagrado, y a menudo restituyen el alma de una comunidad.

### ***Un nuevo secularismo***

He estado relacionado con la religión formal toda mi vida. Crecí en el seno de una devota familia católica y luego me marché de casa para estudiar y prepararme para el sacerdocio. Durante trece años gocé de la vida en una comunidad religiosa, como hermano que había hecho profesión solemne en la comunidad de los servitas, una orden italiana fundada en el siglo XIII. Los servitas conviven en prioratos y conventos, pero también trabajaban fuera, sirviendo en una parroquia o impartiendo clase en una escuela. Los hombres no son monjes en el sentido estricto de la palabra, sino frailes. Como estudiante para el sacerdocio, yo no trabajaba fuera, de modo que mi vida con los servitas era casi idéntica a la de un monje. A los veintiséis años dejé la orden y al cabo de un tiempo abandoné la religión formal. Sin embargo, casi cada día añoro mi antigua vida en un monasterio. No me arrepiento de mi decisión de abandonarlo o poner fin a mi preparación para el sacerdocio, porque, cuando echo la vista atrás, está claro que estaba destinado a otro tipo de vida religiosa tan o más intensa que la otra.



Posteriormente cursé estudios doctorales en el campo del estudio de las religiones. Aunque ya no llevaba un hábito negro con un rosario que colgaba de mi cinturón y no meditaba cada mañana y cada noche en una silla de coro de madera pulida, rodeado de somnolientos hermanos, mi vida interior se hizo más profundamente religiosa. En la actualidad, cuarenta años más tarde, me siento más religioso e incluso más católico que nunca, aunque verás pocos signos externos.

Cuando describo mi religión personal a lo largo de este libro, bebo de varias fuentes: mis años en un monasterio, mis estudios sobre religiones, mi práctica de psicoterapia, mi estudio constante y mis escritos. Todo ello forma parte de mi religión personal. Me he alejado progresivamente de la religión organizada y he profundizado más en mi estilo personal de espiritualidad. Sería más exacto decir que he cambiado de forma significativa en mi relación con las tradiciones espirituales. Hoy, forman una parte esencial de mi práctica personal, aunque no soy miembro activo de ninguna. Cuantas más tradiciones estudio y tomo prestadas, más profunda es mi vida espiritual.

Curiosamente, mi religión personal se ha hecho más individual a medida que estudio las distintas tradiciones. Antes, cuando mi visión se limitaba al catolicismo, prácticamente carecía de una individualidad espiritual. Pero ahora que estoy abierto a numerosas tradiciones, paradójicamente tengo una intensa experiencia personal de la religión.

Durante los veinticinco últimos años mi religión personal se ha visto enriquecida por la religión de mi esposa, en gran medida una mezcla de su catolicismo nativo y el sijismo, que ella eligió. No pretendo convertirme en un sij, pero la devoción de mi esposa ha influido en mí. La mayoría de mañanas damos un paseo

con nuestro perro y ella me habla de sus ideas teológicas, sus conocimientos sobre el sijismo. No deseo unirme a ella en su devoción, pero ésta me afecta. Sus puntos de vista afectan mi religión, que cambia y evoluciona continuamente.

Te recomiendo esta práctica. Si tienes un cónyuge o un amigo que persigue una vida espiritual distinta de la tuya, y esta persona está dispuesta a hablar contigo sin tratar de convertirme, escúchala, Necesitas toda la información y ayuda que puedas obtener para crear tu propia religión.

Este libro es fruto de mi experiencia personal, el surgimiento de mi vida espiritual a lo largo de muchos años. La he vivido y ahora quiero enseñar a otros cómo enriquecer su vida, darle un sentido y hacer que el día a día merezca ser vivido. Deseo proclamar que no existe nada que no sea sagrado. Deseo promover una religión sentida y no sólo meditada, significativa y no sólo emocional, la mía propia y no una tradición antigua. Estoy convencido de que este tipo de religión personal, tan real como el Vaticano y tan sagrada como el Dalái Lama, puede ofrecer una solución al problema de la fe en el mundo moderno.

Cada día añado otra pieza a mi religión personal. Se basa en años de meditación, cantos, estudios teológicos y la práctica psicoterapéutica, que para mí constituye una actividad sagrada. Pero utilizo mi propia inspiración, mis conocimientos, mis gustos y mi percepción para dar forma a esta religión que se corresponde con la persona que soy hoy en día. Confío en ser una persona más madura que el niño de trece años que se hizo monje, y necesito una religión acorde con un hombre adulto en la madurez de su vida.

No quiero convertir a nadie a mis ideas, y no quiero tener seguidores. Por supuesto, si deseas aprender más sobre lo que he descubierto, puedes estudiar conmigo, pero confío en que consigas crear tu propia religión. Yo invertiría el fervor apostólico: en lugar de convertir a otros, quisiera ayudarles a hallar su propio camino.

Muchas personas, como yo, han recibido una formación en una religión formal, o pertenecen a una determinada tradición. Tú puedes crear tu propia religión profundizando en tu tradición, asimilando sus enseñanzas más sutiles, no interpretándolas de forma demasiado literal, y sintiéndote libre para llevarla en las direcciones que tengan sentido para ti. Lo importante es no mostrarse pasivo, sino abordarlo de forma activa. Puede ser un recurso enriquecedor y un buen punto de partida.

Cuando decidas crear tu propia religión, desearás estudiar las tradiciones de las religiones formales con un fervor que jamás habías experimentado. Descubrirás lo valiosas que son y la belleza y sabiduría que contienen su arte, sus textos y sus historias, sus rituales y sus imágenes sagradas. Desearás aprender de los *sutras* budistas, de las enseñanzas de los Evangelios, de los poetas sufíes y de los dichos de Lao Tzu y de Chiang Tzu. Te asombrará la maravillosa precisión de la Cábala y la fina sensibilidad espiritual del Corán, porque sabes lo que significa buscar una percepción espiritual y expresar tus sentimientos espirituales.

Quizá descubras también, al igual que yo, que lo que denominamos arte y literatura seculares completan tu educación espiritual. No comprenderás lo que es la religión hasta que leas a Emerson y a Thoreau, a Emily Dickinson, a Samuel Beckett y a Anne Sexton, a D. H. Lawrence, a Wordsworth y a W. B. Yeats. No sabrás cómo ser espiritual hasta que conozcas y escuches a J. S. Bach y a Arvo Pärt. Te asombrará lo que los pintores Lucas Cranach y

Rene Magritte pueden aportar a tu religión. Todos ellos son algunos de mis favoritos.

### ***Creatividad espiritual***

Este nuevo tipo de religión requiere que te niegues a ser un seguidor para convertirte en un creador. Yo preveo un nuevo tipo de creatividad espiritual, en la que ya no decidimos si creer en un determinado credo o seguir una determinada tradición a ciegas. Ahora nos permitimos un saludable e incluso piadoso escepticismo. Lo más importante es que ya no nos sentimos presionados para elegir una tradición en lugar de otra, sino que somos capaces de apreciar los numerosos caminos que conducen a la riqueza espiritual. Esta nueva religión es una mezcla de inspiración individual y tradición inspiradora.

La idea de este libro surgió a raíz de una visita a Walden Pond, que dista una hora en coche de mi casa, donde, el 4 de julio de 1845, Henry David Thoreau inició su experimento de vivir solo para descubrirse a sí mismo y emprender una vida con sentido. Yo daba clases a mi hija en casa y fuimos a Walden para que conociera a los trascendentalistas de Nueva Inglaterra. Hacía un apacible día de primavera y después de guardar silencio un rato en la réplica de la cabaña de Henry David Thoreau, paseamos por el perímetro del pequeño lago.

Thoreau no pertenecía a ninguna religión formal, pero su simple acción de abandonar la ciudad, no distinta de lo que hicieron los padres cristianos cuando partieron para el desierto, y construir su cabaña a orillas del lago se convirtió en un acto icónico. Fundó un movimiento: alejándose de las gigantescas instituciones religiosas para crear una religión personal inspirada y culta.

Durante esta visita imaginé a Thoreau emprendiendo el breve recorrido desde la ciudad de Concord al remoto paraje de Walden y construyendo su cabaña, de tres por cinco metros, según el espíritu de los antiguos constructores de catedrales. Construían una casa para Dios, al igual que Thoreau a su manera más modesta. Al cabo de un tiempo escribió una pequeña biblia, *Walden*, una compañera verbal para su diminuta catedral, que contiene multitud de detalles prosaicos que forman un perfecto telón de fondo para sus profundas percepciones sobre la vida espiritual. Te recomiendo que leas sus palabras una y otra vez, colocándolas junto al *Tao Te Ching*, los relatos de los Evangelios y algunos poemas de Rumi y Hafiz. Pero la tarea principal es emular a Thoreau, seguir tu inspiración y construir tu propia «catedral», por personal y libremente adaptada que sea, y crear tu propia biblia y tu *Walden*.

Thoreau recorrió a pie tres kilómetros y medio para hallar un centro espiritual, mientras que el astronauta Edgar Mitchell recorrió más de cuatrocientos cincuenta mil kilómetros. Encontró su religión personal en una nave espacial que regresaba a la Tierra después de una visita a la Luna. Sentado en el reducido espacio de su cápsula espacial, de regreso de la misión del *Apolo 14* en 1971, Mitchell contempló de pronto una increíble vista «del planeta tierra, azul, semejante a una joya». Al contemplarlo, dijo que había «vislumbrado la divinidad».

Mitchell, un experto astronauta enfundado en su traje espacial, sentado en un minúsculo vehículo espacial controlado por ordenador, rodeado de la parafernalia de la alta tecnología de su época, tuvo una experiencia casi mística. Posteriormente escribió: «Fue una sensación totalmente extraña. De alguna forma me sentí conectado a algo mucho mayor que yo, mucho mayor

que el planeta que veía en la ventana. Algo incomprensiblemente grande».<sup>1</sup>

El comentario de Mitchell no era una simple metáfora pronunciada en el fragor del momento. La visión que tuvo en el espacio cambió su vida. A partir de entonces contempló el mundo de otra forma y se convirtió en un líder de un nuevo conocimiento, la noética, que él describió como situada en la cúspide de la religión y la ciencia. Su historia, una parábola de nuestro tiempo, nos enseña cómo podemos descubrir una nueva y más eficiente forma de ser religiosos en una era dominada por la ciencia.

Mitchell duda a la hora de calificar su experiencia como religiosa y mística. Yo no dudaría. La cuestión no es si nos enfrentamos al hecho de la divinidad o de una verdad, sino si somos capaces de ir más allá de nuestra habitual y materialista cosmovisión. La religión significa trascender, ir más allá. Es más bien un verbo que un pronombre. La cuestión no estriba en encontrar algo, sino en ir más allá. Las palabras de Mitchell sobre sentirse en contacto con algo incomprensiblemente más grande que él mismo describen una auténtica experiencia religiosa basada en lo prodigioso, y lo prodigioso abre un cosmos que de otro modo permanece cerrado.

### ***Una religión secular***

Como un aerosol que impregna el aire e induce sueño, el secularismo de nuestra cultura nos atonta. Lo respiramos todos los días y lo consideramos natural. Es tan atractivo que no nos per-

---

1. Doctor Edgar Mitchell, *The Way of the Explorer* (G. P. Putnam's Sons, Nueva York, 1996), p. 58.

catamos de que lentamente elimina toda sensación de misterio, de profundo asombro y percepción de un gran Algo Más u Otro Lugar que podría sustentar a la religión. Progresivamente y en silencio nos convertimos en secularistas hiperactivos o nos limitamos a ser personas religiosas con un grueso muro entre nuestro estilo de vida secular y nuestras creencias religiosas. Huérfanos de una profunda imaginación religiosa, somos incapaces de enfrentarnos a los retos de la vida. Como he dicho, lo he observado en mi consulta psicoterapéutica.

Hace años una mujer me envió un correo electrónico diciendo que deseaba tener una entrevista privada conmigo. Sarah entró en mi consulta sonriendo, sin parar de hablar, feliz de tener la oportunidad de relatar su historia. No tenía quejas, nada importante que contar. Pero de repente su talante cambió. Durante un rato guardó silencio. Los ojos se le llenaron de lágrimas y me habló sobre las veces en que había ingerido sobredosis de fármacos y se había cortado las venas. Yo la animé a que siguiera hablando.

Sarah tenía un trabajo bien remunerado, un bonito apartamento en propiedad en una elegante zona de la ciudad, y numerosas oportunidades de viajar. Pero era incapaz de mantener una relación íntima. Mientras me relataba su historia, formulaba reflexiones cruciales, pero luego se reía y decía que quizás había sido un error venir a verme. Me pregunté si se comunicaba conmigo de la misma forma en que abordaba una relación íntima.

Después de la primera sesión —hubo muchas más—, mis sentimientos eran ambivalentes. Como persona Sarah me caía bien y era consciente de su dolor. Sentía que su principal problema era espiritual. Estaba perdida en su despreocupada existencia secular y no podía aterrizar en ninguna parte. Nada era sagrado.

Nada la obligaba a detenerse el tiempo suficiente para meditar con detenimiento sobre su vida. Incluso nuestras sesiones constituían un reto, porque su actitud autoprotectora asumía la forma de evitación bajo una intensa y nada convincente felicidad, que es un síndrome de nuestro tiempo.

Sarah no tenía ninguna religión, nada que diera peso y sentido a sus actos. No sabía si reír o llorar porque estaba totalmente alejada de los fundamentos de su vida. Recordé el sermón de Paul Tillich «Sacudir los fundamentos»: «Cuando el hombre descansa con autocomplacencia en su creatividad cultural y su progreso técnico, en sus instituciones políticas o en sus sistemas religiosos, cae en la desintegración y el caos; todos los fundamentos de su vida personal, natural y cultural tiemblan».<sup>2</sup> Más adelante, Tillich recomendaba basar nuestra conciencia religiosa en «nuestra preocupación primordial», creando así una religión propia. Hasta el momento, yo no había oído de labios de Sarah nada parecido a una preocupación primordial.

Mi reverenciado profesor de religión, Stanley Romaine Hopper, solía decir en sus seminarios que hasta que descubramos un nuevo y profundo mito que tomar como ejemplo, estaremos a merced de los seudomitos. Yo sustituiría aquí la palabra «religión». Estamos asaltados por personas ordenadas por la sociedad para convencernos de sus creencias y valores, ofreciéndonos una seudoreligión. Lucen batas blancas, como han hecho durante siglos los sacerdotes y líderes espirituales; hablan un lenguaje canónico y consideran infieles a quienes no están de acuerdo con ellos. Los médicos con los que he hablado no están de acuerdo conmi-

---

2. Paul Tillich, *The Shaking of the Foundations* (Charles Scribner's Sons, Nueva York, 1948), p. 6.



go, pero sospecho que los estetoscopios que llevan alrededor del cuello son vestigios de la antigua naturaleza religiosa de su posición. Los líderes espirituales de numerosas tradiciones también lucen alrededor del cuello cadenas, cruces y abalorios.

Así pues, ¿qué opciones tenemos? Una es seguir adheridos a la religión hueca de las ciencias materialistas y otra regresar a las religiones formales que tantos han abandonado. También podemos conformarnos con una vaga y anodina noción de espiritualidad. Yo opto por la religión en lugar del secularismo, pero creo que necesitamos una religión que brote de nuestros corazones y mentes y se ajuste a nuestros propios valores y sensibilidades. Este nuevo enfoque necesita explorar las religiones formales para aprender de ellas, pero arraiga y florece en una vida individual.

Cuando hablo de una religión propia, no me refiero a un pastiche espiritual egoísta, egocéntrico, pergeñado de cualquier manera. Lo que recomiendo es una vida valerosa, centrada, que persigue su destino, informada e inteligente, que posee una dimensión sublime y trascendente. Puede ser compartida en una comunidad. Puede alcanzarse dentro o fuera de una organización religiosa tradicional. Pueden adoptarla miembros devotos de un grupo religioso y agnósticos y ateos. Para ser religioso incluso de forma personal, tienes que despertarte y buscar tus propios portales de acceso a lo maravilloso y trascendente.

Mi clienta Sarah no tenía ninguno de esos portales de acceso. Estaba atrapada en los estrechos límites de una vida carente de religión. Ignoraba que vivir en un ámbito única y exclusivamente secular significa perder contacto con tu alma, ese «vasto telón de fondo de nuestro ser», como decía Emerson.<sup>3</sup> Si te des-

---

3. Gay Wilson Allen, *Waldo Emerson* (Penguin Books, Nueva York, 1982), p. 329.

conectas de ese telón de fondo, la vida no sigue como de costumbre: te vuelves loco.

### ***Un medio sagrado***

Hasta que cumplí veintitantos años seguí el pensamiento actual de la Iglesia católica. Mi individualidad sólo aparecía de modo superficial y muy de vez en cuando. Curiosamente, tres teólogos de marcada individualidad me inspiraron a buscar un profundo cambio espiritual. No me desperté espiritualmente hasta que empecé a leer a Pierre Teilhard de Chardin, un paleontólogo jesuita y visionario espiritual censurado por la Iglesia, y al teólogo luterano Paul Tillich, y estudiaba el Nuevo Testamento con el ahora respetado y polémico John Dominic Crossan. Más tarde, cuando abandoné la orden religiosa y el seminario que había sido mi vida durante trece años, abandoné la fe de mis padres y madres y durante largo tiempo fui un buscador.

Chardin dice a propósito de la evolución física que al cabo de un tiempo entra en una fase espiritual. La espiritualidad no es algo añadido a la vida física sino el mundo natural que crea su destino. Según él, somos naturalmente espirituales, y el mundo físico posee un hermoso y poderoso potencial. Hoy en día a la gente le gusta citar a Chardin: «No somos seres humanos que tenemos una experiencia espiritual. Somos seres espirituales que tenemos una experiencia humana».

Chardin hablaba de «lo divino que irradia de las profundidades de la materia». Cuando yo estudiaba su obra, estaba aún en el priorato, donde me enseñaron a ver los aspectos más ordinarios de la vida, desde leer a podar los árboles frutales, como una labor espiritual. Recibí el mensaje de muchos frentes, y me

inspiró e impuso el rumbo de mi vida. Sigo viviendo de acuerdo con esa norma.

Ahora veo lo sagrado del mundo normal y corriente como un importante aspecto a la hora de crear una religión propia. Las figuras clave que invoco son hombres y mujeres que consideraban el mundo natural y las actividades cotidianas sagrados. Georgia O'Keefe no pintaba Vírgenes; pintaba flores y calaveras, pero los plasmaba con tal fuerza y alusiones simbólicas que su carácter sagrado es innegable. Glenn Gould, un pianista canadiense e intérprete de Bach, no promovía una religión específica, pero hablaba de «la presencia de lo divino» en ciertas obras musicales que tocaba con reverencia y asombrosa vitalidad.

Por lo general oímos estas afirmaciones como metáforas pronunciadas a la ligera, pero yo las tomo muy en serio. Sugieren un nuevo tipo de teología, que no se circunscribe a una tradición u organización, que aprecia el carácter sagrado de lo secular, y que brota de la experiencia personal.

Hemos llegado a otro principio clave del libro: *Tú puedes descubrir lo sagrado y lo divino dentro o fuera de una Iglesia u otra organización espiritual*. Los pioneros espirituales pueden inspirarte a descubrir tus propios elementos sagrados en la vida y en el mundo y crear tu propia religión.

### ***¿Dónde está Dios en todo esto?***

«¿Dónde está Dios en todo esto? ¿No se basa la religión en creer en Dios?»

Dios está en todas partes, pero no de la forma habitual. Entiendo que los seres humanos necesitan imágenes tangibles, a veces personales, para sus creencias e ideas más etéreas. La ma-

yoría de las personas negaría que su Dios sea un anciano barbudo sentado en las nubes. Pero los teólogos y místicos se esfuerzan en describir a Dios en los términos más puros posibles. No quieren que el objeto de su devoción sea un ídolo, un concepto demasiado limitado de lo infinito. Al principio del *Tao Te Ching* hallarás esta simple y estimulante frase: «El Tao que puede expresarse no es el Tao eterno». Los escritos judíos evitan la palabra «Dios», y utilizan en cambio «Yavé» o «Yo soy el que soy».

Personalmente, soy extremadamente cauto a la hora de utilizar esa palabra. A veces utilizo sólo la letra D. A menudo siento como si necesitara una larga nota a pie de página para aclarar cualquier concepto demasiado ingenuo o humano y concreto. Para mí, D es una realidad misteriosa que descubro sólo en mis reflexiones y meditaciones más profundas.

Puedo hablar de Dios en circunstancias fuera de lo corriente y «vislumbrar» a Dios en la naturaleza y en ciertos eventos de la vida humana. Puedo rezar a Dios y puedo dirigirme a Dios directamente en momentos de extrema necesidad o temor. Pero por lo general procuro no minimizar el concepto de Dios debido a las limitaciones de mi intelecto y mi insignificante vida.

No me gusta llenar las lagunas de mi ignorancia con pobres sustitutos del conocimiento. Utilizo el lenguaje tradicional cuando ofrece una expresión más sublime, profunda y bella. Me dirijo a Dios en momentos de extrema necesidad. Pero no me gusta minimizar a Dios fingiendo que es un «él» que ejerce gran influencia en el cielo. Prefiero no utilizar la palabra cuando resulta pequeña e insuficiente.

Así pues, mi religión contiene la palabra «Dios», pero la utilizo con tal moderación que te costará encontrarla. Me siento cómodo hablando con ateos, porque mi idea de Dios está llena de

ateísmo. Al igual que un ateo, rechazo las habituales invocaciones de Dios que resultan burdas y carecen del debido misterio y temor reverencial. La mayoría de ateos atacan la idea ingenua y demasiado concreta de Dios y dan por supuesto que las personas religiosas se hallan en el extremo opuesto del espectro. En términos generales, estoy de acuerdo con ellos. Debemos madurar y rechazar ese tipo de religión. Pero los místicos que hay en todo el mundo no son tan ingenuos. En general tienen un concepto más sofisticado de Dios, y yo prefiero el suyo al de los ateos.

Estoy influido por muchos piadosos místicos del pasado lejano y reciente. El teólogo medieval Maestro Eckhart dejó dicho: «Ruego a Dios que se deshaga de Dios». El mártir del siglo xx Dietrich Bonhoeffer observó, no menos paradójicamente, que «Dios desea que sepamos que debemos vivir como personas capaces de organizar sus vidas sin él».<sup>4</sup>

Prefiero vivir vislumbrando de vez en cuando a Dios que contemplándolo. Una representación extraordinaria de la maravillosa naturaleza o el arte emana una sensación de lo divino. Podemos incluso sentir a Dios en una manifestación especial de terrible violencia: la famosa frase de Oppenheimer con motivo de la explosión de la bomba atómica en el desierto de Nuevo México: «Me he convertido en la Muerte, el destructor de mundos».

Comoquiera que este libro se centra en ofrecer una respuesta concreta a lo misterioso y honrar los aspectos más profundos y

---

4. Dietrich Bonhoeffer, *Letters and Papers from Prison* [Resistencia y sumisión: cartas y apuntes desde el cautiverio], ed. Eberhard Bethge (Collier Books, Nueva York, 1971), p. 360.

más importantes de la vida, a mi modo de ver trata sobre Dios, aunque utilice en escasas ocasiones su nombre. De hecho, el nombre de Dios puede minimizar el sentido de divinidad que deseo evocar. Dios está en los espacios entre frases. Dios es lo que no se dice y no se escribe. Dios es a quien invocamos, pero no vemos.

Si dices demasiado, ahuyentas precisamente lo que tratas de evocar. Recuerdo una antigua fórmula: Dios es una esfera cuyo centro está en todas partes y cuya circunferencia no está en ningún sitio. Necesitamos esas dos percepciones para comprender la naturaleza de Dios: Dios está en todas partes y en ningún sitio. Los teólogos lo denominan la vía negativa o apofática, la negación. Miramos hasta que no vemos nada tangible, y eso es Dios.

La religión que propongo no es el tipo de religión domesticada, insulsa, ensayada y repetida hasta la saciedad. Es una religión que se revela y renueva de forma constante. Cuando digo que es una religión personal, me refiero justamente a esto. No es un compendio formulado por otros sobre lo que debes hacer y ser. Es la nueva y constante revelación de las profundas verdades que pueden configurar tu vida.

### ***La religión es concreta***

Mientras escribo, estoy en una habitación de mi casa que utilizo como estudio para escribir. Da a un pequeño estanque circular con una fuente en el centro; cada parte sugiere la cuadratura del círculo, un tema tradicional en las religiones y la alquimia, que evoca simbólicamente la encarnación de lo invisible, el cuadrado del cuerpo que corta el círculo del espíritu. Uno de los temas principales de este libro, hallar lo sagrado en la vida

cotidiana, está oculto en el símbolo de esa fuente. En esta habitación, que presenta un aspecto bastante monacal, estoy rodeado de libros y figuras procedentes de diversas tradiciones espirituales. Mandé que construyeran esta habitación según las antiguas proporciones musicales. Cuando estuvo exterminada comprobamos que constituía una excelente caja de resonancia para una minicadena musical, cuyos altavoces están instalados en lo alto, cerca del techo. Todos estos detalles reflejan mi religión, no mi cristianismo, budismo o sufismo, sino mi religión personal y concreta, mi propia forma de abordar los misterios que se ocultan detrás de lo ordinario, mi inspirada manera de encarnar el espíritu.

Desde mi mesa veo a través de la ventana el jardín y observo cómo las mariposas y las abejas realizan durante todo el día su silenciosa labor. Me pregunto por qué los griegos empleaban la misma palabra para referirse a una «mariposa» y al «alma». Dos peces de colores, que crecen de modo alarmante, nadan sin cesar en el estanque debajo de las hojas de nenúfar y en aparente armonía con las ranas, que suelen aposentarse en la base de la fuente. Los peces han representado desde hace mucho tiempo los pensamientos, fantasías y emociones que nadan en nuestro interior. El jardín constituye un amplio y hermoso terrario exterior, un universo en miniatura en el que, como los ríos del Paraíso, el agua fluye y salpica. Es un emblema de la vida en su aspecto más puro.





## PRIMERA PARTE

# UNA NUEVA ESPIRITUALIDAD SECULAR Y NATURAL

«La “realidad” me abrumba cuando regreso a casa caminando bajo las estrellas y hace que el mundo silencioso sea más real que el mundo del lenguaje, y ahí está de nuevo, en un autobús en medio del bullicio de Piccadilly. A veces, parece hallarse también en formas demasiado lejanas para discernir su naturaleza. Pero da a cuanto toca fijeza y permanencia. Eso es lo que queda cuando concluye la jornada; eso es lo que queda del pasado y de nuestros amores y odios [...] Así que cuando os pido que ganéis dinero y tengáis vuestra propia habitación, os pido que viváis en presencia de la realidad, que llevéis una vida, al parecer, estimulante, os sea o no os sea posible comunicarla.»

VIRGINIA WOLF, *Una habitación propia*



# I

## LAS TRADICIONES ESPIRITUALES EN LA ACTUALIDAD

«Cada manifestación de lo sagrado es importante: cada rito, cada mito, cada creencia o figura divina.»

MIRCEA ELIADE<sup>5</sup>

«El Señor es mi pastor» es un hermoso salmo, pero las personas están cansadas de ser ovejas. Cada vez son menos las que están dispuestas a hacer lo que les diga el sacerdote, el rabino o el pastor protestante; o entrar en una iglesia abarrotada y llevar a cabo ritos sin sentido. Y menos aún las que están dispuestas a restringir sus intereses sexuales porque un sacerdote célibe, reprimido sexualmente u obsesionado, les dice que lo hagan. Pocas mujeres están dispuestas a seguir siendo observadoras de segunda clase ante una jerarquía masculina. Y muchas iglesias están vacías y en declive.

---

5. Mircea Eliade, *A History of Religious Ideas*, [Tratado de historia de las religiones: morfología y dialéctica de lo sagrado], volumen 1, trad. Willard R. Trask (University of Chicago Press, Chicago, 1978), p. xiii.

Para algunos, la respuesta consiste en resistirse al cambio e insistir en la religión de antaño. Otros no ven la necesidad de practicar ninguna actividad religiosa o espiritual, sea cual sea. Ambos planteamientos tienen sus peligros: uno induce al lavado de cerebro y el otro a una vida demasiado superficial. Un tercer grupo busca otra alternativa. Yo recomiendo una forma nueva y más profunda de ser religioso, no sólo espiritual, que satisfaga tanto a creyentes como a buscadores.

Aproximadamente cuatro de cinco personas en el mundo pertenecen a una religión organizada, y éstas necesitan también un nuevo enfoque más personal y estimulante. Incluso ellas sienten la acuciante necesidad de convertirse en seres espirituales y no seguir simplemente un credo o cumplir con los ritos de rigor.

Si te hallas entre el veinte por ciento de personas que son ateas y agnósticas, tú también puedes crear una forma de vida espiritual concreta —es probable que no desees utilizar la palabra «religión»—, y también puedes beneficiarte de las tradiciones espirituales y las religiones sin creer en ellas. Están a tu alcance, al igual que al alcance de sus seguidores. Puedes ufanarte de formar parte del veinte por ciento de humanistas ilustrados y sin embargo maravillarte ante la belleza de las tradiciones antiguas.

Los escépticos califican este enfoque más libre de las religiones del mundo como «un enfoque de cafetería», «una religión de bar de ensaladas» o «la proliferación de la espiritualidad», tomando prestado un poco de aquí y de allá. Se da la circunstancia de que las cafeterías y los bares de ensaladas me gustan y la comparación no me ofende. Nada te impide profundizar en las enseñanzas e incluso las prácticas de una tradición formal sin rendirte a la religión en su integridad. En mi caso, las ideas clave del

taoísmo, el politeísmo griego y el budismo zen sumaron a mi experiencia sustancialmente católica, creando un rico tesoro del que tomar prestadas imágenes, historias, enseñanzas y sabiduría. La mera belleza de la arquitectura, la música, las artes visuales y otras representaciones artísticas en las tradiciones las hacen aún más valiosas.

Mi padre era un ferviente católico, en muchos aspectos liberal en su pensamiento, pero tradicional en su práctica. Un año, por Navidad, le regalé un libro sobre religiones asiáticas. Lo leyó enseguida y me dijo que era uno de los libros más interesantes e importantes que había leído en su vida. A lo largo de los años lo releó varias veces y nunca se cansaba de decirme lo mucho que le gustaba. A punto de cumplir cien años su fe católica fue en aumento, pero su afecto por ese libro no mermó. Deduzco que si mi padre, que llegó a cumplir cien años, al que yo llamo afectuosamente «el fontanero filosófico», podía ser un buen católico y estudiar el taoísmo seriamente, cualquiera puede hacerlo.

### ***Muchas tradiciones, muchas sabidurías***

Las tradiciones espirituales de todo el mundo, grandes y pequeñas, ofrecen dos importantes regalos: sabiduría y belleza. Aquellos que entienden la religión como una verdad esculpida en granito probablemente no obtendrán mucho provecho de estos beneficios. Para ellos, la religión se basa en convicciones inamovibles y una absoluta corrección. Pero tú puedes construir una vida sobre la sabiduría y la belleza, atesorando conocimientos sobre la experiencia humana y la gloriosa expresión de esos conocimientos plasmados en el arte y la artesanía. El primer enfoque puede hacerte duro e inflexible, pero el segundo puede hacer que tu vida sea muy bella.

Ésta es una de las principales diferencias de esta religión nueva y personal: profundizar, en lugar de tener razón. Esto significa estudiar tu tradición u otras que te atraigan y seguir las a tu estilo, con sinceridad y entusiasmo. La cuestión no estriba en unirse al grupo adecuado, sino en hallar los recursos que te permitan ahondar en tu búsqueda y te ofrezcan percepciones interesantes.

Entre las guías que utilizo está el *Tao Te Ching*, los Evangelios, las historias sobre los dioses y diosas griegos, las enseñanzas de los maestros zen, los poemas sufíes, las canciones y los relatos épicos de los americanos nativos y los escritos de los trascendentalistas de Nueva Inglaterra. Estas sólidas fuentes me han procurado en su conjunto los conocimientos que precisaba para pisar terreno firme en mi vida espiritual.

A ellas añado también los escritos seculares que profundizan en sus reflexiones sobre la experiencia humana, los cuales sitúo junto a los textos sagrados. Para mí, las obras teatrales de Samuel Beckett y los poemas de Rainer Maria Rilke y Emily Dickinson destacan por su rigurosa descripción de los principales problemas que nos afectan a todos. La sensual y penetrante poesía de nuestra coetánea Jane Hirshfield abunda tanto en la espiritualidad tradicional como en la natural. La lista de poetas y dramaturgos rayanos en lo sagrado es muy larga.

Los escritos de C. G. Jung, en particular sus memorias autobiográficas dotadas de una extraordinaria profundidad, *Recuerdos, sueños, pensamientos*, junto con su trabajo sobre la alquimia y las tradiciones espirituales, sirven como una teología y una psicología básicas. Del mismo modo que teólogos como Paul Tillich me ayudan a expandir mi formación cristiana, Jung me ayuda a centrar mi religión personal. Asimismo, sigo hallando apoyo en las numerosas fuentes judías que tengo hoy a mi alcan-

ce, en especial los rabinos Lawrence Kushner y Harold Kushner, y siempre, por supuesto, Abraham Joshua Heschel.

Las tradiciones espirituales ofrecen los rudimentos de una vida religiosa. Te dicen cómo vivir e imaginar un mundo atento y con sentido. Puedes buscarlas, estudiarlas y adaptarlas a tus propios fines. Si las estudias, no necesariamente como un erudito sino como un buscador sincero, no serás un aficionado. Serás un estudiante serio de la religión que estás creando.

### ***Leer es una práctica espiritual***

Recomiendo leer los textos espirituales clásicos de todo el mundo, en especial los que te atraigan más. Léelos despacio y con atención, meditando en ellos. En muchas religiones formales leer constituye una práctica espiritual. En el primer siglo después de Cristo existía la costumbre de leer en voz alta pasajes del Nuevo Testamento. En el cristianismo hallamos la *lectio divina*, leer a modo de meditación. En el islam la lectura del Corán<sup>6</sup> es una devota práctica espiritual, rodeada de una etiqueta espiritual muy precisa. No debes tocar siquiera un ejemplar del Corán hasta no haberte purificado antes. Recuerdo, cuando era un niño del coro, católico, de once años, sostener un misal encuadernado en cuero contra mi frente mientras el sacerdote lo leía durante una misa mayor solemne. En el judaísmo, el gran honor concedido a los manuscritos de la Torá demuestra también la importancia sa-

---

6. S. Sayyid, «Rituals, Ideals, and reading the Qur'an», *American Journal of Islamic Social Sciences*, [i-epistemology.net/...893\\_ajiss-23-1-stripped%20-%20Sayyid](http://i-epistemology.net/...893_ajiss-23-1-stripped%20-%20Sayyid). Este excelente artículo no versa sobre la lectura propiamente dicha del Corán, sino sobre cómo comprenderlo.

grada de los libros y la lectura. Los sijis conceden un gran honor al Gurú Granth Sahib, una colección de escritos tradiciones que enseñan la forma de vida sij.

Puedes practicar tu propia *lectio divina*, leyendo para adquirir una percepción espiritual más que para informarte o divertirte. Elige un texto breve de una fuente clásica y lee despacio una frase tras otra. Léela más de una vez, a ser posible en voz alta, para que la palabra penetre en ti de modo sensual. Deja que el sentido y la belleza del lenguaje te impresionen. Quizá tengas que probar varias traducciones hasta encontrar la que te satisfaga más. O, como hago yo, puedes utilizar varias traducciones a la vez, probando una tras otra. Deja que los matices de los textos te ofrezcan una estimulante y variada noción de lo que dicen.

Puedes crear una estantería especial de libros, las fuentes de tu lectura espiritual, libros que consideras sagrados. La mía incluye la Biblia, el Corán, una traducción especial de los Salmos, la inspiradora colección de Jane Hirshfield titulada *Women in Praise of the Sacred*, la autobiografía de Jung y la *Odisea* de Homero. Tú puedes hacer lo mismo con tu lector electrónico, otorgando a estos libros un lugar especial. Puedes leerlos con asiduidad y de forma reverente. La práctica cristiana *lectio divina* comporta cuatro acciones: leer, meditar, rezar y contemplar. Después de leer con atención, analizas los pensamientos en tu mente. A continuación entablas un diálogo con lo divino, y por último te abres al mundo que te rodea. Te abres por completo y sinceramente.

Mi *lectio divina* sería algo distinta: lee despacio, medita sobre las palabras, deja que te conduzcan a un lugar profundo, asimila el mensaje o la lección de ese lugar. Penetra en el mundo



con tu imaginación ilustrada y preparada por las imágenes de tu lectura meditativa. Si quieres rezar, hazlo después de estos cuatro pasos.

### ***Una idea clave en cada tradición***

Cada tradición espiritual contiene unas ideas clave que ofrecer a tu percepción espiritual en general. Yo acudo al *Tao Te Ching* para que me recuerde lo que David Hinton traduce como un «oscuro enigma». Conozco bien este fenómeno en mi vida. Me canso de oír a algunas personas referirse a la luz, porque a mi entender el gran misterio es más oscuro que luminoso. No lo encuentras sólo en la luz de la esperanza pura y la felicidad. A veces, tienes que acercarte a la oscuridad y analizar tu vida y soportar el tormento de la autoconfrontación. También puedes sentir el dedo de lo divino cuando enfermas de cáncer o pierdes a un hijo.

Acudo a los Evangelios para otros asuntos determinados en la vida espiritual. Allí encuentro una lista de cuatro instrucciones especiales: 1) sana a los demás; 2) afronta lo demoníaco; 3) respeta a tu prójimo; pero no sólo a los de tu círculo; 4) despierta y permanece despierto. Este último paso constituye el sentido existencialista profundo y personal de la resurrección. Son auténticos retos, que Jesús imponía a sus seguidores íntimos cuando emprendían su primera misión.

De los poetas sufíes aprendo a embriagarme con lo divino que me rodea por doquier. Buscar la divinidad, dicen, es como estar en un lago y tener sed. Me enseñan a bailar como un planeta que gira alrededor del sol, encarnando la atracción de todos los seres hacia su fuente de vida.