

CASPER TER KUILE

# EL PODER DEL RITUAL

Convierte actividades diarias  
en prácticas llenas de sentimiento



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en [www.edicionesobelisco.com](http://www.edicionesobelisco.com)

### **Colección Espiritualidad y Vida interior**

EL PODER DEL RITUAL

*Casper ter Kuile*

1.ª edición: junio de 2023

Título original: *The Power of Ritual*

Traducción: *David George*

Corrección: *M.ª Jesús Rodríguez*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2020, Casper ter Kuile

(Reservados todos los derechos)

© 2023, Ediciones Obelisco, S.L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Extracto de **No Man is an Island** (*Los hombres no son islas*) de Thomas Merton, © 1955, The Abbey of Our Lady of Gethsemani, renovado en 1983 por The Trustees of the Merton Legacy Trust.

Extracto de **Grateful: The Transformative Power of Giving Thanks**, de Diana Butler Bass, © 2018, HarperCollins Publishers

Extracto de **To Bless the Space Between Us A Book of Blessings** de John O'Donohue, © 2009, John O'Donohue.

Extracto de **World as Lover, World as Self** de Joanna Macy, © 1991, Parallax Press.

Edita: Ediciones Obelisco, S.L.  
Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida  
08191 Rubí - Barcelona - España  
Tel. 93 309 85 25  
E-mail: [info@edicionesobelisco.com](mailto:info@edicionesobelisco.com)

ISBN: 978-84-1172-011-3

DL B 8599-2023

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S.A.  
Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

*Printed in Spain*

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

# ÍNDICE

<b>Prólogo</b> .....	9
<b>Introducción</b> . El cambio de paradigma .....	15
<b>Capítulo 1</b> . Conectar con el yo .....	41
<b>Capítulo 2</b> . Conectar con los demás .....	81
<b>Capítulo 3</b> . Conectar con la naturaleza .....	107
<b>Capítulo 4</b> . Conectar con la trascendencia .....	137
<b>Capítulo 5</b> . Ya conectado .....	165
<b>Agradecimientos</b> .....	179

*A mi padre, que me enseñó  
cuándo seguir las reglas,  
y a mi madre, que me enseñó  
cómo cambiarlas.*

## PRÓLOGO

Vivimos en un era de fragmentación. Los académicos han estudiado cómo nuestras comunidades (familias, iglesias, vecindarios, equipos de trabajo y ligas de bolos) se están transformando. Antaño estables y duraderas, ahora, como resultado de fuerzas económicas y sociales, están llenas de gente que muestra un compromiso más pasajero con sus empleos, lugares, amistades y matrimonios.

Debido a razones profundas e históricas, nuestro sentido de la identidad está ahora más fragmentado, para mejor o peor. Tenemos unas identidades espirituales más complejas y ricas que en el pasado y unas identidades de género y étnicas también más complejas y ricas. Vivimos en un mundo globalizado.

Hay mucho que elogiar en esta era de fragmentación: el aumento de derechos y libertades, el creciente número de mujeres en puestos de poder, la democratización de formas de arte y de la información, y el movimiento lento pero en aceleración de alejamiento de la homofobia, el sexismo y el racismo que definieron nuestra historia reciente de conquistas colonizadoras.

Pero también hay muchas cosas por las que estar preocupado. La gente siente la ausencia de la comunidad. Los estudios han demostrado que el ciudadano medio de Estados Unidos, y probablemente de todo el mundo, es más solitario que nunca. La gente tiene menos amigos. Pasa una cantidad desorbitada de tiempo desplazándose diariamente en coche al trabajo o navegando por fuentes de noticias en Internet. La gente confía menos en sus conciudadanos y trabaja más duro que nunca. Las tecnologías a las que muchos dimos la bienvenida con gran entusiasmo hace una década están mostrando ahora no consistir en el

nuevo mundo utópico y digital de conectar y compartir, sino en un nuevo mundo definido por la ansiedad, la soledad, la comparación interminable con los demás y quizás la vigilancia. Nuestra era de fragmentación ha sentado las bases de una era de ansiedad.

Y esta fragmentación tiene unos costes pronunciados para la mente y el cuerpo. Como profesor de psicología, enseñé la ciencia de la felicidad en la Universidad de California en Berkeley, y también a cientos de miles de personas en cursos *online* y mediante contenidos digitales y mi podcast *The science of happiness*. A lo largo de los veinte años de este compromiso, me han hecho una pregunta clave: ¿Cómo puedo encontrar una felicidad más profunda?

La ciencia apunta a una respuesta en lo abstracto: Encuentra una mayor comunidad. Profundiza tus conexiones con los demás. Estate al lado de los demás de formas importantes. Encuentra rituales para organizar tu vida. Esto estimulará tu felicidad, te proporcionará una mayor alegría e incluso sumará diez años a tu esperanza de vida, tal y como sugiere la ciencia. Las conexiones profundas y el sentimiento de pertenencia a una comunidad reducen los niveles de cortisol (hormona relacionada con el estrés); activan los circuitos cerebrales de recompensa y seguridad; activan una región del sistema nervioso llamada nervio vago, que ralentiza nuestro sistema cardiovascular y hace que nos abramos a los demás, y conducen a la secreción de oxitocina, una sustancia neuroquímica que promueve la cooperación, la confianza y la generosidad. Sin embargo, me he visto en apuros para señalar formas profundas, prácticas y ejemplares de desarrollar conexiones, un sentimiento de pertenencia a una comunidad y un sentido del ritual.

Ahora puedo hacerlo. En el libro *El poder del ritual: Convierte actividades cotidianas en prácticas llenas de sentimiento*, de Casper ter Kuile, encontramos un mapa de carreteras hacia un mayor sentido en la vida a través de la comunidad. Un primer paso consiste en la creación de rituales laicos diarios. Los rituales son, desde mi punto de vista, formas repetidas y que siguen patrones en las que representamos las emociones morales (compasión, gratitud, asombro, dicha, empatía, éxtasis) que se han visto moldeadas por nuestra evolución como homínidos y que se han incorporado en el tejido de nuestra cultura mediante la evolución cultural. Aprendí esto de manos de Casper du-

rante el verano de 2018. Me invitó a una experiencia ritualizada de Saint-Germain-des-Prés, mi catedral favorita de París. Antes de entrar en el espacio iluminado de su interior, dimos vueltas alrededor del edificio en sentido horario, asimilando el flujo de los sonidos y las imágenes que un paseo meditativo trae consigo. Entonces le dimos una limosna a un hombre que pedía en la entrada, sintiendo la profunda compasión de la caridad. Antes de sentarnos en un banco de la iglesia, hicimos una genuflexión e hicimos una petición y ofrecimos un pensamiento silencioso y reflexivo (una oración) por alguien que nos importa. Nos sumergimos en las vidrieras policromadas, que tan bien reflejaban los patrones y la belleza de la naturaleza (los nervios de las hojas, los colores de los árboles, los reflejos en los lagos). Nuestra atención se desplazó hacia arriba, hacia el ábside de la catedral, como si estuviéramos mirando por encima de nuestras cabezas hacia las nubes del cielo. Nos santiguamos en un acto de silencioso contacto. Aunque no soy religioso, estos simples actos rituales (como los que aparecen a lo largo de este libro) me proporcionaron un sentimiento de calma, reverencia e incluso gracia.

Los rituales generan patrones de las mayores capacidades que creo que nos fueron concedidas en el proceso de la evolución y desarrolladas en nuestra evolución cultural: nuestra capacidad de compartir, cantar, corear, venerar, encontrar belleza, bailar, imaginar, reflexionar tranquilamente y sentir algo más allá de lo que podemos ver. El libro de Casper señala hacia unos principios de nivel superior a través de los cuales puedes crear más rituales en tu vida fragmentada. Lee textos sagrados (este pasado junio releí «Canto a mí mismo», de Walt Whitman, un texto sagrado en mi familia y, una vez más, me conmoví). Crea días festivos en tu vida libres de trabajo, tecnología, vida social y nuestras horas frenéticas con unos horarios sobrecargados a lo largo de la jornada. Encuentra oportunidades para practicar lo que podríamos llamar oración (formas silenciosas y conscientes de reflexionar sobre el amor, la gratitud y la contrición). Come con otras personas. Busca en la naturaleza, esa fuente universal para trascender del yo y que tan frecuentemente sana, como apuntó Emerson, «las calamidades de la vida». En vista de nuestra vida fragmentada, Casper nos anima, mediante esta visión amplia y sintética de la vida espiritual, a urdir

juntos un tejido de rituales para aportar a nuestra vida sentido y un sentimiento de pertenencia a una comunidad.

Casper también nos ofrece una idea que quizás sea más desafiante: despertar al ritual y a la comunidad que ya estás creando, instintivamente, en tu vida social. Tenemos la necesidad biológica, tal y como han mostrado los científicos, de pertenecer a algo. Sin un comunidad, tal y como sucede en los casos de confinamiento en solitario o aislamiento, perdemos la cabeza. Buscamos y creamos rituales con entusiasmo y energía. Durante veinte años jugué a baloncesto de manera informal hasta que me quedé sin cartílago en las rodillas. Jugué en prácticamente cada ciudad que visité, desde Santa Mónica (California) hasta Brockton (Massachusetts), e incluso en ciudades francesas. Jugaba con cualquiera. Ni siquiera era un jugador muy habilidoso. Luego, cuando tuve que colgar las botas, lo que más eché de menos no fueron los puntos anotados ni las victorias conseguidas, sino los rituales que unen a las personas en el baloncesto informal: choques de puños, formas de protesta y contrición, celebraciones y bailes, patrones ritualizados de cinco personas moviéndose juntas en una cancha de baloncesto. Es sublime.

El brillante libro de Casper nos desafía para que veamos y sintamos los rituales que ya forman parte de nuestra vida, para que cambiemos nuestro pensamiento hacia una mentalidad comunitaria. Probablemente esté sucediendo en tu clase de *spinning*, en viajes para practicar la escalada, en conciertos musicales, cuando vas a comprar comida, mientras cenas con tu familia, en los patrones de juego, en las conversaciones y al celebrar y consolar en los campos de los partidos de fútbol infantil; e incluso en cómo puedas usar tu teléfono móvil, en tus mejores momentos, para compartir fotos, recetas, citas, chistes, GIF, memes y noticias. Después de leer *El poder del ritual*, llegué a ver cuántos rituales ya estaban presentes en mi vida cotidiana, y me sentí animado.

Las fuerzas sociales, económicas y arquitectónicas, como, por ejemplo, el aumento en la construcción de viviendas unifamiliares, han hecho que ésta sea una época de fragmentación. Hay mucho que condenar al respecto, y lo sentimos en forma del dolor del aislamiento y la soledad; pero hay mucha libertad y promesas en esta fragmentación



para la generación de un sentimiento de pertenencia a una comunidad y rituales de una forma más rica y compleja que honre y celebre la diversidad que representa nuestra especie. *El poder del ritual* nos señala esta promesa.

DACHER KELTNER

*Profesor de psicología, Universidad de California en Berkeley*  
*Director del claustro docente Greater Good Science Center*

## Introducción

# EL CAMBIO DE PARADIGMA

Cuando era adolescente, estaba convencido de que *Tienes un e-mail* era la mejor película de todos los tiempos.

Kathleen Kelly y Joe Fox, interpretados por Meg Ryan y Tom Hanks, se conocen en Internet en los primeros tiempos de las salas de chat de AOL (estamos en 1998: piensa en el tema musical «The Boy is Mine», de la cantante Monica, y en el escándalo sexual de Bill Clinton). Todo lo que saben el uno del otro es que les encantan los libros y la ciudad de Nueva York, y eso es todo. Ni siquiera saben cuáles son sus verdaderos nombres; y a través de los e-mails que se envían el uno al otro, se enamoran. Son honestos el uno con el otro con respecto a sus miedos y esperanzas secretas y su dolor. Comparten todo lo que no les cuentan ni siquiera a sus respectivas parejas. Esto es lo mejor del anonimato en Internet: sentirse íntimamente conectado y, al mismo tiempo, completamente seguro.

Y estar conectado y seguro eran dos cosas que yo no sentía en absoluto.

Yo era un muchacho gay que viví en un internado inglés junto con cincuenta chicos adolescentes llenos de testosterona. Me sentía como pez fuera del agua. Un vistazo a mi habitación, que compartía con otros tres compañeros, revelaba todo lo que necesitas saber. Al entrar podías ver pósteres de supermodelos semidesnudas y coches de carreras a la derecha, imágenes del grupo musical Slipknot, con sus terroríficas máscaras, a la izquierda, y luego, en mi esquina, una colección completa de los libros de Agatha Christie y bolígrafos de gel de purpurina.

No hace falta decir que no era el primer chico elegido para formar parte del equipo de rugby, o del de fútbol, o de ninguna otra cosa, en realidad (sí que me apunté a un curso de aeróbic, rompiendo las barreras para todos los futuros chicos homosexuales de ese colegio, o eso espero, pero ésa es otra historia).

Me sentía solo todo el tiempo. Salía a pasear e imaginaba que era un peluquero, preguntándome a mí mismo en voz alta acerca de cualquier viaje en el que me iba a ir de vacaciones. Intenté congraciarme con los chicos mayores haciéndoles bocadillos de Nutella y pan tostado, como si fuera un babuino intentando mostrar mi sumisión en la sabana (por favor, no me hagáis daño, os traeré comida).

Por lo tanto, podrás imaginar por qué, una película sobre el amor y la conexión significaba tanto para mí. Y es importante decir que (¡cuidado, *spoiler!*), de hecho, los dos personajes de *Tienes un e-mail* no se conocen hasta el final, que es mi escena menos favorita. La película tiene que ver con la *promesa* de amor y conexión, más que con la experiencia real de esas sensaciones. Anhelaba ese tipo de conexión, y una pequeña parte de mí confiaba lo suficiente en el universo para saber que quizás, un día, idealmente en el glamuroso Manhattan, podría encontrar mi propia versión de un multimillonario del sector editorial que tuviera un perro llamado Brinkley.

He vuelto a ver *Tienes un e-mail* muchas veces, pero ahora representa, para mí, mucho más que una película, ya que la he convertido en algo mucho más significativo. Tengo unos rituales muy concretos sobre cuándo y cómo verla (siempre solo y siempre con una tarrina de helado de praliné y vainilla de Häagen-Dazs). No se trata de una película de «Bueno, ¿qué vamos a ver hoy?», sino un filme de tipo «Me siento solo y perdido, y necesito todo de lo que dispongo para salir de esta depresión». Ciertos diálogos están grabados en mi mente como los mantras. Los personajes son los emblemas de cómo quiero ser (o no ser) en el mundo. Mientras para la mayoría de la gente es, simplemente, una comedia romántica más, para mí *Tienes un e-mail* es sagrada.

Eso es en lo que consiste este libro: tomar las cosas que hacemos cada día y añadirle capas de significado y rituales, incluso a experiencias tan mundanas como leer o comer, pensando en ellas como en prácticas espirituales. Después de más de media década de inves-

tigación y miles de conversaciones con gente de todo EE. UU, estoy convencido de que nos encontramos en medio de un cambio de paradigma. Lo que solía mantenernos unidos a una comunidad ya no funciona. Las ofrendas espirituales del pasado ya no nos ayudan a medrar; y al igual que les pasaba a los astrónomos de siglo XVI, que tuvieron que redefinir el universo situando al Sol en el centro del sistema solar, nosotros debemos reconsiderar, en esencia, qué significa que algo sea sagrado. Los cambios de paradigma como éste se dan por dos razones. La primera es porque aparecen nuevas pruebas que refutan las suposiciones que se sostenían anteriormente (piensa en cómo *El origen de las especies*, de Charles Darwin, transformó nuestra forma de entender la biología evolutiva y la precisión histórica de la Biblia, por ejemplo). La segunda es porque las antiguas teorías se vuelven irrelevantes para las nuevas preguntas que la gente empieza a hacerse. Y eso es lo que está sucediendo en la actualidad. En esta época de rápidos cambios religiosos y en las relaciones, está surgiendo un nuevo panorama de búsqueda de sentido y de comunidad, y las estructuras tradicionales de la espiritualidad están luchando para estar al día con respecto al aspecto que tiene nuestra vida.

He escrito este libro para ayudarte a reconocer las prácticas de conexión de las que ya dispones: los hábitos y las tradiciones que ya están dentro de ti que pueden incrementar tu experiencia del sentido, de la reflexión, de tu santuario y de la alegría: quizás en una clase de yoga, o leyendo tus libros favoritos, observando una puesta de sol, creando arte o encendiendo velas. Puede que sea a través del levantamiento de pesas, el excursionismo por senderos en plena naturaleza, la meditación o bailando y cantando con otras personas. Sea lo que sea, empezaremos afirmando, aquí, que esas cosas son dignas de nuestra atención, y nos daremos cuenta de cómo constituyen un cambio cultural más amplio en la forma en la que desarrollamos conexiones con aquello que más importa.

Las tradiciones religiosas que se suponía que tenían que servirnos han fracasado frecuentemente. Lo peor es que muchas nos han excluido de forma activa. Por lo tanto, necesitamos dar con un camino a seguir. Recurriendo a lo mejor que ya había antes, podemos encontrarnos en medio de la historia emergente sobre lo que significa vivir

profundamente conectado. Incluso aunque no abracemos creencias religiosas concretas, las prácticas que examinaremos en este libro, tanto se trate de rituales cotidianos como de tradiciones anuales, pueden, colectivamente, construir nuestra vida espiritual contemporánea. Estos dones y su sabiduría se han transmitido a lo largo de generaciones. Ahora ha llegado nuestro turno de interpretarlas. Aquí y ahora. Tú y yo.

Estoy muy contento de que estemos juntos en esto.

## «El CrossFit es mi Iglesia»

He pasado los últimos siete años estudiando la idea de que el simple hecho de que la gente esté abandonando la Iglesia no quiere decir que sea menos espiritual. Como miembro del Departamento de Innovación en el Clero de la Facultad de Teología de la Universidad de Harvard, he estudiado el paisaje cambiante de la religión estadounidense con mi colega Angie Thurston. Publicamos «How We Gather» (Cómo nos juntamos),<sup>1</sup> un artículo que documentaba cómo la gente está creando comunidades de sentido en el ámbito laico, llevando a cabo, en esencia, las funciones gestionadas históricamente por las instituciones religiosas tradicionales. Ese artículo ha sido elogiado por obispos y por el antiguo director ejecutivo de Twitter, ya que hemos gozado de la oportunidad de hacer planes y conectar con los líderes de las comunidades más innovadoras y los creadores de sentido.

A lo largo de cientos de entrevistas, visitas a páginas web y muchas lecturas, Angie y yo hicimos un seguimiento de comunidades laicas que parecían estar haciendo cosas religiosas. Independientemente de a dónde fuéramos y con quién habláramos, se convirtió en nuestro hábito preguntar: «¿Así pues, a dónde acudís para encontrar la comunidad o hermandad?».

Una y otra vez, las respuestas nos sorprendieron. November Project (un grupo de ejercicio gratuito y abierto al público fundado en Boston, Massachusetts). Groupmuse (una Plataforma de Internet que pone en contacto a intérpretes de música clásica con público de un

---

1. «How We Gather», <https://sacred.design/insights>

vecindario o localidad mediante «conciertos/fiestas en casa»). Cosecha (un movimiento que lucha por la protección, dignidad y respeto permanentes para todos los inmigrantes). Tough Mudder (una serie de eventos de resistencia en la que los participantes se enfrentan a carreras de obstáculos de entre dieciséis y diecinueve kilómetros). Camp Grounded (campamentos para adultos en los que están prohibidos el alcohol y las drogas, no se puede usar el nombre real y se deben dejar todos los dispositivos tecnológicos a la entrada). Sin embargo, la respuesta que de verdad me dejó confundido fue la del CrossFit.

La gente no hablaba de ello simplemente como si se tratara de su comunidad. «El CrossFit es mi Iglesia» se convirtió en un refrán. Cuando entrevistamos a Ali Huberlie, que entonces era estudiante en la Escuela de Negocios de Harvard, dijo: «Mi *box* [gimnasio] de CrossFit lo es todo para mí. He conocido a mi novio y a algunos de mis mejores amigos gracias al CrossFit... Cuando empezamos a buscar un apartamento esta pasada primavera, nos centramos de inmediato en el vecindario más cercano a nuestro *box* de CrossFit, pese a que eso haría que nuestro desplazamiento cotidiano al trabajo fuese más largo. Lo hicimos porque no podíamos soportar abandonar nuestra comunidad. En nuestro *box* tenemos a bebés y a niños pequeños gateando por todas partes, y ha sido una experiencia maravillosa ver crecer a esos pequeñajos».

«El CrossFit es familia, risas, amor y comunidad. No puedo imaginarme mi vida sin la gente a la que he conocido gracias a él». En el gimnasio (o *box*, como se llama en el mundillo del CrossFit) de Ali, la gente se reúne los viernes por la noche para ir a tomar una copa, además de quedar cinco o seis veces por semana para entrenar juntos. En la otra punta de la ciudad, en un *box* afiliado, hay un grupo de madres gestantes, y el gimnasio celebra una noche de talentos en la que los miembros prueban con monólogos humorísticos o tocan el violoncelo por primera vez en veinte años.

El cofundador, Greg Glassman, nunca se propuso crear una comunidad, pero ha aceptado el papel de líder cuasi espiritual con los brazos abiertos. En una entrevista con nosotros en la Facultad de Teología de la Universidad de Harvard, explicaba: «Nos preguntaban, una y otra vez: “¿Sois un culto?”», y al cabo de un rato me di cuenta de que quizás

lo fuéramos. Esta es una comunidad activa, que suda, cariñosa y que respira. No es un insulto que a un practicante de CrossFit le digan que forma parte de un culto. Disciplina, honestidad, valentía, responsabilidad: lo que aprendes en el gimnasio también constituye un entrenamiento para la vida. El CrossFit hace que la gente sea mejor». Sus observaciones suenan a veces totalmente religiosas. «Somos los administradores de algo», decía. Pese a que CrossFit es una compañía privada, él piensa que su papel de liderazgo es claramente sacerdotal: habla sobre «cuidar de un rebaño» y «ocuparse de un huerto de árboles frutales» de gimnasios de CrossFit. Y el rebaño responde: le llama, simplemente, entrenador o *coach*.

Quizás esto no debería habernos sorprendido. Después de todo, el CrossFit es conocido por su fanático proselitismo. Al enviar una solicitud para abrir un *box*, se pide a los entrenadores que asistan a un seminario de dos días de duración y que escriban una redacción sobre por qué quieren abrir un gimnasio. Lo que la sede central busca en estas redacciones no es la destreza empresarial del solicitante, las habilidades como entrenador o su nivel de forma física: el ingrediente clave es si su vida se ha visto cambiada por el CrossFit y si el solicitante quiere cambiar la vida de otras personas con el CrossFit. Es así de sencillo (compara eso con cinco años de estudios rabínicos o tres años en la facultad de teología). El tono proselitista o evangélico no consiste sólo en conseguir un cuerpo sexy: la misión es mucho mayor. El CrossFit es una estrategia que salva vidas, de acuerdo con el *coach* Greg. «Trescientos cincuenta mil estadounidenses morirán el año que viene por estar todo el día sentados en el sofá. Eso es peligroso. La televisión es peligrosa. Hacer sentadillas no lo es». Glassman está, en especial, en guerra con la industria estadounidense de los refrescos. Como los índices de diabetes siguen aumentando y como Coca-Cola y PepsiCo financian investigaciones públicas sobre la salud que minimizan el impacto de una dieta hipercalórica, Glassman considera a la industria de los refrescos como la próxima frontera del crimen organizado. En efecto, el CrossFit se está implicando y comprometiendo cada vez más. En el sur de California, los líderes de gimnasios invitaron a un político local a celebrar mítines en sus vecindarios, uniendo fuerzas para enfrentarse a la industria de los refrescos. A nivel de Estados Unidos, CrossFit

también está afiliado a una red de gimnasios sin ánimo de lucro que respalda a la gente en su viaje de recuperación de las adicciones.

Lo que resulta todavía más sorprendente, y de forma muy parecida a las congregaciones religiosas, es que CrossFit ha dado con una forma de honrar a sus miembros fallecidos: en concreto a socios que han muerto en acto de servicio, como miembros del ejército, policías y bomberos. Y no sólo se trata de nombrarlos: sus recuerdos están encarnados en la combinación de *burpees*, levantamientos de pesas y dominadas que constituyen un Entreno del Día que los socios de CrossFit practican fielmente en todo el mundo. El antiguo presentador de CrossFit en televisión Rory Mckernan introdujo un entrenamiento llamado «the Josie» en honor al jefe de policía de Estados Unidos Josie Wells, que falleció mientras intentaba entregar una orden judicial a un sospechoso de un doble asesinato en Baton Rouge (Luisiana). Mckernan presenta el entrenamiento dedicado a este héroe en un vídeo en el que dice: «Pronunciad su nombre. Comprended lo que hizo. Pensad en dar la vida en el cumplimiento de algo mayor que vosotros mismos, y lo que eso significa para los que quedaron en el camino. Y hacedlo antes de iniciar el entrenamiento. Os prometo que transformará la manera en la que os enfrentaréis a él. Descansa en paz, amigo mío».

Con otras quince mil comunidades por todo el mundo, este fenómeno era algo a lo que Angie y yo debíamos prestar atención. E incluso aunque la gente que se iniciaba en el CrossFit solía ir para perder peso o desarrollar su musculatura, lo que hacía que siguiera regresando era la comunidad tan comprometida e involucrada.

El CrossFit era el ejemplo más sorprendente y extendido de gente construyendo una comunidad que recordaba a las tradiciones religiosas, pero no era la única. Otras comunidades dedicadas a la buena forma física, como Tough Mudder,<sup>2</sup> tenían unas características similares. En Tough Mudder, una comunidad de gente que se reúne para superar un circuito con obstáculos complejos (y que generalmente está cubierto de barro), sus líderes no temen en absoluto las comparacio-

---

2. El nombre de este evento hace referencia a que es duro y difícil («tough» en inglés) y que hay mucho barro («mud» en inglés). (*N. del T.*)



nes religiosas. Su fundador, Will Dean, explicó en *Fast Company* (una revista de negocios estadounidense) en 2017 que las carreras Tough Mudder son «como la peregrinación, como las grandes festividades anuales como las Navidades y la Semana Santa. Pero también tenemos el gimnasio, que se convierte en la iglesia local, el centro en el que se reúne la comunidad. Dispones de los medios, que es un poco como rezar. Además tenemos la vestimenta, que es un poco como llevar tu crucifijo o tu pañuelo para la cabeza o cualquier otro tipo de prenda religiosa».

Pese a ello, las comunidades para mantenerse en buena forma física no son la única forma que la gente está encontrando y con la que explora cuestiones relacionadas con la pertenencia. Los grupos que reúnen a gente en torno a juegos y las artes creativas también constituían espacios para desarrollar una comunidad. En Artisan's Asylum (Asilo de los Artesanos), un espacio para creadores en Somerville (Massachusetts), se ha formado una comunidad de artistas, artesanos, reparadores, joyeros, creadores de robots, capitanes de bicicletas mutantes que parecen naves espaciales, ingenieros, diseñadores y más. El espíritu creativo que circula por ese espacio está encarnado en la generosidad de los miembros que se enseñan, los unos a los otros, cómo emplear máquinas o materiales con los que no están familiarizados. Una lista de correo activa ayuda a conseguir piezas difíciles de encontrar y ayuda a empezar a los nuevos artesanos. Una mujer compartió que quería hacer un complejo disfraz de mariposa para Halloween para su hija pequeña que incluyera luces que se encendieran y apagaran. Al cabo de horas, los materiales que necesitaba estaban en la puerta de su casa y un creador muy habilidoso estaba listo para orientarla a lo largo de todo el proceso. En el Día de Acción de Gracias, toda la comunidad se reúne para organizar una comida en la que cada invitado trae un plato a la que llaman Día de Acción de los Creadores, en la que sus creaciones adornan las largas mesas al lado de recetas caseras. Pero Artisan's Asylum se ha convertido en algo más que una comunidad. Es el lugar al que la gente va para convertirse en la persona que quiere ser. Aprender una nueva habilidad, como la soldadura, proporciona a los miembros la confianza para probar algo nuevo como la improvisación o cantar. Convertirse en el mentor de alguien novato en un tipo

de artesanía moldea el cómo se ven los miembros a sí mismos en el mundo; y como el espacio está abierto las veinticuatro horas del día y los miembros sufren de precariedad en temas de vivienda, toda la comunidad se ha involucrado mucho en proponer al gobierno municipal unas mejores condiciones de vivienda pública. No es difícil detectar los paralelismos de esta congregación.

Después de un año y medio de entrevistas y de observación de los participantes, Angie y yo estuvimos preparados para compartir lo que habíamos aprendido en nuestro artículo «How We Gather». Vimos que los espacios laicos no sólo ofrecen a la gente una conexión de formas similares a como lo hacían las instituciones religiosas en el pasado, sino que también proporcionaban otras cosas que satisfacían un objetivo espiritual. Las comunidades que hemos estudiado ofrecían a la gente oportunidades para la transformación personal y social, aportaban la oportunidad de ser creativo y aclarar su propósito y proporcionaban estructuras de responsabilidad y de conexión con la comunidad.

Y como los líderes de estas comunidades se convirtieron en personas de confianza y respetadas, los miembros de la comunidad acudían a ellos en relación con las grandes preguntas y transiciones de la vida. Oímos hablar de bodas y funerales oficiados por instructores de yoga y profesores de clases de arte, sobre gente que era aconsejada tras un diagnóstico médico o una ruptura sentimental por líderes más expertos en *fitness* que en asuntos más delicados del corazón y el alma. Un instructor de SoulCycle (una empresa de *fitness* que ofrece clases de ciclismo *indoor* y *spinning* en Estados Unidos, Canadá y el Reino Unido) recordó haber recibido un mensaje de texto una tarde de domingo de una de sus ciclistas habituales en el que simplemente le decía: «¿Debería divorciarme de mi marido?». De todos modos y sin ninguna educación reglada ni preparación para gestionar estas transiciones cruciales en la vida, los líderes de estas comunidades lo hicieron lo mejor que pudieron. Las comunidades se reunían para ayudar a los miembros que estaban enfermos llevándoles comida, recaudando dinero para visitas al hospital y acompañándoles a sus citas con los médicos. Cada vez más, y pese a que no parecían congregaciones tradicionales en absoluto, vimos cómo los viejos patrones propios de las comunidades estaban encontrando nuevas expresiones en un contexto actual.

Lo que estudiar estas comunidades modernas me enseñó es lo siguiente: estamos construyendo vidas de sentido y conexión fuera de los espacios religiosos tradicionales, pero hacerlo sobre la marcha, a medida que avanzamos, sólo puede hacernos avanzar hasta un cierto punto. Necesitamos ayuda para fundamentar y enriquecer esas prácticas; y si somos lo suficientemente valientes para echar un vistazo, es en las antiguas tradiciones donde encontramos increíbles conocimientos y creatividad que podemos adaptar para nuestro mundo actual.

## **Por qué importa esto**

Darse cuenta de estos cambios en el comportamiento de la comunidad no es simplemente interesante, sino que también es importante. En medio de una crisis de aislamiento, en la que la soledad conduce a la muerte debido a enfermedades de la desesperación, estar verdaderamente conectado no es un lujo, sino un salvavidas.

Los índices de aislamiento social están disparándose hasta niveles enormes. Cada vez más de nosotros somos solitarios y somos incapaces de conectar con otras personas de la manera que anhelamos. Un artículo publicado en 2006 en la revista *American Sociological Review* documenta cómo el número medio de personas con las que los estadounidenses dicen que pueden hablar de cosas importantes bajó de 2,94 en 1985 a 2,08 en 2004. En esencia, cada uno de nosotros hemos perdido a alguien que nos pudiera cuidar cuando más lo necesitábamos, y esa cifra incluye a miembros de la familia, además de cónyuges y amigos. Nuestro tejido social se está deshilachando.

Los funcionarios de salud hablan ahora del aislamiento social como una epidemia. Cuando el doctor Vivek Murthy pasó por su proceso de confirmación para convertirse en el decimonoveno director general de Salud Pública de Estados Unidos en 2014, le preguntaron qué problemas de salud esperaba poder abordar en especial. En una entrevista para la organización internacional de noticias Quartz, explicó que «no enumeró la soledad en esa prioridad porque no lo era en esa época». Pero mientras viajaba por todo el país, conoció a mucha gente que le explicaba historias de sus batallas con las adicciones y la violencia,

con enfermedades crónicas como la diabetes y con trastornos mentales como la ansiedad y la depresión. Independientemente de cuál fuera el problema, el aislamiento social lo empeoraba. «Lo que frecuentemente no se mencionaba eran estas historias de soledad, que tardarían tiempo en salir a la superficie. No decían: «Hola, soy John Q y estoy solo». Lo que decían era: «He estado batallando con esta enfermedad, o mi familia está luchando contra este problema», y cuando profundizaba un poco acababa saliendo a la superficie». La desconexión amarga las cosas dulces de la vida y hace que cualquier dificultad resulte prácticamente insostenible. De hecho, los índices de suicidio están en sus niveles más altos en treinta años.

Los datos son claros. En un metaanálisis trascendental de más de setenta estudios, la doctora Julianne Holt-Lunstad demostró que el aislamiento social es más pernicioso que fumar quince cigarrillos diarios o ser obeso. Holt-Lunstad concluye, en su artículo de 2018 para la revista *American Psychologist*, que «puede que no haya otros aspectos que puedan tener un impacto tan grande en la duración de la vida y la calidad de la misma desde el momento del nacimiento hasta la muerte» como los contactos sociales.

Aunque nuestra cultura frecuentemente ensalza la importancia de cuidarse, necesitamos, desesperadamente, cuidados comunitarios. Sin ellos, el impacto del aislamiento social se manifiesta de numerosas formas. Resulta más difícil encontrar trabajo. Perdemos la costumbre de conservar hábitos saludables. Y en casos de olas de calor o de tormentas extremas es más probable que nuestros vecinos se olviden de nosotros y que perezamos.

De forma perversa, cuando nos sentimos muy lejos los unos de los otros, nuestro cerebro ha evolucionado no para fomentar la conexión, sino, en lugar de ello, para luchar por la supervivencia. La doctora Brené Brown, experta en vulnerabilidad y empatía, explica en su libro *Desafiando la tierra salvaje*: «Cuando nos sentimos aislados, desconectados y solos, intentamos protegernos. Estando en ese modo queremos conectar, pero nuestro cerebro está intentando anular la conexión reemplazándola por la supervivencia. Eso significa menos empatía, más autoprotección, más entumecimiento y menos sueño... La soledad no controlada alimenta la soledad continuada mantenién-

donos asustados de pedir ayuda». Mi marido y yo llamamos a esto entrar en la espiral de la fatalidad, en la que una cosa lleva a la otra y al poco tiempo parece imposible salir.

Una vez que nos encontramos en la espiral de la fatalidad, nuestro cerebro intenta, desesperadamente, contrarrestar la pérdida de contacto social, pero se encuentra con dificultades para hacer esto por su cuenta. En su trascendental libro *Desbordados: Cómo afrontar las exigencias psicológicas de la vida actual*, el doctor Robert Kegan, psicólogo del Desarrollo de la Universidad de Harvard, explica: «La carga mental propia de la vida actual puede que no consista en nada menos que en la extraordinaria exigencia cultural de que cada persona, en su edad adulta, genera internamente un nivel de conciencia comparable al que, generalmente, sólo se encontraría a escala de la inteligencia colectiva de una comunidad». Por expresarlo de forma sencilla, necesitamos recrear toda la red de apoyo de una localidad en nuestro cerebro, y hacerlo solos, y esto va mucho más allá del respaldo físico e incluso de la salud mental. «Nos sentimos solos a nivel de nuestra propia alma», escribe Kegan.

Pero a pesar de las nefastas advertencias que aportan estas estadísticas, hay esperanza. Las soluciones son antiguas y están a todo nuestro alrededor. Tanto en lo relativo a nuestra alegría como a nuestra salud, podemos intensificar nuestras relaciones existentes con el mundo que tenemos a nuestro alrededor y los unos con los otros. Podemos hacer crecer de nuevo esas relaciones que hemos dejado que se marchiten. Podemos ser los unos la medicina de los otros.

He aprendido que la desconexión tiene que ver con algo más que con nuestro bienestar físico y emocional. Nuestro espíritu también sufre. Sin unas relaciones ricas ni un sentido de conexión con algo mayor que nosotros mismos, las ocasiones que podrían tener el máximo significado en nuestra vida parecen más vacías. A medida que nos encontramos con los momentos importantes de la vida (bodas, nacimientos, funerales), solemos sentirnos perdidos en lo tocante a cómo marcarlos sin los rituales que antaño manteníamos con la religión. Piensa en la historia de Cheryl Strayed en su libro de memorias *Salvaje*, sobre cómo ella, sin una educación religiosa, no supo qué hacer cuando su madre falleció. ¿Qué sucedería en el funeral? ¿A quién podría acudir en

busca de ayuda durante su duelo? Generaciones anteriores a la nuestra han recurrido a la Iglesia o el templo durante esos momentos: el sacerdote o el rabino dirigían la ceremonia del funeral, los miembros de la congregación organizaban servicios de comida a domicilio para la familia y todo estaba bajo control. Todos nosotros sabríamos qué hacer, pero ¿qué sucede en la actualidad? Al igual que le pasó a Strayed, nos vemos sobrepasados. Sin claridad sobre qué hacer cuando nos encontremos con estos hitos, dejamos que pasen, incapaces de vivirlos con todo el corazón.

Más que eso, el número de ocasiones que consideramos que son dignas de un ritual son embarazosamente bajas. Me sorprende que, a medida que el estrés y el coste de las bodas ha aumentado, el número de otros rituales y celebraciones haya descendido. Si ya no celebramos la primavera o la época de las cosechas o la mayoría de edad de la gente joven, ¿acaso es de sorprender que nuestro apetito humano por encontrar sentido se vea incrementado en ese día concreto *de nuestra vida* en el que estamos activamente implicados con el diseño de una experiencia ceremonial?

Lo que propongo es lo siguiente: mediante el compostaje de rituales antiguos para satisfacer nuestras necesidades en el mundo real, podemos hacer crecer de nuevo unas relaciones más profundas y hablarle a nuestro apetito por el sentido y la profundidad.

Pero ¿por qué nos encontramos en este caos? Necesitamos comprender los patrones, que definen esta era, del declive religioso en el que nos hallamos y lo que ese declive significa para nuestras vidas

## **El ascenso de los «Ningunos»**

Se ha escrito mucho sobre el declive de la religión y el ascenso de los llamados «Ningunos» (gente que marca la opción «Ninguna de la anteriores» cuando le preguntan acerca de su identidad religiosa). Mientras hace casi un siglo los estadounidenses asumían que prácticamente toda la gente de su entorno pertenecía a una confesión religiosa (católica, presbiteriana, judaísmo reformista, Iglesia Episcopal Reformista Africana, cuaquerismo), en la actualidad, muchos de nosotros abarca-

mos múltiples de estas identidades o no tenemos ninguna en absoluto. Puede que crecieras con un padre hinduista y una madre judía, que celebraras tanto la Pascua como el Diwali y que ahora te encuentres practicando un poco de ambas. O puede que tus padres, anteriormente metodistas, te llevaran a una catequesis episcopaliana durante algunos años antes de que la Iglesia fuera quedando en segundo plano en la vida familiar. O puede que, como yo, no fueras educado en ninguna creencia concreta, pero que celebraras las fiestas populares y tuvieras una mezcla de rituales y tradiciones familiares. Independientemente de dónde te encuentres en este espectro, formas parte de las arenas movedizas de la identidad y la práctica religiosa. El porcentaje de estadounidenses que se describen como ateos, agnósticos o «nada en particular» ha crecido hasta el 26 %, y datos de 2019 de la General Social Survey (una encuesta sociológica creada y recopilada regularmente desde 1972 por el Centro Nacional de Investigación de Opinión de la Universidad de Chicago) sugieren que los «Ningunos» son ahora tan numerosos como los evangélicos y los católicos en Estados Unidos.

Como era de esperar, esta tendencia es más pronunciada entre la gente joven. Entre los *millennials* (los nacidos entre 1980 y 1995), la cifra es el 40 %, de acuerdo con un sondeo del Pew Research Center publicado en 2019. Los datos de las investigaciones también sugieren que cada nueva generación es menos religiosa que la anterior. Una encuesta del Barna Group (una empresa de encuestas cristiana evangélica con sede en Ventura, California) de 2018 reveló que el 13 % de la generación X se considera atea: más del doble del valor del 6 % del total de los adultos estadounidenses; pero la tendencia hacia la desafiliación es válida para cada grupo de edad. En 2014, casi uno de cada cinco *boomers* (17 %) eran «Ningunos», y casi uno de cada cuatro miembros de la generación X (23 %) encajaban en la misma clasificación. Todo esto da como resultado unos cambios enormes en nuestra infraestructura religiosa. Por ejemplo, Mark Chaves, un sociólogo de la Universidad de Duke, ha estimado que más de tres mil quinientas iglesias cierran sus puertas cada año.

Por supuesto, Estados Unidos no están solos en cuanto a esta tendencia. En Europa, el panorama es todavía más oscuro. Una encuesta realizada en 2017 por el British National Centre for Social Research

(Centro Nacional Británico de Investigaciones Sociales) reveló que el 71 % de la gente de entre dieciocho y veinticuatro años se consideraba no-religiosa, mientras que la asistencia a la iglesia en el Reino Unido se ha reducido de casi un 12 % a un 5 % entre 1980 y 2015.

Una vez más, con esto no queremos decir que estemos volviéndonos menos espirituales *per se*, pero los datos sí nos dicen que *la forma* en la que implicamos a nuestra espiritualidad está cambiando.

Puede que sea de utilidad pensar en el anhelo humano que conduce hacia la cultura religiosa como en algo semejante a la música y la industria musical, que se ha visto enfrentada a enormes dificultades en los últimos veinte años, con las ventas de CD en caída libre durante buena parte de las décadas de 2000 y de 2010. No obstante, nuestro amor por la música persiste. Décadas después de la crisis provocada por la tecnología, los ejecutivos de esta industria han descubierto un nuevo modelo de negocio: la combinación de las suscripciones en las plataformas de *streaming* con las ventas de vinilos, que se encuentran en su máximo en catorce años. Lo mismo está sucediendo con nuestra vida espiritual: una mezcla de innovación acelerada y una tradición rica. La asistencia a las congregaciones es baja, pero nuestro deseo de pertenecer una comunidad y de sentido sigue ahí. La afiliación formal se está reduciendo, pero millones de personas están descargándose aplicaciones para la meditación y asistiendo a retiros de fin de semana. Además, encuentran lecciones espirituales y alegrías en lugares completamente «no religiosos» como clases de yoga, la poesía de Cleo Wade y Rupi Kaur, y en grupos de acompañamiento como Alcohólicos Anónimos y Dinner Party (un grupo de apoyo para el duelo, con participación de la comunidad, para veinteañeros y treintaeros). Los conciertos en estadios y el karaoke reemplazan a los cantos en una congregación, y los *podcasts* y las barajas de tarot sustituyen a los sermones o a las enseñanzas de la sabiduría.

En su libro *Choosing Our Religion*, Elizabeth Drescher explica que nosotros, los «Ningunos», consideramos nuestra vida espiritual como algo orgánico y emergente y que responde a la gente que tenemos a nuestro alrededor en lugar de estar estructurada en categorías dogmáticas de creencia e identidad. Dicho de otra forma, es menos probable que nos afiliemos a una institución que nos asociemos con otra perso-



na. Consideramos que las instituciones religiosas están dominadas por la hipocresía y la codicia, el criticismo y el abuso sexual, la ignorancia anticientífica y la homofobia. La gente también deja atrás a las comunidades religiosas porque las experiencias de adoración son simplemente aburridas o poco originales. Lo que me resulta más interesante es que somos especialmente recelosos de una identidad religiosa que amenaza con «sobrescribir nuestra propia identidad de formas que parecen poner en peligro la integridad y la autenticidad personal», tal y como escribe Drescher. Todo esto hace que nos pongamos nerviosos tan sólo por reconocer que podríamos tener una vida espiritual. Reveladoramente, más de la mitad de las más de cien personas entrevistadas por Drescher empleaban las palabras «o lo que sea» siempre que hablaban de algo espiritual en su propia vida.

Así pues, permíteme decirte esto claramente. Sea cual sea la forma en la que expreses tu vida espiritual, es legítima. Si alcanzas lo sagrado en la pista de baloncesto, cocinando o con la artesanía, acurrucándote al lado de tu perro o cantando frente a miles de personas, durante los servicios religiosos del Yom Kippur o en un llamado al altar, mientras estés leyendo estas páginas nunca tendrás la necesidad de decir «o lo que sea», ¿de acuerdo? Puedes pensar en este libro como si te proporcionara tu dosis de confianza espiritual y de permiso social.

## **Disociar las tradiciones y remezclarlas**

Al igual que casi todo lo demás en la cultura actual, la forma en la que comprendemos la religión está moldeada por los cambios tecnológicos que dirigen nuestra vida, especialmente el ascenso a Internet. Las instituciones han perdido nuestra confianza, especialmente aquellas que afirman su experiencia y autoridad; pero tal y como explica Joi Ito, antiguo director del MIT Media Lab (Laboratorio de Medios del Instituto de Tecnología de Massachusetts), en su libro *Whiplash*, del que es coautor junto con Jeff Howe, los sistemas emergentes no están reemplazando a la autoridad. En lugar de ello, lo que está cambiando es la actitud básica con respecto a la información. «Internet ha desem-

peñado un papel clave en esto, proporcionando una forma para que las masas no sólo sean escuchadas, sino que también se impliquen en el tipo de discusión, deliberación y coordinación que hasta hace poco eran terreno exclusivo de los políticos profesionales».<sup>3</sup>

Descifremos eso. La era de Internet nos ha abierto a la posibilidad de seleccionar y crear nuestras propias prácticas a medida y de fijarnos en nuestros iguales en busca de orientación de forma muy parecida a como haríamos con cualquier profesor o figura de autoridad. Aquí hay dos conceptos clave: disociar y remezclar.

La disociación consiste en el proceso de separar elementos de valor de entre un grupo de ofertas. Piensa en un periódico local. Mientras hace cincuenta años contaba con anuncios clasificados, anuncios personales, cartas al director, un crucigrama que podías resolver mientras te desplazabas diariamente al trabajo y, por supuesto, las noticias propiamente dichas, en la actualidad, sus competidores lo han superado en cada una de estas facetas, haciendo que el periódico cotidiano sea prácticamente obsoleto. Craigslist, Tinder, Facebook, HQ Trivia y las noticias por la televisión por cable nos ofrecen una mayor personalización e implicación y una perfecta inmediatez. El periódico ha sido disociado, y los usuarios finales mezclan su conjunto de servicios favorito. Las noticias impresas están teniendo que encontrar un nuevo valor que sólo ellas ofrecen.

Lo mismo se aplica a nuestra vida espiritual. Hace cincuenta años, la mayoría de la gente de Estados Unidos confiaba en una sola comunidad religiosa para que les ofreciera conexión, llevar a cabo prácticas espirituales, ritualizar momentos de la vida, potenciar la sanación, conectarse con su linaje, inspirar moralidad, albergar experiencias trascendentales, marcar las fiestas, respaldar a la familia, servir a los necesitados, trabajar por la justicia y (a través del arte, las canciones, los textos y la palabra) explicar y volver a contar una historia común para unirla. Si nos remontamos todavía más en el tiempo, las instituciones religiosas también proporcionaban asistencia sanitaria y educación. En la actualidad, todas estas ofertas se han disociado. Parte de la asistencia

---

3. No he pasado por alto la ironía de que fue precisamente la falta de transparencia de Ito lo que dio como resultado su salida del Media Lab en 2019.

sanitaria y la educación son proporcionadas por el Estado, mientras que para aquellos que se lo pueden permitir distintas corporaciones privadas proporcionan el resto. Las celebraciones estacionales comunales han pasado a ser los eventos deportivos, como la Super Bowl, celebraciones nacionales como el Cuatro de Julio y el Día de Acción de Gracias, y sólo permanece un pequeño número de momentos religiosos culminantes, principalmente la Navidad. ¿Y qué hay de los rituales de las transiciones en la vida? Principalmente las llevamos a cabo con nuestros amigos a medida que avanzamos por la vida, si disponemos de suficiente tiempo y energía para ello.

Podemos practicar la introspección usando una aplicación para la meditación como Headspace o Insight Timer, encontrar momentos extáticos de conexión en un concierto de Beyoncé, e ir a practicar senderismo para encontrar calma y belleza. Nos marcamos nuestras intenciones en clases de *spinning* y tomamos notas de agradecimiento en nuestro diario de gratitud. Expresamos nuestra conexión con nuestros antepasados a través de los platos que cocinamos, nos sentimos parte de algo mayor que nosotros mismos en una protesta o en un desfile del Orgullo Gay. Nuestro núcleo o nuestra alma necesitan introspección, experiencias extáticas, belleza, sentir que formamos parte de algo mayor que nosotros mismos: estas cosas han existido desde hace milenios. Sin embargo, la forma en la que generamos estas experiencias varía a lo largo del tiempo. El punto en el que las instituciones religiosas se han equivocado, tal y como podría exponerlo el experto en innovación Clayton Christensen, consiste en que se han enamorado de una solución concreta en lugar de evolucionar continuamente para satisfacer la necesidad.

Mientras tanto, hay un número creciente de hogares con una mezcla de religiones. Antes de la década de 1960 sólo el 20 % de las parejas casadas eran de credos religiosos distintos, mientras que en la primera década de este siglo, más del 45 % se encontraban en esta situación, según la periodista Naomi Schaefer Riley. El decano de la Facultad de Teología de la Universidad de Harvard, David Hempton, etiqueta este fenómeno con el nombre de «trenzado». El profesor judío Zalman lo llama «unir con un guion». El gurú del marketing Bob Moesta se refiere a ello como «remezcla». Independientemente de cómo lo llamemos

y sin importar cómo se resistan a ello las instituciones religiosas, está sucediendo, y no sólo en Estados Unidos.

La antropóloga Satsuki Kawano describe cómo los japoneses han sido sintoístas y budistas al mismo tiempo durante décadas, practicando elementos de ambas tradiciones sin considerarse necesariamente miembros de ninguna de estas dos religiones. En su libro *Ritual Practice in Modern Japan*, explica que el Estado japonés ha intentado separar las dos religiones pero que, a pesar de sus esfuerzos, las dos siguen estando profundamente entrelazadas. Ha habido tensiones y conflictos a lo largo de las décadas, pero ninguna guerra de religión ni esfuerzos por eliminarse la una a la otra. Ciertamente, las tradiciones sintoísta y budista han interactuado, y han florecido teologías enteras que integran a las dos. «Como resultado de ello», escribe, «la influencia mutua ha dado lugar a una orquestación e integración de prácticas nativas y extranjeras que se han adaptado a las costumbres locales sin eliminar por completo las distinciones entre las dos tradiciones». Uno podría ir a un santuario sintoísta a casarse y para las celebraciones infantiles, pero celebrar su funeral en un templo budista, por ejemplo.

Sin embargo, a medida que nos beneficiamos de la disociación y la mezcla entre tradiciones que nos permiten cada vez una mayor personalización, nos encontramos con que compartimos cada vez menos los unos con los otros. Quedamos aislados y anhelamos la conexión.

## **Cuatro niveles de conexión**

Al igual que yo, puede que hayas sido educado sin un trasfondo religioso, o puede que nacieses en el seno de una identidad que no acaba de encajar contigo. Puede que seas ateo, agnóstico, que te encuentres en el borde de tu tradición o tradiciones, que seas espiritual pero no religioso, que estés insatisfecho con tu hogar espiritual, o que simplemente no estés seguro. Independientemente del idioma que emplees para describirte, has estado improvisando tu vida espiritual y ansías algo auténtico, algo con más significado, algo más profundo.

El objetivo de este libro consiste en mostrarte cómo puedes transformar tus hábitos cotidianos en prácticas que generen una base sagra-

da para tu vida. Compartiré algunas herramientas antiguas redefinidas para la cultura actual, y te explicaré algunas historias sobre otras personas que nos están mostrando un camino a seguir.

La conexión profunda no consiste sólo en las relaciones con otras personas, sino que tiene que ver con sentir la plenitud de estar vivo. Trata sobre estar rodeado de múltiples capas de pertenencia en nuestro interior, entre nosotros y a nuestro alrededor. Este libro es una invitación para profundizar en tus rituales de conexión a través de cuatro niveles:

- Conectar contigo mismo
- Conectar con la gente que tienes a tu alrededor
- Conectar con la naturaleza
- Conectar con lo trascendente.<sup>4</sup>

Cada capa de conexión fortalece a la otra, de modo que cuando nos sentimos profundamente conectados a través de los cuatro niveles es como si nuestros días se viesan sostenidos en el interior de una rica celosía de sentido. Tenemos la capacidad de ser más amables y más indulgentes. Sanamos. Crecemos.

Y cada una de estas capas está arraigada en conocimientos de muchas de las tradiciones de sabiduría del mundo. Durante miles de años, esas tradiciones han mantenido a las comunidades unidas, han ayudado a la gente a hacer el duelo por sus pérdidas y a celebrar las alegrías. Los grandes mitos del mundo nos ayudaron a encontrarle sentido moral al caos y la catástrofe. Incluso aunque estemos un poco nerviosos por involucrarnos en las tradiciones, éstas tienen mucho que enseñarnos.

Por supuesto, algunas cosas han cambiado desde que estas tradiciones antiguas se instauraron. Ya no necesitamos mitos para explicar cómo el sol sale y se pone, de dónde venían las inundaciones y qué

---

4. Estoy en deuda con Sarah E. Koss y Mark D. Holder por su definición de espiritualidad como «un sentimiento de conexión a algo mayor que uno mismo que se experimenta mediante el cultivo de una relación con uno mismo, con nuestro entorno, con nuestra comunidad y con nuestra percepción de lo trascendente», que, en parte, inspiró la estructura de este libro.

hay bajo la tierra. En lugar de ello tenemos nuevas preguntas. ¿Cómo podemos encontrar reposo de verdad en un mundo estresado que está en funcionamiento las veinticuatro horas del día y los siete días de la semana? ¿Cómo podemos recordar nuestra «suficiencia» en una economía que siempre aboga por conseguir más? ¿Cómo cultivamos nuestro valor para enfrentarnos a la injusticia?

En el capítulo 1 examinaremos dos prácticas cotidianas que nos ayudan a conectar con nuestro yo auténtico: la lectura sagrada y el *sabbat*. El capítulo 2 propone comer y hacer ejercicio juntos a modo de dos herramientas sagradas para ayudarnos a conectar profundamente con otras personas. El capítulo 3 se centra en redefinir la peregrinación y el calendario litúrgico para que nos conecten de forma más íntima con la naturaleza, y el capítulo 4 explora qué aspecto podría tener el conectar con lo divino mediante la redefinición de la oración y la participación en un grupo pequeño y regular de apoyo y responsabilidad. Por último, el capítulo 5 supone un recordatorio de que todos hemos nacido, inherentemente, con un sentido de pertenencia a un grupo. Las prácticas que aparecen en este libro son, simplemente, las herramientas para ayudarnos a recordar.

He escrito este libro porque, aunque hay mucha orientación práctica ahí fuera, suele estar envuelta de pedazos de cultura religiosa que son difíciles de descifrar y dolorosos de digerir. Las instituciones han convertido los misterios en dogmas. Han perdido la sutileza para transformar la sabiduría atemporal en enseñanzas relevantes. Ha llegado el momento de liberar los dones de la tradición de modo que todos podamos llevar una vida de integridad y felicidad. Cada uno de nosotros tiene permiso para seleccionar y crear rituales que nos ayuden a conectar, y espero que estas páginas puedan suponer una fuente de acompañamiento mientras encuentras tu camino.

A lo largo del libro compartiré mis propios intentos como principiante espiritual, algunos de los cuales espero que puedan ser de ayuda práctica para tu propio viaje. También espero que este libro nos ayude a estar menos aislados en nuestra vida espiritual. Los sistemas entrelazados de la opresión dependen de nuestros sentimientos cuando estamos solos y avergonzados. El don de las prácticas espirituales es que cultivan la valentía de modo que arriesgaremos más los unos por los

otros. Nada me aportaría más felicidad que saber que los grupos de lectura sagrada se convierten en centros de activismo, que aprender las mismas canciones significa que podemos cantarlas juntos en las calles.

## **Intención, atención y repetición**

Palabras como «prácticas espirituales» y «rituales» evocan la imagen de monjes en templos tenuemente iluminados o posturas de yoga extremadamente difíciles (y puede consistir en estas cosas); pero lo que quiero decir sigue la sabiduría que me transmitió la activista y ministra de la iglesia Kathleen McTigue, que busca tres cosas en cualquier práctica o ritual: intención, atención y repetición. Así pues, aunque puede que saques a tu perro a pasear varias veces al día, tachando de la lista el componente de la repetición, no se trata de una práctica ritual si además estás al teléfono, porque no estarás prestando verdadera atención a tu cachorro y al paseo que estás dando. Se trata, simplemente, de un hábito. O puede que leas cada noche antes de irte a dormir, pero que no lo hagas con ninguna intención concreta. Una vez más, eso no encaja con nuestra descripción de un ritual o una práctica.

Sin embargo, he llegado a creer que prácticamente cualquier cosa puede *convertirse* en una práctica espiritual: la jardinería, la pintura, el canto, abrazarse, estar sentado. El mundo está lleno de estos rituales. Simplemente fíjate en los apretones y choques de manos antes de los partidos de baloncesto de los Cleveland Cavaliers. Tan sólo tenemos que tener clara nuestra intención (¿a qué estamos invitando para que forme parte de este momento?), dedicarle nuestra atención (regresar para estar presente en este momento) y dejar espacio para la repetición (regresar a esta práctica una y otra vez). De esta forma, los rituales generan las conexiones invisibles que hacen que la vida esté cargada de sentido y sea visible.

Si eres como yo, probarás con muchas cosas distintas que no acaban de entrar en sintonía contigo o que se disipan al cabo de un par de intentos. No pasa absolutamente nada. Si, al cabo de algún tiempo, encuentras una o dos cosas que empiezan hacerte sentir constantemente que son *tus* prácticas, entonces tendrás un caballo ganador.