

El 'boom' de la espiritualidad laica: la nueva religión es creer en uno mismo

Antonio Ortí 12/02/2022 05:30



Retrato del escritor Borja Vilaseca.

Xavier Torres-Bacchetta

Dice un proverbio sioux que la religión es para quienes tiene miedo de ir al infierno, mientras que la espiritualidad es para quienes ya han estado en él. Borja Vilaseca, un escritor, profesor e impulsor de proyectos pedagógicos que cuenta con un millón y medio de seguidores en las [redes sociales](#), todavía va más lejos cuando afirma en su último libro: "hay que salir del armario espiritual".

El título de la obra, *Las casualidades no existen* (Vergara), recupera un viejo axioma de los físicos cuánticos: en lugar de casualidades, hay causalidades con significado. Es decir, si la religión está perdiendo influencia no es por

azar, sino por algo.

Religión

Hay un camino intermedio entre el ateísmo y la religiosidad: la espiritualidad

La verdadera ironía de nuestra época, argumenta Vilaseca, "es que si bien a nivel material nunca antes hemos sido tan ricos, a nivel espiritual jamás hemos sido tan pobres". Esto está motivando que cada día haya más "mendigos emocionales", dice.

No obstante, hay un camino intermedio entre el ateísmo y la religiosidad: la espiritualidad. La clave, indica, es conectar con el interior de uno mismo y apelar al poso de sabiduría que dejan las experiencias vividas. "Si tú cambias, todo cambia", lanza. "Lo que creemos es lo que creamos", añade. "La verdadera espiritualidad no tiene nada que ver con las creencias que proceden de fuera, sino con las experiencias que vienen de dentro", aclara.



El yoga permiten alcanzar un estado de relajación óptimo y controlar de forma efectiva el estrés y la ansiedad

Terceros

Las [encuestas](#) señalan que desde 1980 no dejan de aumentar quienes se declaran ateos, agnósticos o, simple y llanamente, escépticos.

Sin embargo, el camino hasta la espiritualidad no es rápido ni fácil. De hecho, frecuentemente da lugar a banalizaciones. No es suficiente con prender barritas de incienso, sorber té verde y hacer sonar cuencos tibetanos. Porque también es habitual, precisa el fundador de la comunidad educativa [Kuestiona](#), que quienes buscan la espiritualidad se pasen de frenada y se sientan superiores al resto de mortales, aunque su edificio espiritual tenga los pies de barro. El objetivo es otro: alcanzar la sabiduría para vivir más tranquilos y mejor.

El camino hasta la (auténtica) espiritualidad

Apelar al "dios interior", tal y como recomiendan muchos expertos en autoayuda y coaches, está motivando la aparición de caricaturas de lo que se supone que es la verdadera espiritualidad: ayunos aleatorios, fuentes de agua para alejar los malos espíritus, cúrcuma hasta en la sopa... Para algunos, algo muy similar sucedió con la espiritualidad de supermercado que floreció en California en los años 60, coincidiendo con la aparición de la new age. "El ego lo corrompe todo, incluso la espiritualidad", admite Vilaseca. "Pero forma parte del camino", informa. "El camino más habitual de la espiritualidad laica es: al principio, estamos condicionados para creer en Dios; luego, muchos dejan de hacerlo; a continuación, lo normal es perderse en la autoayuda; posteriormente, es frecuente desarrollar un ego espiritual que puede llevar, incluso, a mirar a los demás por encima del hombro", cuenta. "Pero llega un momento, porque esto es un proceso, en que todo lo aprendido reposa y permite una madurez espiritual que cambia por completo la experiencia de estar vivo", concluye.

¿La nueva religión del mundo es no tener ninguna religión?

La nueva religión del mundo es creer en uno mismo, como decía Krishnamurti. Pero esto se puede traducir de muchas maneras. Nietzsche, por ejemplo, explicó en su día que Dios había muerto, dando paso al nihilismo. Pero lo que se está viendo hoy día es que las religiones van a menos, mientras que el ateísmo, el científicismo y la

autoayuda van a más. Pero, sobre todo, lo que se está viendo es que el vacío que está dejando la religión está siendo ocupado por el culto al ego.

Según dice, vivimos un hecho histórico imparable: cada vez la gente cree menos. ¿Cuenta con datos que avalen el declive de la religión?

Alrededor de ocho de cada diez adultos continúa creyendo en Dios o sigue alguna confesión religiosa, pero la mayoría lo hace por cuestiones culturales. Me refiero a los no practicantes. Por su parte, los ateos representan un 20%. Pero, en general, el ateísmo va a más y la religión a menos. Por las conversaciones que mantengo con colegas de diferentes partes del mundo que se dedican a lo mismo que yo, está habiendo un despertar imparable de personas que, tras tocar fondo o ante la necesidad de reinventarse, no siguen el camino viciado de la religión, pero tampoco se quedan estancadas en el nihilismo y el ateísmo. Muchas de ellas, aunque todavía no lo reflejen las encuestas, están dando un salto hacia un nuevo lugar que todavía es minoritario, pero que crece de forma imparable: la espiritualidad laica.

El vacío que está dejando la religión está siendo ocupado por el culto al ego"

Tener fe siempre es un salto a lo desconocido. ¿Cuál es su consejo para hacerlo con red?

En realidad, no hace falta tener fe. Es cierto que las religiones han sufrido un descrédito, pero seguimos necesitando creer en algo que dé sentido a la vida. Pero ese sentido es difícil obtenerlo de las creencias... Por eso la gente se aferra a la fe, porque hay una duda que siempre permanece ahí: ¿será verdad? Creer ciegamente no tiene nada que ver con la experiencia transformadora que aporta la introspección. Si la pregunta es cómo hay que saltar con red, mi consejo es autoconocerse, lo que implica descubrir el ego, el funcionamiento de la mente, las emociones... Cualquiera que siga este proceso, tarde o temprano, entrará en contacto con su verdadera esencia y, al conseguirlo, experimentará una gran dicha. Porque lo que se aprende es a estar en paz con uno mismo.

En el libro atiza por igual a las antiguas creencias como a lo que denomina el "cientificismo", esto es, "la versión religiosa de la ciencia". ¿Qué es para usted el "fanatismo científico"?

Del mismo modo que la religión y la espiritualidad son cosas diferentes, otro tanto pasa con la ciencia y el científicismo. El método científico consiste en hacer conjeturas y medir, a través de la observación, fenómenos tangibles. La ciencia siempre dice: esto es verdad... hasta donde sabemos a día de hoy, pero mañana es posible que surjan nuevos enfoques que cuestionen lo que

considerábamos probado. La ciencia es humilde y una bendición para la humanidad. En cambio, el cientificismo es la pata fanática de la ciencia. Básicamente, es el ego. Por eso, todo lo que no se puede demostrar con el método científico es catalogado de [pseudociencia](#). Esto lleva al cientificismo a caer en el mismo error que el enemigo al que combate, la religión. Pero la ciencia también tiene limitaciones. Hoy día, con los métodos actuales, es imposible probar la veracidad de la dimensión espiritual. Para que esto pudiera suceder, los científicos deberían de aprender, por ejemplo, a meditar. Lo que necesitaríamos es que 5.000 científicos, por decir algo, se pusieran a meditar durante un año sobre las enseñanzas de Siddharta Gautama Buda y las pusieran en práctica para poder sacar sus propias conclusiones. En mi opinión, la espiritualidad y la ciencia están condenadas, tarde o temprano, a entenderse.



La ciencia también tiene limitaciones. Hoy día, con los métodos actuales, es imposible probar la veracidad de la dimensión espiritual

O sea que confía en que la espiritualidad pueda medirse algún día con algo parecido a una probeta...

Sí.

Por cierto, ¿qué es exactamente la espiritualidad laica?

Nuestra verdadera naturaleza. El ser humano tiene mente, cuerpo y una dimensión espiritual, muy sutil. Para saber si alguien está conectado con su espiritualidad debe atesorar tres cualidades inequívocas: presencia (estar aquí y ahora), consciencia (darse cuenta de lo que sucede, estar atento, vigilante...por más que lo habitual sea estar dormido y proyectarse en el pasado o futuro, en lugar de en el momento presente) y dicha (sentir un bienestar interior que no dependa de ninguna causa externa). No es que las personas espirituales estén bien las 24 horas del día pero, cuando atraviesan dificultades, las saben gestionar mejor.

¿La espiritualidad laica vendría a ser un método de ensayo-error interior?

La espiritualidad laica lo que aporta es una nueva cosmovisión acerca de cómo funciona el universo y sobre nuestro papel dentro de él. Es una visión panteísta: Dios es el universo y nosotros formamos parte de él. Es decir, Dios está en nuestro interior. Durante la vida es imposible no cometer errores. Pero, gracias a ellos y a lo que aprendemos, podemos encontrar un beneficio a todo lo

que nos sucede y evolucionar ante las adversidades. Por contra, las personas desconectadas de su dimensión espiritual, cuando no cosechan los resultados esperados, se quejan, victimizan y deprimen.

El ser humano tiene mente, cuerpo y una dimensión espiritual, muy sutil"

¿Por qué los occidentales, especialmente los urbanitas, acuden tanto a Oriente en busca de inspiración?

Metafóricamente, Oriente y Occidente representan los dos hemisferios del cerebro. El hemisferio izquierdo es Occidente, donde nos centramos más en la dimensión externa del ser humano, razón por la, seguramente, hemos conquistado el espacio y las profundidades del mar. Oriente, en cambio, sería el hemisferio cerebral derecho, más intangible, imaginativo y espiritual. Pero se me ocurre otra forma de responder.

Adelante...

He verificado empíricamente que a mayor desarrollo tecnológico y material se genera más neurosis, más infelicidad, más culto al ego y, en paralelo, una mayor

necesidad de trascendencia y espiritualidad. La ciudad del mundo en la que hay más neurosis, pero también una mayor espiritualidad, es posiblemente Nueva York. Por una parte, representa el culmen de la civilización occidental, con todo lo que presupone de estrés, pero, de otro lado, es también el sitio donde hay más consciencia del planeta, donde más se medita, donde más se practica el yoga... Es curioso pero se está produciendo una confluencia entre ambos hemisferios. Mientras Occidente se está orientalizando, Oriente se está occidentalizando.



La ciudad del mundo en la que hay más neurosis, pero también una mayor espiritualidad, es posiblemente Nueva York

KATSUYOSHI TANAKA

La verdadera espiritualidad no tiene nada que ver con las creencias que proceden de fuera, sino con las experiencias que vienen de dentro, explica. ¿Qué sería para usted Dios?

Venimos de una cosmovisión teísta que parte de una dualidad: Dios creó el universo, lo que da a entender que Dios y el universo son dos cosas diferentes. Esta creencia ha provocado el sufrimiento en el que está instalada buena parte de la humanidad. Pero el autoconocimiento lleva a descubrir que no existe tal dualidad, que es una ilusión cognitiva creada por el lenguaje y la mente. Al entrar en la dimensión espiritual, suele devenir una visión panteísta: Dios es el universo y todo lo que hay en él. Al producirse este despertar, es fácil darse cuenta de que el reino de Jesús está dentro de uno mismo. Es muy diferente creer en un Dios que está fuera de nosotros que pensar que Dios forma parte de ti. Así que para mí Dios sería la vida, el universo, la realidad, todo.

Cuando tenía 25 años, el 19 de marzo de 2006, a las dos de la madrugada, tuvo una experiencia mística que cambió para siempre su vida, explica en su libro. ¿Qué le pasó exactamente y qué consecuencias tuvo?

Bueno, yo era un joven atormentado que sufría mucho. Recuerdo que fue un día en que estaba enfadado. La cuestión es que me puse a leer un tratado sobre la aceptología de Gerardo Schmedling. Por entonces, yo no sabía nada de la espiritualidad. Me puse a leer a las doce y media de la noche y, al cabo de un par de horas, algo hizo clic en mi interior. Fue como experimentar una corriente eléctrica que atravesaba mi cuerpo. De pronto, empecé a sentir dicha, amor y una sensación de consciencia maravillosa. A consecuencia de ello, durante

un mes y medio no sentí ser yo, pues nada me perturbaba ni molestaba. Fueron 45 días de un bienestar inconmensurable. Aquello me dejó un poso, una huella, un propósito trascendente que ha regido mi vida desde entonces.

Es muy diferente creer en un Dios que está fuera de nosotros que pensar que Dios forma parte de ti"

¿Qué significa "salir del armario espiritual"?

Significa que hemos sido adoctrinados para pensar de una determinada manera. El objetivo es convertirnos en personas normales y corrientes con vidas estandarizadas. También significa seguir creencias que no hemos elegido por nosotros mismos y que provienen de nuestra familia, la educación, etc. Salir del armario espiritual significa autoconocerse. Despertar. Reconectar con el ser esencial. Pero, sobre todo, significa ir en la dirección que marca el alma, sin importar qué piensen los demás. ¿Por qué? Pues porque cada persona es una semilla única. El problema es que todos vivimos como si estuviéramos dentro de un armario y no nos atrevemos a seguir nuestro camino, por miedo a ser condenados socialmente.

¿Y cómo aconseja desprenderse de esos grilletes mentales?

Siendo uno mismo. En mi caso, vengo de cinco generaciones consecutivas de abogados. Pero a los 19 años le dije a mi padre que era escritor y que deseaba dedicarme a la filosofía. Una amapola no elige convertirse en una amapola, simplemente florece. Eso es para mí salir del armario espiritual: pasar de la estandarización a la singularidad.

¿Con prejuicios o sin prejuicios?

El último libro de Vilaseca se abre con un cuento "iluminador". Dice así:

"Un grupo de intelectuales liderados por un importante erudito decidió ir a visitar un centro de filosofía oriental. Sentían curiosidad por saber de qué se trataba. Por lo visto, ahí vivía un anciano sabio que impartía cursos de meditación. Y cada año atraía a más buscadores con ganas de iniciarse en el desarrollo espiritual.

Nada más llegar, el grupo entró en el vestíbulo, donde fue amablemente recibido por un guía. 'Observad que hay dos puertas por las que podéis entrar en nuestro centro', dijo, señalando cada una de ellas. 'En la primera hay un letrero que pone «Con prejuicios» y en la segunda, otro que dice «Sin prejuicios». Por favor, entrad en la que más os represente', concluyó.

El grupo hizo una larga pausa, durante la que se miraron unos a otros sin saber muy bien qué hacer. De pronto, el

erudito decidió dar un paso al frente, dirigiéndose con decisión hacia la puerta donde ponía 'Sin prejuicios'. Inmediatamente después, el resto se puso detrás de él para acceder por la misma entrada.

Sin embargo, al intentar girar el pomo de aquella puerta, se dio cuenta de que no existía tal entrada. La puerta que rezaba 'Sin prejuicios' era una ilusión óptica. En realidad era una pared sobre la que habían pintado una puerta. Molesto y avergonzado, el erudito fue hasta la puerta donde ponía 'Con prejuicios', que era la única por la que se podía entrar en aquel centro de filosofía oriental".

Lee también