



Universitat Autònoma de Barcelona

ADVERTIMENT. L'accés als continguts d'aquesta tesi queda condicionat a l'acceptació de les condicions d'ús establertes per la següent llicència Creative Commons:  http://cat.creativecommons.org/?page_id=184

ADVERTENCIA. El acceso a los contenidos de esta tesis queda condicionado a la aceptación de las condiciones de uso establecidas por la siguiente licencia Creative Commons:  <http://es.creativecommons.org/blog/licencias/>

WARNING. The access to the contents of this doctoral thesis it is limited to the acceptance of the use conditions set by the following Creative Commons license:  <https://creativecommons.org/licenses/?lang=en>

Sintonia callada

Sociabilitat i transcendència en
pràctiques modernes de silenci

Tesi doctoral

Eugeni Garcia i Rierola

Directora: Dra. Mar Griera i Llonch

Doctorat en Sociologia
Departament de Sociologia
Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia
Universitat Autònoma de Barcelona

Desembre de 2020



Universitat Autònoma de Barcelona

Índex

Agraïments	7
Introducció	9
1. “Feu silenci”	9
2. L’interrogant inicial	10
3. Estructura i continguts de la tesi	11
I. FONAMENTS TEÒRICS I METODOLÒGICS	14
1. Plantejament de la recerca	14
1.1. Definició de l’objecte d’estudi	14
1.1.1. L’àmbit de la recerca.....	16
1.1.2. Rellevància sociològica.....	18
1.2. Preguntes i objectius de la investigació.....	21
1.3. Hipòtesi de treball	22
2. Fonaments teòrics: modernitat, silenci i transcendència	24
2.1. Introducció.....	24
2.2. El silenci	24
2.2.1. Definicions i etimologia.....	25
2.2.2. El silenci com a fenomen humà	26
2.2.3. Atributs del silenci.....	28
2.3. Perspectives sobre el silenci	29
2.3.1. El silenci com a mutisme forçat	31
2.3.2. Els silencis en el sí de la conversa	33
2.3.3. El silenci com a experiència significant	35
2.3.4. El silenci transsignificatiu	37
2.3.5. Relativitat sociocultural dels usos i interpretacions del silenci	39
2.4. Modernitat i silenci	42
2.4.1. Els sorolls contemporanis.....	43
2.4.2. Apologies del silenci	46
2.5. Silenci i religió.....	53
2.5.1. Les metamorfosis del sagrat	54

3. Metodologia.....	57
3.1. Una aproximació qualitativa.....	57
3.2. Disseny de la investigació.....	59
3.2.1. Itinerari.....	61
3.2.2. Col·lectius i portadors analitzats	67
3.2.3. Eines de recollida de dades	72
3.2.4. Estratègia d'anàlisi	74
II. CERQUES CONTEMPORÀNIES DE SILENCI	76
4. Retòriques del silenci: el què i el perquè de la pràctica	76
4.1. Introducció.....	76
4.2. Els significats: què volen dir quan diuen “silenci”?.....	76
4.2.1. “Fer silenci”: un mitjà per a l'experiència transcendent.....	77
4.2.2. El “silenci interior”: un estat de consciència	78
4.2.3. El “gran silenci”: una metàfora de la realitat última.....	80
4.3. Les raons: per què cultiven el silenci?	82
5. Modalitats de pràctica.....	85
5.1. Introducció.....	85
5.2. Silenci sedent	85
5.2.1. Meditació.....	85
5.2.2. Pregària contemplativa o meditació cristiana.....	87
5.2.3. La pràctica del silenci sedent	88
5.3. Silenci en moviment.....	93
5.4. Silenci litúrgic	95
5.5. Vida en silenci	98
6. Espais de quietud.....	103
6.1. Introducció.....	103
6.2. El silenci com a <i>genius loci</i>	103
6.2.1. Temples religiosos	105
6.2.2. Monestirs i cases d'espiritualitat	106
6.2.3. Centres d'espiritualitats holístiques	109
6.2.4. Domicilis particulars.....	110
6.2.5. Espais naturals.....	111

6.3.	Silencis en l'esfera pública	114
6.3.1.	Centres cívics i culturals	115
6.3.2.	Carrers i places	117
6.3.3.	Entorns virtuals	123
6.4.	La construcció de la neutralitat	125
7.	Els practicants de silenci	127
7.1.	Introducció	127
7.2.	Un aire de família	127
7.2.1.	Centralitat de l'experiència	130
7.2.2.	Individualisme	131
7.2.3.	Sincretisme	138
7.2.4.	Vocació holística i intramundana	139
7.2.5.	Xarxes de silenci	140
7.3.	Bases socials de les pràctiques de silenci	144
7.3.1.	Perfil sociodemogràfic	145
7.3.2.	Habitus i silenci: la disposició contemplativa	150
7.3.3.	Capital cultural i capital espiritual	154
7.3.4.	Adquisició i legitimació del capital espiritual: el silenci com a factor de distinció	159
7.3.5.	Confluències, mestissatges i distincions	161
7.3.6.	La persuasió amable: individualisme, autoritat i conformació social	165
7.4.	Una elit silenciosa	175
8.	Sociofenomenologia de l'experiència silenciosa	178
8.1.	Introducció	178
8.2.	El silenci com a experiència transcendent	178
8.2.1.	Silenci i grans transcendències	181
8.2.2.	Silenci i petites i mitjanes transcendències	182
8.3.	L'estil de vivència durant la pràctica del silenci	184
8.3.1.	L'accés a l'experiència	185
8.3.2.	L'atenció a la vida	190
8.3.3.	L'experiència del jo	192
8.3.4.	L'acció silenciosa	194
8.3.5.	L'experiència de l'altre: formes d'intersubjectivitat en silenci	198
8.3.6.	L'experiència del temps: la "durée" silenciosa	209
8.4.	La rutinització de la sorpresa: silenci i vida social quotidiana	212
8.4.1.	Tipificació de l'experiència transcendent	215

8.4.2.	Legitimació de les pràctiques de silenci.....	220
8.4.3.	Ritual i corporeïtat en la rutinització de l'experiència.....	222
8.4.4.	Conseqüències del silenci en la vida quotidiana.....	225
III. DISCUSSIÓ I CONCLUSIONS		231
9.	La construcció de l'experiència moderna del silenci.....	231
9.1.	Introducció.....	231
9.2.	Vigència del silenci com a experiència transcendent	232
9.3.	Subjectivació: de l'ascesi a l'aventura interior	233
9.3.1.	L'autorealització com a fita mundana.....	235
9.4.	Pluralització: de la clausura a l'àgora global	238
9.4.1.	Les altres modernitats	239
9.4.2.	Retradicionalització.....	243
9.5.	Noves formes de comunicar la transcendència.....	247
9.5.1.	De la paraula al silenci	251
9.5.2.	Per què en diuen <i>silenci</i> ?.....	252
9.5.3.	Interioritat en temps de Facebook: la desprivatització de l'experiència transcendent	258
9.6.	Silenci i innovació religiosa: un nou misticisme?.....	260
10.	El mundanal silenci: de la fuga mundi a l'activisme social	263
10.1.	Introducció.....	263
10.2.	Les sociabilitats del silenci.....	264
10.3.	Místiques profanes: disseminació social de les pràctiques de silenci	270
10.4.	Contemplació i compromís social	273
10.5.	El silenci com a resposta als malestars de la modernitat.....	276
10.5.1.	El silenci ritualitzat com a instrument de resistència i canvi social.....	279
10.5.2.	Un remei a l'alienació?.....	285
10.6.	Un callar ressonant	290
10.6.1.	Ressonàncies verticals	291
10.6.2.	Ressonàncies en la vida quotidiana	293
10.6.3.	Ressonant amb l'alteritat.....	297
10.6.4.	Consideracions finals.....	302
11.	Conclusions	305
11.1.	Futures línies d'investigació	310

Bibliografia	315
Annexos metodològics	344
ANNEX I. Mapa de silencis	345
ANNEX II. Cens de portadors	346
ANNEX III. Observacions i experiències participants	349
ANNEX IV. Entrevistes	354

Agraïments

Són moltes les persones que al llarg d'aquests darrers cinc anys, i des de molt abans i tot, han contribuït d'alguna manera a que aquesta aventura acadèmica i vital arribés a port. La més directament compromesa, òbviament, ha estat la Mar Griera, directora i tutora de la tesi, a qui he d'agrair la bona acollida de la idea des d'un bon principi, la guia, la inspiració i, especialment, la manera com ha sabut reconduir-me en aquells moments en què els cants de sirena d'un objecte d'estudi massa seductor gairebé em fan perdre la perspectiva.

Gràcies a l'elenc de mestres, amics i referents que m'han estimulat i acompanyat en el delit de conèixer, qüestionar i pensar altrament. Mereixen un agraïment particular en Joan Estruch i en Salvador Cardús, dos referents decisius a l'hora de convertir aquell delit en passió sociològica. A ells dec, en gran part, la fascinació per una sociologia que és alhora ciència, artesanía i aspiració humanitzadora. Una pila d'anys després de deixar la facultat i l'ISOR, amb el bon regust del seu mestratge i, alhora, la recança de no haver-lo pogut correspondre (circumstàncies diverses em van allunyar de l'ofici de sociòleg), he tingut l'oportunitat de reiniciar un camí que no havia culminat encara, i no sé on m'acabarà portant. Gràcies també a totes les persones que m'han acompanyat en aquest trajecte des de la facultat: l'equip actual de l'ISOR, els altres doctorands i doctorandes amb i de qui tant he après, i al personal del Departament pel suport i les atencions rebudes.

Gràcies a en Vicenç, la Dolors i la resta de companyes i companys de BTC pel suport i els ànims aportats en aquests anys, i les facilitats que m'han donat a l'hora de compaginar feina i doctorat.

Gràcies al pare, la mare, les germanes i la resta de la família pel suport pacient i incondicional, la confiança, l'escalf i l'exemple sense els quals difícilment hauria arribat a aquesta fita. Gràcies infinites a la Isabel pel suport infatigable i entusiasta, per la paciència davant de la "muntanya russa" en que tan sovint s'ha convertit el meu estat anímic durant el procés d'elaboració de la tesi. Gràcies a en Roger i en David, malgrat els quals aquesta tesi ha estat possible, i sense els quals ni aquesta tesi ni cap altra cosa tindrien sentit ni valdrien la pena.

Gràcies, finalment, a totes aquelles persones que m'han obert els seus espais de quietud i, amb tanta eloqüència, m'han transmès els seus silencis. D'elles i ells he après molt més del que m'han dit i del que soc capaç de dir. Perquè si l'essencial és invisible als ulls, també és silenciós a l'oïda, escàpol a la raó i a la paraula i, tanmateix, absolutament valuós.

No writing on the solitary, meditative dimensions of life can say anything that has not already been said better by the wind in the pine trees.

Thomas Merton

Introducció

1. “Feu silenci”

El Silenci està en la base del pluralisme, de la tolerància i de la felicitat. Qui viu el Silenci sap que les coses es poden dir, fer i pensar de moltes maneres. **Raimon Panikkar** (2000, p. 11).

L'any 1993 vaig tenir el privilegi de conèixer personalment Raimon Panikkar. Un vespre de novembre, amb dos amics, vam mantenir-hi una conversa a la seva residència de Tavertet, una masia de pedra abocada als majestuosos cingles del Collsacabra. Ens va rebre amb una gran cordialitat i ens convidà a seure a l'entorn d'una de les taules de la imponent biblioteca que ocupava la planta baixa de l'habitatge. Recordo l'interès amb què ens escoltava mentre li exposàvem les nostres inquietuds en matèria d'espiritualitat, filosofia, política... “Us felicito”, va dir, “és molt bo i poc freqüent que gent tan jove s'interessi per aquests temes”. A continuació va donar-nos tres consells. En primer lloc, ens recomanava aprofundir en l'estudi de diferents autors i tradicions de saviesa, amb rigor però amb la ment oberta, sense tancar-nos a res. El segon consell era “feu silenci”. El silenci, ens deia, es pot fer de moltes maneres: “podeu practicar meditació formal o sortir una estona a la terrassa”; convé, de tant en tant, “fer parada i fonda”, distanciar-se del soroll extern i aquietar la xerrameca interna per poder observar la realitat amb uns altres ulls. Finalment, el tercer consell consistia en intentar portar a la pràctica allò que anéssim descobrint per les vies de la raó i de la contemplació, d'encarnar-ho en la nostra vida i analitzar-ne críticament els efectes.

Estudi, silenci i acció, era la tríada que ens proposava Panikkar per avançar en la nostra aventura de coneixement. Dels seus tres consells, aquell “feu silenci” em va deixar especialment intrigat. És un dels primers records que tinc d'una referència al silenci com un element essencial en la realització d'allò que alguns filòsofs n'han dit la “vida bona”. Ignorava, aleshores, què podia aportar el silenci i com cultivar-ne l'experiència. Però la idea de distanciar-se del brogit i contemplar la vida “amb uns altres ulls” m'evocava una actitud de sana rebel·lia per encarar aquests temps convulsos i em va atraure des del primer moment.

Amb tot, durant molt de temps m'he mantingut entre l'atracció i el recel envers el silenci. La meua activitat acadèmica i professional es desenvolupa des de fa anys en els àmbits de la comunicació, l'educació i les tecnologies digitals. En aquests contextos, tret de comptades excepcions, el silenci és vist encara com un intrús, un buit anòmal que hem d'afanyar-nos a esmenar. El mateix passa en els nostres espais quotidians de relació: vivim en una cultura que es malfia del silenci, que prioritza la

paraula, l'afirmació o l'activitat en detriment de la quietud, l'escolta o la contemplació. Sempre he tingut la sensació que, d'alguna manera, aquesta dèria per foragitar el silenci ens empobreix, que volent emparaular-ho tot encongim el nostre camp d'experiència, que en l'esforç per mantenir-nos en la zona de confort de la conversa correm el risc d'encallar en la banalitat. Com George Prochnik (2010), l'autor de *In pursuit of silence*, m'ha rondat sempre la intuïció que hi ha quelcom de valuós en el silenci, un potencial inexplorat, un do que malbaratem enredats en el tràfec quotidià.

Com a sociòleg, un dels meus interessos prioritaris ha estat sempre el paper de la comunicació en els processos mitjançant els quals les persones construïm la nostra identitat, teixim les nostres relacions i donem sentit a la realitat. L'estudi d'aquests processos revela que, alhora que el llenguatge és el factor de socialització més important —així ho afirmen, entre d'altres, Berger i Luckmann (1996) en la seva *Construcció social de la realitat*—, el silenci també hi juga un paper actiu, gens menyspreable. Així, paradoxalment, ha estat l'interès per la comunicació i els viaranys de la intersubjectivitat el que ha revifat la meua atracció per l'experiència silenciosa i m'ha empès a adoptar-la com a tema d'aquesta tesi doctoral. Les troballes fetes constaten que, lluny de ser només un obstacle per a la comunicació i la sociabilitat, el silenci és un recurs expressiu i un espai on compartir experiències carregades de significat. En contra del que sovint es pensa, la cerca del silenci pot ser una experiència profundament social, un espai de trobada i un catalitzador potencial de vivències d'una particular *sintonia* amb l'alteritat.

2. L'interrogant inicial

Les recerques del silenci han estat múltiples, antigues i universals, impregnant tota la història humana. Hinduïstes, budistes, taoïstes, pitagòrics i, evidentment, cristians, catòlics i sobretot ortodoxos, han experimentat la necessitat i els beneficis del silenci; tot i que aquesta necessitat també ha anat més enllà de l'esfera del sagrat i el religiós. **Alain Corbin** (2019, p. 55).

En totes les cultures humanes hi ha hagut persones que, soles o en grup, han optat per allunyar-se del brogit del món, interrompre la interacció convencional amb els altres i recloure's en espais de quietud. Aquestes anades al silenci poden durar instants o tota una vida. Els escenaris i les activitats per realitzar-les són diversos, com també ho és allò que les motiva: el repòs dels sentits, la introspecció, la creació o la contemplació artística, la reflexió filosòfica, el contacte amb el sagrat, o una combinació d'aquests o d'altres propòsits. La cerca del silenci no és un fenomen nou, si bé els motius i les formes d'emprendre-la poden variar enormement entre èpoques, societats, col·lectius o persones (Corbin, 2019; Le Breton, 2009; Miquel, 1990). En altres paraules, l'experiència voluntària del silenci és una constant antropològica i, alhora, un fenomen històricament i culturalment molt relatiu.

La present tesi s'interroga sobre l'experiència del silenci en el marc concret de la nostra societat contemporània. Des d'una perspectiva sociològica, que combina el treball etnogràfic amb l'anàlisi fenomenològica, s'estudia un ventall divers de pràctiques mitjançant les quals diferents col·lectius cultiven avui el silenci, vivint-lo com una font de sentit i d'autorealització. La investigació es planteja com a hipòtesi de treball que els imaginaris i les pràctiques relacionades amb el silenci com a experiència *religiosa* –entenent *religió* en un sentit ampli, com l'àmbit primordial on les persones realitzen i doten de sentit les experiències de transcendència (Estruch, 2015; Luckmann, 1990)— s'han reformulat i popularitzat en el marc de la societat tardomoderna, com a resultat de les noves formes de relació que l'individu contemporani estableix tant amb el fenomen del silenci com amb allò transcendent.

D'una banda, el desenvolupament de les societats modernes ha comportat un augment del soroll acústic però, sobretot, de l'abast i la densitat de les xarxes de comunicació a tots els nivells (Corbin, 2019; Le Breton, 2009, 2017). Com a conseqüència, el silenci tendeix a recular tant de l'espai públic com de l'esfera privada, alhora que certs col·lectius en fan apologia, reivindicant-lo com un recurs indispensable per al benestar i la plenitud humana. Paral·lelament, la modernitat també ha conduït a una profunda metamorfosi de les vies a través de les quals hom cerca la transcendència. A les societats occidentals contemporànies, les religions històriques i les seves institucions han perdut el monopoli com a proveïdores de sentit, alhora que apareixen noves formes de religiositat que escapen del control institucional i es disseminen socialment (Hervieu-Léger, 1999; Lenoir, 2003; Mardones, 1994). Moltes d'aquestes noves cerques espirituals es caracteritzen per atorgar un paper central a l'experiència subjectiva del transcendent, i escullen sovint alguna de les múltiples modalitats de pràctica del silenci —com ara la meditació o la pregària contemplativa— com a mètode per propiciar aquesta vivència. La confluència de totes aquestes transformacions hauria tingut una incidència decisiva en les concepcions contemporànies del silenci com a via de transcendència i en les formes de fer-ne l'experiència.

3. Estructura i continguts de la tesi

La tesi s'estructura en tres blocs. En el primer, titulat "Fonaments teòrics i metodològics", es defineix l'objecte d'estudi i s'expliciten les pautes metodològiques que han guiat la investigació. El segon bloc, "Cerques contemporànies de silenci", descriu, analitza i compara un ventall de narratives, modalitats de pràctica, escenaris i vivències de silenci, a partir de l'estudi etnogràfic de diferents contextos i col·lectius. Finalment, el bloc titulat "Discussió i conclusions" interpreta els resultats presentats en el bloc anterior per tal de traçar el procés de reconstrucció del silenci transcendent com a experiència

moderna de transcendència i comprendre el paper que juga en el paisatge socioreligiós de la tardomodernitat.

El primer bloc, “Fonaments teòrics i metodològics”, es compon de 3 capítols. El primer, “Plantejament de la recerca”, defineix l’objecte, la problemàtica i l’àmbit d’estudi de la tesi, i exposa els objectius i la hipòtesi de treball. El segon capítol, “Fonaments teòrics: modernitat, silenci i transcendència”, presenta diferents aproximacions a l’estudi del silenci entès com un fenomen humà, no merament acústic, posant el focus en aquells contextos on és viscut com una experiència significant. El darrer capítol d’aquest bloc, “Metodologia”, s’ocupa d’explicitar els elements clau del disseny de la investigació, descrivint l’aproximació qualitativa i multisituada que s’ha seguit, així com les estratègies i eines emprades per a la recollida de dades en la fase empírica i la seva posterior anàlisi.

El segon bloc, “Cerques contemporànies de silenci” consta de 5 capítols on es desgranen i s’analitzen les troballes del treball de camp. El primer capítol, “Retòriques del silenci: el què i el perquè de la pràctica”, exposa els significats i narratives a través dels quals els actors verbalitzen el sentit que té per a ells l’experiència del silenci. El segon capítol, “Modalitats de pràctica” descriu i compara, des d’una aproximació etnogràfica multilocal, un ventall de pràctiques de silenci que es desenvolupen en diferents contextos de la nostra societat, des d’àmbits de creença vinculats al cristianisme o a les espiritualitats holístiques, fins a iniciatives de caràcter interreligiós o laic. El capítol “Espais de quietud”, es basa també en un treball de camp etnogràfic i analitza el ventall d’escenaris que acullen avui pràctiques de silenci. S’analitza com els emplaçaments tradicionals de les pràctiques contemplatives, entre ells els temples, monestirs, cases d’espiritualitat o espais naturals, s’han transformat o resignificat per adaptar-se a les condicions de la tardomodernitat i a les noves cerques de transcendència, i s’estudia també el sorgiment de nous espais de pràctica, com per exemple els centres de meditació o l’esfera pública. El quart capítol, “Els practicants de silenci”, fa un retrat sociològic de les persones que cultiven el silenci com una vivència que vertebrava les seves cerques de transcendència, destacant les afinitats que presenten pel que fa al seu perfil sociodemogràfic o a l’estil de creença. A partir de les aportacions d’autors com Bourdieu o Verter, s’estableix la relació entre la religiositat d’aquests individus i llur origen social, analitzant de quina manera *l’habitus* genera i modula unes determinades disposicions i esquemes d’acció en relació al silenci com a via de transcendència i font de sentit. El darrer capítol del segon bloc, “Sociofenomenologia de l’experiència silenciosa” contempla el cultiu del silenci des de dues vessants interconnectades: d’una banda, com a pràctica que pot conduir a experiències subjectives de transcendència, que alteren significativament la percepció que l’individu té de sí mateix, de l’alteritat i del món; i, d’altra banda, s’analitza també el procés de quotidianització a través del qual l’individu assimila les experiències extraordinàries i les integra de manera significativa en el seu relat biogràfic.

El tercer i últim bloc de la tesi, “Discussió i conclusions”, recull i interpreta les troballes presentades en el bloc anterior per tal de donar resposta a les hipòtesis de treball. En el primer dels tres capítols que conformen aquest bloc, “La construcció de l’experiència moderna del silenci”, es confirma la hipòtesi segons la qual les pràctiques contemporànies de silenci s’han resignificat i popularitzat sota l’influx de les condicions socioreligioses de la tardomodernitat, i s’analitzen els factors i les dinàmiques que han marcat el procés de (re)construcció del silenci com a experiència transcendent. El capítol següent, “El mundanal silenci: de la *fuga mundi* a l’activisme social” aprofundeix en el paper de l’experiència del silenci com una modalitat de resposta als malestans generats per les condicions del capitalisme tardà, percebudes pels practicants com amenaces a la llibertat i l’autenticitat de l’individu. Es descriu com els portadors d’aquesta pràctica incorporen el silenci com a instància crítica i l’articulen en nous imaginaris de canvi social, cercant l’equilibri entre l’autorealització individual i la millora de les condicions col·lectives. Aquest capítol conclou reflexionant, a partir de les tesis de Hartmut Rosa, fins a quin punt la pràctica del silenci pot contribuir a posar remei a l’alienació que es deriva dels processos d’acceleració característics de la societat tardomoderna. L’últim capítol de la tesi, “Conclusions”, revisa les hipòtesis de partida, fa una síntesi dels resultats principals i proposa diferents línies d’investigació a partir de les troballes realitzades.

I. FONAMENTS TEÒRICS I METODOLÒGICS

1. Plantejament de la recerca

1.1. Definició de l'objecte d'estudi

Hom tendeix a pensar en el silenci com una mateixa entitat, un únic fenomen. Certament, en aparença el silenci és sempre el mateix: ja sigui de sons o de paraules, és habitual percebre'l com una absència. I tanmateix, l'ésser humà conviu amb una multitud de silencis de significacions ben diferents. Silencis que fan tota mena de funcions o provoquen múltiples efectes, sovint contraposats: des d'una pau profunda fins a la incomoditat o l'angoixa. El so i el llenguatge són punts de referència quotidians, formen part fonamental de la familiaritat del món de cada dia, de manera que la seva suspensió, forçada per les circumstàncies o buscada voluntàriament, aboca la persona a una experiència alternativa de la realitat. Diferents autors (Bruneau, 1973; Kurzon, 2007; Laín, 1994; Tannen & Saville-Troike, 1985; Zerubavel, 2006), parlen de silencis *negatius*, que inclouen els de la mudesa o la censura, i de silencis *positius*, entre els quals n'hi ha que fan de llenç de la paraula i donen ritme a la conversa, d'altres que són expressius per sí mateixos, i encara uns altres que evoquen allò que no pot ser expressat, aquella parcel·la de realitat inefable que alguns han associat a la divinitat o al misteri. Hi ha, en definitiva, el silenci de qui *no diu* perquè no pot, i el silenci de qui *no dient* expressa o experimenta quelcom carregat de significat.

Davant de la munió de rostres que pot mostrar el silenci, convé aclarir, d'entrada, de quina mena de silencis s'ocupa aquesta tesi. El focus d'interès se centra en allò que molts dels actors analitzats anomenen "fer silenci", és a dir, aquella modalitat d'experiència que hom cultiva de forma voluntària i per mitjans diversos, amb alguna finalitat relacionada amb la transcendència i la cerca del sentit de la vida. La present investigació s'aproxima a persones que en la societat d'avui, a soles o en grup i amb més o menys regularitat, dediquen part del seu temps —de vegades, la vida sencera— a cercar moments, espais i estats de silenci, conjugant la quietud exterior amb la interior.

A fi de delimitar l'àmbit de la recerca i facilitar la identificació del fenomen a nivell empíric, s'ha pres com a objecte d'estudi la pràctica ritualitzada del silenci que hom realitza amb la intenció de propiciar experiències subjectives de transcendència, enteses com aquelles que comporten un distanciament o ruptura amb la vivència ordinària de la realitat (Berger, 1997; Luckmann, 1990; Schütz & Luckmann, 1977).

Més concretament, les pràctiques de silenci que aquesta investigació pren com a objecte d'estudi es caracteritzen per tres atributs bàsics:

1. *Són intencionals*: no es tracta de situacions derivades d'un silenci forçat per algun tipus de repressió —com ara la censura política o els efectes d'algun trauma o patologia—, sinó que és l'individu qui, mitjançant l'adopció d'un determinat comportament o disposició interior, s'exposa de manera conscient a una situació que percep com a silenciosa, amb la intenció de propiciar una experiència que transcendeix la realitat convencional.
2. *Són ritualitzades*: l'esmentada exposició al silenci es realitza mitjançant alguna modalitat de ritual, entenent per ritualització un tipus de pràctica social que atorga a certes accions un caràcter privilegiat respecte de les accions convencionals (Bell, 1990). Gestos, actituds, postures i altres elements involucrats en la pràctica no són només mètodes per facilitar l'assoliment d'una determinada experiència, sinó que adquireixen un valor simbòlic i són l'expressió d'uns determinats valors i actituds envers el món.
3. *Són "silencioses" en la mesura en què l'actor les interpreta com a tals*, és a dir, depenen del sentit que l'individu els atribueix i no tant de l'existència d'unes condicions objectives de quietud en termes estrictament acústics. Aquesta tercera característica és rellevant en la mesura en què, tal i com es desprèn de les narratives dels practicants, el terme "silenci" té per ells un significat que depassa clarament la mera absència de sons o de paraules, i es relaciona principalment amb una actitud o estat de consciència, que molts anomenen "silenci interior". De fet, tal i com s'ha pogut constatar en les observacions participants, si bé en moltes pràctiques de silenci es percep una disminució significativa dels sons i les converses, en d'altres allò que per als participants és una experiència "silenciosa" s'acompanya de diferents sonoritats, com ara música, cants o paraules.

La tesi aborda l'estudi del cultiu del silenci des de dues vessants complementàries: d'una banda, investiga les condicions, modalitats i característiques que presenta la pràctica ritualitzada; d'altra banda, analitza també la forma com els actors atribueixen sentit a l'experiència subjectiva de transcendència que pot emergir de l'esmentada pràctica. El concepte de transcendència que s'utilitza s'emmarca en la perspectiva sociofenomenològica d'Alfred Schütz, desenvolupada posteriorment per Peter Berger i Thomas Luckmann. Una experiència transcendent es defineix com aquella en que la consciència de l'individu es distancia en alguna mesura de la percepció ordinària de la realitat (Berger, 1997, pp. 363-367). La durada i la intensitat d'aquest distanciament respecte de les rutines quotidianes poden ser molt variables en funció de la persona i les circumstàncies: de vegades hom experimenta una lleugera sensació d'estranyesa o de pèrdua de familiaritat respecte del seu entorn quotidià, mentre que

en altres casos s'esdevé una ruptura molt més marcada i hom viu un "canvi de realitat" (Berger & Luckmann, 1996, p. 46; Schütz, 1995, p. 217), depassa els límits del conegut i ingressa en un àmbit diferent de significació on les regles i els supòsits que regeixen la vida quotidiana queden en suspens.

1.1.1. L'àmbit de la recerca

La pràctica del silenci per part dels col·lectius analitzats en aquesta recerca no es produeix en el buit sinó que s'emmarca dins d'un conjunt d'altres pràctiques mitjançant les quals la persona busca donar sentit a la pròpia vida i orientar-la envers allò que entén com a plenitud, felicitat o autorealització. És per això que la pràctica del silenci es pot considerar una pràctica *religiosa*, entenent *religió* com un fenomen que desborda àmpliament el marc de les confessions tradicionals o les esglésies institucionalitzades i que té a veure, fonamentalment, amb la gestió de les experiències de transcendència i l'atribució de sentit. La religió és aquella activitat amb la qual l'ésser humà transcendeix la seva naturalesa biològica (Luckmann, 1973), i busca fer una interpretació significativa de sí mateix i de les seves relacions amb l'entorn i amb els altres (Estruch, 2015, p. 41).

L'àmbit d'estudi d'aquesta recerca ve definit, doncs, per aquesta concepció àmplia i funcional del que és la religió, que permet abastar tant els àmbits de creença tradicional com la diversitat de noves formes d'espiritualitat que proliferen en la societat tardomoderna. Així, s'han inclòs entre els casos d'estudi individus que fan pràctiques de silenci vinculades o inspirades en religions històriques, com ara el cristianisme, el budisme o l'hinduisme, així com col·lectius que s'inscriuen en les anomenades espiritualitats holístiques, o d'altres que no s'identifiquen amb cap espiritualitat en concret. Si bé entre els subjectes analitzats hi ha una àmplia varietat de llenguatges per referir-se a les seves cerques de transcendència —una varietat que la recerca ha incorporat expressament a fi de fer-ne una comparativa—, tots tenen en comú el fet que de no viure el silenci com un mer parèntesi de relaxació enmig del brogit quotidià, sinó com una pràctica metòdica que cultiven amb l'expectativa de viure una experiència d'autotransformació.

La investigació no es limita a analitzar allò que hom viu quan accedeix, per mediació del silenci, a un estat alterat de consciència, sinó que ha pretès escatir també com aquesta vivència s'incorpora posteriorment en el relat biogràfic de l'individu. En altres paraules, a través de l'anàlisi de les experiències transcendentals propiciades pel silenci s'ha volgut explorar la dialèctica que s'estableix, en el sí de l'experiència humana, entre la immanència i la transcendència, entre l'ordinari i l'extraordinari, entre la rutina i la sorpresa. Dit en termes de Weber (1964), la tesi s'interessa per l'experiència carismàtica del silenci però, sobretot, per la seva posterior *quotidianització*. S'analitzen les motivacions i els camins pels quals hom cerca transcendir la realitat quotidiana però, també, la

forma com les vivències extra-quotidianes són assimilades, *domesticades* i socialitzades quan hom es reincorpora a la seva realitat de cada dia.

La definició de religió que s'ha pres com a marc de referència busca, precisament, aquesta mirada àmplia que permeti, en termes de Carretero (2004, p. 2), identificar i elucidar aquelles formes de religiositat profana que emanen en l'ordre de la vida quotidiana. Així mateix, per a un anàlisi del binomi que formen transcendència i quotidianitat també resulta particularment idònia la perspectiva teòrica de Schütz, Berger i Luckmann. Aquests autors basteixen una sociofenomenologia centrada en analitzar els processos intersubjectius d'atribució de sentit i de construcció de la realitat social que tenen lloc en el marc de la vida quotidiana. Des d'aquest enfocament és possible analitzar com interactua l'experiència ordinària amb la vivència de realitats que la transcendeixen —com ara els somnis, la fantasia, la reflexió científica o l'experiència religiosa, entre moltes d'altres—, i com els processos d'atribució de sentit i la praxis quotidiana es veuen influïts per aquestes experiències transcendents. Una altra valuosa aportació de la perspectiva schütziàna per als propòsits d'aquesta tesi és l'accent en la naturalesa intersubjectiva dels processos de construcció del sentit, en la mesura en què permet explorar la dimensió social present en les experiències subjectives de transcendència vehiculades pel silenci, que molt sovint s'han considerat, erròniament, com a vivències estrictament individuals.

Val a dir que el món de l'espiritualitat no és pas l'únic on avui es fan cerques de silenci: diferents corrents del món de l'art, la literatura, la filosofia, la psicologia o l'educació, entre d'altres àmbits, valoren el silenci i busquen fer-ne l'experiència per diferents vies, per més que sovint no li donin un sentit explícitament espiritual. La tesi ha volgut fer especial atenció als múltiples espais d'intersecció que es donen entre les religiositats contemporànies i altres esferes de sentit en les quals, en la mesura en què avui les fronteres entre el sagrat i el profà es desdibuixen, l'espiritualitat interactua i fa simbiosi amb causes i motivacions mundanes (Clot-Garrell & Griera, 2019; Knoblauch, 2008).

A l'hora de caracteritzar el context social contemporani on s'emmarquen les experiències de silenci que aquí s'analitzen, es parteix del supòsit que l'època actual s'ha d'entendre com un moment concret de la modernitat que, lluny de constituir una "postmodernitat" entesa com una superació de l'horitzó modern, es caracteritza més aviat per una accentuació dels principals vectors de la modernitat (Lenoir, 2003, p. 17). Aquesta concepció de l'època actual és present, amb matisos, en diferents corrents del pensament sociològic, i ha rebut diverses denominacions, entre elles "modernitat tardana" (Beck et al., 1997), "modernitat líquida" (Baumann, 2003), "hipermodernitat" o "temps hipermoderns" (Lipovetsky & Charles, 2006). Diu Lipovetsky: "Lo que hay en circulación es una segunda modernidad, desreglamentada y globalizada, sin oposición, totalmente moderna, que se basa en lo esencial en tres

componentes axiomáticos de la misma modernidad: el mercado, la eficacia técnica y el individuo. Teníamos una modernidad limitada y ha llegado el tiempo de la modernidad acabada” (p. 57). És, doncs, en el cor d’aquesta “modernitat acabada” on s’ha de situar l’escenari per on transiten les cerques de transcendència per la via del silenci que són objecte del present estudi.

1.1.2. Rellevància sociològica

L’interès pel cultivar el silenci concebut com una via d’autorealització presenta avui una notable vitalitat entre determinats col·lectius socials. No és un afer reservat a un reduït de persones consagrades a la vida contemplativa ni als estudiosos de la mística, sinó que atrau col·lectius diversos, que s’hi atansen des de diferents camins i l’incorporen en àmbits profans. L’atracció pel silenci sembla haver guanyat popularitat en els darrers anys, atenent a la varietat de publicacions i iniciatives d’índole diversa que el tenen com a leitmotiv o tema destacat. *Biografía del silencio*, un assaig sobre meditació del sacerdot i escriptor Pablo d’Ors, és un exemple particularment il·lustratiu de la popularitat del concepte de silenci, que depassa el marc del cristianisme i connecta amb les espiritualitats holístiques o amb diferents àmbits de la cultura. Publicada l’any 2012, l’obra ha tingut un notable ressò mediàtic arran del seu èxit editorial, i se n’ha fet una versió teatral i una edició il·lustrada amb aquarel·les de Miquel Barceló. Arrel de l’interès suscitat pel llibre, el seu autor va fundar l’associació *Amigos del Desierto*, una xarxa de practicants de silenci que es defineix d’arrel cristiana però oberta a “creients i no creients”, i que actualment és present a diferents països.

Hi ha molts d’altres exemples de publicacions recents que aborden l’experiència del silenci des de diferents perspectives¹. Generalment, són obres de caire divulgatiu que coincideixen en presentar el silenci com una vivència edificant i humanitzadora, alhora que reivindiquen la necessitat de restituir-lo com antídoto al soroll i l’agitació que els respectius autors associen a la vida moderna. En la mateixa línia, en els darrers anys s’han organitzat diferents fòrums, cicles de conferències, jornades o exposicions artístiques, dedicats monogràficament al silenci o en els que aquest hi tenia un paper destacat. Molts d’aquests esdeveniments compten amb la participació de teòlegs, filòsofs, terapeutes, pintors, músics, escriptors, entre d’altres perfils que aporten visions distintes però habitualment convergents a l’entorn del silenci i els seus efectes. El *VIII Fòrum d’Espiritualitat d’Alcoi* dedicat al “silenci transformador”, les jornades *Girona NovaCultura 2018*, centrades en els efectes terapèutics del silenci, o les Jornades *Silence Connects*, que promouen el paper integrador de l’experiència silenciosa,

¹ Entre les publicacions recents dedicades al silenci des de diferents enfocaments s’hi compten *El silencio en tiempos de ruido*, de l’aventurer noruec Erling Kagge (2009), *Cerebro y silencio*, del neurocientífic Michel Le Van Quyen (2019), *La magia del silencio*, de la monja budista Kankyo Tannier (2017), *Historia del silencio*, de l’historiador Alain Corbin (2019), *Viaje al silencio*, de l’escriptora Sara Maitland (2010), o *El silencio como reto educativo*, del filòsof Francesc Torralba (2014), reedició en castellà d’una altra obra d’aquest mateix autor titulada *Rostres de silencio* (1996).

són exemples significats d'aquest ventall d'iniciatives, que figuren entre els casos d'estudi d'aquesta investigació². També en el camp de l'activisme social, diferents moviments alternatius incorporen en els seus discursos el silenci com a instància crítica enfront dels valors dominants i com una pràctica d'autorealització que consideren capaç de promoure canvis a nivell col·lectiu. Les pràctiques de meditació durant les mobilitzacions del 15-M, diferents marxes silencioses per la pau o altres iniciatives que promouen el silenci com a via de resolució de conflictes, de conscienciació o de protesta són exemples d'aquesta creixent projecció pública del silenci, no tan sols com una pràctica holística sinó també com una idea força que identifica uns determinats valors i formes de vida alternatius. Un exemple il·lustratiu d'aquesta mena de moviments és l'anomenada *Marató de Silenci*, sorgida per donar una resposta des de l'espiritualitat al conflicte polític generat pel referèndum de l'1 d'octubre de 2017 a Catalunya. Aquesta tesi també ha analitzat una altra iniciativa sorgida arrel del mateix conflicte, *Silenci pels drets fonamentals*, que recorre a la meditació com acció de protesta en contra de l'empresonament dels polítics i activistes independentistes impulsors del referèndum.

L'interès per l'experiència del silenci es manifesta també en la proliferació d'un ampli ventall de pràctiques de meditació i altres tècniques holístiques que cultiven la quietud física i mental. Moltes d'aquestes pràctiques s'inscriuen en les religions orientals, en les quals el silenci hi ha tingut sempre un gran protagonisme, o bé són formes descontextualitzades que han perdut total o parcialment el seu embolcall religiós, com és el cas del *mindfulness*. Paral·lelament, certs corrents dins el cristianisme promouen pràctiques contemplatives amb clares similituds amb les modalitats d'inspiració oriental però que, alhora, reivindiquen el llegat de la tradició mística d'Occident. La creació de centres de meditació, la proliferació de grups i xarxes de practicants, l'oferta de retirs, les iniciatives que promouen experiències de silenci a les escoles, els destins turístics —al·lotjaments rurals, balnearis, monestirs, etc.— que ofereixen la quietud com a reclam, són altres evidències de l'atracció que suscita avui l'experiència del silenci.

Per tot plegat, el cultiu del silenci es presenta com un espai privilegiat i poc explorat encara per a l'estudi sociològic de les noves cerques del transcendent que emergeixen en la societat tardomoderna. Si bé la pràctica del silenci orientada a la transcendència ha estat objecte de diferents estudis des de les ciències socials (Ludueña, 2002; Pagis, 2010, 2019; Woolley, 2019), aquests s'han centrat en grups o modalitats de pràctica específics. Manquen, en canvi, estudis sociològics que abordin el cultiu del

² El Fòrum d'Espiritualitat d'Alcoi 2018 s'afegia a altres fòrums similars que en anys anteriors també havien tingut el silenci com a tema central, com ara el Fòrum d'Espiritualitat de Logroño 2017, titulat "El poder del silencio" o el Fòrum d'Espiritualitat Aletheia de Saragossa, dedicat l'any 2013 a "El Silencio: fuente y origen de vida". Altres exemples d'iniciatives similars, que aborden l'experiència del silenci des de diferents perspectives, són cicles de conferències com ara el que organitzà la companyia Mapfre l'any 2011, titulat "Viaje al silencio", o l'edició de l'any 2018 del cicle "Pessics de saviesa", promogut pel Grup de professors de filosofia de la Catalunya Central, amb el lema "Reflexions sobre el silencio".

silenci des d'un enfocament transversal, analitzant globalment i comparant el significat que adquireix en diferents contextos de la religiositat contemporània.

Tant la pràctica ritualitzada del silenci com l'experiència subjectiva que se'n deriva són susceptibles d'un abordatge sociològic. D'una banda, el silenci com a pràctica socialment construïda involucra un conjunt de representacions, rutines, rols i formes d'institucionalització destinats a gestionar vivències de transcendència. D'aquesta pràctica se'n poden classificar i descriure les modalitats i els espais on es manifesta, els imaginaris i els discursos, les característiques dels actors implicats, així com les relacions que s'estableixen entre ells. Més en general, es pot analitzar també el procés de construcció de la pràctica, el seu encaix en el marc de la societat tardomoderna i, particularment, la seva acomodació en el paisatge religiós contemporani. Aquesta descripció de la pràctica i la seva interpretació sociològica ocupen bona part d'aquest treball d'investigació.

D'altra banda, la pertinença d'una aproximació sociològica al silenci com a vivència subjectiva de transcendència pot semblar menys òbvia. D'acord amb Neitz i Spickard (1990), la sociologia de la religió ha tendit a prioritzar l'estudi dels efectes de les institucions i dels sistemes de significació sobre la identitat de les persones i l'organització social; per contra, ha fet molta menys atenció a l'experiència transcendent com a tal, és a dir, a allò que les persones viuen quan ingressen en estats de consciència que escapen dels paràmetres de la realitat ordinària. Més concretament en el cas de l'experiència silenciosa, autors com Saville-Troike (1985) o Kurzon (2007), entre d'altres, consideren que el silenci de la meditació o la contemplació no comporta interacció, de manera que les experiències subjectives que se'n deriven s'haurien de considerar vivències purament subjectives. També Max Weber afirma que una pràctica d'autoobservació en silenci com és la meditació que es practica en el budisme Theravada constitueix "a solely personal act of the single individual" (1958, p. 206). Tal i com observa Spickard (1991, p. 192), molts sociòlegs comparteixen aquesta visió i tendeixen a considerar que la dimensió social d'allò religiós es troba en les creences, els símbols, les institucions o els rituals, però no pas en l'experiència religiosa com a tal. Aquesta, en tant que un estat que es manifesta en la consciència de cada individu, seria un domini més propi de la psicologia. Des d'aquest punt de vista, doncs, moltes de les pràctiques silencioses que són objecte d'aquest estudi s'haurien d'entendre com experiències merament individuals i privades, mancades d'una dimensió intersubjectiva que es presti a una mirada sociològica.

La tesi qüestiona aquests supòsits i postula que en la mateixa vivència subjectiva que s'esdevé durant moltes pràctiques de silenci, l'alteritat s'hi manifesta de diferents maneres i hom experimenta estats de connexió que depassen el jo individual. La present recerca explora aquesta dimensió experiencial i compartida de la pràctica del silenci, a partir de l'observació directa de diverses modalitats de pràctica i

dels testimonis de diferents practicants, i aplicant les eines conceptuals aportades, principalment, per la sociofenomenologia d'Alfred Schütz, tal com han fet altres estudis sociològics de diferents experiències espirituals, com ara els d'Spickard (1991), Pagis (2010) o Grier (2017). Conceptes de Schütz com ara *realitats múltiples*, *àmbit finit de significació*, *tipificació*, *repertori social de coneixement*, o *sintonia mútua*, entre d'altres, fan possible una aproximació a la vivència transcendent propiciada pel silenci que en posa de relleu la seva naturalesa social.

En definitiva, aquesta tesi analitza la pràctica contemporània del silenci com a via de transcendència, des d'una perspectiva sociològica que posa especialment l'accent en la dimensió intersubjectiva. Per fer-ho, es contemplen tres formes de sociabilitat, complementàries i igualment importants (Spickard, 1991): la que es manifesta en les formes de relació i d'associació dels individus interessats en cultivar l'experiència del silenci, la que s'encarna en significats i pràctiques destinats a gestionar i interpretar la vivència transcendent, i, finalment, la que es manifesta en el sí de la vivència mateixa en forma del que Michal Pagis (2010, p. 310) descriu com a "covert mechanisms of silent intersubjectivity" o en relacions del que Schütz (1951) anomena *sintonia mútua*.

1.2. Preguntes i objectius de la investigació

La recerca s'ha plantejat dos objectius, un de caire descriptiu i analític, que pretén aprofundir en el coneixement d'unes determinades formes d'experimentar la transcendència per la via del silenci en la societat d'avui, i un altre orientat a interpretar sociològicament aquestes pràctiques, analitzant la dialèctica que s'estableix entre elles i el seu entorn social.

El primer objectiu comprèn la descripció i anàlisi de diferents pràctiques contemporànies que recorren voluntàriament al silenci com a facilitador d'experiències de transcendència en entorns religiosos diversos. S'ha pretès, concretament: 1) descriure el silenci com a pràctica ritualitzada, prestant atenció a les diferents manifestacions que presenta i als discursos que li donen sentit; 2) caracteritzar els col·lectius i persones que actuen com a practicants i com a portadors que s'ocupen de recrear, cultivar i difondre l'experiència del silenci; i 3) analitzar les relacions i formes d'interacció que s'estableixen entre els actors implicats en el cultiu del silenci, així com les formes d'organització i dinàmiques de funcionament dels col·lectius organitzats a l'entorn d'aquesta pràctica.

El segon objectiu és oferir, a partir de l'anàlisi comparativa de diferents casos d'estudi, una interpretació sociològica dels imaginaris i les pràctiques a l'entorn del silenci com a catalitzador d'experiències de transcendència, posant-los en relació amb el context socioestructural on es desenvolupen. Aquest objectiu s'aborda des d'una doble perspectiva: 1) un enfocament

microsociològic que analitza com les característiques individuals dels practicants de silenci —com ara el gènere, l'edat, la trajectòria biogràfica, la creença religiosa o la dotació de capital cultural, social i econòmic— condicionen el seu interès pel silenci i les vies a través de les quals realitzen i doten de sentit aquesta experiència; i 2) un enfocament macrosociològic, que analitza com les diferents dinàmiques característiques de la modernitat i, en particular, les transformacions esdevingudes en el paisatge religiós contemporani, han incidit en el procés de construcció del silenci com a experiència transcendent, i en la manera com es configura i s'expressa avui la seva pràctica.

1.3. Hipòtesi de treball

L'aproximació qualitativa que adopta aquesta recerca, així com el fet que s'aborda un objecte d'estudi sobre el qual es disposa d'escassa investigació empírica prèvia, ha portat a elaborar unes hipòtesis de treball de caire general o teòric. No interessa tant verificar la relació entre unes variables determinades com avançar en la descoberta d'un fenomen encara poc conegut, i en la comprensió del sentit que li atorguen els actors implicats.

La hipòtesi de treball sosté que la pràctica ritualitzada del silenci s'ha popularitzat i resignificat, en consonància i en diàleg amb un nou context socioreligiós. Com a conseqüència, aquesta pràctica no s'ha de considerar, en moltes de les seves manifestacions, com la simple actualització adaptativa d'unes expressions religioses tradicionals, sinó com una reinvençió esdevinguda en sintonia amb els canvis que experimenta la vivència de la transcendència i la recerca del sentit en la societat contemporània. Aquesta hipòtesi general es concreta en dues sub-hipòtesis complementàries:

Subhipòtesi 1. Les transformacions del paisatge socioreligiós tardomodern han creat unes condicions que afavoreixen la revalorització i resignificació del silenci com a via de transcendència, i la disseminació social de la seva pràctica. Processos com la individualització, el gir subjectiu, la pluralització, la dispersió del sagrat o els canvis en la comunicació global (Berger, 1969; Heelas & Woodhead, 2005; Hervieu-Léger, 1999; Knoblauch, 2008; Lenoir, 2003; McGuire, 2008) comporten canvis profunds en les cerques contemporànies de la transcendència i propicien una reconstrucció de la pràctica del silenci per part de col·lectius d'índole diversa, que l'adopten com una font de sentit i d'autorealització, en bona mesura com a alternativa a la crisi dels llenguatges i les pràctiques de la religió institucionalitzada.

Subhipòtesi 2. La pràctica del silenci és una resposta crítica davant els malestars de la tardomodernitat, que depassa l'àmbit de l'experiència privada i s'articula en iniciatives socialment compromeses. El cultiu del silenci es conceptualitza com un via per contrarestar els sentiments d'alienació i malestar que experimenten molts individus com a conseqüència de diferents dinàmiques contemporànies, entre elles la crisi de sentit, la individualització i l'atomització social, el caràcter líquid i incert de les relacions i les institucions, la hipermediatització o l'acceleració dels ritmes socials (Bauman, 2003; Berger & Luckmann, 1997; Han, 2018; Le Breton, 2016; Lipovetsky & Charles, 2006; Rosa, 2016). El silenci es popularitza en l'actualitat en la mesura en què aquestes tendències s'accentuen, i són percebudes per certs col·lectius com noves fonts d'alienació i dominació que amenacen el seu ideal d'autorealització. El silenci adquireix un paper d'instància crítica que propicia i legitima unes pràctiques en les quals la transformació individual es compatibilitza amb la incorporació d'imaginari de canvi social, i que s'articulen col·lectivament en iniciatives per promoure valors i formes de vida alternatius.

2. Fonaments teòrics: modernitat, silenci i transcendència

2.1. Introducció

En aquest capítol es defineix la problemàtica de l'estudi, això és, la perspectiva teòrica des de la qual es tractarà la qüestió que planteja l'interrogant inicial (Quivy & Campenhoudt, 1992, p. 85). Per definir la problemàtica, en la primera de les tres seccions que formen el capítol es defineix el concepte de silenci com a fenomen humà, analitzant-ne la varietat d'usos i significats, així com la seva relació amb el context sociocultural on es manifesta. La segona secció fa un repàs del paper atribuït al silenci en el marc de la modernitat, ressaltant l'ús que en fan alguns col·lectius, especialment artistes i intel·lectuals, com a instància crítica davant del que consideren derives de la modernitat dominant. La tercera secció presenta un esbós del paisatge socioreligiós on s'emmarca aquesta recerca, posant el focus en aquells processos que han configurat la modernitat religiosa i que poden ajudar a explicar l'interès actual per les pràctiques de silenci.

2.2. El silenci

La freqüència amb la que el silenci apareix com a tema en la poesia, la narrativa o l'art contrasta amb la reserva que han mostrat les ciències socials a l'hora d'adoptar-lo com a objecte d'estudi. Tal i com sosté Javier Callejo (2003, p. 173), sembla que el silenci és de matèria refractària a la reflexió i, en canvi, es presta més a l'expressió directa; com si parlar de silenci fos una tasca contradictòria en sí mateixa, o tal vegada inabastable per l'enorme obertura interpretativa que requereix. Sigui com sigui, les ciències humanes, en general, han tendit a privilegiar l'estudi del discurs i dels sistemes simbòlics, menystenint el paper del silenci. Sovint l'han ignorat per considerar-lo un element mancat de significat o bé s'han centrat en la seva faceta negativa, concebant-lo com el resultat d'alguna forma de repressió, l'oposat a la comunicació i la llibertat (Pagis, 2010, p. 311).

Des de la lingüística, tanmateix, es reconeix al silenci un paper actiu dins de la interacció humana, com un element expressiu per sí mateix, si bé aquesta consideració va trigar en obrir-se pas. Durant dècades, el silenci havia estat considerat com un buit o poc més que el llenç que suporta de la paraula, raó per la qual el seu estudi fou desatès també pels estudiosos del llenguatge (Méndez & Camargo, 2015).

2.2.1. Definicions i etimologia

El terme silenci s'utilitza habitualment per fer referència a l'absència de sons o de sorolls. En l'àmbit de la interacció humana, adquireix un sentit més concret i denota l'absència de parla, que pot ser des d'una pausa més o menys breu en el sí de la conversa —sovint, dotada de significat— fins a la renúncia o la impossibilitat d'expressar-se verbalment.

Aquest doble significat del silenci, com a absència de discurs o com a condició de quietud té les seves arrels en l'etimologia del mot. En llatí, hi ha dos termes per fer referència al silenci: *tacere* i *silere*. *Tacere* designa l'acció de callar, assenyalant l'existència d'algú que no parla —de *tacere* deriva *taciturn* és aquell de defuig la conversa—, mentre que *silere* denota una expressió de serenor, un estat de quietud impersonal i sense objectiu aparent. El binomi *tacere* (callar) i *silere* (silenci) té el seu equivalent en altres llengües antigues: *siôpan* i *sigân* en grec, *jamoosh* i *sukood* en persa, *shaqat* i *sheqet* en hebreu, o *maunavratta* i *mauná* en sànscrit (Andrés, 2010). La mateixa duplicitat ha estat heretada per les llengües modernes. En el Diccionari de l'Institut d'Estudis Catalans (1995), la paraula silenci té dues accepcions principals. La primera el defineix com el “fet de no parlar, de callar”, i la segona com “absència de tot so o soroll”. Així mateix, silenci és definit com “abstención de hablar” i com “ausencia de ruido” al Diccionario de la Real Academia Española (2014); “the fact or state of abstaining from speech” i “complete absence of sound” a l'Oxford English Dictionary (2018); i “action, faite de se taire, de ne rien dire” o “absence de bruit dans un lieu calme” en el Dictionnaire de Français de Larousse (s.d.). Totes aquestes definicions remetent a una negació o absència, però mentre que la primera accepció fa referència a una acció i té com a subjecte una persona que s'absté de fer ús de la paraula per voluntat pròpia o perquè li ho impedeix alguna prohibició o patologia, la segona correspon a un substantiu i denota una condició o estat de quietud.

A banda del significat literal, que identifica el silenci amb una absència de sons o paraules, el terme adquireix també un ric ventall d'altres connotacions en contextos més concrets, per fer referència de manera figurada a una diversitat de realitats i d'experiències. Es diu, per exemple, que algú “guarda silenci” respecte d'un determinat tema quan evita fer-ne esment durant una conversa o discurs; no es tracta d'un silenci literal, atès que la persona parla, sinó d'un ús metafòric del terme que vol fer notar l'omissió d'un determinat contingut (Kurzon, 2007, p. 1677). Així mateix, quan es parla de “silenci interior” en relació a experiències de caràcter espiritual, s'acostuma a fer referència a un estat de calma mental, aconseguit mitjançant l'aquietament de l'activitat emocional i cognitiva; aquest estat no necessàriament implica l'absència de llenguatge ni de so, ans sovint s'aconsegueix o s'expressa per mitjà d'oracions, cants, mantres o altres expressions orals o sonores.

2.2.2. El silenci com a fenomen humà

El silencio nunca es una realidad en sí misma, sino una relación: siempre se manifiesta, en la esfera del ser humano, como elemento de su relación con el mundo. **David Le Breton** (2009, p. 111).

El silenci com a fenomen físic consistent en la total absència de so, és una experiència pràcticament impossible per a l'ésser humà³. Ni els deserts, els cims, els claustres monacals o altres escenaris que en l'imaginari col·lectiu s'identifiquen amb el clímax del silenci estan lliures d'alguna forma de remor. Fins i tot en condicions extremes d'absoluta privació de sons externs, hom percebria els sorolls que genera el seu propi organisme. Així ho testimonia el compositor John Cage, que es va introduir endebades en una càmera insonoritzada tractant d'experimentar el silenci absolut; en sortir-ne, va explicar que en cap moment havia deixat de sentir un soroll agut i un altre de greu provinents, respectivament, del seu sistema nerviós i de la seva circulació sanguínia (Cage, 1973, p. 8). D'altra banda, com assenyala Thomas Bruneau (1973, p. 17), per més que s'aproximi al silenci físic, a l'ésser humà sol acompanyar-lo sempre un monòleg interior que l'allunya d'experimentar la plena quietud mental. El silenci que una persona pot percebre, doncs, és inevitablement parcial, sempre relatiu, extremadament fràgil. I, tanmateix, pot constituir una experiència d'una notable intensitat, capaç de desvetllar en l'oient un ampli ventall d'emocions que van des de la calma fins a la por al desconegut (Labraña, 2017, p. 4).

En la majoria de societats occidentals existeix un prejudici cultural que associa el silenci amb absència o buidor, o amb l'antítesi de la paraula i, per tant, de la comunicació (Le Breton, 2009, p. 2). La cultura occidental moderna exalta la parla com un dret democràtic fonamental i un component bàsic de la sociabilitat, d'aquí que el silenci sigui vist sovint amb recel, com una restricció o una excepció anòmala (Pagis, 2010, p. 311). Com s'ha vist més amunt, els diccionaris defineixen el silenci com a absència de soroll, sons o paraules, o com el fet de no expressar-se. No és estrany, doncs, que hom tendeixi a pensar en el silenci en termes de manca, negació o buit, i que l'associï tantes vegades al tedi, l'antipatia o la repressió.

³ La majoria de persones sordes, fins i tot les que pateixen sordesa profunda, senten algun tipus de so. Només les persones que presenten una sordesa total, anomenada cofosi (o anacusia) bilateral, estan realment mancades de consciència sonora. Aquesta patologia, tanmateix, constitueix un percentatge molt reduït dins de les diferents manifestacions de la sordesa (Trapero, 2015).

Tanmateix, des de diferents disciplines s'afirma que el silenci no és simplement l'oposat al so o a la comunicació, sinó una part intrínseca de qualsevol sistema acústic o comunicatiu (Saville-Troike, 2006, p. 10). Segons Bruneau i Ishii (1988) el silenci no és una nul·litat sinó una característica de la ment humana, una manifestació de la consciència, i ressalten la interdependència entre silenci i llenguatge:

Silence is not the empty absence of speech sound; silence creates speech and speech creates silence; yin and yang are, in this view, counter-dependent as well as dynamically concomitant. In Gestalt terms, the two function as the "figure" and the "ground", one being possible because of the other's existence, but dynamically so. Generally, silence is regarded as the ground against which the figures of speech are perceived and valued. The two should sometimes be perceived in the reverse way; silence should be treated as the figure against which the ground of speech functions. Most people, especially in Western cultures, are unconscious of this interdependence between speech and silence (p. 23).

El silenci, doncs, és molt més que la mera absència de sons audibles, tal i com remarquen molts dels seus estudiosos. Michel Foucault (1987) escriu:

Silence itself... is less the absolute limit of discourse, the other side from which it is separated by a strict boundary, than an element that functions alongside the things said, with them and in relation to them within overall strategies. There is no binary division to be made between what one says and what one does not say (p. 27).

En la mateixa línia, David Le Breton (2009, p. 114), un dels sociòlegs contemporanis que més ha aprofundit en les múltiples facetes del silenci, afirma que aquest no és una modalitat del so sinó una certa modalitat del significat, indeslligable de l'entorn on es manifesta i dels usos i les interpretacions que en fan les persones que hi estan exposades. Per tant, contemplat com un *fenomen humà*, tal com el qualifica Pierre Miquel (1990, p.1), el silenci no pot ser estudiat com una manifestació acústica i aïllada, sinó en la seva relació d'interdependència amb els sons, els sorolls, les paraules i els contextos en els quals es manifesta. El silenci és al llenguatge allò que el blanc del paper és a les lletres impreses, diu Bruneau (1973, p. 18). Paraules i sons han d'emergir i contrastar necessàriament sobre un fons de silenci per poder ésser percebuts i adquirir significat. El silenci no pot ser merament un no-res, com assenyala Susan Sontag (2009, p. 11): en tant que absència, el silenci remet sempre al seu oposat i en depèn, de tal manera que només podem reconèixer el silenci per contrast amb un entorn de so o de llenguatge.

2.2.3. Atributs del silenci

La complexitat del fenomen del silenci fa molt difícil oferir-ne una definició precisa i unívoca, capaç d'abastar-ne la multiplicitat de dimensions. Tot seguit, fent un compendi de les aportacions de diferents autors, es presenten alguns dels atributs principals del silenci:

1. *L'omnipresència.* Entès com a fenomen humà, el silenci és un universal cultural, integrat de múltiples maneres en el comportament i les formes de comunicar-se de tota comunitat (Marco, 1999, p. 17). És un element omnipresent en la vida quotidiana i en les interaccions socials. Es manifesta de múltiples maneres en tota relació i en tota conversa, ja sigui com el rerefons que l'emmarca, com un entrebanc que l'entorpeix —quan és presenta en forma de censura, repressió o tabú— o, ben al contrari, com un element comunicatiu que modula i estructura el parlar, o que pot vehicular un ampli rang d'emocions i significats. Silenci i paraula no són contraris, diu Le Breton (2009, p. 7), ambdós són actius i significants, i la seva unió és indispensable perquè existeixi discurs.
2. *La relativitat.* Mentre que el silenci absolut fa referència a l'absència de tot so o paraula, els silencis que es manifesten en la vida humana són sempre relatius (Dauenhauer, 1980, p. 11): cada silenci és absència d'un tipus particular de so o de paraula, que no exclou necessàriament la presència d'altres sonoritats. Així, per cada tipus de so hi hauria un tipus de silenci (Bilmes, 1994, p. 2). D'aquí que hom pugui percebre el silenci en entorns que no són silenciosos en un sentit literal, com ara la natura. Així mateix, hom pot experimentar un "silenci interior", entès com un estat de serenor mental, malgrat haver-hi enrenou al seu voltant. També parlem de silenci com una situació en què la disminució d'uns determinats sons o sorolls fan possible l'escolta d'uns altres, que són els que realment interessa escoltar. Per això, el silenci només pot ser eloqüent en la mesura en què respon a un determinat context a partir del qual en podem determinar els graus i intensitats (Le Breton, 2009, p. 6). El silenci remet sempre a algun tipus d'expressió, ja sigui acústica, verbal, cognitiva o emocional, l'absència de la qual esdevé significativa en una determinada situació. En definitiva, tant si és una manca de sons com de paraules, el silenci és una manifestació que esdevé apreciable i adquireix sentit en el marc de la relació que la persona estableix amb el món, amb sí mateixa i amb els altres.
3. *La dependència del context.* Ateses la seva relativitat i ambivalència, el sentit que adquireix el silenci i les reaccions que desperta vindran determinats per la situació concreta on es manifesti i les motivacions i els usos que en facin les persones implicades. Si bé el silenci és una constant humana universal, les diferències entre cultures fan que sigui valorat, utilitzat i interpretat de

maneres molt diverses (W. Miller, 1993, p. 28). El silenci està pautat culturalment: cada societat n'estableix les regles, el contingut i el significat (Fierro, 1992, p. 69). A aquestes directrius culturals generals s'hi afegeix la idiosincràsia de cada grup social i les característiques de cada individu —l'edat, el sexe o el nivell educatiu, entre d'altres—, que acaben de modular l'ús i la semàntica del silenci. D'acord amb Saville-Troike (1985, p. 11), a l'hora d'interpretar-lo, el silenci depèn molt més del context que no pas la paraula. Quan el context no permet clarificar el sentit del silenci, aquest sol abocar la persona a la indecisió, al desconcert o al malentès. Així mateix, el silenci esdevé un tràngol incòmode quan no s'ajusta a les convencions que regeixen la interacció —per exemple, quan algú calla quan s'espera que parli o fa una pausa excessivament llarga en el seu discurs—. I a la inversa: quan les normes socioculturals prescriuen que el silenci ha de presidir una determinada situació —com ara una cerimònia religiosa o un acte de condol—, el seu trencament no previst també pot resultar altament problemàtic.

4. *La dimensió intersubjectiva.* Malgrat que sovint es pensi en el silenci com l'antítesi de la comunicació i la negació de la sociabilitat, moltes de les seves manifestacions tenen un marcat component intersubjectiu. Certs silencis es poden considerar com a fets o accions socials, entesos com maneres de fer dotades de sentit i que impliquen la participació i la interacció de diferents persones. En particular, les experiències voluntàries de silenci que són objecte d'aquesta recerca presenten de manera molt clara aquesta dimensió social, en tant que són pràctiques dotades col·lectivament de significació, realitzades sota la guia d'unes pautes i convencions socioculturals

2.3. Perspectives sobre el silenci

L'omnipresència del silenci en el marc de les relacions humanes, i la riquesa de significats i d'implicacions que pot arribar a adquirir segons el context, el converteixen en un fenomen polièdric, abordable des de múltiples perspectives.

La lingüística, la pragmàtica o la teoria de la comunicació s'han centrat principalment en les funcions del silenci dins del procés comunicatiu i de la conversa en particular (Bruneau, 1973; Bruneau & Ishii, 1988; R. Mateu, 2001; Méndez, 2016b; Tannen & Saville-Troike, 1985); la sociologia o la història han posat més el focus en l'encaix i les relacions d'interdependència entre les diferents manifestacions del silenci i el seu context sociocultural (Corbin, 2019; Le Breton, 2009; W. Miller, 1993; Simmel, 1906; Zerubavel, 2006, 2010); des de la filosofia s'ha contemplat sovint el silenci com una via de coneixement de la realitat que depassa les limitacions del pensament racional (Dauenhauer, 1980; Guardans, 2009; Nájera, 2008, 2016; Torralba, 2016; Wittgenstein, 2012); des del món de l'art i la literatura, s'explora

el paper del silenci en l'experiència estètica, ja sigui com a font d'inspiració, com a entorn idoni per a la creació o bé com una disposició interna que afavoreix la contemplació de l'obra d'art (Sontag, 2009; Tàpies & Valente, 2004; Teixidor, 2017); així mateix, diferents expressions religioses, tant en el marc de les tradicions històriques com en les noves formes de religiositat, identifiquen el silenci amb allò transcendent i han desenvolupat una àmplia modalitat de pràctiques ritualitzades per fer-ne l'experiència (Andrés, 2010; Melloni, 2011, 2017; d'Ors, 2012; Panikkar, 1996).

Una revisió de la literatura dedicada al silenci en l'àmbit concret de les ciències socials permet identificar, a grans trets, dues aproximacions diferenciades (Pagis, 2010). La primera se centra en el silenci com a sinònim de mutisme o silenciament forçat, entès com una negació de la paraula que resulta d'alguna forma de repressió o de censura. La segona visió, per contra, s'ocupa del silenci com un element positiu i significant que, més que negar o entorpir la interacció social, n'és part activa, l'expressa i l'enriqueix. Inclou aquells silencis que s'intercalen amb les paraules durant la parla i poden transportar múltiples significats, així com les situacions en què una o més persones resten en silenci amb algun propòsit determinat, com ara propiciar una experiència religiosa.

Complementàriament a aquestes dues perspectives, per als propòsits d'aquesta recerca interessa tenir-ne en compte una tercera, que ha rebut menys atenció per part de les ciències socials. Es tracta d'una noció de silenci que fa referència a una realitat que depassa tot allò que pot ésser dit o pensat conceptualment (Torralla, 1996). Aquest silenci com a metàfora de l'inefable és emprat en camps com ara la filosofia, l'art o la religió (Andrés, 2010; Le Breton, 2009; Sontag, 2009), i és un punt de referència important en molts dels imaginaris dels practicants contemporanis de silenci.

La següent taula esquematitza les diferents perspectives sobre el silenci que s'exposen en els propers apartats:

Concepcions del Silenci

Silenci negatiu Impediments a la conversa.	Mutisme forçat per raons sociopolítiques (règims totalitaris, situacions d'abús sobre minories, etc.) o psicopatològiques (repressions, malalties, traumes, etc.)	Simmel (1906), Zerubavel (2010; 2006), Noelle-Neumann (2010), Virilio (2000)
Silenci comunicatiu Actes silenciosos que ocorren en el marc de la interacció social i poden ser portadors de significat.	<p>Silencis conversacionals</p> <ul style="list-style-type: none"> - Silencis que estructurin i modulen la conversa. - Silencis eloqüents, amb múltiples funcions expressives. 	Bruneau (1973), Ephratt (2008), Jarowski (1993), Kurzon (2007), Le Breton (2009), Sajavaara & Lehtonen (1997), Saville-Troike (1985; 2006)
	<p>Silencis situacionals</p> <p>Silencis realitzats i/o interpretats socioculturalment. Per exemple, minuts de silenci, cerimònies, pràctiques ritualitzades (oració, meditació, contemplació, retirs), vots de silenci o manifestacions silencioses.</p>	Bruneau (1973), Kurzon (2007), Ludueña (2002), W. Miller (1993), O'Kelly, Pagis (2010), Saville-Troike (1985; 2006)
Silenci transsignificatiu Metàfora de l'inefable.	<p>Fa referència a la realitat última, a allò que no pot ser concebut racionalment ni expressat per mitjà del llenguatge. "Allò místic" (Wittgenstein).</p> <p>Àmbits principals: religió, filosofia, art.</p>	Andrés (2010), Guardans (2009), Laín (1994), Le Breton (2009), Ramírez (1992), Sontag (2009), Tàpies i Valente (2004), Teixidor (2017), Torralba (1996; 2016), Wittgenstein (2012)

2.3.1. El silenci com a mutisme forçat

El silenci negatiu, sinònim de mutisme o de silenciament imposat, és fruit d'una impossibilitat de parlar que pot obeir a raons diverses: des del no saber què dir fins a la mudesa forçada de qui, volent dir, se'n veu privat a causa d'alguna forma de censura o de patologia permanent o transitòria (Ephratt, 2008; Laín, 1994).

El silenci com a vivència opressiva i alienant, resultat d'una negació de la lliure expressió de determinats col·lectius, ha estat molt estudiat per les ciències socials. Georg Simmel (1906) fou un dels primers en abordar des d'una perspectiva sociològica els silencis que es donen en situacions d'opressió, secret o conspiració. Aquest autor posa l'accent en el caràcter intersubjectiu d'aquest silenci, presentant-lo com un projecte col·lectiu derivat d'unes determinades relacions de poder, que impedeix parlar i imposa la negació tant en l'esfera pública com en la privada. Una altra aproximació sociològica al silenci imposat l'ofereix Eviatar Zerubavel (2006) en el seu treball *The Elephant in the Room: Silence and Denial in Everyday Life*, on analitza els silencis compartits a l'entorn de realitats socials que són conegudes però de les que no se'n parla, com ara l'incest, l'alcoholisme, la corrupció o els genocidis. L'autor sosté que aquestes conspiracions de silenci es donen en tots els nivells de la societat, des de les relacions quotidianes fins a l'esfera política, i la seva intensitat és directament proporcional al nombre de persones implicades i a les diferències de poder que hi hagi entre elles.

La imposició del silenci a determinats col·lectius o en relació a determinats assumptes ha estat en moltes societats una arma emprada pel poder polític o religiós per imposar una versió de la realitat i mantenir l'estatu quo. Com assenyala Grijelmo (2012), el silenci al servei del poder es pot imposar de manera directa per mitjà de la censura o, com ocorre en les societats democràtiques, a través de pràctiques de manipulació informativa que oculten o tergiversen determinats continguts. També la pressió social i el temor a l'aïllament silencien l'expressió de certs col·lectius, tal com i argumenta Noelle-Neumann (2010) en la seva teoria de l'*espiral del silenci*. Trobem, així mateix, un ampli ventall d'estudis sobre el silenci forçat en contextos específics, com ara els règims totalitaris, colonials o patriarcals (Amundsen, 1971; Jule, 2004; O'Malley, 2005; Spivak, 1988). D'altra banda, els silencis involuntaris també poden ser producte d'experiències d'abús o de trauma, com els que pateixen les víctimes d'abusos sexuals, maltractaments o altres situacions de violència extrema, com ara les guerres o els camps d'extermini (Bar-On, 1989; Butler, 1982; Kidron, 2009; A. Miller, 1991).

Habitualment, les formes de silenci opressiu s'imposen en una societat o en un determinat grup social per mitjà d'unes normes compartides, que promouen un ambient de negació, desinformació i ambigüitat. Són situacions que acaben condemnant els individus a l'isolament i els incapaciten per compartir llurs experiències (Pagis, 2010, p. 312). En aquest sentit, Zerubavel posa com a exemple els intensos sentiments de solitud que pateixen sovint les víctimes d'incest o violació com a resultat de les conspiracions de silenci que envolten aquestes situacions (2006, p. 83). En definitiva, sigui quina sigui la causa, el silenci forçat acostuma a tenir efectes negatius sobre la vida social. Entorpeix la convivència i impossibilita l'establiment de relacions d'afinitat entre els individus, la qual cosa empobreix l'espai d'intersubjectivitat que emana de la comunicació verbal. D'aquí que en escenaris de lluita en favor dels drets de les minories oprimides, una de les prioritats consisteixi en "trencar el

silenci” i donar veu a aquests col·lectius per tal de visibilitzar la seva realitat, com a pas indispensable per a transformar-la.

2.3.2. Els silencis en el sí de la conversa

El silencio es el intervalo necesario para las modulaciones de la conversación, la respiración del significado; pero no es una expresión simplemente formal, pues su contenido describe a lo largo del discurso numerosas figuras llenas de expresividad: conclusión, apertura, espera, complicidad, interrogación, admiración, asombro, disidencia, desprecio, sumisión, tristeza, etc.
David Le Breton (2009, p. 55)

Des de disciplines com la sociolingüística, la semiòtica, l’etnografia de la comunicació, l’anàlisi conversacional o la pragmàtica, entre d’altres, s’estudia la presència del silenci com una omisió deliberada o inconscient de la parla, dotada de la seva pròpia semàntica i que exerceix importants i variades funcions en el procés comunicatiu. D’acord amb Saville-Troike (1985, p. 6), una primera diferència entre els múltiples silencis que apareixen en la conversa rau entre aquelles pauses que contribueixen al fluir de la parla però que no tenen significat per sí mateixes, i aquells altres silencis expressius que transmeten algun tipus de missatge.

D’entrada, tot diàleg o discurs es desplega sobre un llenç de silenci. Laín (1994, p. 9) parla d’un *silenci presignificatiu* que té la funció de ser “suelo de la palabra, pista de despegue, sostén y pábulo de ella”. Mentre es parla, contínuament es van intercalant pauses de silenci de durada variable, que s’entrellacen amb els mots i ajuden a estructurar la conversa (Méndez, 2016a). De manera similar a com els signes de puntuació faciliten la lectura d’un text, en l’oralitat hi ha un tipus de silencis que separen paraules i frases, donen un ritme determinat a la conversa i permeten que aquesta respiri, flueixi amb naturalitat. Les pauses també propicien el canvis de tema o distribueixen el torn de paraula entre els interlocutors (Le Breton, 2009; Méndez, 2016a). Existeix, així mateix, el silenci de l’escolta, sense el qual seria impossible l’entesa. Callar i escoltar, deia Heidegger (2012), són dues formes de silenci inherents al fet de parlar, imprescindibles perquè pugui haver-hi interlocució.

A banda de les pauses que contribueixen a organitzar la conversa i modulen la comunicació sense aportar-hi significat, durant la parla també fan aparició tot de silencis que prenen una funció discursiva i donen a entendre quelcom. En aquests casos, el silenci es considera una modalitat de comunicació no verbal, un signe paralingüístic que transmet algun tipus de missatge (Bruneau, 1973). Els silencis significants expressen, indiquen o reforcen les intencions enunciatives dels parlants, com ara ironitzar, intensificar, atenuar, emmascarar o reformular el missatge, així com mostrar acord o desacord amb

l'interlocutor, entre d'altres funcions. Són, per tant, silencis que reforcen l'enunciat, li resten ambigüitat i faciliten la inferència per part de l'oient (Méndez, 2016a, p. 3).

Ephratt (2008, pp. 1911-1913) engloba aquestes formes de silenci dins el que anomena el *silenci eloqüent*, diferenciant-los de les altres pauses que apareixen en la conversa però estan mancades de missatge. Per exemple, el silenci d'un interlocutor que espera el seu torn per intervenir o la pausa que fa un parlant per prendre aire o pensar el que dirà a continuació no transmeten en sí mateixos cap enunciat i, per tant, no serien eloqüents. En canvi, segons Ephratt, el silenci eloqüent és una elecció del parlant que opta per callar com a forma d'expressar el seu missatge. El silenci adquireix eloqüència en tant que és un callar actiu, una abstenció voluntària de prendre la paraula en un context en què hom podria parlar, i no tant el silenci que es dona de forma natural en situacions en què no s'espera missatge. En tant que tria voluntària, el silenci eloqüent es diferencia també del silenciament com privació forçada de l'expressió que s'imposa a determinats col·lectius o persones. Mentre que el mut, el tímid o el silenciats voldrien parlar però no poden, hi ha qui podent parlar opta per no fer-ho; és aquest caràcter d'elecció voluntària, aquesta renúncia a la paraula quan podria ser emprada, el que fa eloqüent el silenci, carregant-lo de significació (Amorós, 1991; Bilmes, 1994).

Alguns silencis conversacionals tenen també una funció emotiva (Ephratt, 2008, p. 1916). Actuen com un indicador de l'estat psicològic dels interlocutors i de les seves vivències internes. Poden expressar les emocions, els sentiments, els estats d'ànims, els desitjos, els dubtes o vacil·lacions, les intencions o el grau d'interès dels parlants. En moltes cultures el silenci és la resposta que hom adopta davant de situacions especialment intenses, d'experiències que resulten colpidores, corprenedores o desconcertants. Així, la gamma d'estats d'ànim que pot expressar el silenci és amplíssima, des de la perplexitat, la desolació, la por, la vergonya, el desànim o l'enuig, fins a la serenor, la joia o l'embadaliment.

Així mateix, en una conversa poden aparèixer altres silencis que tenen una funció normativa, vinculada a les convencions socioculturals que regeixen la interacció, i que estan encaminats a mantenir la cooperació i les bones relacions entre els interlocutors (Méndez, 2016a, p. 5). Entre aquests silencis hi ha, per exemple, el de qui mostra respecte davant d'una figura d'autoritat i li cedeix la prioritat en el torn de paraula.

Finalment, una altra modalitat de silenci que es dona sovint en el sí de la conversa o del discurs és el que Kurzon (2007, p. 1677) anomena *silenci temàtic*, que apareix quan la persona omet voluntàriament determinats temes. A diferència dels altres silencis conversacionals que aquí s'han exposat, el temàtic no és un silenci en el sentit literal atès que hom no deixa de parlar, però evita referir-se a uns determinats assumptes. Els silencis temàtics són intencionals, en tant que és el parlant el que decideix

no esmentar un tema específic. A diferència del silenci forçat que deriva d'una incapacitat d'expressar-se, en el silenci temàtic l'emissor opta deliberadament per eludir o emmascarar certa informació. Aquesta decisió pot obeir a diferents raons. En alguns casos, es tracta de motivacions internes: la informació s'oculta perquè avergonyeix, compromet o perjudica el parlant, o bé amb la finalitat de manipular el receptor a fi que accepti allò que se li planteja; en aquest darrer cas, Huckin (2002) parla d'un *silenci manipulatiu*, que sol tenir una finalitat ideològica. D'altres vegades, l'omissió de certes qüestions és imposada externament, per mitjà d'una petició o prohibició expressa. "Silenci temàtic" és, en tot cas, un terme metafòric, en tant que no es tracta d'una absència de parla, i no té per tant una durada temporal. Hom no deixa de parlar, sinó simplement omet una determinada qüestió *durant* el seu discurs.

En definitiva, les diferents aproximacions a l'estudi del silenci conversacional confirmen que paraula i silenci no són excloents. Des d'un punt de vista funcional, diu Jarowski (1993), ambdós integren un continuïum de formes d'expressió que interactuen per possibilitar la comunicació. En alguns moments de la interlocució predominarà el silenci, en d'altres ho farà el verb, però ambdós hi són d'alguna manera sempre presents. L'un remet contínuament a l'altre.

2.3.3. El silenci com a experiència significant

A banda del silenci conversacional, exposat en el punt anterior, hi ha una altra categoria de silenci que molt sovint depassa el marc de la conversa però també vehicula significat. Kurzon (2007, p. 1681) parla de *silenci situacional* entès com una pràctica cultural present en contextos on l'absència mantinguda de sons i de paraules té la finalitat d'expressar o de viure quelcom (Pagis, 2010, p. 313). Aquests són els silencis que s'observen en determinats rituals col·lectius de record o d'expressió d'admiració, reconeixement, reverència, respecte, empatia o condol, com ara els minuts de silenci, els memorials o els enterraments. Són, per tant, silencis que poden tenir una intensa càrrega simbòlica o emotiva. Guardar silenci en una determinada situació també pot tenir com a finalitat facilitar certs procediments o activitats públiques, com ara un judici, una classe, una representació teatral o un concert. El cop de maça del jutge o l'obertura del teló al teatre són exemples d'accions pautades que insten els assistents a guardar silenci (W. Miller, 1993, p. 35). Els silencis ritualitzats també presideixen, en graus diversos, una àmplia varietat de pràctiques religioses.

Si bé hom pot exposar-se a un silenci situacional en solitari, és freqüent que impliqui la participació d'un col·lectiu amb una intenció compartida, i tingui lloc en espais públics o comunitaris. Compartir moments de silenci és una pràctica cultural present en una gran varietat de contextos i realitzada per diferents grups socials. Els silencis situacionals són sovint institucionalitzats i estan regits per

convencions socioculturals (Bruneau, 1973, p. 46) de caire extralingüístic (Méndez & Camargo, 2015). Guardant silenci, els participants contribueixen a crear una determinada atmosfera de solemnitat o recolliment, en funció del propòsit que es persegueixi. En totes aquestes situacions, el silenci pot ser mantingut per tots els presents mentre duri l'acte, o bé intercalar-se amb moments de parla — normalment reservats a persones autoritzades com ara el jutge, el mestre, el sacerdot o els actors—, o d'altres modalitats de so, com ara la música, el cant, l'oració o algun tipus de discurs (Saville-Troike, 1985, p. 16).

D'acord amb Kurzon (2007, p. 1682), callar en el marc d'un silenci situacional sol ser una decisió intencionada, que pot venir motivada per raons internes, derivades de la convicció de la persona sobre la pertinença de restar en silenci en una situació determinada, o bé externes, establertes per unes normes socials que imposen el silenci en determinades circumstàncies. Per tant, a diferència dels silencis forçats, no es tracta d'una situació imposada sinó de l'observança deliberada d'unes determinades pautes de comportament que impliquen guardar silenci. Tanmateix, parlar o fer soroll de forma intempestiva o extemporània en un context de silenci situacional suposa el trencament de la norma que regeix la situació. Aquest comportament suscitarà molt probablement la desaprovació del grup i pot comportar sancions més o menys severes, que poden arribar a l'expulsió física o l'ostracisme social de l'infractor (Bruneau, 1973, p. 42).

Les formes a través de les quals la persona s'exposa o propicia un silenci situacional són diverses. Hom pot trobar el silenci en indrets on aquest és una condició inherent, com ara la natura, o bé en espais que han estat habilitats expressament amb la finalitat de convertir-los en recipients de silenci, amb diferents propòsits. Són llocs pensats per subministrar el recolliment necessari per al desenvolupament de diferents activitats: des d'un relaxament ociós fins al treball intel·lectual, la contemplació estètica, o la realització d'alguna pràctica ritualitzada que requereix una atmosfera de calma o solemnitat. Entre aquests espais de silenci s'hi troben temples religiosos, monestirs, museus, biblioteques, escoles, jutjats, hospitals, funeràries, cementiris, presons, manicomis i altres institucions (Bruneau, 1973; Kurzon, 2007; O'Kelly, 1982; Saville-Troike, 1985).

De vegades, per tal de propiciar l'experiència que hom pretén n'hi ha prou amb restar immers durant un temps en la quietud que impera en algun dels espais abans esmentats. Altres vegades, hom busca intensificar l'experiència combinant la quietud ambiental amb la realització d'alguna acció més o menys estructurada, que intensifica el silenci, l'interioritza, el carrega de sentit i li confereix una orientació determinada. La contenció oral s'acompanya sovint d'un comportament circumspecte que comporta també la quietud física, un alentiment dels moviments corporals o una ritualització dels gestos. Per mitjà d'aquestes pràctiques, hom suspèn o modera l'ús de la paraula i del so, i adopta una

determinada disposició anímica per tal d'afavorir certes vivències o d'expressar quelcom a través d'un silenci eloqüent que no es limita al marc d'un discurs —com ocorre amb els silencis conversacionals— sinó que impregna l'espai i s'expressa en la disposició corporal i la gestualitat. És molt habitual que aquestes pràctiques es realitzin en indrets silenciosos, com ara una pregària en una església o una pràctica de meditació enmig de la natura; no obstant, en alguns casos hom pot “fer silenci” en espais on la quietud no hi és habitual: un minut de silenci en un estadi esportiu o una marxa silenciosa en el carrer d'una gran ciutat, per exemple.

En definitiva, existeixen tot d'experiències intencionades de silenci en les quals les persones callen juntes, no pas amb voluntat conspirativa o d'ocultació, sinó com un mecanisme constitutiu que propicia la realització d'unes determinades experiències. El fet que sigui un silenci voluntari, compartit i orientat a propiciar vivències que acostumen a suposar una suspensió transitòria de les interaccions quotidianes, fa que aquesta caracterització del silenci situacional sigui d'especial rellevància per als propòsits d'aquesta investigació. En efecte, moltes pràctiques ritualitzades de silenci en l'àmbit religiós poden ser considerades modalitats de silenci situacional, en tant que estan pautades per convencions socioculturals i tenen com a objectiu propiciar experiències de transcendència (Pagis, 2010, p. 313).

2.3.4. El silenci transsignificatiu

Com s'ha vist en els apartats precedents, moltes aproximacions al silenci des de diferents disciplines s'han ocupat d'analitzar-ne el paper en el context de la interacció, ja sigui per comprendre allò que el silenci expressa —com a recurs comunicatiu en el sí de la conversa o com una experiència sociocultural— o bé allò que impedeix que sigui expressat. Tanmateix, per als objectius d'aquesta recerca interessa prendre en consideració una altra aproximació al silenci, que ha rebut menys atenció per part de les ciències socials però que ocupa un lloc destacat en els imaginaris associats a moltes pràctiques de silenci. Es tracta d'una concepció que situa el silenci més enllà de la comunicació i de la interacció social, i l'associa amb l'inefable, amb allò transcendent i racionalment inaprehensible, que desborda les capacitats expressives del llenguatge. És el silenci que persegueixen els místics i els contemplatius de diferents tradicions, així com alguns pintors, poetes, músics o pensadors.

José Luís Ramírez (1992) distingeix entre els “silencis”, en minúscula i en plural, del “Silenci”, en singular i en majúscula. Els primers són fets empíricament observables, manifestacions concretes com les que s'han exposat en els tres apartats anteriors: silencis forçats, silencis conversacionals o silencis situacionals. En canvi, el “Silenci” en majúscula és una idea abstracta, un símbol per referir-se a una parcel·la de realitat més enllà de les paraules, inabastable per a la raó. Mentre que els “silencis” estan

dotats normalment d'un propòsit i d'un significat interpretable, tal i com sostenen Bruneau i Ishii (1988, p. 6), el "Silenci" apunta més enllà de tot significat verbalitzable. També Pedro Laín (1994, pp. 9-10) parla d'un "silenci transsignificatiu" diferenciant-lo del silenci com a mutisme forçat i també del silenci comunicatiu o significant. Es tracta del "silenci místic", diu Laín, en el qual "el silencioso busca o vive lo que da fundamento y sentido a su existencia", i afegeix que no cal professar una religió determinada per experimentar-lo.

Segons Le Breton (2009, p. 10), l'influx poderós i ambigu d'aquest silenci abissal sobre l'ànim i la consciència de l'ésser humà és similar a la barreja de temor i fascinació que exerceix allò sagrat, al qual Rudolf Otto (2000, 2009) qualifica de "*mysterium tremendum et fascinans*". Aquesta identificació entre el silenci i la transcendència és present en diferents tradicions religioses d'Orient i d'Occident, entre les que destaca la via apofàtica o via negativa, que es basa en la impossibilitat de copsar amb la raó o d'encabir en paraules l'essència indefinible de la divinitat (Otto, 2009, p. 24). "Silenci" és la noció que diferents espiritualitats empenen per evocar aquella realitat que tot ho transcendeix i que és, també en termes d'Otto, "*totaliter aliter*", absolutament heterogènia, inaprehensible per mitjà de les categories del pensament (Berger, 2016, p. 112; Otto, 2000, p. 76). Les pràctiques ritualitzades de silenci en diferents contextos religiosos són modalitats de silenci situacional, culturalment pautaades, que acostumen a tenir com a propòsit últim fer l'experiència d'aquest "Silenci" en majúscules, que segons la tradició pot ser identificat amb Déu, amb l'Ésser o amb la Vacuïtat, entre d'altres denominacions.

També en diferents tradicions filosòfiques o corrents artístics la noció de silenci s'identifica amb l'incognoscible. En el camp del pensament, destaca especialment la visió de Ludwig Wittgenstein, un dels autors moderns que més ha contribuït al rescabament del silenci en el marc de la filosofia occidental. En el seu *Tractatus logico-philosophicus* (2012), delimita clarament entre el domini del llenguatge, d'allò que "es pot dir", i el domini d'allò que no pot ser expressat i sobre el que "convé guardar silenci". Wittgenstein sosté que l'àmbit de pertinença del coneixement que pot ser vehiculat per les paraules, allò que "pot ser dit", és limitat, i que hi ha una vasta parcel·la de realitat que li està vedada, que anomena "allò místic" (*das Mystische*). Malgrat no ésser verbalment expressable, allò místic "certament existeix", es revela per sí mateix com una experiència directa que pot ser de tipus religiós, ètic o estètic (Hadot, 2007). Les paraules, diu Wittgenstein, són "recipients" vàlids per expressar únicament fets mundans però no pas valors; aquests no pertanyen al món, estan més enllà de les paraules, depassen els límits del llenguatge.

2.3.5. Relativitat sociocultural dels usos i interpretacions del silenci

Silence is certainly not particular to any single cultural, philosophical, or theological tradition. However, different cultural groups seem preferentially to stylize their forms of silence according to their traditional wisdom, beliefs, and attitudes. Silence pervades the world, as do a multitude of kinds of silences and an entire spectrum of cultural, social, and political silencing. **Thomas J. Bruneau i Satoshi Ishii** (1988, p. 2)

Si bé els actes silenciosos són universals, la seva significació concreta depèn sempre de cada context particular d'interacció i del marc sociocultural en què es trobi immersa (Bruneau & Ishii, 1988; Méndez, 2016b). L'ús del silenci que s'espera o es tolera en una persona, i la forma com aquest silenci serà interpretat pels interlocutors, dependran en gran mesura de les normes del règim cultural de la paraula propi de cada grup social (Le Breton, 2009, p. 15). Fins i tot els microsílencis, molt sovint inconscients, que apareixen durant la parla estan configurats d'acord amb unes convencions i codis de conducta que emanen del marc cultural al que pertanyen els parlants (W. Miller, 1993, p. 28). Cada comunitat humana disposa d'unes regles pròpies que l'individu interioritza des de les primeres fases de l'adquisició del llenguatge, que li ensenyen a emprar la paraula alhora que pauten els usos del silenci i en modulen els significats. Així, allò que els lingüistes anomenen *competència comunicativa* (Hymes, 1971) inclou l'habilitat de saber quan i com s'ha de parlar, i també de callar, i acostuma a vehicular una determinada visió del món.

La relativitat sociocultural del silenci afecta els seus usos en la conversa però resulta també determinant per definir la disposició dels individus envers les experiències de silenci en general. La cultura d'origen, el grup de pertinença o altres característiques individuals lligades al context social són factors determinants a l'hora d'explicar les motivacions i les afinitats electives d'aquells que avui cerquen voluntàriament experiències de silenci. En la interacció social, hi ha bàsicament tres aspectes del silenci, estretament relacionats, que estan culturalment pautats: 1) la disposició general envers el silenci, ja sigui el que apareix en la conversa o en altres situacions de la vida; 2) la quantitat de silenci en relació a l'ús que es fa de la paraula, que es manifesta en la durada i la freqüència dels silèncis; i 3) la interpretació que es fa dels silèncis i els significats que se li atorguen en cada circumstància.

Des d'un enfocament global, múltiples estudis assenyalen que a Occident, en general, es tendeix a prioritzar la paraula com a element vertebrador de la interacció social mentre que el silenci és vist sovint com una mancança; a Orient, en canvi, es valora més positivament el silenci tant en l'esfera privada com en les relacions socials (Enninger, 1987; Jaworksi, 1993; Jones, 2011; Poyatos, 1994). Bruneau i Ishii (1988, p. 25) apunten que les situacions d'ambigüitat i els silèncis interpersonals són

poc tolerats a la societat nord-americana i a moltes societats europees —amb algunes excepcions, com ara la cultura fina— Segons aquests mateixos autors, la cultura japonesa fomenta el silenci, la reserva i la formalitat, mentre que les cultures occidentals valoren més el discurs, l'autoafirmació i el tracte informal. En l'àmbit laboral o en la seva vida social quotidiana, els nord-americans tendeixen a fer preguntes i a forçar els altres a parlar per omplir aquests buits de silenci en les relacions cara a cara. En canvi, el recel dels nipons envers la parla es tradueix en converses més breus i en majors espais de silenci, i s'evidencia també en la gran quantitat de proverbis japonesos que elogien el silenci o adverteixen en contra de la parla excessiva. En les cultures orientals, l'alt valor atorgat al silenci en les interaccions socials es correspon amb unes formes artístiques i decoratives que prioritzen la simplicitat i l'ús de l'espai buit (Bilmes, 1994, p. 3).

Tanmateix, Orient i Occident disten molt de ser dos blocs culturalment homogenis i en cadascun d'ells hi ha diferències significatives pel que fa als usos i actituds envers el silenci. Per exemple, certes ciutats de l'Índia són extraordinàriament bullicioses. I, alhora, l'estereotip que presenta els occidentals com a poc inclinats a restar callats queda en entredit en els països nòrdics, on els parlants mostren una disposició més favorable envers el silenci, similar a la de cultures asiàtiques com la japonesa (Petkova, 2015). D'acord amb Sajavaara i Lehtonen (1997, pp. 274-275), en la cultura nòrdica els silencis en la interacció social són freqüents i prolongats, i es viuen amb naturalitat o fins i tot com a moments d'harmonia i relaxament. Hom no se sent impel·lit a parlar en presència d'altri per trencar un silenci que l'incomoda, sinó que pren la paraula només si té quelcom a dir. La preferència per l'observació i l'escolta atenta i tranquil·la, abans que per la intervenció verbal, així com un gran respecte per les opinions i la privacitat alienes, són altres atributs característics del tarannà nòrdic que configuren la seva tendència a la taciturnitat. Un altre exemple de diferències en l'ús del silenci entre cultures europees és l'estudi de Contreras (2008), que contrasta els usos del silenci que fan parlants espanyols i alemanys. Mentre que els espanyols tenen major tendència a evitar el silenci i ofereixen retroalimentació principalment per participar en la conversa, malgrat que això impliqui interrompre el discurs de l'altre, els parlants alemanys són més respectuosos amb els torns de paraula llargs i amb els silencis del seu interlocutor.

Hi ha una correlació directa entre la disposició més o menys favorable que cada cultura mostra envers el silenci i el pes que aquest adquireix en el marc de la conversa. Uns dels aspectes més estudiats a nivell empíric, sobretot des de les diferents branques de la lingüística, és la proporció de silenci en relació a la paraula que apareix durant la interacció verbal (Jaworksi, 1993; Kurzon, 2007; Lehtonen & Sajavaara, 1985; Scollon, 1985; Tannen, 1985). Per exemple, els silencis conversacionals són més llargs entre els finesos, els indis americans o els aborígens australians que no pas entre els europeus del sud,

els angloamericans o els angloaustralians. Una forma de parlar pausada i amb silencis sovintejats pot ser considerada natural en una determinada comunitat i, en canvi, resultar exasperant en una altra.

A l'hora d'explicar aquesta desigualtat cultural en els usos i les interpretacions del silenci, diferents autors apunten a l'influx dels valors que cada cultura atribueix a la realització i a la iniciativa individuals. Segons Saville-Troike (1985, p. 12), sembla que els individus tendeixen a parlar més en aquelles societats que atorguen un gran valor a l'èxit individual, com la nord-americana o la britànica, i menys en aquelles altres on la individualitat està menys valorada, com la japonesa o la xinesa. Mentre que la cultura americana està centrada en el jo i prioritza l'assertivitat per mitjà de la comunicació verbal, la japonesa està orientada als altres, i això fa els nipons més cauts, reservats, sensitius i receptius (Barnlund, 1975; Klopff & Cambra, 1979). Així mateix, des de l'antropologia lingüística, Hernández (2002) apunta que en societats tradicionals o en col·lectius on les relacions socials estan més determinades i són més previsibles, el silenci tendirà a ser més ben valorat que en altres contextos, com les societats modernes, on les relacions socials són més obertes, incertes i canviants, i on la paraula adquireix major protagonisme com a element clarificador.

L'ús que hom fa de la paraula i del silenci ve determinat, en primera instància, pel marc cultural general. No obstant, també existeixen diferències intraculturals en relació al silenci, vinculades a la visió del món, els valors i les pautes de comportament associats al grup social, el sexe, l'edat o el nivell educatiu (Méndez, 2016a). També les característiques individuals i el tarannà psicològic de cadascú acaben de modular les disposicions envers el silenci com a recurs comunicatiu o com a experiència quotidiana. D'acord amb Erving Goffman (1974), dins d'un marc social específic, a cada interlocutor li correspon un estatut de participació lligat a atributs com l'edat, el sexe o la posició social i familiar. En funció d'aquest estatut se li concedeix un determinat nivell de contribució activa a la conversa depenent també del contingut o del grau de familiaritat d'aquesta, així com uns drets i uns deures pel que fa a l'ús que pot fer dels silencis. A partir d'aquestes pautes implícites s'escullen o s'exclouen interlocutors, s'estableix la jerarquia en els torns de paraula i el control de la conversa, es trien els temes que es poden tocar i els que no, etc. També és en virtut de l'estatut de participació que a cadascú li correspon un temps durant el qual pot restar en silenci sense provocar estranyesa o incomoditat (Le Breton, 2009, p. 17).

Finalment, en aquells contextos en què el grup és homogeni en termes culturals, de classe, de gènere i d'edat, les característiques personals de cadascú, plasmades en la forma de parlar, seran les que donaran lloc a valoracions més o menys favorables de l'ús del silenci. Un estudi de Feldstein et al. (1979), centrat en un grup de dones culturalment homogeni de Maryland evidència que les parlants que fan pauses breus desperten més simpaties entre els seus interlocutors, que les consideren

“cooperants”, “simpàtiques”, “atentes”, “expressives” o “sociables”. Per contra, les dones que fan pauses més llargues són titllades de “reservades”, “taciturnes”, “sòbries”, “tímides”, “frustrades”, “rígides”, entre d’altres retrets.

2.4. Modernitat i silenci

El progrés tecnocientífic i les successives revolucions industrials han provocat canvis profunds en els models de producció i de vida, que suposen una alteració dramàtica del paisatge sonor contemporani (W. Miller, 1993). Des de diferents àmbits, sorgeixen reaccions que deploren la progressiva desaparició del silenci i adverteixen de l’amenaça que això implica no només per al benestar físic o mental, sinó també per a l’autenticitat, la plenitud i la llibertat de l’individu. Marx Picard (1964), per exemple, afirma:

Nothing has changed the nature of man so much as the loss of silence. The invention of printing, technics, compulsory education. Nothing has so altered man as this lack of relationship to silence, this fact that silence is no longer taken for granted, as something as natural as the sky above or the air we breathe. Man who has lost silence has not merely lost one human quality, but his whole structure has been changed thereby. (p. 221)

En les societats modernes es manifesta amb especial intensitat la dialèctica entre soroll i silenci, alhora que s’evidencia la clara interdependència entre ambdós fenòmens. De la mateixa manera que hi ha sensibilitats i disposicions molt diferents en relació al silenci, també allò que alguns perceben com un soroll insofrible pot passar desapercbut o fins i tot resultar plaent per a uns altres. Com s’ha exposat més amunt, el silenci com a fenomen humà i social s’ha d’entendre més en termes de sentit que no pas de simple percepció acústica. El mateix es pot dir del soroll. Des d’una perspectiva sociològica, tant el silenci com el soroll s’han d’abordar com a constructes socials condicionats pel context cultural on es manifesten.

Així, la construcció moderna del silenci com una experiència edificant i humanitzadora s’ha fet, en bona mesura, en contraposició al seu antagonista, el soroll, un terme metafòric que inclou, a més de l’estrèpit sonor, també l’agitació, l’acceleració o la dispersió que s’atribueixen a la vida moderna. Comprendre els significats que té el silenci per als individus requereix, per tant, entendre també com conceben i es relacionen amb la seva absència: el soroll.

2.4.1. Els sorolls contemporanis

En termes acústics, el soroll es pot definir com un so mancat de qualitats musicals agradables o un so que no és desitjat per una persona determinada en un moment donat; es tracta d'un so irritant, pertorbador i molest que, de vegades, en funció de la seva intensitat i/o durada, té efectes nocius a nivell fisiològic i/o psicològic (Baigorri, 1995, p. 2). Des de les disciplines que estudien les relacions de l'ésser humà amb el medi ambient, el soroll es considera sovint com un agent contaminant, causant de diferents tipus d'impactes ambientals que afecten tant les persones com els animals. El progrés i la industrialització associats a la modernitat, així com les aglomeracions urbanes o les noves formes de mobilitat i d'oci, suposen un increment del nivell de soroll present en l'ambient i, per tant, de la contaminació acústica. D'acord amb Le Breton (2009, p. 4): "La modernidad trae consigo el ruido. En el mundo retumban sin cesar instrumentos técnicos cuyo uso acompaña nuestra vida personal y colectiva".

Tanmateix, l'increment del soroll acústic no és pas un fenomen de les darreres dècades. Ja des dels inicis de la modernitat, sorolls de tot tipus irrompen en l'escenari social i també en la vida quotidiana. Tal i com descriu Alain Corbin (2019) en la seva *Història del silenci*, a principis del segle XIX les ciutats d'Occident anaven plenes d'un xivarri incessant:

Els crits dels treballadors artesans i comercials han comportat l'aparició d'un guirigall permanent . . . La música de carrer, la de comerciants o d'organistes, no estava encara regulada. Per tot arreu hi havia màquines que feien soroll, als tallers o a les paradetes. . . . Les campanes de les esglésies parroquials, dels convents i de les institucions d'ensenyament se sumen al batibull. Els carros eixorden els carrers. (pp. 78-79)

Tant de soroll genera un malestar creixent i des de diferents sectors es demana posar-hi fre. Entre les elits socials, per exemple, el xivarri s'associa al comportament popular, s'equipara a la barbàrie i esdevé cada vegada menys tolerable; el silenci i la moderació en la parla, en canvi, són vistos com expressions de distinció. Cap a la meitat del segle XIX, diu Corbin, el llindar de tolerància al soroll es redueix, apareix un nou desig de silenci i els nivells acústics es van afeblint en virtut dels nous costums socials, les millores tecnològiques i la introducció de regulacions. Les campanyes socials a favor del silenci, i la combinació de millores tècniques i mesures legislatives han permès que la contaminació acústica es mantingui més o menys a ratlla fins als nostres dies (Corbin, 2019; Le Breton, 2009).

Així doncs, en general, no es pot dir que les societats tardomodernes siguin més sorolloses en termes acústics del que ho eren un o dos segles enrere. Diu Corbin: "el soroll de la ciutat, esdevingut un altre, no és sens dubte més eixordador que al segle XIX", i afegeix: "L'essencial del canvi resideix en la

hipermediatització, en la permanent connexió i, a causa d'això, en l'incessant flux de paraules que s'imposa a l'individu i que el condueix a qüestionar el silenci" (p. 10). Le Breton, en la mateixa línia, afirma que l'increment del soroll acústic ve acompanyat per la multiplicació dels discursos afavorida pel desenvolupament de les tecnologies de la comunicació:

. . . la palabra tampoco cesa, pronunciada por sus muchos porta-vozes. No me estoy refiriendo aquí, desde luego, a la palabra que surge —renovada y feliz— en la comunicación diaria con los allegados . . . esa palabra perdura y da cuerpo a la sociabilidad. Se trata de otra palabra, con distinto régimen antropológico: la de los medios de comunicación de masas, la de los teléfonos, los portátiles, etc. (p. 4)

En efecte, el principal soroll avui és d'un altre tipus. Els brogit dels motors i la maquinària pesada tal vegada s'ha afeblit, però el progrés tecnocientífic, l'expansió dels mitjans de comunicació de masses i, més recentment, la irrupció de les tecnologies digitals han generalitzat una altra mena de soroll. Ara l'excés ja no és tant de decibels com d'impactes comunicatius. Es tracta d'un canvi qualitatiu de gran rellevància: el malestar associat al soroll ara rau, sobretot, en la saturació d'estímuls cognitius i emocionals provinents dels múltiples canals comunicatius i espais d'interacció avui disponibles, i en la compulsió d'estar connectats i comunicant en qualsevol lloc i moment.

Des dels inicis de la modernitat, la producció i difusió d'informació, així com l'extensió de les xarxes comunicatives de tot tipus, no han fet sinó créixer exponencialment. Paral·lelament, el pensament il·lustrat considera la llibertat de pensament i d'expressió com un dret fonamental de l'individu (Pagis, 2010), i el racionalisme i el desenvolupament científic comporten també la generació d'informació, coneixements i idees que es posen en circulació a escala global, aprofitant els nous mitjans de comunicació. També el sistema capitalista necessita promoure el consum a través de campanyes publicitàries, cada vegada més extenses i invasives (W. Miller, 1993). La modernitat, doncs, comporta ja des dels seus inicis una expansió de la comunicació social que no fa sinó incrementar-se amb els pas dels anys, amb l'aparició dels mitjans de comunicació de masses.

Aquesta expansió del soroll mediàtic viu un punt d'inflexió a partir de la segona meitat del segle XX, quan la combinació de múltiples transformacions a nivell planetari, entre les que destaquen els avenços associats al món d'Internet i les tecnologies digitals, donen lloc a un nou model de societat en la qual la comunicació, la informació i el coneixement adquireixen una rellevància sense precedents. Aquesta espiral de canvis, que revoluciona les activitats socials, culturals i econòmiques, ha rebut diferents denominacions: entre elles, societat de la comunicació, societat del coneixement o societat de la informació. Manuel Castells (1998, p. 47) parla de "societat informacional" i la defineix com una

forma específica d'organització social en la que la generació, el processament i la transmissió de la informació esdevenen les fonts fonamentals de la productivitat i el poder, com a conseqüència de les noves condicions tecnològiques que sorgeixen en aquest període històric. En aquest nou tipus d'organització social, la informació ocupa un lloc substantiu, funciona més que mai com una font de riquesa, una matèria primera, una eina de producció i alhora un bé de consum (Miège, 1998). Això fa que proliferi, es reproduïxi i circuli massivament, com mai abans, impulsada pel desenvolupament de ginys i aplicacions tecnològiques en constant evolució. Gràcies a Internet, diu Castells (1998, p. 58), l'individu pren el control de la tecnologia, de manera que els usuaris esdevenen alhora creadors i difusors. La comunicació ja no flueix unidireccionalment, de dalt cap a baix, sinó que circula en múltiples sentits a través d'una intricada xarxa, els nodes de la qual són receptors i emissors alhora. Tot plegat incrementa exponencialment la informació disponible i, amb ella, el soroll comunicatiu.

Des dels inicis de l'era moderna, especialment en els àmbits de la filosofia, la literatura, l'art o la religió, múltiples veus reaccionen críticament contra el que perceben com una invasió de sorolls. Aldous Huxley (1947), per exemple, qualifica el segle XX com "l'era del soroll": "Physical noise, mental noise and noise of desire we hold history's record for all of them. And no wonder; for all the resources of our almost miraculous technology have been thrown into the current assault against silence" (p. 249). En aquestes paraules de Huxley s'evidencia que el soroll acústic és només una de les manifestacions d'allò que s'entén per "soroll". Els crítics deploren, sobretot, el soroll de naturalesa discursiva o mediàtica, que entenen com un martelleig incessant de missatges, una cacofònica juxtaposició de discursos que acaba esdevenint una de les formes de dominació característica de les societats modernes.

Heidegger (2012), per exemple, parla dels efectes "alienants i silenciàries" de la perversió dels mitjans. Barbotin (1977, p. 22) afirma que "la verbosidad ha matado al verbo, la hipertrofia del signo ha devorado la significación". Le Breton (2009, p. 5) també adverteix que la saturació comunicativa de les societats occidentals modernes pot acabar tenint uns efectes silenciadors similars als de la censura en els règims totalitaris: els discursos alternatius són ofegats per una allau d'altres missatges fins que esdevenen inaudibles o irrellevants; el guirigall mediàtic equipara allò banal i allò dramàtic, anestesia les opinions, blinda les sensibilitats i posterga la cerca del sentit. Segons Virilio (2000), la "tirania dels mitjans de comunicació" satura els sentits i genera un soroll eixordador; alhora, redueix el silenci al "dret de callar i escoltar", arravatant-li el seu caràcter creatiu, reprovador, crític o de resistència. Hardt i Negri (2000) sostenen també que el soroll característic de les societats contemporànies és una altra modalitat de control social i polític. Una idea similar és la que vol transmetre Bradbury (2009) a *Fahrenheit 451*, on narra la distòpia futurista d'una societat on la població viu exposada a un flux continu de música i d'informació, alhora que es cremen llibres i es proscriu el pensament.

El soroll mediàtic es pot relacionar també amb l'acceleració dels ritmes socials i de les condicions de la comunicació (Rosa, 2016). Els mitjans i les tecnologies digitals permeten avui la creació ràpida d'estats d'opinió i la formació de majories, però aquesta celeritat impossibilita un procés deliberatiu on tots els discursos es puguin fer sentir. En termes de Habermas (2010), això suposa “una distorsió sistemàtica de les condicions de la comunicació” i fa que la política de la modernitat tardana no es regeixi pels millors arguments sinó per la força dels missatges i les imatges que han tingut prou força per sobresortir i imposar-se. “La comunicació reclama urgència, transforma al individu en un medio de tránsito y lo despoja de todas las cualidades que no responden a sus exigencias”, diu Le Breton (2009, p. 2), i sosté que l'actual imperatiu de comunicar deslegitima el silenci, la calma i la deliberació imprescindibles per al cultiu de la reflexió i la interioritat.

Un altre crític de la societat contemporània, Byung-Chul Han (2014), afirma que la revolució digital, internet i les xarxes socials han transformat l'essència mateixa de la societat, fent aparèixer una nova forma d'agregació humana: l'*eixam digital*. Segons aquest autor, la hipercomunicació digital destrueix el silenci que necessita l'individu per reflexionar i ésser ell mateix; l'eixam esdevé així una massa d'individus aïllats, mancada del sentiment d'un nosaltres i incapaç per a una acció comú. Per això, la seva expressió es percep només com a “soroll”, sense sentit ni coherència. Han (2018, p. 35) contraposa l'atenció profunda i contemplativa, característica de l'espiritualitat o de la filosofia, amb la “hiperatenció” propiciada pels mitjans digitals, una modalitat d'atenció dispersa i agitada que canvia constantment de focus, un estat mental propi dels “animals salvatges”.

La “por al silenci” és una expressió recurrent en els discursos de molts crítics del soroll. Panikkar anomena aquesta por *sigefobia* i la considera una de les malalties de l'ésser humà modern. Segons Barbotin (1977), els mitjans de comunicació no només eliminen de la vida moderna tot espai de silenci sinó que inspiren el disgust o àdhuc una espècie de “terror” envers el silenci, amb la qual cosa “el hombre quedará reducido a ser un mero autómatas incapaz de ser y estar en la soledad de su espacio vital” (p. 22). Segons aquesta visió, no és només que el silenci reculi com a conseqüència del progrés tecnològic i el desenvolupament industrial, sinó també a causa de la preferència de moltes persones per viure envoltades d'estímuls sonors i comunicatius.

2.4.2. Apologies del silenci

Por falta de sosiego, nuestra civilización desemboca en una nueva barbarie. En ninguna época se han cotizado más los activos, es decir, los desasosegados. Cuéntese, por tanto, entre las correcciones necesarias que deben hacerse al carácter de la humanidad el fortalecimiento en amplia medida del elemento contemplativo. **Friedrich Nietzsche** (2007, p. 180).

A mesura que els sorolls acústic i mediàtic puguen de volum i guanyen espais al silenci, aquest adquireix més notorietat allà on encara es manifesta, i és buscat més intensament per aquells col·lectius que l'aprecien o el requereixen per a les seves activitats. Això es tradueix en múltiples intents, més o menys eficaços i interessats, de preservar la quietud en diferents espais socials (Le Breton, 2009; Woolley, 2019).

Sovint, aquestes iniciatives per rehabilitar el silenci acaben mercantilitzant-lo, convertint-lo en un bé de consum o en un argument de màrqueting associat a tot tipus d'experiències, productes o serveis. Empreses i agències de publicitat, conscients del valor que adquireix el silenci en la vida quotidiana com a reacció al soroll generalitzat, l'incorporen com un dels atributs que distingeixen la qualitat dels seus productes i serveis. El nivell de decibels és un dels criteris que es té en compte a l'hora d'avaluar el motor d'un cotxe, un frigorífic, un aire condicionat, un ordinador, una aspiradora o altres aparells d'ús quotidià. Llibreries, biblioteques, restaurants amb espais "sense mòbil", "vagons del silenci" en trens d'alta velocitat, o allotjaments turístics ubicats en entorns plàcids són alguns dels espais de silenci que s'afegeixen als tradicionals. Es presenten com a reserves de quietud per atraure individus que se senten aclaparats pel brogit i l'estrès, als quals brinden una calma propícia per a treballar, realitzar algun exercici d'introspecció o contemplació, o simplement relaxar-se. Així mateix, molts destins turístics es promocionen fent bandera del silenci com un dels seus encants més destacats (Satli, 2018). Finlàndia, per exemple, es presenta com a destí turístic posant en valor el "silenci finès" (Komppula et al., 2014). També els monestirs presenten el silenci com un dels atractius principals de la seva oferta de serveis d'hostatgeria, la qual cosa els permet atraure clients que no tenen necessàriament motivacions religioses.

Amb tot, l'interès contemporani per la cerca del silenci va més enllà de la necessitat de trobar moments o espais on desconnectar temporalment del tràfec quotidià. De la mateixa manera que les crítiques al soroll, com s'ha vist en el punt anterior, no es limiten a blasmar la contaminació acústica, també la reivindicació del silenci apunta més enllà i suposa, en molts casos, un qüestionament radical dels valors i les formes de vida que es van imposant amb l'avenç de la modernitat. Diferents col·lectius, incorporen el silenci com una instància crítica enfront del que consideren derives perniciosos de la raó instrumental i de la concepció dominant del progrés, a les que acusen de forjar noves formes d'alienació i dominació (Nájera, 2008, 2016). Aquestes veus entenen i promouen el silenci com una actitud davant del món, un baluard des d'on resistir les amenaces modernes a l'autenticitat i la llibertat de l'individu, però també des del qual contraatacar amb la proposta de valors i formes de vida alternatius.

2.4.2.1. Filosofia i silenci: les misèries del llenguatge

La reivindicació del silenci com una postura defensiva o crítica davant certes derives de la modernitat apareix des dels inicis d'aquesta. En l'àmbit de la filosofia, diferents autors identifiquen el silenci amb una parcel·la de realitat que queda fora de l'abast de la raó, i utilitzen aquesta idea per combatre el biaix racionalista que ha guiat bona part del pensament occidental i ha comportat una sobrevaloració de la paraula (Torralba, 2016). Destaquen particularment diferents corrents de pensament centreeuropeus que conflueixen en l'anomenada crítica del llenguatge (*Sprachkritik*, en alemany). A cavall entre els segles XIX i XX, diverses veus d'aquest moviment s'esmercen a desmuntar la pretensió il·lustrada segons la qual tota realitat és a l'abast de la raó i tota experiència pot ser verbalitzada. Entre els crítics del llenguatge despunten figures com ara Nietzsche, Wittgenstein, Mauthner Thoreau o Emerson. Aquests pensadors no es limiten a assenyalar les febleses i servituds del llenguatge, sinó que insisteixen també en reivindicar la vàlua del silenci com a alternativa.

D'acord amb Elena Nájera (2008), dins el variat ventall de postulats que alimenten l'*Sprachkritik* s'hi poden distingir diferents qüestionaments de les "misèries" del llenguatge. La primera d'aquestes és la pobresa expressiva: el llenguatge, afirmen els seus crítics, és una aproximació precària a la realitat que dista molt de poder-ne oferir una descripció fidel. La contemplació distanciada i silenciosa del món es presenta com la millor forma d'accedir a l'autèntic coneixement, que eludeix la mediació lèxica. Una altra "misèria" del llenguatge té a veure amb la seva incapacitat per transmetre coneixement. Les paraules, assenyala Nietzsche (2012), no són sinó abstraccions de la realitat de caràcter arbitrari, i considera que el llenguatge és una mena d'encanteri o superstició. Amb el llenguatge, diu, Mauthner (2016, pp. 23-24), mai podem anar més enllà d'una descripció metafòrica del món, la qual cosa el converteix en un "estri inútil per al coneixement".

Així mateix, el llenguatge és considerat un instrument massa rudimentari per a l'expressió de les dimensions profundes de la realitat subjectiva. Els romàntics i transcendentalistes destaquen entre els abanderats de la idea que el jo individual posseeix una fondària insondable que les paraules no arriben a pouar (Lenoir, 2003, p. 258), una autenticitat de la qual l'expressió verbal només en pot oferir un retrat abaratit i mediocre. Thoreau, per exemple, manifesta la seva impotència a l'hora de posar en paraules la pròpia individualitat: "What I am I am, and say not. Being is the great explainer" (Thoreau, 2009, p. 43). També Nietzsche i Mauthner assenyalen la impotència de la paraula a l'hora de divulgar les singularitats de l'individu. Ho atribueixen al fet que el llenguatge, com a producte de la vida en comú, està fet per respondre abans a les expectatives generals que a les particulars. Segons Nietzsche (2002), el llenguatge està dominat inevitablement pel "geni de l'espècie" i ens obliga a reflexionar en

termes de mediocritat; és per això que la paraula embruteix i despersonalitza, converteix en comú allò que no ho és.

Una altra crítica als abusos del llenguatge apunta a la pretensió racionalista segons la qual la ciència pot i s'ha de pronunciar sobre qualsevol aspecte de la realitat i de la vida humana. Entre les impugnacions d'aquesta idea destaca l'aportació de Wittgenstein (2012), ja comentada més amunt, que identifica una parcel·la de realitat, "allò místic", que conté "experiències absolutament valuoses" relacionades amb els valors i el sentit de la vida, que no poden ser expressades verbalment i sobre les que cal guardar silenci. Influenciats pel pensament de Wittgenstein, a mitjans del segle XX sorgeixen diferents moviments intel·lectuals associats a l'anomenat gir lingüístic, que també qüestiona la capacitat del llenguatge per representar fidelment la realitat. Entre els autors més destacats s'hi compten Michel Foucault, Jacques Derrida o Judith Butler o Ferdinand de Saussure (Rorty, 1967).

2.4.2.2. *El silenci com a reserva moral*

Es, por consiguiente, de capital importancia diseñar y promocionar ámbitos de sosiego y silencio, porque en relación con la insuperable tensión entre el recordar y el olvidar, el *ruido* a menudo provocado para facilitar el olvido y la circulación de la palabra humana constituye una de las epidemias más nocivas y desestructuradoras de nuestro tiempo. **Lluís Duch** (2019).

El paper del llenguatge també és durament qüestionat pels seus crítics en les esferes de l'ètica o la política. Se'n denuncia l'ús com a eina de propaganda, d'engany i de manipulació de masses, en els règims totalitaris però també en les societats occidentals que es presenten com a democràtiques. Thoreau denuncia el "soroll" que fa la trivialitat en la cultura de masses, que distreu, satura i acaba per anul·lar la reflexió individual. Així, el silenci també pot ser entès com una manifestació d'un compromís moral (Labraña, 2017, p. 24). El llenguatge convencional és incapaç de donar testimoni de les atrocitats de la història, la monstruositat de l'existència desborda la capacitat expressiva de les paraules, afirma Le Breton (2009, p. 56). Escriure poesia després d'Auschwitz és un acte de barbàrie, sentència Adorno (1951). El silenci esdevé una alternativa en un sentit polític, segons Steiner (2003, p. 72): "cuando en la polis las palabras están llenas de salvajismo y de mentira, nada más resonante que el poema no escrito".

Tanmateix, si bé alguns autors opten per silenciar-se interrompent definitivament les seves carreres creatives —Sontag (2009) analitza, per exemple, els casos de Wittgenstein, Duchamp o Rimbaud—, l'opció de molts altres literats i pensadors ha estat considerar el silenci com una matriu regeneradora del llenguatge, capaç de dotar les paraules de més força i autenticitat. Paradoxalment, entre els més

destacats defensors del silenci s'hi compten grans comunicadors, lletraferits il·lustres, convençuts que paraula i silenci, lluny d'excloure's, es necessiten i es complementen. Una idea recurrent en els àmbits de la filosofia, la literatura o l'espiritualitat, entre d'altres, és que el silenci és l'origen del que sorgeix la paraula, la matriu que l'origina i a la qual acaba sempre retornant. Pensadors tan diversos com Wittgenstein, Thoreau o Panikkar, entre molts d'altres, coincideixen en la idea que el llenguatge pot ser rehabilitat a través del silenci. Segons aquesta visió, el silenci s'erigeix com un refugi moral enfront del llenguatge banal, devastat per l'ús abusiu, la manipulació o la mentida. "El silencio, como única forma de no representar la mentira, adquiere así un estatuto estético. No es ya el hueco entre dos palabras sino la palabra verdadera que surge entre murmullos incesantes, repetitivos y vacíos, sobre los escombros de un lenguaje en descomposición", afirma Jenaro Talens (1979, p. 50). Susan Sontag (2009) defensa una idea similar quan afirma que el silenci pot contribuir a que el llenguatge assoleixi la seva màxima integritat o corregir-lo quan esdevé inautèntic:

Everyone has experienced how, when punctuated by long silences, words weigh more; they become almost palpable. . . . Silence undermines "bad speech", by which I mean dissociated speech—speech dissociated from the body (and, therefore, from feeling), speech not organically informed by the sensuous presence and concrete particularity of the speaker and by the individual occasion for using language. (p. 20)

Jean Baudrillard (2006) també planteja el silenci com una resposta a l'excés d'informació que generen els mitjans de comunicació. Es refereix a un silenci significatiu que no deriva d'una incapacitat de comunicar-se sinó de l'opció deliberada d'abstenir-se de parlar o de respondre preguntes, una forma d'autodefensa davant del domini del soroll.

2.4.2.3. L'estètica del silenci

El silenci és un element important en els processos de creació i de contemplació estètica, tant en la literatura com en les arts plàstiques. Per a molts artistes, el silenci és un tema recurrent en les seves obres o bé posseeix un paper determinant en el seu procés creatiu. Cézanne, per exemple, insistia en la necessitat que l'artista faci atenció a la realitat, per a la qual cosa "no hi ha d'haver més intervenció deliberada que el silenci, silenciar per dins les veus de tots els prejudicis, crear silenci, ésser un perfecte ressort" (Marí, 1994, p. 223). Tal i com assenyala Amorós (1991, p. 135), el silenci també té expressions més enllà del pla sonor o verbal en els mons de la pintura, el disseny o l'arquitectura, on és suggerit de manera sinestèsica en la nuesa dels espais buits, el minimalisme decoratiu, els fons blancs o els monocroms, que s'assimilen als silencis acústics.

Steiner (2003, pp. 38-39) assenyala que en l'art contemporani, a partir del postimpressionisme, s'esdevé un abandonament de l'autoritat del llenguatge: la pintura s'expressa únicament a través del color i l'organització de l'espai. L'art modern, diu Steiner, trenca amb la paraula: l'artista ja no representa allò que veu sinó allò que sent, que és anterior o exterior al llenguatge. Així, l'art abstracte és també una expressió de silenci en tant que refusa la mera possibilitat d'un equivalent lingüístic. No sols la pintura sinó també l'escriptura i la poesia s'omplen d'espais en blanc, com ocorre, per exemple, en els cal·ligrames d'Apollinaire o en la poesia visual de Joan Brossa (Marco, 1999, pp. 68). Quelcom similar es reproduïx en el món de l'escena: en el "teatre de l'absurd" de Beckett, per exemple, el personatges parlen incessantment sense dir res, posant en evidència el llenguatge reduït a simulacre incapaç de reflectir la realitat profunda.

A *The Aesthetics of Silence*, Susan Sontag (2009) compara la missió de l'artista contemporani amb la del místic, en el sentit que ambdós tracten d'aproximar-se a allò desconegut, el silenci transsignificatiu que es troba més enllà de la paraula i comporta l'alliberament de tota limitació. Aquesta via, diu Sontag, ha de concloure en una via negativa: l'art ha de tendir a l'anti-art, és a dir, a l'eliminació del subjecte, a la substitució de la intenció per l'atzar, a la cerca del silenci. Antoni Tàpies es refereix a quelcom molt similar quan, en una conversa amb el poeta José Ángel Valente, manifesta la seva voluntat "d'arribar directament al silenci", que entén com la matèria interioritzada de la que emergeix tota creació artística (Tàpies & Valente, 2004). Valente afegeix que, en qualsevol estètica, l'aventura de la creació consisteix en anar més enllà de les paraules, atès que "la palabra poética empieza justo donde el decir es imposible". En aquest mateix diàleg, Tàpies sosté que crear consisteix en generar un espai de disponibilitat, un espai buit.

Així mateix, també la lectura i la contemplació estètica requereixen de silenci. Les biblioteques, els museus i les galeries d'art són espais on regna algun tipus peculiar de silenci situacional, que permet centrar-se en la lectura o la contemplació de les obres. El pintor Oriol Teixidor (2017, p. 213) qualifica algunes obres d'artistes contemporanis com a "repartidores de silenci": davant d'obres d'autors com Eliasson, Viola, Kapoor, Sigimoto, entre d'altres, l'espectador es veu forçat de manera sobtada a guardar silenci, tota la seva atenció queda profundament abstreta per l'impacte corprenedor de l'obra. Sontag (2009, p. 16) introdueix el concepte "d'art silenciós", com aquell que no convida simplement a mirar sinó que "engendra la necessitat de fixar la mirada", això és, una forma de percepció compulsiva. Aquest silenci seria el catalitzador, la condició de possibilitat per tal que, dit en termes de Schütz (1995, p. 217), la "commoció" que suscita l'obra d'art empenyi la consciència a transcendir l'esfera del quotidià i a submergir-se en l'àmbit finit de significació que és l'experiència estètica.

2.4.2.4. El silenci terapèutic

En la psicologia occidental, la consideració del silenci ha viscut una evolució similar a la d'altres disciplines. Menystingut o considerat inicialment com el símptoma d'alguna resistència o patologia, ha estat progressivament reconegut pel seu potencial terapèutic. La psicoanàlisi suposa un punt d'inflexió en aquest sentit, en la mesura en què revoluciona el règim anterior de la paraula en psiquiatria i recorre al silenci com un recurs que millora la disposició del terapeuta a l'hora d'escoltar el pacient: callant o intervenint el mínim possible li cedeix tota la iniciativa, l'estimula a una reflexió sense distraccions que afavoreix l'emergència d'allò inconscient (Le Breton, 2009, p. 98). A banda d'allò que el pacient expressa amb paraules, també es consideren altament reveladors els seus silencis, gestos, postures, mirades i altres expressions no verbals.

Altres corrents dins la psicologia, entre les que destaca la teràpia de Carl Rogers, també aprofundeixen en l'ús del silenci com un element terapèutic, que afavoreix l'autoindagació i el treball intern del pacient durant les sessions (Woolley, 2019, p. 35). Des de la neurociència, Michel Le Van Quyen (2019) es remet a diferents estudis científics i a la seva pròpia experiència personal per sostenir que l'experiència voluntària del silenci contribueix a prevenir o guarir la depressió i altres patologies modernes associades a l'estrès crònic o la hiperactivitat.

Una altra via a través de la qual el silenci ha penetrat en l'àmbit de la psicoteràpia és la pràctica de la meditació (McMahan, 2018). Els primers intents destacats de bastir ponts amb les pràctiques orientals es fan en el camp de la psicoanàlisi; destaquen les aportacions d'autors com Suzuki i Fromm (1964) o Epstein (1995), que equiparen l'ideal freudià de fer conscient l'inconscient amb el concepte budista d'il·luminació, i presenten la meditació com una via per integrar la salut psicològica amb el desvetllament espiritual. També Carl Jung (1958) aprofundeix en aquesta visió, segons la qual la meditació allibera l'individu de condicionaments, hàbits destructius i repressions psicològiques, així com de la necessitat de sotmetre's a autoritats externes. Arguments molt similars reapareixen, com es veurà més endavant, en les narratives de molts practicants contemporanis de silenci.

Diferents estudis en els camps de la psiquiatria o la neurologia (Austin, 1998; Begley, 2007; Cahn & Polich, 2006; Davidson & Harrington, 2001; Kasamatsu & Hirai, 1996) han tractat de constatar els efectes beneficiosos de les pràctiques meditatives i dels estats alterats de consciència associats al silenci, mostrant canvis qualitius en la dinàmica cerebral i en la fisiologia que no es poden confondre amb mers estats de relaxació, somnolència o suggestió. Segons McMahan (2018, p. 345), si bé aquests estudis deixen encara molts interrogants oberts, han contribuït a la comprensió del funcionament del cervell i la seva plasticitat, obrint camí al desenvolupament de tècniques per gestionar emocions i

activar centres neurològics associats amb la felicitat, el benestar o la compassió. Altres escoles psicològiques han incorporat postulats i tècniques de tradicions orientals, sovint creant productes híbrids, com és el cas del *mindfulness*; concebuda pel psiquiatra Jon Kabat-Zinn (2007), aquesta tècnica consisteix en una adaptació de la pràctica de l'*atenció plena* originària de la tradició budista, amb l'objectiu de reduir l'estrès. Si bé és una tècnica desposseïda en gran part del seu sentit religiós originari i orientada a finalitats pragmàtiques, el *mindfulness* presenta una clara orientació espiritual en molts dels àmbits on avui es practica (Arat & Kołodziejska, 2017).

2.5. Silenci i religió

The Vedantic pure lightening, the Greek moment of illumination, and zen satori experiences are all related to levels of silent depth . . . Silence is as much the pure light of Christian and Sufi mystics as it is the enlightenment attained by the Indian yogi and muni (holy men). **Thomas J. Bruneau i Satoshi Ishii** (1988, p. 2)

En la majoria de tradicions espirituals, el silenci ocupa un lloc destacat com a mitjà per entrar en relació amb la transcendència (Andrés 2010; Le Breton 2009; Miquel 1990; Otto, 2009; Torralba 1996). Les diferents modalitats de silenci descrites en aquest capítol es troben representades en alguna mesura en moltes pràctiques religioses. La quietud acústica i psicològica, acompanyada sovint per un distanciament més o menys marcat i durador respecte de la vida social quotidiana, s'han viscut en moltes espiritualitats com a condicions idònies per propiciar un gir de l'atenció des d'allò mundà vers allò que hom considera sagrat. Per això, el silenci és una condició típica que presideix molts rituals, litúrgies i pràctiques d'oració, meditació o contemplació en diverses religions, i assoleix el màxim protagonisme en les experiències místiques (Labraña, 2017, p. 18).

En aquestes pràctiques es manifesten tot de silencis eloqüents carregats de simbolisme, sovint entreteixits amb la paraula, el cant o la música. So, gestualitat i silenci s'harmonitzen i fan sinergia a l'hora de vehicular el significat i el simbolisme de la litúrgia. En altres pràctiques, en canvi, el silenci pren molt més protagonisme i acaba presidint gairebé del tot la celebració, com ocorre, per exemple, en les reunions dels quàquers, les pràctiques de meditació silenciosa o els retirs de silenci, on s'acostuma a evitar la interacció verbal en pràcticament tots els moments de la convivència (Jaworksi, 1993; Pagis, 2010).

Diferents tradicions promouen exercicis d'ascesi i pautes de conducta que regeixen, del tot o parcialment, la vida quotidiana de l'observant (Ludueña, 2002; Miquel, 1990). Així ocorre, per exemple, en les regles monacals referides a la moderació en la parla, en l'observació del que el budisme anomena

el “noble silenci” (Panikkar 1996, p. 281). Més estrictes acostumen a ser els anomenats “vots de silenci”, pels quals la persona adquireix el compromís de suprimir o restringir en alguna mesura la comunicació verbal (Ludueña, 2002, p. 72; Saville-Troike, 1985, p. 16). Els vots de silenci, perpetus o temporals, són habituals en diferents institucions religioses, especialment en les comunitats monàstiques, i s’integren dins del conjunt de compromisos que adopten els seus membres en el moment de consagrar-se a la vida contemplativa. Finalment, també el silenci concebut com allò que hi ha més enllà de la paraula i del pensament és una idea que, en diferents tradicions, simbolitza la realitat última o n’és un dels seus principals atributs.

2.5.1. Les metamorfosis del sagrat

Al llarg de la modernitat, les creences, pràctiques i afiliacions religioses han experimentat una profunda metamorfosi que, tal i com planteja la hipòtesi de treball de la present investigació, han conduït a una reformulació dels imaginaris i les pràctiques que involucren el silenci com a vehicle d’experiències transcendents. A les societats occidentals, diu Luckmann (1990), les institucions religioses han perdut el seu paper com a principals gestores de les experiències de transcendència i ja no són les formes de religió socialment dominants. Segons aquest autor, en la mesura en què les experiències de transcendència són un component universal de la vida humana, la religió entesa com el marc simbòlic on aquestes experiències són gestionades i dotades de sentit no pot desaparèixer, per més que la societat es transformi. Allò que es modifica són les formes i els àmbits d’expressió de la religió, mentre la recerca de vivències transcendents persisteix com una constant antropològica. Luckmann (1990) destaca que, en les societats modernes, es produeix un allunyament de les *grans transcendències* de la religió tradicional, que suposen una ruptura amb la realitat ordinària, alhora que guanyen protagonisme les *petites i mitjanes transcendències*, relacionades a l’autorealització individual, les relacions amb l’alteritat o l’acció política, entre d’altres.

Així, tal i com explica Hervieu-Leger (2005, pp. 54-55), al llarg de la modernitat allò religiós es fragmenta, es dissemina i apareix de manera difusa, implícita o invisible, en les esferes “profanes” de l’economia, la política, l’estètica, la ciència o l’ètica, entre d’altres. D’acord amb Mardones (1994), el punt de partida i de trobada de l’experiència del transcendent s’estreny i es banalitza però, alhora, s’expandeix per la societat: “La religiosidad se configura desde, en, la toma de consciencia de problemas, vivencias, etc., que transitan lo cotidiano, desde la amenaza ecológica, a la sexualidad, la experiencia deportiva, los viajes” (p. 155).

En aquest procés de disseminació del sagrat, emergeixen una pluralitat de noves vies per cercar la transcendència, moltes de les quals es caracteritzen per defugir els antics marcs institucionalitzats i

per fer un gran èmfasi en les experiències subjectives de transcendència (Knoblauch, 2008). Aquestes noves expressions de religiositat⁴ inclouen un ampli rang de creences i pràctiques orientades a l'assoliment de la plenitud, la salut i el benestar del cos, la ment i l'esperit (Sointu & Woodhead, 2008). Són manifestacions religioses que escapen dels canals institucionals i, malgrat la seva diversitat, comparteixen un seguit de trets que inclouen l'holisme, l'autonomia individual, l'eclecticisme, la tolerància, el pragmatisme, l'orientació intramundana i la difuminació de les fronteres entre el sagrat i el profà (McGuire, 2008, p. 221).

Un altre element inherent a la modernitat que ha contribuït de forma determinant a la reconfiguració del paisatge socioreligiós contemporani a les societats occidentals és l'esclat del pluralisme. En les societats modernes, l'esfondrament de l'estructura simbòlica comú de l'univers tradicional es correspon amb l'emergència d'un mosaic de visions del món, creences, valors i formes de vida, cap de les quals té ja la potestat d'imposar-se coactivament sobre les altres (Berger, 2016; Berger & Luckmann, 1997). Alhora, la globalització i la combinació de diferents processos estructurals associats al desenvolupament de les societats occidentals —entre ells, el creixement demogràfic, les migracions, la industrialització o la urbanització— fan que persones i comunitats d'allò més diverses s'apleguin en uns mateixos espais. També els mitjans de comunicació de masses, i encara més els nous mitjans digitals, exhibeixen de manera constant i emfàtica una pluralitat d'estils de vida i de pensament. Diferents sistemes de valors i cosmovisions entren així en relació i, sovint, també en conflicte.

A l'Estat espanyol, l'àmbit geogràfic dins el qual s'emmarca aquesta recerca, el procés de secularització i pluralització ha vingut marcat per l'esfondrament del monopoli de l'Església catòlica i el sorgiment, o la major visibilitat, de minories religioses i noves cerques del transcendent (Estruch, 2015). Un dels principals impactes de la pluralització sobre l'escenari religiós de la nostra societat té a veure amb la popularització d'un conjunt de filosofies i pràctiques provinents de tradicions orientals: principalment el budisme, l'hinduisme o el taoisme. Les espiritualitats orientals, en les quals el silenci contemplatiu hi té una gran rellevància, proveeixen als practicants de silenci d'un ampli assortit de tècniques i de repertoris de coneixement per a gestionar-les. Més que una assimilació de les cosmovisions i pràctiques orientals, el que ha ocorregut és més aviat una interpretació occidental d'aquelles tradicions, que ha originat unes espiritualitats híbrides i modernitzades, tal i com sosté David McMahan (2018). Sigui com sigui, l'influx d'Orient sobre la religiositat occidental és molt notable i dona lloc a una nova doxa

⁴ No hi ha unanimitat entre els estudiosos a l'hora de donar nom a l'heterogènia proliferació de pràctiques, creences i imaginaris espirituals ocorreguda en les societats occidentals. Als anys 90, diversos autors del món anglosaxó, entre els quals Lewis i Melton (1992), Barker (1994) o Heelas (1996) introdueixen la denominació "New Age" (Nova Era). A França, Champion (1989) encunya el terme "nebulosa místico-esotèrica", mentre que Lenoir (2003) opta per dir-ne "religiositat alternativa i holística". Entre altres denominacions s'hi inclouen també "noves espiritualitats" o "religiositat emergent" (Mardones, 1996), "noves formes d'espiritualitat" (Griera & Urgell, 2001) o "nous imaginaris culturals" (Prat, 2012).

sobre el subjecte i la transcendència espiritual (Griera, 2014), plenament en sintonia amb la centralitat que adquireix en les religiositats occidentals l'experiència íntima del transcendent. La influència d'Orient s'encarna en l'adopció d'un ventall de tècniques de meditació que tenen el silenci com a element central, entre elles la meditació zen, la meditació vipassana o algunes modalitats del ioga o el *mindfulness*.

Finalment, un altre dels trets característics de les noves formes de religiositat que es pot relacionar amb les formes d'entendre i de viure el silenci és el gran protagonisme atorgat a l'experiència subjectiva del transcendent i a les seves dimensions psicològica, sensorial i corporal. Tradicionalment, la vivència íntima i directa del sagrat estava reservada, en termes de Max Weber (1965), als "virtuosos de la religió", una minoria de profetes, místics o xamans, portadors del carisma. En les noves espiritualitats s'esdevé una democratització d'aquest carisma, en la mesura en que creix el convenciment que les experiències de transcendència són a l'abast de qualsevol que s'ho proposi (Stromberg, 1993). El carisma, diu Knoblauch (2008), ja no està restringit només als virtuosos ni és regulat per les organitzacions religioses, sinó que esdevé generalitzat i subjectivitzat. Aquesta vivència personal constitueix ara la font última d'autenticació de la pròpia fe: en una clara manifestació del que Charles Taylor (1994) anomenava el *gir subjectiu*, ja no és el dogma, el segell de la tradició o l'autoritat externa els que certifiquen la validesa de les "veritats" espirituals, sinó el propi individu, a partir d'allò que ha viscut de primera mà.

La tradició cristiana, tal i com explica Lenoir (2003, p. 255), tampoc ha quedat al marge dels efectes del gir subjectiu i del creixent interès dels creients per cultivar formes d'espiritualitat menys doctrinals i conformistes, més orientades a la recerca de la divinitat a través d'una experiència íntima d'introspecció. Aquesta nova orientació explicaria el creixent interès per la pregària contemplativa o meditació cristiana, constatat en aquesta recerca a través de l'anàlisi de diferents col·lectius que la practiquen. A partir d'una relectura de les corrents místiques i eremítiques del cristianisme primitiu, així com de la tradició monàstica, aquests grups han reformulat la pràctica contemplativa com una via per assolir un contacte directe i sense mitjancers, "de cor a cor", entre Déu i la persona.

En el marc de les tradicions orientals i de moltes noves religiositats, el vehicle preferit per a propiciar aquesta experiència interior del transcendent és la meditació, en les seves múltiples variants, que ha esdevingut una pràctica holística molt popular a Occident (Arat, 2016; McMahan, 2018; Pagis, 2010). Un element comú de la majoria d'aquestes pràctiques que posen l'èmfasi en l'experiència interior, tant si s'inspiren en tradicions orientals com occidentals, és la importància atribuïda al silenci com un factor ambiental i psicològic que crea les condicions propícies per entrar en connexió amb la transcendència.

3. Metodologia

3.1. Una aproximació qualitativa

La present investigació no s'interessa pel silenci com un fenomen físic, com una condició merament acústica, sinó com un fenomen social. S'aborda la seva pràctica com una *acció social* en el sentit de Weber (1964), és a dir, posant el focus en el sentit que els individus atorguen a l'experiència. Interessa comprendre de quina manera construeixen i comparteixen les seves pràctiques i imaginaris aquells col·lectius que, en la societat d'avui, han incorporat l'experiència voluntària del silenci com un component central de les seves cerques de transcendència. Alhora, la tesi ha volgut copsar com aquestes persones interpreten l'experiència viscuda i la incorporen en la seva quotidianitat.

Així, la naturalesa de l'objecte d'estudi requereix una aproximació qualitativa orientada a comprendre la significació que els actors atribueixen al silenci i a la seva pràctica, posant especial atenció al caràcter intersubjectiu i socialment construït d'aquesta experiència. La investigació qualitativa es pot entendre com l'intent d'assolir una comprensió profunda dels significats i definicions de la situació tal com les presenten les persones, més que no pas l'obtenció d'una mesura quantitativa de llurs característiques o conductes (Wainwright, 1997, p. 2). Aquesta tipus d'aproximació està en clara sintonia amb la perspectiva sociològica que subscriu aquest treball, ocupada en desentrellar els diferents nivells de significació dels esdeveniments humans, i en desemascarar els mòbils i interessos que s'oculten rere les aparences i els discursos legitimadors de les accions socials (Berger, 1992; Cardús, 1999; Estruch, 1999). Així mateix, aquesta opció metodològica també es justifica per la seva utilitat a l'hora d'elaborar dades descriptives d'una realitat de la qual es disposa de relativament poca recerca empírica prèvia (Clot-Garrell, 2016, p. 56).

Més concretament, la present investigació combina dos enfocaments diferenciats dins de la metodologia qualitativa: un de tipus etnogràfic, orientat a la descripció i l'anàlisi de les diferents modalitats i contextos en què es manifesta la pràctica contemporània del silenci, i un altre de fenomenològic, més centrat a copsar el sentit profund que adquireix l'experiència del silenci per als seus protagonistes. L'enfocament etnogràfic és especialment pertinent per caracteritzar i comparar les pràctiques i els imaginaris associats a l'objecte d'estudi, així com els trets diferencials, creences, regles, patrons de conducta o formes d'interacció dels col·lectius implicats. Complementàriament, el disseny fenomenològic posa més el focus en les experiències subjectives i en els significats que tenen aquestes des del punt de vista dels participants i des de la perspectiva construïda col·lectivament, a partir de l'anàlisi dels seus discursos (Hernández et al., 2006).

Aquesta combinació de perspectives qualitatives està en concordança amb la definició de l'objecte d'estudi presentada més amunt. L'enfocament etnogràfic s'orienta a l'estudi del silenci en la seva dimensió de pràctica ritualitzada, mentre que el fenomenològic se centra en la vivència subjectiva de transcendència que deriva d'aquesta pràctica. No es tracta, en tot cas, de dos enfocaments nítidament diferenciats —el disseny etnogràfic, per exemple, també aporta coneixement sobre el significat que l'actor atribueix als seus actes— sinó que comparteixen molts principis i formes de procedir, de manera que es complementen i reforcen mútuament per oferir una aproximació més àmplia i contrastada a l'objecte d'estudi.

Arribar al grau d'empatia necessari per comprendre el sentit que atribueixen les persones a les seves experiències i, alhora, mantenir el grau suficient de mal confiança per relativitzar-ne els discursos i desemmascarar-ne els mòbils ocults és un dels grans reptes de la perspectiva sociològica que s'ha volgut adoptar. Un repte que s'ha posat especialment de manifest al llarg de la recerca, pel fet que els àmbits on s'ha realitzat el treball de camp i les persones amb les que s'ha tractat reuneixen un bon grapat de condicions que fàcilment els fan mereixedors de la simpatia de l'investigador. Si hi podia haver alguna sospita que els amants del silenci havien de ser gent esguerdada, poc sociable i recelosa d'explicar-se, ha quedat ben aviat esvaïda en les primeres aproximacions empíriques. Per paradoxal que pugui semblar, la majoria dels portadors d'aquesta pràctica destaquen per la seva eloqüència. Moltes de les entrevistes realitzades, per exemple, han desbordat el guió inicial i s'han allargat molt més del previst. La majoria de contextos que s'han analitzat són espais oberts a tothom, les traves i requeriments per participar-hi són mínims, i la cordialitat és la regla general. Per acabar-ho d'adobar, els espais de pràctica, ubicats sovint en entorns idíl·lics o en edificis singulars, estan pensats per afavorir la distensió, el benestar psicofísic i el confort espiritual.

Així, per poca o molta afinitat que pugui tenir l'investigador envers el silenci i les motivacions d'aquells que en fan voluntàriament l'experiència, conversant amb aquestes persones i participant activament en les seves pràctiques, no és difícil caure en l'encís de la serenitat que proporcionen o deixar-se convèncer per la profunditat i l'elegància de la retòrica que sovint les acompanya. És per això que aquest investigador ha tractat de mantenir, en tot moment, una combinació equilibrada de simpatia i crítica envers l'objecte d'estudi. En sociologia, diu Joan Estruch (1993, p. 14), simpatia i crítica són els dos ingredients igualment indispensables per assolir la comprensió de la realitat que s'està estudiant. Una simpatia acrítica pot conduir a un enamorament cec, impossibilitant una mirada prou lúcida i perspicaç. Alhora, la sola crítica, incapaç d'empatitzar amb el punt de vista dels actors, pot aportar una descripció asèptica i precisa, però mai l'aprehensió del significat profund del fenomen estudiat.

3.2. Disseny de la investigació

Entre els trets característics de la pràctica contemporània del silenci destaquen la diversitat i la transversalitat de les seves manifestacions. S'expressa sota modalitats diverses i es troba present en diferents formes de religiositat, travessant —i posant en qüestió— les fronteres clàssiques entre l'àmbit religiós i el profà, o entre les religions tradicionals, les noves espiritualitats i altres àmbits on es realitzen experiències de transcendència. El disseny d'aquesta investigació ha tingut molt en compte aquesta pluralitat de formes i espais, entenent-la com un focus d'atenció imprescindible per comprendre el paper i l'evolució de la pràctica del silenci en l'espiritualitat contemporània. Alhora, aquesta diversitat constitueix també una oportunitat per contrastar diferents concepcions i modalitats d'aquesta pràctica, i copsar-ne les diferències, les afinitats i les formes de relació. És per això que l'aproximació empírica que aquí es planteja no queda circumscrita a un àmbit ni una pràctica determinats sinó que s'ha esforçat per integrar diferents casos d'estudi.

Tenint en compte aquest caràcter plural i difús de les manifestacions que adopta l'objecte d'estudi, s'ha optat per una aproximació etnogràfica de tipus multilocal. Enfront de la modalitat d'observació i participació etnogràfica centrada en un grup o comunitat específics, George Marcus (2001) proposa una etnografia que anomena *multilocal*, *mòbil* o *multisituada*, un plantejament particularment adequat per aproximar-se empíricament a objectes d'estudi dispersos tant en el temps com en l'espai, però alhora interconnectats:

La investigación multilocal está diseñada alrededor de cadenas, sendas, tramas, conjunciones y yuxtaposiciones de locaciones, en las cuales el etnógrafo establece alguna forma de presencia [...] con una lógica explícita de asociación o conexión entre sitios que de hecho definen el argumento de la etnografía. (p. 118)

El resultat d'aquesta aproximació són observacions més o menys intenses o prolongades en el temps, però en general puntuals, que donen peu al que s'anomena microetnografies. En relació a aquest mètode, Joan Prat (2017, pp. 21-22) afirma que, si bé pot comportar la pèrdua de la profunditat característica de l'etnografia clàssica, es compensa amb la multiplicitat d'enfocaments encadenats que afavoreix.

El plantejament etnogràfic multilocal ha permès l'aproximació a diferents contextos de pràctica del silenci, cadascun dels quals ha estat abordat mitjançant el mètode de l'estudi de cas. D'acord amb la tipologia de Yin (1989), els estudis de cas han estat de tipus *exploratori* i *descriptiu* en les primeres fases de treball de camp, orientades a precisar les preguntes i hipòtesis de la recerca i oferir una descripció general de diferents pràctiques, i de tipus *explicatiu* en la darrera fase, amb la finalitat d'interpretar

més a fons les modalitats de pràctica relacionant-les amb el perfil dels actors i el seu context social. A banda de caracteritzar i aprofundir en el coneixement dels diferents col·lectius que cultiven el silenci, la juxtaposició d'estudis de cas ha possibilitat fer-ne una comparativa, atenent a aspectes com ara les formes de religiositat, el perfil dels assistents, els imaginaris implicats o els àmbits d'actuació. Alhora, s'ha posat atenció a les connexions que s'estableixen entre els diferents casos, en termes de referents compartits, activitats conjuntes, espais de trobada o formes d'interacció i d'influència recíproca.

El desenvolupament de la recerca ha seguit una estratègia iterativa (Bryman, 2012; Srivastava & Hopwood, 2009), anomenada també abductiva (Coffey & Atkinson, 2005; Timmermans & Tavory, 2012), consistent en un procés continuat de retroalimentació entre formulació conceptual i treball de camp. Aquesta estratègia concep la recerca com un procés reflexiu, que demana visitar les dades per anar-les connectant amb les idees emergents, a fi refinar de manera progressiva l'enfocament i les troballes sobre el fenomen en estudi.

La flexibilitat ha estat un altre tret característic del plantejament metodològic: s'ha evitat partir d'uns interrogants o unes hipòtesis rígides per tal de poder anar reconduint els passos de la recerca a mesura que s'aprofundia en el coneixement de la realitat (Taylor & Bogdan, 1987, p. 32). D'aquesta manera, s'ha pretès evitar que la mirada quedés entelada per prenocions i prejudicis sobre un objecte d'estudi particularment complex i imprecís, sobre el que conflueixen visions múltiples i ambivalents. Alhora, la flexibilitat del pla de recerca ha permès reaccionar adequadament davant l'aparició d'entrebancs, oportunitats i troballes inesperades.

Per a la selecció dels casos a estudiar s'ha aplicat un mostreig no probabilístic de tipus seqüencial, en sintonia tant amb l'estratègia abductiva com amb l'etnografia multilocal. Aquest procediment de mostreig implica una selecció gradual de les mostres, que es realitza a mesura que es va recollint informació i van emergint els conceptes (Martínez-Salgado, 2012), de manera que cada nou mostreig es basa en les troballes obtingudes en l'anàlisi de les dades recollides en el mostreig anterior. Aquesta modalitat de mostreig qualitatiu escapa de la lògica estadística i no pretén extrapolar resultats a un univers més ampli. Els casos s'han seleccionat no pas atenent a la seva representativitat estadística sinó a la qualitat de la informació que poden aportar en relació als objectius de la recerca.

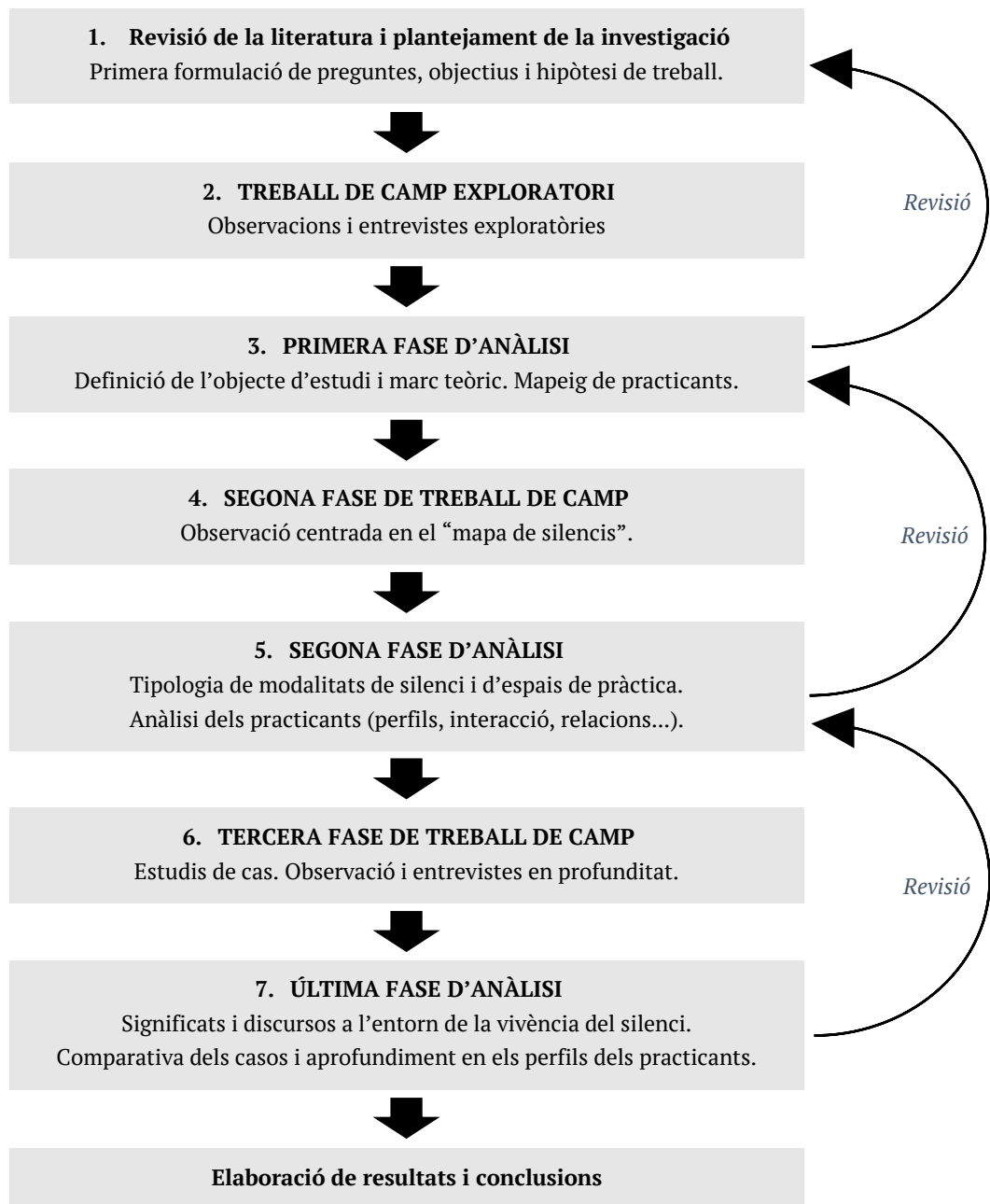
S'ha prioritzat, doncs, la validesa interna i la transferibilitat dels resultats a d'altres contextos on es manifesti el fenomen estudiat. Comprendre i analitzar a fons, i en el seu context, les vivències i significats que els subjectes construeixen a l'entorn del silenci, exigia també concentrar els esforços en un nombre reduït d'informants.

Tanmateix, el projecte pretén anar més enllà de la descripció detallada d'unes experiències particulars. Les estratègies de mostreig aplicades es fonamenten en consideracions teòriques de caire general i, alhora, la interpretació dels resultats pot servir per qüestionar, afinar i/o exemplificar explicacions teòriques sobre processos que van més enllà de les pròpies dades (Clot-Garrell, 2016, p. 56). La perspectiva sociològica, afirma Berger (1992) tracta de veure allò general en allò particular. Així, les mostres en les que s'ha centrat el treball empíric es poden considerar representatives pel fet de ser contextos idonis des d'on llegir allò global a partir d'allò local. En concret, la comprensió en profunditat d'unes determinades formes de transcendència vehiculades pel silenci pot contribuir a la reflexió i a la teorització sobre els processos que depassen aquests casos particulars, com ara les transformacions ocorregudes al llarg de la modernitat tardana en el camp de la religiositat o en les formes de viure la transcendència en diferents escenaris de la societat contemporània.

3.2.1. Itinerari

L'itinerari de la present recerca es pot dividir en vuit etapes, que combinen diferents aproximacions empíriques i fases d'anàlisi. Val a dir que, per més que aquesta successió de fases aparegui com un procés lineal, cada pas endavant en la recerca ha suposat un esforç de reflexió i revisió dels passos previs, a fi de replantejar el camí en funció de les troballes realitzades. Així mateix, cada fase d'anàlisi ha portat a revisitar les fases d'anàlisi anteriors per refinar-ne les conclusions, alhora que servia per definir i programar el treball de camp que s'emprendria a continuació.

El següent gràfic esquematiza les vuit etapes de l'itinerari de recerca.



1. Revisió de la literatura i plantejament de la investigació

La recerca partia d'una manca d'estudis sociològics previs que abordessin el cultiu del silenci des d'un enfocament global, que permetés una anàlisi comparativa de diferents modalitats de pràctica i àmbits de creença. Més enllà d'estudis puntuals, centrats en pràctiques o col·lectius particulars (Ludueña, 2002; Pagis, 2010; Woolley, 2019), no es disposava d'una visió general que relacionés les múltiples manifestacions d'un fenomen caracteritzat per la seva pluralitat i dispersió. La recerca s'ha trobat, doncs, amb un terreny relativament inexplorat, sense rutes ni indicadors clars, i ha calgut obrir camí. Davant d'això, el primer pas ha consistit en una immersió intensiva en la documentació existent sobre

el tema, seguida d'una primera aproximació empírica, de caire exploratori, que ha tractat d'abastar amb la màxima extensió possible la pluralitat d'expressions que adopta la recerca del silenci en la nostra societat. Partint d'aquesta visió panoràmica, s'han definit l'interrogant inicial i s'ha fet un primer esbós de les preguntes, els objectius i les hipòtesis de treball, que s'han anat reformulant posteriorment a mesura que avançava la recerca.

2. *Primera fase de treball de camp: l'exploració del terreny*

A partir dels interrogants inicials, s'ha emprès una tasca d'anàlisi d'un ampli ventall de documents produïts pels practicants de silenci o referits a ells, alhora que es realitzaven les primeres observacions participants, converses amb practicants, així com consultes a diferents experts en l'espiritualitat contemporània.

3. *Primera fase analítica*

L'anàlisi de la informació recopilada en el treball de camp exploratori ha permès acabar de definir l'objecte d'estudi i precisar-ne les dimensions i els aspectes clau. És en aquesta fase en la que s'han precisat els trets definidors de les pràctiques que s'han pres com a objecte d'estudi.

4. *Segona fase de treball de camp: el mapa de silencis*

A partir de les troballes de la primera fase analítica s'ha construït el "mapa de silencis", una mostra integrada per un ventall divers de a) persones que actuen com a *portadores* en el sentit weberianà (1964), és a dir, que exerceixen una funció activa en la construcció i disseminació d'imaginari i pràctiques de silenci; b) *agrupacions* de practicants de silenci, que inclouen tant grups de caràcter més o menys estable com iniciatives puntuals dedicades a la pràctica o la difusió del silenci: fòrums, jornades, retirs o manifestacions silencioses.

Com a criteri principal a l'hora de seleccionar tant els portadors com els grups de practicants ha estat la *importància que aquests atorguen a l'experiència del silenci*. S'han escollit individus i grups per als quals la pràctica del silenci constitueix l'eix vertebrador o, si més no, un element de gran importància en la conformació de llur religiositat. Un segon criteri a l'hora de perfilar la primera mostra ha estat la *diversitat*, per tal d'emprendre una anàlisi comparativa de diferents contextos de pràctica. Així, s'han buscat grups diferents entre sí pel que fa a: a) *creences*: s'inclouen representants de les principals tradicions religioses, grups de caire interreligiós i col·lectius que cultiven una espiritualitat laica; b) *grau d'institucionalització*: es contempen des de grups institucionalitzats fins a formes d'associació desregulades, obertes o en xarxa; c) *modalitats de pràctica*: s'han escollit diferents variants de meditació, pregària contemplativa, retirs de silenci, litúrgies, manifestacions o marxes silencioses,

etc.; i d) *àmbits d'aplicació de la pràctica*: el mapa integra persones que cultiven el silenci en àmbits directament vinculats amb les velles i noves formes d'espiritualitat, fins a d'altres que ho fan en entorns profans, sovint vinculant l'espiritualitat amb la psicoteràpia, la filosofia, l'art, l'educació o l'activisme social.

L'eina principal per a la recollida de dades en aquesta fase ha estat l'anàlisi documental —que han inclòs un ampli ventall de materials, elaborats pels propis practicants o referits a ells, així com d'espais d'interacció virtuals, principalment a les xarxes socials— combinada amb unes primeres sessions d'observació participant i entrevistes etnogràfiques *in situ*.

5. *Segona fase analítica*

L'anàlisi de la informació a partir del mapa de silencis ha tingut com a resultat l'elaboració d'una tipologia de modalitats de pràctica i una altra d'espais en les quals es cultiva el silenci, que s'exposen en els capítols 5 i 6, respectivament. També s'han identificat les diferents formes de religiositat implicades i els àmbits socials on es realitzaven les pràctiques, que inclouen des de les institucions monàstiques tradicionals o diverses noves formes de religiositat, fins àmbits com ara el món de l'art, la cultura, l'educació, la filosofia o l'activisme social. Tot plegat confirmava el supòsit inicial sobre el caràcter heterogeni i socialment disseminat de les cerques contemporànies de silenci. Així mateix, s'han començat a perfilar les afinitats, diferències, relacions, espais de trobada i formes d'interacció que s'estableixen entre els practicants de silenci analitzats.

6. *Tercera fase de treball de camp: estudis de cas.*

A partir de les troballes extretes del mapa de silenci s'ha procedit a un nou mostreig qualitatiu, aquesta vegada amb la intenció d'acotar l'amplitud del camp d'estudi i fer possible una aproximació més aprofundida, mitjançant l'estudi comparatiu de diferents casos. Aquesta mostra s'ha extret a partir del mapa de silencis, en base a dos criteris bàsics de selecció que han emergit del marc teòric i de les troballes prèvies:

- a. *La dispersió de creences*, com un tret característic de la modernitat religiosa que suposa el pas del monopoli de la religió catòlica a l'actual pluralitat de formes de religiositat (Berger, 2016; Hervieu-Léger, 1999). En base a aquest criteri s'ha traçat un eix que va des de practicants de silenci vinculats més o menys directament a la religió catòlica fins a altres practicants que se'n desmarquen i alimenten les seves cerques de silenci a partir d'elements de procedència diversa, ja sigui d'altres tradicions espirituals o d'àmbits com ara l'art, la filosofia o la psicologia.

- b. *La dicotomia intramundà-extramundà* (Weber, 1965): mentre que la pràctica del silenci s’ha desenvolupat tradicionalment en contextos extramundans per part de col·lectius consagrats a la vida contemplativa, des de les primeres aproximacions empíriques s’ha anat confirmant el supòsit de partida segons el qual aquesta pràctica tendeix actualment a guanyar presència en àmbits seculars i intramundans.

Altres factors, de caire més pragmàtic, com l’oportunitat i la facilitat d’accés a determinats col·lectius o activitats, han acabat de definir la tria dels casos d’estudi d’aquesta fase.

Combinant els dos criteris esmentats, la mostra s’ha estructurat distribuint els integrants al llarg de dos eixos, un eix per a cada criteri. El resultat han estat els quatre quadrants que es mostren a continuació:

EXTRAMUNDANS	INTRAMUNDANS	
<p>Practicants en contextos catòlics tradicionals i extramundans (comunitats monàstiques i ermites).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Monestir de Sant Benet de Montserrat - M. Capellades 	<p>Practicants majoritàriament laics amb una pràctica de silenci basada en la tradició cristiana.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Centre d’Espiritualitat de la Cova de Manresa (X.Melloni) - Comunitat Mundial per a la Meditació Cristiana (M. Schorlemmer) - Amics del Desert (P. D’Ors) 	CRISTIANISME
<p>Practicants que integren creences i pràctiques de tradicions diverses i practiquen el silenci en contextos extramundans.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comunitat contemplativa de Manlleu (X. Melloni) - E. Humet 	<p>Practicants que integren de tradicions diverses o que es desmarquen de la religió tradicional, i desenvolupen bona part de la seva pràctica de silenci en entorns seculars.</p> <p><i>Grups:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Centre d’Estudis de les Tradicions de Saviesa (T. Guardans) - Akasha Espai (V. Merlo) - Camí Endins (H. Ibáñez) - Ixileku Elkarte (J. Manzanos) <p><i>Convocatòries:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Fòrum d’Espiritualitat d’Alcoi - Girona NovaCultura - Marató de Silenci (M. Castellà) - Silence Connects (J. Manzanos) - Manifestacions silencioses per la pau - Silenci pels drets Fonamentals (E.Carbó) 	ESPIRITUALITAT LAICA O “TRANSRELIGIOSA”

L'eix vertical (criteri 1) distribueix els col·lectius en funció de la seva proximitat a la tradició cristiana. Inclou col·lectius integrats dins l'Església catòlica, col·lectius d'òrbita cristiana però sense vinculació directa amb la institució eclesial i tot d'altres grups que cultiven una religiositat de caràcter sincrètic o destradicionalitzat. L'eix horitzontal (criteri 2) diferencia els practicants que cultiven el silenci en entorns extramundans —des de monestirs o ermites catòlics a comunitats contemplatives no adscrites a una religió determinada— i els que ho fan en entorns seculars intramundans.

La comparativa de les troballes obtingudes de l'anàlisi dels diferents quadrants ha permès identificar les diferències i similituds entre els col·lectius a mesura que es diversifiquen els àmbits socials on integren les seves experiències de silenci, així com les creences i imaginaris que les sustenten. Així mateix, l'aprofundiment en els diferents casos d'estudi ha permès contrastar i acabar de perfilar amb més detall les narratives, les modalitats de pràctica i els espais on aquesta es desenvolupa. Val a dir, que la segmentació en quadrants ha estat una estratègia de partida per ordenar l'àmbit d'estudi i facilitar l'anàlisi comparativa; tanmateix, a mesura que s'ha aprofundit en el coneixement dels subjectes, s'ha fet evident que les fronteres entre els quadrants són molt difuses i que, com es veurà en els capítols descriptius, entre ells hi ha vasos comunicants, espais de trobada i diàleg que afavoreixen la influència recíproca. Tot plegat evidencia la complexitat del panorama religiós contemporani i convida a repensar-ne les categories i definicions, com s'exposarà en la discussió dels resultats.

En aquesta fase, a banda de les experiències participants s'han realitzat entrevistes semiestructurades en profunditat als individus identificats com a portadors, directament vinculats als diferents col·lectius inclosos en la mostra. Així, per a cadascun dels grups s'ha escollit una persona *portadora* i se n'ha analitzat el discurs a partir d'una entrevista semiestructurada i/o d'altres fonts documentals, com ara conferències, publicacions o entrevistes de tercers. La informació aportada per aquests informants ha servit, d'una banda, per aprofundir en les imaginaris i pràctiques de la forma de religiositat en la qual s'inscriuen o del grup de que són representants destacats i, d'altra banda, per conèixer com el propi informant viu i dona sentit a l'experiència del silenci a títol personal, en tant que practicant assidu. Paral·lelament, s'han entrevistat persones sense una vinculació directa a cap grup determinat, però amb un paper rellevant en la creació i difusió de narratives sobre l'experiència del silenci.

7. Tercera fase analítica

L'aproximació empírica a aquests quadrants ha seguit la metodologia de l'estudi de cas, acompanyada d'una posterior comparativa entre casos. L'anàlisi de cada grup en particular ha permès aprofundir en el coneixement de l'experiència del silenci tant des d'un enfocament etnogràfic com fenomenològic. Alhora, l'anàlisi comparativa de les pràctiques i els discursos, així com del perfil dels practicants, ha

fet emergir diferències, afinitats, referents compartits, espais de trobada i formes d'interacció que es donen entre tots ells.

3.2.2. Col·lectius i portadors analitzats

Tot seguit es presenta una breu ressenya dels grups, iniciatives i persones, seleccionats a partir del mapeig inicial, que s'han pres com a casos d'estudi durant la segona fase de treball de camp.

3.2.2.1. Grups/comunitats

1. *Amics del Desert*. Grup fundat l'any 2012 pel sacerdot i escriptor Pablo d'Ors, amb l'objectiu de practicar i difondre la meditació cristiana inspirada en els Pares i Mares del Desert. El grup es defineix com una "xarxa oberta de persones que fan meditació, creients i no creients, interessades en aprofundir i difondre l'experiència del silenci i de la quietud". La xarxa s'organitza en grups repartits arreu de l'Estat espanyol –a Catalunya hi ha un grup a Barcelona i un altre a Lleida–. Es reuneixen periòdicament en "Seminaris de silenci", i organitzen retirs de meditació i celebracions litúrgiques vinculades a les principals festivitats cristianes.
2. *Centre d'Espiritualitat de la Cova de Manresa*. Ubicat a la casa convent de la Cova de Sant Ignasi, el centre ofereix un variat programa d'activitats, sota el títol "silenci i espiritualitat", que inclou els exercicis espirituals de Sant Ignasi, recessos amb motiu de les principals festivitats cristianes, així com seminaris, cursos i tallers de diverses temàtiques, com ara eneagrama, autoestima o dansa contemplativa. Les activitats obertes "a creients i no creients" inclouen diferents pràctiques de silenciament, entre les quals hi ha els retirs de "pregària profunda" o els "dissabtes de pregària contemplativa", que es presenten com una "oportunitat de meditar en silenci i en comú".
3. *Comunitat Mundial per a la Meditació Cristiana (WCCM)*. Es presenta com un "monestir sense parets" que té el propòsit de difondre la meditació cristiana, basada en el mestratge del monjo benedictí John Main, continuador de la tradició meditativa dels Pares i Mares del Desert. Compta amb grups a més de cent països. Manté vincles estrets amb l'orde benedictina i desenvolupa moltes de les seves pràctiques en monestirs o locals parroquials. A Catalunya, la comunitat comptava l'any 2018 amb vuit grups en diferents poblacions que practiquen setmanalment la meditació i organitzen de tant en tant activitats conjuntes, com ara el retir de silenci a Sant Benet de Montserrat l'any 2017.
4. *Comunitat contemplativa de Manlleu*. Anomenada també "Santuari de presència", es troba ubicada en una masia de la província de Tarragona. Implica una vintena de persones, cinc de

les quals resideixen permanentment a la masia mentre que d'altres hi fan estades intermitents i/o hi donen suport. Xavier Melloni, un dels impulsors de Manlleva, la defineix com una “comunitat contemplativa interreligiosa o transreligiosa”. Insisteix, però, en què “no es tracta d'una comunitat en el sentit d'un grup de gent que ha fet el vot d'estar junts sinó més aviat d'un espai on entre tots ens ajudem a viure en aquestes claus [espirituals o contemplatives]”. A banda de les tres sessions diàries de meditació, els residents procuren mantenir un ambient de silenci durant tota la jornada,

5. *Centre d'Estudis de les Tradicions de Saviesa (CETR)*. Es defineix com un “espai laic al servei de l'estudi i el cultiu de la qualitat humana, que aborda l'apropament a les diferents tradicions religioses”. Amb seu a la ciutat de Barcelona, va iniciar les seves activitats l'any 1999, impulsat pel filòsof i teòleg Marià Corbí, amb la voluntat d'esdevenir “un espai independent de reflexió, estudi i divulgació, dirigit al conjunt de la ciutadania, entorn al fet religiós en les societats contemporànies”. Sota la denominació “Silencis”, el grup organitza tallers i retirs de cap de setmana en els quals fan pràctiques meditatives basades en diferents tradicions.
6. *Akasha Espai*. Creat l'any 2018 per un grup de persones que practicaven juntes la meditació des de feia anys. Es defineix com un “espai obert” de meditació que ofereix també conferències i tallers que vinculen espiritualitat, art i teràpia. Es constitueix també com un “grup de recerca” sobre temàtiques relacionades amb l'espiritualitat transreligiosa. Un dels impulsors del grup, el filòsof i orientalista Vicente Merlo, destaca el caràcter sincrètic i integrador del tipus de pràctica de silenci que es realitza en el centre, que procura captar i integrar els elements fonamentals de les diferents tècniques meditatives.
7. *Camí Endins*. Grup aconfessional amb seu a Barcelona que, segons afirma al seu web, “pretén fomentar la descoberta i acompanyar el procés de creixement interior de petits i grans”. El grup, amb seu a Barcelona, organitza mensualment trobades obertes de meditació i altres activitats, com ara excursions en silenci, adreçades principalment a famílies.
8. *Ixileku Elkarte* (“Grup de silenci”, en eusquera). Es presenta com una associació que “reúne a personas que pretenden emprender el viaje más apasionante que tiene el ser humano; viajar a las profundidades de sí mismo para encontrarse con los otros y el universo entero”. El grup, que té com a lema “vivir desde el silencio”, no s'adscriu ni té vinculació amb cap entitat religiosa. Organitza un ampli ventall d'activitats basades en l'experiència del silenci, com ara sessions periòdiques de meditació o “caminatas conscientes” i activitats adreçades a famílies, posant èmfasi en el vincle entre natura i espiritualitat. El grup fou un dels organitzadors de la jornada *Silence Connects* de l'any 2019, celebrada a Vitòria.

3.2.2.2. Convocatòries de silenci

Complementàriament a l'anàlisi de grups i associacions, la present recerca ha pres també com a casos d'estudi iniciatives puntuals dedicades a la divulgació i/o la pràctica del silenci en diversos àmbits de la societat, com ara l'educació, la salut o l'activisme social.

1. *Fòrum d'Espiritualitat d'Alcoi 2018: "El silenci transformador"*. Constava de diferents conferències i una taula rodona en les que s'analitzaven els efectes de la pràctica del silenci des d'una perspectiva multidisciplinària, amb ponències d'Enrique Martínez, psicoterapeuta, sociòleg i teòleg, Matilde de Torres, metgessa, Hugo Mujica, poeta, Xavier Melloni, antropòleg i teòleg, i Joan Roure, físic teòric. A més de les conferències es realitzaren "pràctiques de silenciament" en forma de meditacions guiades.
2. *Jornades Girona novaCultura 2018: "El silenci i jo"*. Organitzades per la Fundació oncologia Girona, una entitat que dona suport als malalts de càncer i les seves famílies. L'any 2018, les jornades es van dedicar als efectes terapèutics de diferents pràctiques de silenci. A més de conferències, diàlegs i tallers sobre pràctiques meditatives, la majoria d'inspiració oriental, com ara mindfulness, zen, ioga, recitació de mantres i mudres o elaboració de mandales. Entre els conferenciants i facilitadors dels tallers hi havia, principalment, psicòlegs i experts en meditació. Les jornades culminaven amb un retir de silenci d'un dia de durada a l'hostatgeria del monestir de Sant Daniel.
3. *Silence Connects*. Jornades de silenci celebrades a Bilbao l'any 2018 i a Vitòria el 2019, promogudes per un ventall divers d'entitats cíviques i religioses —des de grups de meditació, centres de ioga, grups de zen, entitats feministes o un centre pastoral catòlic, entre d'altres—. L'objectiu és oferir un espai obert a tota la ciutadania on viure una experiència de silenci col·lectiva, fent èmfasi en la idea del silenci com a "vivència essencial" i "punt de trobada on es transcendeixen les diferències doctrinals o ideològiques". En totes dues jornades s'habilita una sala en un edifici emblemàtic de la ciutat, que resta oberta durant tot un dia. L'accés és lliure i gratuït, els assistents poden entrar i sortir en qualsevol moment i estar-s'hi l'estona que vulguin, practicant la modalitat de meditació que prefereixin o simplement restant en silenci. "Sin música, sin charlas, sin interferencias. Cada persona es libre de permanecer en la sala tiempo que considere oportuno", s'afirma en el material promocional de l'acte.
4. *Marató de silenci*. Iniciativa organitzada conjuntament per diferents col·lectius —com ara la Coordinadora Catalana d'Entitats Budistes, l'Associació Unesco pel Diàleg Interreligós o País Conscient, entre d'altres organitzacions cíviques i religioses—. Va consistir en diferents sessions de meditació davant del Parlament de Catalunya i altres espais emblemàtics de

Barcelona amb l'objectiu de promoure la convivència davant del conflicte polític derivat del referèndum d'autodeterminació celebrat a Catalunya l'any 2017.

5. *Flashmob per la pau* organitzat a Barcelona pel grup *Wake Up*, seguidors del mestre zen Thich Nhat Hanh, sota el lema “fluir com un riu”. L'acte, similar al que aquest grup ha organitzat en altres ciutats —a Madrid, per exemple, en col·laboració amb els meditadors cristians *Amigos del Desierto*— va tenir lloc el maig de 2017. S'inicià amb un temps de meditació asseguda al Parc de la Ciutadella dirigida per un grup de monjos i, tot seguit, el grup va fer un recorregut caminant en silenci fins a Plaça Catalunya on va cloure l'acte.
6. *Caminades en silenci per la pau*. Organitzades per Òmnium Cultural, amb la col·laboració d'entitats ciutadanes i grups de diferents tradicions religioses. S'han observat les caminades dels anys 2018 i 2019 al Passeig Lluís Companys de Barcelona, que combinaven discursos, exercicis de txi-kung, meditació, actuacions musicals i una caminada conscient i en silenci al llarg del Passeig.
7. *Silenci pels drets fonamentals*. Iniciativa promoguda per Enric Carbó, professor de filosofia i meditador zen, consistent en asseure's en silenci periòdicament davant dels jutjats i de la seu del Partit dels Socialistes de Catalunya de Tortosa, en protesta per l'empresonament dels líders polítics i activistes catalans la tardor de 2017.

3.2.2.3. Portadors

Durant la darrera fase de treball de camp es va conformar una mostra de 15 portadors, seleccionats d'entre el cens inicial, amb la finalitat de dur a terme un estudi més aprofundit del pensament de persones que exerceixen un rol destacat en la construcció i difusió de la pràctica del silenci. La majoria d'aquests portadors tenen una vinculació directa, com a líders, membres o impulsors, amb un o més dels grups i iniciatives que s'han descrit en els apartats anteriors. S'ha recorregut a un ampli ventall de fonts per recopilar informació sobre aquestes persones, incloent: a) *fonts directes*: converses, entrevistes semiestructurades i/o observació participant en actes on han intervingut: conferències, tallers, retirs o sessions de pràctica; i b) *fonts indirectes*: anàlisi de les seves publicacions —llibres, articles i altres textos—, així com entrevistes, conferències o altres intervencions difoses per elles mateixes o per tercers.

1. *Laia de Ahumada*. Llicenciada en filologia i escriptora. Integra la recerca sobre l'experiència espiritual fora dels àmbits religiosos —és autora d'*Espirituals sense religió* (Ahumada, 2015)— amb el treball social a través del Centre Obert Heura i l'associació Terra Franca.

2. *Laia Alonso*. Formada en teràpia Gestalt, treballa a l'alberg El Polell, ubicat al Montseny, on organitza periòdicament "retirs de silenci".
3. *Marcel Capellades*. Monjo catòlic i ermità de Sant Salvador de Bellver (Osona). Ha estat membre de la comunitat cartoixana de Montalegre i de la Grande Chartreuse. És autor de *El gran silenci* (Capellades, 2015), un llibre sobre l'orde cartoixana i el seu encaix en la societat contemporània.
4. *Enric Carbó*. Catedràtic de filosofia i assessor filosòfic. Impulsor de la campanya *Silenci pels drets fonamentals*, una iniciativa de protesta silenciosa per l'empresonament dels presos independentistes catalans la tardor de 2017.
5. *Montse Castellà*. És instructora de meditació, traductora i editora de textos budistes. Presideix la Coordinadora Catalana d'Entitats Budistes i és membre de l'Associació Unesco per al Diàleg Interreligiós. Fou una de les promotores de la *Marató de Silenci* (2017) i va dirigir el "dia de silenci" de les jornades *Girona novaCultura* 2018.
6. *Teresa Guardans*. Doctora en Humanitats i una de les responsables del *Centre d'Estudis de les Tradicions de Saviesa*, on condueix diferents activitats de pràctica i reflexió a l'entorn de l'experiència del silenci. És autora de *La veritat del silenci, per los caminos del asombro* (Guardans, 2009) i ha participat en cicles de conferències sobre el silenci, especialment en el camp de l'espiritualitat, l'art, la filosofia o l'educació.
7. *Esteve Humet*. Psicòleg i mestre de meditació. Fou ordenat sacerdot i va estar vinculat durant anys al Monestir de Montserrat i a la comunitat cristiana del Mas Blanc. Arrel d'una estada a l'Índia, aprofundeix en l'estudi i la pràctica de les tradicions orientals. Actualment, combina la vida contemplativa vivint en solitud en una masia a l'illa de Mallorca amb la seva vinculació amb el Xiprer, una entitat associada a Càritas. És autor, entre d'altres publicacions, de *Camino hacia el silencio: pedagogía del despertar interior* (Humet, 2013).
8. *Hilario Ibáñez*. Llicenciat en teologia i màster en espiritualitat transcultural. Fou sacerdot catòlic i actualment treballa d'educador i col·labora amb diferents ONG. És impulsor del grup Camí Endins.
9. *Josean Manzanos*. Professor de secundària, educador i especialista en "educació de la interioritat". Cofundador de la ONG *Urleku, fuente de Vida* i president de l'Associació *Ixileku Elkarte*. També col·labora en les jornades *Silence Connects*.
10. *Xavier Melloni*. Jesuïta, teòleg, antropòleg i fenomenòleg de la religió. Ha residit durant anys a la *Cova de Manresa* i és un dels fundadors de la comunitat contemplativa de Manlleu. Practicant de meditació cristiana, és un divulgador destacat de l'experiència del silenci com a via de transcendència.

11. *Rafael Redondo*. Doctor en Ciències Polítiques i Sociologia i professor universitari retirat. És mestre zen de la línia de Willigis Jäger, de la qual es desvincula posteriorment, i impulsor del grup IparHizea, de Bilbao, un dels grups col·laboradors del *Silence Connects*. També és autor de diversos poemaris de temàtica espiritual.
12. *Vicente Merlo*. Doctor en filosofia, especialista en ioga, budisme, hinduisme i espiritualitat “transreligiosa”. És professor de ioga i meditació, i un dels impulsors del centre *Akasha Espai*, on promou activitats que integren meditació, art i teràpia. És autor, en col·laboració amb altres membres d'*Akasha*, de *La belleza del silencio: el aroma de la meditación* (Merlo, 2019).
13. *Pablo d'Ors*. Sacerdot catòlic i escriptor. Autor d'un assaig sobre meditació titulat *Biografía del silencio* (d'Ors, 2012), que l'any 2020 havia arribat a les quinze edicions, i fundador de la xarxa de meditadors *Amigos del Desierto*. Participa en tallers, retirs i conferències sobre meditació i silenci.
14. *Marco Schorlemmer*. Doctor en informàtica i investigador científic. És practicant de pregària contemplativa i coordina els grups a Catalunya de la *Comunitat Mundial per a la Meditació Cristiana* (WCCM).
15. *Míriam Subirana*. Doctora en Belles arts, conferenciant, coach, escriptora i artista. És formadora en “indagació apreciativa” a l'institut IDeIA, i organitza sessions i retirs de “meditació contemplativa”, integrant tècniques de meditació orientals amb els exercicis contemplatius del jesuïta de Franz Jalics.

3.2.3. Eines de recollida de dades

Les eines emprades per a la recollida d'informació durant les successives fases de treball de camp han estat l'anàlisi documental, l'observació i l'experiència participant, i les entrevistes en profunditat.

La primera eina en entrar en escena ha estat l'*anàlisi documental*, molt emprada durant les primeres aproximacions empíriques de caire exploratori, i també posteriorment, al llarg de tota la recerca, per aprofundir en el coneixement de les pràctiques i dels discursos a l'entorn d'aquestes. S'han analitzat un ventall molt ampli de documents, de formats i procedències diverses, directament relacionats amb les pràctiques i els grups analitzats. Alguns materials provenen dels propis actors, mentre que d'altres han estat elaborats per tercers i tracten sobre els grups i/o sobre el silenci i la seva pràctica. La recopilació inclou llibres, articles, reportatges i entrevistes en premsa, fulletons d'activitats, pàgines web, perfils i pàgines en xarxes socials com ara Facebook, Twitter o Instagram, entre d'altres fonts, en format textual o audiovisual. També s'han analitzat documents per preparar les observacions i entrevistes i, posteriorment, contrastar i refinar la informació obtinguda. El fet que bona part de la documentació que ha calgut recopilar es trobés en format digital i que algunes de les pràctiques

observades s'hagin realitzat en línia —especialment durant el confinament per la pandèmia de coronavirus, l'any 2020—, ha requerit complementar el treball etnogràfic convencional amb la incorporació de metodologies pròpies de l'etnografia virtual. Internet constitueix una font riquíssima d'informació a l'entorn de les modalitats contemporànies de cerca del transcendent; per a la majoria dels grups analitzats, és el principal canal d'interacció i ha esdevingut també un escenari on compartir experiències espirituals. Alhora, però, planteja reptes etnogràfics importants en la mesura en què requereix noves eines i enfocaments, capaços de copsar les singularitats i contingències que presenten els nous escenaris i formes d'interacció mediatitzades per les tecnologies digitals (Kozinets, 2010; Hine, 2004).

L'*observació etnogràfica* ha estat també una eina fonamental per a la recopilació d'informació sobre les diferents modalitats de pràctica silenciosa. S'ha combinat l'observació en modalitat participant i no participant, arribant en alguns casos a practicar el que Joan Prat (2017, p. 21-22) anomena "l'experiència participant". Aquesta autor diferencia l'experiència de l'observació afirmant que, en la primera, el grau d'implicació personal i vivencial resulta molt més intens que la que proporciona la pura observació. Així —parafraçant un exemple del mateix Prat per adaptar-lo a la present investigació— assistir a un cicle de conferències sobre el silenci, prendre'n nota i redactar després una microetnografia constitueix una observació participant; en canvi, assistir a un "retir de silenci" de tres dies al Monestir de Sant Benet de Montserrat, participant en totes les activitats —sessions de meditació, litúrgies contemplatives, litúrgia de les hores, caminades silencioses, àpats en silenci o conferències—allò que l'investigador està practicant i vivint va més enllà de la pura observació; constitueix, doncs, una experiència participant.

La tria de les observacions i experiències participants s'ha fet seguint el plantejament de l'etnografia multilocal o multisituada, abans exposat. Al llarg de cinc anys i en diferents fases, s'ha realitzat un ventall d'observacions i experiències molt variat (detallades en l'annex III) pel que fa a modalitats de pràctica, formats, participants, emplaçaments o motivacions. Aquesta aparent disparitat i dispersió de les observacions, tanmateix, ha estat en tot moment controlada per tal que no es desviés dels criteris de mostreig i dels objectius de la recerca, i procurant no sobrerrepresentar ni menystenir algun dels quadrants en estudi. Si bé l'aproximació empírica ha seguit un itinerari obert i flexible, sempre sotmès a un component atzarós i imprevisible —calia ajustar-se als *tempos* i disponibilitats de cada grup i aprofitar les oportunitats tal qual es presentaven, algunes "caçant-les al vol"—, el resultat final ha estat un ventall prou ric i equilibrat, que integra en proporcions adequades la diversitat pretesa.

Finalment, l'entrevista ha estat l'altra via principal per a l'obtenció de dades. La principal finalitat de les entrevistes ha estat, d'una banda, ampliar i contrastar les observacions empíriques a partir de

narracions de primera mà sobre la pràctica del silenci, i, d'altra banda, aprofundir en l'experiència transcendent des del punt de vista dels actors, tractant de copsar com la viuen, quines significacions li atorguen i com la fan encaixar en la seva trajectòria de creença i en el seu relat biogràfic. Al llarg de la recerca s'han realitzat en total 23 entrevistes (vegeu annex IV), de dos tipus: a) 12 entrevistes semiestructurades a *portadors*, és a dir, persones amb un paper rellevant en la construcció i difusió de pràctiques contemporànies de silenci, la majoria d'elles representants destacats d'algun dels grups o iniciatives estudiats i, b) 11 entrevistes etnogràfiques a instructors i practicants, realitzades en el marc de les observacions o experiències participants.

3.2.4. Estratègia d'anàlisi

El gruix de la informació obtinguda al llarg de les successives aproximacions empíriques, que inclou anotacions en el diari de camp, transcripció d'entrevistes i anàlisi de fonts documentals, s'ha integrat en una mateixa unitat heurística per tal de procedir a una anàlisi qualitativa mitjançant el programari Atlas.ti. En cadascuna de les tres fases d'anàlisi, el procediment s'ha basat en les pautes que proposen autors com ara Saldaña (2009) o Taylor i Bogdan (1987). En síntesi, els passos que s'han seguit conformen tres fases diferenciades d'anàlisi:

1. *Descobriment*. Un primer pas ha consistit en llegir repetidament les dades a la llum de l'interrogant inicial i prenent nota de les primeres intuïcions, idees, relacions i temes que anaven emergint i cobrant rellevància. A partir d'aquí s'ha començat a estructurar la informació, elaborant un primer llistat de codis i un esbós de tipologies referides a les diferents modalitats de silenci, perfils de practicants o espais de pràctica.
2. *Codificació*. Utilitzant un procés de codificació —inicialment oberta i posteriorment basada en diferents categories o famílies de codis predefinides— s'han fet emergir nous temes, que s'han anat relacionant i agrupant en noves categories. El llistat de codis i subcodis, inicialment molt ampli, s'ha anat afinant mitjançant combinacions i redefinicions al llarg de successives rondes de codificació. A mesura que s'avançava en aquesta tasca, s'anava integrant progressivament la informació, analitzant i comparant les dades, i relacionant les categories entre sí i amb els conceptes clau de la recerca, a fi d'anar elaborant els resultats.
3. *Interpretació i teorització*. En una altra fase de l'anàlisi s'han creat noves categories, aquesta vegada derivades del marc teòric, per tal de poder relacionar les categories descriptives inicials amb les hipòtesis de la recerca. Entre aquestes noves categories hi ha, per exemple, els conceptes *d'individualització*, *gir subjectiu*, *àmbit finit de significació*, *estil cognitiu*, etc., derivats de la teoria i de la construcció de l'objecte, que permeten una interpretació sociològica més elaborada de les dades inicials, per anar donant resposta a les preguntes d'investigació.

Aquest procés d'anàlisi no ha transcorregut de manera lineal sinó que s'ha anat avançant de manera recursiva i d'acord amb el plantejament iteratiu. Així, s'ha procedit a realitzar successius cicles d'anàlisi, revisant i refent els codis i categories inicials a mesura que s'anava incorporant nou material empíric, i s'avançava en la formulació d'idees i relacions.

II. CERQUES CONTEMPORÀNIES DE SILENCI

4. Retòriques del silenci: el què i el perquè de la pràctica

4.1. Introducció

El silenci com a fenomen humà no és una qüestió de decibels sinó de sentit: una determinada experiència serà viscuda com a silenciosa en funció de la interpretació que en faci cadascú (Le Breton, 2009). És per això que un primer focus d'atenció ha consistit en escatir què significa el silenci per a les persones que el cultiven i de quina manera donen raó del seu interès per fer-ne l'experiència. El treball de camp i l'anàlisi dels discursos dels portadors i practicants evidencien que tota pràctica de silenci involucra un complex sistema de significats que és transferit dels organitzadors als participants i que aquests, al seu torn, també contribueixen a conformar aportant els seus propis coneixements i vivències. Tot plegat configura uns *repertoris de coneixement* (Schütz & Luckmann, 1977, p. 109) que integren un conjunt de narratives que orienten els actors en el moment de realitzar les seves pràctiques, els aporten claus per interpretar-les i, alhora, serveixen per legitimar-les socialment. El propòsit d'aquest capítol és aclarir què significa el concepte de "silenci" per a les persones que el cultiven i exposar les línies mestres de les narratives mitjançant les quals expliquen la raó de ser de les seves pràctiques.

4.2. Els significats: què volen dir quan diuen "silenci"?

"Comença a haver-hi legitimació des del precís moment en què hi ha la transmissió d'un sistema d'objectificacions lingüístiques de l'experiència humana", afirmen Berger i Luckmann (1996, p. 136). Dit de manera més simple: la legitimació comença quan s'estableix "què és què" (Berger, 1969, p. 45). El cultiu del silenci requereix que hi hagi en circulació un vocabulari, un conjunt de significats que delimiten i descriuen l'experiència. Així, per a una aproximació comprensiva a la pràctica silenciosa és indispensable aclarir *què és* el silenci per a aquells que el cultiven per mitjà d'una pràctica ritualitzada, o també, i no menys important, *què no ho és*.

Quelcom que s'ha fet ben evident des de les primeres aproximacions als col·lectius analitzats és que, per a tots ells, el silenci és molt més que l'absència de sons o de paraules. El significat literal o denotatiu del terme, comú a la majoria de parlants, és per a ells secundari; alguns arriben, fins i tot, a refutar-lo,

amb expressions com ara “el silenci no és absència de soroll, sinó absència d’ego” o “per a mi el silenci no té res a veure amb què hi hagi o no sorolls externs”. Convé fixar-se, doncs, en la significació connotativa, aquella que no es limita a descriure objectivament allò que defineix, sinó que incorpora un component subjectiu o simbòlic, i que vehicula els valors, sentiments o actituds d’un determinat grup social en relació a una idea o concepte.

En el mateix relat d’un entrevistat, o en una conversa, conferència o escrit sobre el silenci, aquest terme pot aparèixer diverses vegades amb connotacions distintes però normalment complementàries. No és tant que cada practicant entengui per silenci una cosa diferent, sinó que, per a ells, l’experiència és “silenciosa” en més d’un sentit. Rere la diversitat de llenguatges i terminologies que empren uns i altres a l’hora de descriure allò que entenen per silenci, l’argumentari de fons tendeix a confluïr. En síntesi, en la majoria de discursos hi apareixen entrelaçades tres concepcions interrelacionades d’allò que els practicants entenen per “silenci”: a) una condició que propicia experiències subjectives de transcendència; b) un estat de consciència que allunyat de l’experiència ordinària; i c) una manera metafòrica de referir-se al sagrat o realitat última.

4.2.1. “Fer silenci”: un mitjà per a l’experiència transcendent

Una primera concepció presenta el silenci com un conjunt de condicions, ambientals i psicològiques, que propicien el tipus d’experiència que hom pretén realitzar. Consisteix en un aquietament intencionat dels sorolls i de les converses, així com dels estímuls cognitius o emocionals que distreuen l’atenció i que hom considera obstacles perquè emergeixi la vivència subjectiva de transcendència. Així entès, el silenci és un mitjà o una condició de possibilitat. Es pot tractar d’un silenci físic, com a condició de quietud acústica, o també d’un silenci com a serenor mental, que sol implicar un exercici aquietament de l’activitat emocional o cognitiva orientat a aconseguir un estat de calma i concentració.

Els portadors identifiquen sovint aquest silenci com a condició que propicia la transcendència amb la idea “d’aturar-se”. Per exemple, Xavier Melloni, sosté que cultivar el silenci consisteix en “fer una aturada per mirar més enllà de la immediatesa”. Es tracta, en concret, de “protegir-nos” o “preservar-nos” de “dues immediateses: la de soroll extern, originat principalment per tota la informació que ens arriba de fora, que és molta . . . molt volàtil i relativa, i que no tenim capacitat d’assimilar” i, també, “l’altra immediatesa, la dels nostres sentiments de por, d’ansietat... tot el murmur que surt de nosaltres”. Aquesta segona immediatesa, afegeix Melloni, és més difícil que la primera, perquè està dins nostre i no és tan fàcil silenciar-la. Montse Castellà, instructora de meditació, també incideix en la idea del silenci com un mitjà que permet “parar” i reprendre el contacte amb la interioritat, quelcom

que considera especialment difícil en la societat moderna. En el material promocional de la *Marató de Silenci*, iniciativa de la qual en fou promotora, Castellà afirma:

El silenci porta a descobrir la dimensió espiritual que tots tenim i que moltes vegades desconeixem. No la sentim perquè estem immersos en aquesta voràgine de la vida moderna. Estem funcionant d'una manera reactiva però no estem en possessió de la nostra pau interior. Estem descentrats i el silenci el que fa és que ens torna al centre. El centre és la nostra essència, que no es pot explicar ni amb paraules ni amb símbols; esta en un nivell molt subtil, transcendent, absolut, està tan amagada dintre de nosaltres que cal el silenci per sortir. Cal parar.

Molts practicants es refereixen a aquesta concepció del silenci com a “silenciament” o “fer silenci”, donant a entendre que es tracta d'un procés, un exercici que cerca o crea les condicions que poden desencadenar l'experiència de transcendència. Míriam Subirana, organitzadora de sessions de “meditació contemplativa”, descriu el “silenciament” com “una pràctica de deseiximent, de *desapego* de la xerrada mental, de separar-te d'aquest constant *parloteo*”. El silenciament mental és, en paraules de l'Esteve Humet l'aquietament de “pensaments, imatges, emocions i sensacions físiques, com el plaer o el dolor, als quals ens enganxem psicològicament”:

En el context de la meditació hi ha un terme que està molt connectat i que de vegades utilitzem de manera sinònima: diem “vaig a fer silenci” i en el fons estem dient “vaig a meditar”. I per què utilitzem el concepte silenci? Perquè expressaria, a diferents nivells, aquest buidament del qual parlem quan parlem de meditació.

En definitiva, el silenci com a condició acústica o exercici d'aquietament mental és concebut com un recurs per fer emergir “un altre silenci”, entès com a experiència transcendent, que per a les persones entrevistades constitueixen l'autèntica raó de ser de la pràctica, tal i com s'exposa a continuació.

4.2.2. El “silenci interior”: un estat de consciència

Si bé per a la majoria de practicants el silenci com a quietud acústica o serenor mental és un mitjà útil per a les seves experiències de transcendència, aquest no és el “silenci” que consideren veritablement important. Quan se'ls pregunta “què és per a tu el silenci?” o “com el definiries?”, la majoria d'entrevistats s'afanyen a diferenciar-lo de l'absència de sorolls exteriors i a presentar-lo com un estat de consciència marcadament diferenciat de l'estat de consciència ordinari. Teresa Guardans, una de les responsables del *Centre d'Estudis de les Tradicions de Saviesa*, ho exposa clarament en la següent resposta: “No relaciono per res el silenci amb què hi hagi sorolls o no externs. Per res. O sigui, no és

allò ‘que no facin soroll!’, no. Per mi el silenci consisteix en silenciar el soroll del jo”. L’escriptora Laia de Ahumada també entén el silenci com una disposició interior a l’escolta, que té poc a veure amb el brogit ambiental: “el silenci per mi no és l’absència de soroll o l’absència de brogit, sinó que és l’espai que crees, l’espai que tu et dones per poder escoltar la teva veu interior”. Una altra de les entrevistades, Míriam Subirana, defineix el silenci com a “harmonia”, distingint-lo també de l’absència de sons: “Per mi el silenci és harmonia. És més que absència de soroll. Quan estàs a la natura pots sentir molt silenci però en realitat sents el vent, o sents els ocells, o veus les papallones... Hi ha moviment. Però hi ha harmonia”. I encara un altre exemple d’aquesta insistència en no voler reduir el silenci a la simple quietud acústica o a un exercici de relaxació mental, és la següent afirmació d’Hilario Ibáñez, impulsor del grup de meditació *Camí Endins*: “el silencio es una manera de estar en la vida. . . . , no es una cuestión de que haya mucho ruido externo, o poco, sino que es una cuestión de cómo estás”.

Els practicants també fan molt d’èmfasi en distingir entre el silenci com a condició o procés intencionat que propicia la vivència transcendent i el silenci com a sinònim d’aquesta mateixa vivència. “A veces el silencio lo entendemos como callarnos. Que no está mal, para empezar. Pero el silencio interior, ese es el más difícil”, afirma Josean Manzanos. Tots els practicants insisteixen en distingir entre aquest “callarse”, com l’acció voluntària de cercar unes condicions de quietud acústica i/o emprendre alguna pràctica de “silenciament”, i el que anomenen “silenci interior”, que seria la vivència que emergeix com a resultat del silenciament previ. Vicente Merlo distingeix entre meditació i silenci, afirmant que la meditació és el mètode o el camí a través del qual hom arriba al silenci interior, que és un estat de consciència. Així, en les narratives dels practicants es manifesta clarament la diferència abans esmentada entre un *callar* —el *tacere* llatí— com a acció que pressuposa un subjecte i equival al que els actors anomenen “fer silenci”, i un altre silenci —*silere*— com un estat interior de quietud i deseiximent en el qual el practicant relaxa l’esforç i s’abandona a l’experiència.

En quin moment el callar interior com a l’exercici mental d’aquietament del pensament, que depèn de la voluntat i l’esforç del practicant, esdevé un estat de consciència transcendent resulta molt difícil de precisar, però la diferència qualitativa entre ambdós silencis és crítica per als practicants en tots els contextos analitzats i insisteixen en remarcar-la. Xavier Melloni il·lustra aquesta diferència parlant d’un “fer” —la pràctica voluntària de pacificació mental a través de la quietud exterior i del silenciament interior— que dona pas a un “deixar-se fer”, un estat de consciència “silenciós” en què el practicant es lliura plenament a la vivència. A través del “fer”, continua Melloni, hom travessa la “zona turbulenta” dels propis pensaments i emocions, aconsegueix silenciar-los i accedeix “al lloc primigeni de la vida, al santuari interior de l’ànima”.

Aquesta mateixa idea apareix en una pràctica del “silenci guiat” del grup *Ixileku*, durant la qual la veu que condueix la pràctica distingeix metafòricament entre el moment en què hom fa l’esforç de silenciar la ment i arribar a la calma psicològica, que descriu com “bucear en el silenci”, d’un altre moment en què “ya no buceas, sino que una corriente suave y ligera te lleva, te mece, te va sosteniendo”. Un altre clar exemple d’aquesta distinció, expressada ara en llenguatge teista, l’aporta el monjo i ermità Marcel Capellades quan parla d’un “silenci fabricat”, que inclou tant el silenci exterior com el silenciament mental, que són “creats” per l’acció voluntària del practicant mitjançant alguna tècnica o condició externa, i el que anomena “silenci de Déu”, que és “pura gratuïtat”:

Jo puc provocar un silenci mental a través d’una tècnica. . . . Simplement és una actitud per estar atent, per escoltar. Tinc la capacitat de crear en mi un silenci, a través de la pregària, de la meditació, i sé molt bé que l’he creat jo. Però el silenci que ve de Déu . . . això no ho podem fabricar nosaltres. El que podem fer és disposar-nos a rebre aquest do. Però el silenci de Déu és pura gratuïtat. . . . I el que experimenta aquest silenci té la certesa absoluta que no l’ha fabricat ell. És totalment diferent.

Els informants identifiquen aquest estat de silenci interior amb la vivència culminant del procés de silenciament i el descriuen amb termes com ara “plenitud”, “harmonia”, “connexió”, “bellesa”, “goig”, “serenor profunda”, “plena presència”, entre d’altres expressions que apunten a un estat de realització i profund benestar, en el qual “no es troba a faltar res, no es desitja res”. Diferents informants descriuen també aquest estat de consciència com l’experiència d’un “espai” interior que eixampla l’experiència de la realitat. Vicente Merlo descriu el silenci interior com “la perfecta plenitud de ser, que está fuera del tiempo y del espacio, en un no lugar, un no espacio sagrado”. Si bé aquesta vivència és percebuda normalment com quelcom extraordinari en comparació amb l’estat ordinari de consciència, Merlo afirma que es tracta de “l’estat natural” de la ment. L’estat de plenitud, de silenci interior “es una dimensión de nosotros, de nuestro ser”.

4.2.3. El “gran silenci”: una metàfora de la realitat última

A banda de concebre el silenci com una condició de possibilitat i com l’experiència que en resulta, diferents informants eixamplen encara més el significat que atribueixen al terme emprant-lo com una metàfora de la transcendència mateixa, que identifiquen amb una realitat última i inefable. Aquesta definició acostuma a aparèixer en aquells discursos que presenten un major grau d’elaboració i complexitat intel·lectual. Mentre que el silenci com a estat de consciència és descrit com una experiència subjectiva, aquesta altra concepció del silenci designa una realitat transcendent que

depassa la consciència. El silenci físic o el silenciament interior serien, a parer dels practicants, les vies per permeten obrir els ulls a aquesta altra realitat i fer-ne l'experiència.

Una de les característiques que els informants atribueixen a aquesta realitat silenciosa és que es troba més enllà de les paraules i de la raó, i resulta, per tant, incognoscible. Se l'identifica també com una "matriu", un espai omniabarcant del qual sorgeix tota realitat. Xavier Melloni s'hi refereix així:

El silenci és l'espaiositat latent que hi ha en totes les coses. Un fons inassible que està a l'origen, a l'altra banda de tot. És a l'altra banda de la paraula, és a l'altra banda de la imatge, de la forma, de la situació, del pensament... És una matriu que ho conté tot i al mateix temps no està ocupada per res. El silenci és matricial, originant, com una matriu. És aquesta dimensió o espaiositat amagada i latent en totes les coses. D'on tot neix i on al final tot retorna.

Aquest silenci, que alguns informants anomenen el "silenci en majúscules" o el "gran silenci", és concebut com una realitat ontològica i omnipresent, que transcendeix alhora que conté l'individu i la realitat ordinària. Tanmateix, segons el mateix Melloni, el fet que el silenci sigui "l'altra banda de tot" no implica que es tracti d'una realitat externa o inabastable, sinó que és precisament per aquesta omnipresència i "espaiositat" que el silenci és el marc on s'esdevé "tot el que podem pensar, sentir, veure o conèixer". Diferents discursos sobre el silenci abunden en aquesta imatge d'un silenci transcendent i immanent alhora. En una entrevista sobre el *Silence Connects* de Vitòria, Josean Manzanos, afirma: "En esencia el silencio es todo lo que existe, ¿no? Somos esencialmente silencio, todo está en silencio. . . . O sea, que el silencio es el estado natural de las cosas" (Tobías & López, 2019).

Aquesta concepció del silenci, ja molt allunyada del sentit literal del terme, encaixa amb la definició del que, en l'apartat dedicat als diferents significats del silenci, s'ha anomenat silenci transsignificatiu, una metàfora que apunta a aquella parcel·la de realitat que no pot ser concebuda racionalment ni expressada per mitjà del llenguatge. També s'apropa molt a aquell sentit de la realitat que, segons William James, és el fonament de la consciència religiosa, un sentit de presència objectiva, de percepció "d'alguna cosa" profunda que es revela com la *fons et origo* de tot el que existeix (James, 1985, citat a Prat, p. 441). El concepte "silenci" es pot entendre, doncs, com una forma de denominar aquella realitat *totalment altra*. Seria, doncs, sinònim de Déu, el misteri, la vacuïtat, l'ésser, l'inefable o allò místic, entre d'altres denominacions amb les quals les diferents tradicions espirituals o filosòfiques s'han referit a la realitat última.

4.3. Les raons: per què cultiven el silenci?

Els diferents significats que els actors atorguen a la noció de silenci es combinen en unes determinades narratives en les quals expliciten la raó de ser de les seves pràctiques i allò que n'obtenen, dotant-les així de plausibilitat. Tots els informants coincideixen en atribuir a la pràctica del silenci un ampli ventall de beneficis a nivell individual i col·lectiu, que s'estenen a la vida quotidiana. Entre ells, s'hi troba un increment del benestar físic i psicològic, una actitud més serena i equànime a l'hora d'encarar les vicissituds de la vida o una millora de les relacions amb l'alteritat i amb l'entorn social. Molts informants van més enllà i associen el seu aprofundiment en l'experiència del silenci amb una transformació dels seus hàbits de vida que pot anar des de l'adopció d'uns comportaments que consideren més ètics, saludables i sostenibles —per exemple, el vegetarianisme o el consum responsable— fins a canvis radicals de vida, processos d'alternació que els porten, per exemple, a consagrar-se a la vida contemplativa. Malgrat la pluralitat de veus, en els seus discursos s'identifiquen llocs comuns en tres grans esferes de sentit, íntimament vinculades i interdependents: el jo, l'alteritat i la vida quotidiana.

El primer lloc comú és la creença que cada persona posseeix una interioritat pregona que constitueix la seva veritable identitat, el seu jo més genuí i autèntic. En la vida quotidiana de la majoria d'individus, però, aquesta autenticitat viu soterrada per un seguit de condicionants biològics, psicològics i socioculturals, que la constreixen i n'impedeixen la plena realització. Com a conseqüència, "l'autèntic jo" ha estat suplantat per una forma d'identitat incompleta, superficial i condicionada, que anomenen "l'ego", "el jo egoic", "el petit jo", etc. Aquest ego és una impostura, una "construcció il·lusòria" producte de l'instint de supervivència i la programació social, moguda habitualment per desitjos incontrolats i sotmesa als dictats de l'estatu quo. Els portadors sostenen que l'experiència del silenci és la via per transcendir l'ego, escapar-se de les servituds que imposa i reconnectar amb el "jo veritable" o amb "l'autèntica naturalesa". Alguns practicants expressen aquesta idea a través d'uns imaginaris religiosos, identificant la interioritat profunda amb una manifestació de la divinitat, altres s'hi refereixen en termes psicològics o filosòfics, parlant simplement de "jo real", "autenticitat" o "veritable identitat". La idea de fons, en tot cas, és similar: la felicitat s'amaga dins de cadascú i el silenci és la via per fer callar tot allò que l'ofega i pouar una plenitud que només pot venir de l'interior.

El segon relat posa l'èmfasi en la "unitat", la "no separació", la "connexió i la "interdependència" entre el jo i l'alteritat, concebuda com un tot que abasta la realitat sencera, incloent la humanitat, la natura i el transcendent. Quan hom ha redescobert la seva essència profunda, afirmen els portadors de silenci, s'adona que aquell fons inefable és una essència compartida que el vincula amb la resta de la creació. Quan el silenci ha fet caure la màscara del "fals jo", la il·lusió d'ésser un individu separat s'esvaeix i

hom es vincula de nou, d'una manera més plena i profunda, amb els altres i amb el món. Afirmen que aquesta consciència d'unicitat es manifesta, de manera més concreta, en la creença que totes les vies d'espiritualitat comparteixen una mateixa essència, que els seus valors i intuïcions essencials són les mateixes i brollen d'una mateixa font; això es tradueix en una ferma defensa del pluralisme i una voluntat manifesta de transcendir les fronteres confessionals —molts practicants fan bandera d'una espiritualitat “interreligiosa” o “transreligiosa”—, i avançar cap a l'entesa interconviccional. De nou, l'experiència del silenci és presentada com la via per fer aquesta experiència d'unicitat. El silenci compartit, afirmen, pot i ha d'esdevenir l'espai interior i exterior en el qual les diverses cosmovisions es poden trobar i reconèixer. Aquesta narrativa no es limita a l'entesa entre confessions religioses, sinó que iniciatives com el *Silence Connects*, la *Marató de Silencis* o altres accions en l'àmbit de l'activisme social traslladen el mateix ideal a l'àmbit profà, presentant el silenci com un punt de trobada que facilita la convivència pacífica entre diferents ideologies.

Finalment, el tercer discurs, que no és sinó un correlat dels dos anteriors, presenta el cultiu del silenci com una font de sentit, capaç de reorientar i transformar radicalment la vida quotidiana de qui en fa l'experiència. El benestar físic i emocional —en alguns casos es parla de l'efecte “guaridor” del silenci— serien uns dels primers beneficis de la pràctica, però no pas els únics ni els més importants. El silenci transforma l'actitud, el ser i l'estar en la vida quotidiana, millorant les relacions, propiciant hàbits de vida més saludable i restablint les prioritats per orientar l'individu cap a la felicitat i plenitud veritables, que els practicants no vinculen amb l'obtenció de fites mundanes sinó amb la connexió i l'harmonització amb la interioritat. Si bé els practicants situen el punt àlgid de la vivència del silenci en moments puntuals, normalment en el marc d'alguna pràctica determinada, una aspiració comú és que els trets bàsics que atribueixen a aquesta experiència, com ara la serenor, la lucidesa o l'equanimitat, perdurin en alguna mesura en la vida quotidiana. El silenci concebut com un “baixar el volum del jo” o un “viure sense ego” no ha de ser, a parer dels practicants, una vivència excepcional sinó una actitud que qualli en el dia a dia, fent possible el que diferents informants descriuen com “viure des del silenci”. L'assoliment d'estats de silenci interior durant les sessions de pràctica es presenta com una forma “d'entrenar” aquesta actitud per tal d'anar-la integrant en la quotidianitat.

Els discursos dels portadors i practicants de silenci van plens de referències als efectes alienants i patològics que atribueixen als ritmes de vida de la societat moderna. En conjunció amb d'altres motivacions, relacionades amb l'espiritualitat o l'autorealització personal, la necessitat de contrarestar aquest “soroll” generalitzat, que consideren nociu en diferents sentits, constitueix per a la majoria de cercadors de silenci una de les raons principals per defensar-ne l'experiència. Laia Alonso, organitzadora de “retirs de silenci” en un alberg rural al Montseny, afirma:

Precisament el seu aspecte de senzillesa al meu entendre li dona [al silenci] un gran poder tant a nivell personal com a nivell social. Està a mans de tothom i té el gran potencial de connectar-nos, d'accedir a parts nostres sovint eclipsades pels ritmes de vida trepidants d'una societat compulsivament addicta al soroll, l'activitat, la informació, el consumisme...

La pràctica totalitat dels portadors de silenci analitzats manifesten un grau elevat de preocupació per les qüestions socials i alguns s'involucren directament en iniciatives concretes en el marc de moviments alternatius com ara el pacifisme o l'ecologisme. Fan un gran èmfasi en la idea que els efectes beneficiosos que atribueixen al silenci no es limiten a l'autorealització individual sinó que han d'implicar també una transformació de la realitat a nivell social. Aquesta transformació és fruit, diuen, d'un compartir amb els altres les noves visions que emergeixen del silenci i d'articular-les en forma d'iniciatives d'innovació i de canvi en diferents àmbits, que promouen la resolució de conflictes, la tolerància i la integració de la diversitat o la lluita contra la injustícia social. Així mateix, molts dels informants tenen relació directa o indirecta amb el món educatiu i insisteixen en la importància d'introduir el cultiu de la interioritat en aquest àmbit. En definitiva, els col·lectius analitzats s'esforcen per cultivar i fer bandera del que Laia de Ahumada descriu com una "espiritualitat encarnada, que no està penjada o volant per allà sinó que toca de peus a terra".

5. Modalitats de pràctica

5.1. Introducció

Moltes pràctiques ritualitzades de silenci en l'àmbit religiós, i particularment les que són objecte d'aquest estudi, poden ser considerades modalitats de silenci situacional en tant que es tracta d'accions intencionades i pautades culturalment amb les quals hom pretén propiciar unes determinades vivències (Kurzon, 2007; Pagis, 2010). Més concretament, des d'un punt de vista empíric la pràctica de silenci es manifesta com un tipus d'activitat ritualitzada que es desenvolupa i s'expressa per mitjà d'una reducció significativa del soroll ambiental i de la interacció oral, i que té com a finalitat accedir a una forma experiència a la qual els practicants atribueixen un sentit espiritual o transcendent. El present capítol presenta una caracterització de diferents modalitats de pràctica silenciosa, que no s'han d'entendre com a categories excloents sinó com a tipus ideals, elaborats a partir d'un treball etnogràfic que analitza i compara diferents contextos on avui es cultiva el silenci.

5.2. Silenci sedent

La modalitat més comú de pràctica ritualitzada de silenci en els col·lectius analitzats consisteix bàsicament en asseure's adoptant una postura més o menys pautada i restar en un estat de quietud i d'atenció durant un interval determinat. El silenci sedent presenta variants en funció del col·lectiu i de la tradició en la qual s'inscriu o s'inspira. En les pràctiques observades es poden distingir dues modalitats principals amb notables similituds entre sí però també amb algunes diferències rellevants, principalment atribuïbles a la tradició a la qual es vincula cada grup i, també, a l'èmfasi que fan molts d'ells en determinats elements de la pràctica que els confereixen singularitat. La primera modalitat és l'anomenada *meditació*, que prové originàriament de les religions orientals i presenta múltiples variants; la segona modalitat de silenci sedent és la *pregària contemplativa*, practicada per grups vinculats a la tradició cristiana.

5.2.1. Meditació

“Meditació” prové del grec *mederein*, que vol dir prendre mesures, fer atenció o tenir cura de quelcom (Melloni, 2012, p. 78). Tanmateix, el terme adquireix significats diferents segons la tradició en la que s'emmarqui i pot designar una gamma molt àmplia de pràctiques. En la tradició religiosa i filosòfica d'Occident, s'associa a una activitat del pensament: vol dir rumiar o considerar atentament un tema

particular, que pot ser espiritual o d'un altre caire. Segons aquesta concepció, la meditació no és una activitat que impliqui un aquietament o transcendència del pensament sinó, ben al contrari, es tracta d'un treball cognitiu en què la raó està plenament activa. Si bé un ambient de quietud i una certa calma psicològica poden afavorir la meditació entesa com una activitat intel·lectual i reflexiva, la pretensió no és silenciar el pensament sinó pensar acuradament sobre un assumpte determinat.

En canvi, meditació pren una concepció ben diferent, i molt més vinculada al silenci, quan s'empra com a traducció de termes de les espiritualitats orientals, particularment de conceptes com *dhyana*, del ioga hindú, o *zen*, del budisme. Per aquestes tradicions, meditar no consisteix en un discórrer del pensament conceptual sinó en aturar el flux mental per assolir un estat de plena atenció al moment present i als continguts de la consciència. El silenci acústic acostuma a jugar un paper fonamental en la meditació així entesa: aquietant el cos i la ment, la persona crea les condicions per experimentar plenament allò que s'esdevé en el moment (Rappert et al., 2016, p. 193). Alhora, els practicants de silenci anomenen sovint "silenci interior" a l'estat de consciència que resulta de la pràctica meditativa.

Arran de la popularització de les espiritualitats orientals, aquesta concepció de la meditació com un exercici de silenciament interior ha quallat també a Occident, on ha esdevingut una de les pràctiques espirituals més populars actualment (Arat, 2016; Pagis, 2019). La meditació d'inspiració oriental, que té principalment les seves arrels en el ioga o en la meditació budista, ha estat incorporada i adaptada en diferents contextos contemporanis, des de col·lectius amb motivacions espirituals més o menys vinculats a alguna forma de religió oriental —per exemple, persones que professen o simpatitzen amb el budisme i practiquen formalment meditació zen o vipassana—, fins a d'altres que empren la meditació orientada a la salut, al benestar emocional o a l'autorealització, des d'un enfocament més eclèctic i allunyat de l'imaginari religiós original. En molts casos, les pràctiques meditatives d'inspiració oriental experimenten processos de descontextualització i són desposseïdes, totalment o en part, del seu sentit espiritual (McMahan, 2018, p. 310). Entre aquestes destaca, per la popularitat que ha assolit en els darrers anys, la pràctica de l'anomenada *mindfulness* o atenció plena (Arat & Kołodziejka, 2017).

En els diferents contextos on es practica, la meditació és concebuda habitualment com una experiència de silenci. Per exemple, l'acte final de les jornades Girona nova Cultura 2018 fou l'anomenat "Dia de silenci", que va consistir en un taller on es practicaven diferents modalitats de meditació i es vivia en silenci. El material promocional d'aquesta activitat estava encapçalat per la següent cita de Ramana Maharshi: "la meditació, nua de qualsevol activitat mental, és silenci. Si des del silenci, observes atentament les anades i tornades dels pensaments, podràs entreveure la teva veritable naturalesa i podràs reconèixer la dels altres". Així mateix, quan se'ls pregunta per la forma mitjançant la qual

realitzen o cultiven allò que entenen per silenci, diferents entrevistats fan referència explícita a una o diverses modalitats de meditació. L'Hilario Ibañez considera que la meditació és el mètode bàsic per “entrenar” allò que per a ell és el silenci, i que identifica amb un estat d'obertura i d'acolliment de la realitat i de tot el que s'hi esdevé:

La meditación es la clave. . . es entrenar el momento de acoger todo lo que viene, el estar abierto a lo que hay, a lo que sucede. Ese momento meditativo, eso es básico . . . El silencio es intentar acallar el pensamiento, esa mente loca que tenemos, es intentar ponerla en su lugar. Entonces, el silencio del pensamiento a lo largo del día, cada día, sólo se entrena cuando hay momentos en los que realmente te pones en este estado de observación, de testigo, de acogida, que es la meditación.

5.2.2. Pregària contemplativa o meditació cristiana

El verb pregar ve del llatí *precari*, que vol dir demanar respectuosament quelcom a algú. Orar és sinònim de pregar, i prové del llatí *orāre*, que significa parlar o demanar. Per tant, l'etimologia dels termes pregària i oració remet clarament a la paraula i pressuposa la presència d'almenys dos interlocutors: el *jo* que prega i el *tu* destinatari de la pregària o oració. Així entesa, la pregària és constitutivament relacional i dialògica. Com a tal, és una pràctica d'especial rellevància en les religions teistes i particularment en el cristianisme, on el *tu* de la relació és alguna representació del diví, com ara Déu, Jesucrist, la Mare de Déu o els sants.

Tanmateix, si bé la pregària com a diàleg amb la divinitat és la modalitat més estesa d'aquesta pràctica en l'àmbit del cristianisme (Knitter, 2016, p. 232), existeixen també variants de pregària cristiana on el silenci hi té molt més protagonisme. Xavier Melloni distingeix entre formes de pregària “extàtiques”, més pròpies de religions teistes, en les que l'orant s'adreça mitjançant la paraula a una entitat exterior, i formes de pregària “enstàtiques”, on prima la interiorització i el silenci, molt properes al que en la concepció oriental s'entén per meditació. El mateix Melloni afirma que “jo he anat de la pregària a la meditació”, és a dir, cap a una forma de pregària “cada vegada més silenciosa”.

Aquesta concepció de la pregària silenciosa com a via privilegiada de relació amb el transcendent és compartida en l'actualitat per diferents col·lectius afins a la tradició cristiana. Realitzen un tipus de pràctica ritualitzada vehiculada pel silenci que anomenen pregària contemplativa o, també, oració profunda, pregària del cor o meditació cristiana. Els practicants situen l'origen de la pregària contemplativa en les pràctiques ascètiques dels Pares i Mares del Desert, i la vinculen també amb els místics cristians de l'edat mitjana. Alhora, expliquen que la pràctica fou recuperada i difosa a Occident

pel monjo benedictí irlandès John Main durant els anys 1960. Un instructor de meditació cristiana, en la presentació d'un retir de silenci, ho explica així:

John Main va descobrir la meditació amb mantra a través d'un monjo hindú, quan estava de diplomàtic a Malàisia. Quan torna a Irlanda comença a ensenyar aquesta pràctica a diferents deixebles. L'Església, però, li demana que deixi de fer-ho perquè diuen que no pertany a la tradició cristiana. La deixa durant uns anys fins que descobreix que els Pares del Desert ja practicaven el mètode de meditació en silenci per mitjà d'un mantra i, a partir d'aquí, reprèn la pràctica i l'ensenyament de la meditació.

Main, és autor d'un llibre amb un títol prou il·lustratiu d'aquesta voluntat de deixar enrere l'oració vehiculada pel llenguatge i cedir el protagonisme al silenci: *Una palabra hecha silencio* (2015). En aquest text de referència per a molts practicants de pregària contemplativa, l'autor justifica la importància del silenci interior per damunt l'oració discursiva a l'hora de relacionar-se amb la divinitat afirmant que "con Dios nos encontramos en un profundo silencio creativo de una manera que trasciende todas nuestras facultades intelectuales y lingüísticas" (p. 28). Quelcom similar explicava una instructora de meditació cristiana, membre dels *Amics del Desert*, en la presentació d'un taller d'iniciació a aquesta pràctica:

A diferència de la pregària convencional, la meditació cristiana . . . no fa servir paraules ni idees, no és un diàleg amb Déu, sinó que s'esdevé en el silenci. Suposa canviar el focus d'atenció, que ja no soc jo, les meves preocupacions, problemes o misèries, per les quals demano ajuda a Déu, sinó que surto fora de mi i m'obro a la Presència en majúscules, a l'Altre. És per això que busquem, per dir-ho així, fugir del pensament.

5.2.3. La pràctica del silenci sedent

Tant en la pregària contemplativa com en la meditació d'inspiració oriental, el protagonisme que adquireix el silenci com a condició ambiental i com a metàfora de l'experiència transcendent, confereix a totes aquestes pràctiques notables afinitats, per més que puguin variar els imaginaris que les acompanyen. Una evidència de la proximitat entre la meditació d'inspiració oriental i la pregària contemplativa és el fet que molts practicants cristians anomenen la seva pràctica "meditació cristiana" o, simplement, "meditació". Assumeixen, així, la connotació oriental del terme, que evoca la quietud del pensament, en detriment del significat que tradicionalment se li ha donat a Occident, com a activitat de la raó. A banda de les coincidències en les retòriques a l'entorn del silenci i el propòsit de la pràctica, s'observen també moltes similituds en els aspectes tècnics i simbòlics del seu desenvolupament, tant en el procediment emprat per asserenar el cos i la ment i endinsar-se en el

silenci, com en la forma d'interpretar aquesta vivència. A través de l'execució successiva d'un seguit d'accions ritualitzades, els practicants procuren un estat de relaxació física i concentració que els permeti endinsar-se progressivament en una experiència introspectiva. Les sessions tenen una durada variable, que acostuma a oscil·lar entre els 15 i els 45 minuts. Tant a l'inici com al final es fa algun tipus de senyal, normalment acústic, com ara el dring d'un gong, un bol tibetà o una petita campana.

La pràctica busca, d'entrada, dissipar les tensions físiques i emocionals i aquietar la ment, per tal d'assolir un estat d'atenció serena que el meditador intentarà mantenir durant tota la sessió. Els informants coincideixen en afirmar que fer front a les distraccions, i especialment al doll de pensaments i emocions que apareixen durant la meditació, és un dels principals reptes d'aquesta pràctica. Per aconseguir-ho, recorren a diferents recursos que tenen una utilitat pràctica i, sovint, també una forta càrrega simbòlica. La postura corporal, la respiració, l'observació dels pensaments o la recitació d'un mantra són alguns d'aquests recursos, que diferents practicants anomenen "àncores" o "suports". Segons Melloni, es tracta "d'ancoratges perceptius, no imaginatius sinó reals, ara i aquí, que ancoren en el present; ens ajuden a estar presents en la presència, que és la base de la meditació".

La postura sedent i immòbil és el primer d'aquests suports al qual tots els grups donen una gran importància. La principal consigna consisteix en adoptar una postura còmoda que permeti trobar un punt d'equilibri que eviti tant la tensió física com l'abaltiment. Mantenir l'esquena recta es considera indispensable, sigui quina sigui la postura que s'adopti. "Imagineu que us agafen amb un filet i us tiben des de dalt, cap amunt, de manera que la columna es va estirant alhora que el vostre pes descansa sobre el terra", suggeria la guia d'un retir de silenci. Es recomana, així mateix, mantenir els ulls entreoberts o tancats, per evitar distraccions.

Més enllà d'aquests requisits bàsics, compartits per tots els practicants, s'observen algunes diferències pel que fa a la postura. Mentre que els practicants d'inspiració oriental tendeixen a preferir la postura del *padmasana* o postura del lotus o semilotus, creuant les cames i seient sobre coixins, els grups de pregària contemplativa opten majoritàriament per l'ús de banquetes de fusta que els permeten seure agenollats sense creuar les cames. Amb tot, en cap dels contextos analitzats s'imposa una postura en particular, sinó que es convida els practicants a experimentar per sí mateixos i adoptar la que els resulti més còmoda i adequada a les seves condicions físiques. Per exemple, s'aconsella a les persones de més edat o amb alguna patologia física que seguin en cadires convencionals. Així, si bé en pràctiques d'inspiració oriental predominen els coixins i en pràctiques cristianes les banquetes, en la majoria dels casos s'observen diversitat de postures, com a resultat de la flexibilitat que habitualment s'atorga al practicant en aquest i altres aspectes de la pràctica.

Un altre aspecte important és la posició de les mans. En la majoria de grups es recomana que reposin còmodament sobre la falda o les cuixes, evitant qualsevol tensió. No obstant, alguns meditadors cristians recomanen situar-les a l'alçada del pit amb els palmells oberts l'un davant de l'altre, separats o bé tocant-se. Els instructors donen a aquesta postura un valor simbòlic, fent referència a la importància que té el cor com a símbol de l'amor en la tradició cristiana. Aquesta postura constitueix, així, un dels trets distintius que els grups cristians emfatitzen per remarcar la singularitat de la seva pràctica. En la següent afirmació de Pablo d'Ors s'aprecia clarament aquesta voluntat de posar en valor allò que es considera original de la pròpia tradició enfront de les pràctiques d'inspiració oriental:

Trabajar con las manos abajo [a la manera oriental] es trabajar con el área visceral, es decir, los órganos de digestión y de eliminación. Y trabajar con las manos en el pecho es trabajar en el área cordial, que tiene que ver con el mundo de las emociones y de los sentimientos. . . . yo os invito a meditar así con las manos en el abdomen y así, con las manos así [les situa a l'alçada del cor], y veréis que hay diferencias sustanciales, que se despiertan cosas distintas. (Universidad de la Mística, 2016)

Una de les instructores del taller d'introducció a la meditació cristiana dels *Amics del Desert*, afirmava que sostenir els palmells paral·lels “permet que formem un cercle tancat de circulació d'energia que afavoreix el recolliment”. Un dels assistents subscrivia aquesta idea afirmant que aquesta postura li aportava “les millors meditacions, les més calmades, tranquil·les, no reflexives”. Aquesta referència a un “cercle d'energia” que es transmet d'una mà a l'altra apareix en altres contextos de pràctica de pregària contemplativa, i evidencia la incorporació en determinats sectors del cristianisme d'una terminologia habitual en les espiritualitats holístiques. Amb tot, els instructors tampoc neguen la validesa d'altres postures de mans: “la postura del ioga, amb els dits índex i polze de cada mà formant un cercle, o la típica del zen, amb la mà esquerra sobre la dreta amb els polzes tocant-se, també són vàlides”, afirma una instructora.

A banda de la postura i la immobilitat corporal, els grups també acostumen a recórrer a altres tècniques per asserenar el cos i la ment. Un dels més habituals consisteix en l'observació de l'anar i venir de la respiració. Aquesta ha de ser “natural”, no cal forçar-la o controlar-la sinó simplement observar-ne el ritme. Hom es pot fixar en l'entrada i sortida de l'aire per les fosses nassals o bé en el moviment de l'abdomen. L'atenció al fluir de la respiració serveix per evitar que l'atenció es dispersi quan apareguin sentiments, malestars corporals, sorolls o altres distraccions. Vicente Merlo fa referència a una analogia recurrent en diferents discursos sobre la meditació, que compara la ment humana amb un “mico inquiet” que convé calmar sense forçar-lo: “Y cada vez que veas que las distracciones abundan simplemente vuelves a llevar la atención a la respiración. ¡Paciencia infinita para volver cuantas veces

sea necesario a la respiración!” (Akasha Espai, 2019). La respiració té una utilitat pràctica però, ahora, se li atorga també un valor simbòlic: “en la respiració és on hi ha el ritme bàsic de la vida, l’obrir-se i lliurar-se”, afirma Melloni.

Un procés similar al d’observació i pacificació de les emocions s’ha de fer amb els pensaments. El practicant ha d’adoptar una actitud de “testimoni”, equànime davant dels diferents pensaments que irrompen a la consciència. Es tracta d’adonar-se de la seva presència i, simplement, deixar-los passar. Diu Merlo: “Descubro una especie de testigo en mí, de observador imparcial, que se da cuenta de cómo los pensamientos aparecen y desaparecen. Ahí estoy un rato. No necesito hacer nada, simplemente observar . . . Y observar no es pensar”. Els instructors de meditació o pregària contemplativa neguen que fer silenci suposi “eliminar els pensaments” o “deixar la ment en blanc”; es tracta, ben al contrari, d’observar els pensaments sense identificar-s’hi. “És com si fossin núvols al cel, és normal que hi hagi núvols, és normal que hi hagi pensaments”, explica una instructora de meditació, i afegeix que la meditació consisteix en evitar que aquests pensaments “ens agafin, ens arrosseguin; llavors, si això passa, la pràctica és: te n’adones i tornes. Quan t’adones que te n’has anat, tornes, tornes a la respiració, tornes al moment present”.

Un altre recurs emprat per silenciar la ment és la recitació interior d’un mantra. El mantra és una paraula o una frase breu que el practicant va repetint rítmicament amb el pensament i que té la funció d’ajudar-lo a mantenir la concentració durant la pràctica. En cas que la ment es distregui seguint algun pensament, caldrà que el meditador torni a centrar l’atenció en la repetició rítmica del mantra. Els practicants reconeixen la paradoxa que la repetició contínua d’una mateixa paraula serveixi per silenciar la ment. Una practicant de meditació cristiana, durant un taller dels *Amics del Desert*, afirmava: “el mantra actua com l’homeopatia, introdueix al cap un element similar al que volem combatre, és una paraula que ens allibera de totes les altres paraules i per això ens facilita l’aquietament i l’accés al silenci mental”. També en el cas del mantra es deixa molt de marge a l’elecció personal del practicant. Els mestres i instructors de meditació cristiana suggereixen diferents paraules o expressions, però insisteixen en què el mantra és quelcom molt personal i cadascú ha d’escollir aquell amb el que se senti més identificat.

Una de les instructoras de la *Cova de Manresa* recomanava el següent:

No us forceu a trobar el vostre mantra si encara no el teniu. Molt sovint la paraula surt sola durant la meditació. El mantra és una paraula que surt del fons del cor. . . . Hi ha persones que mantenen un mateix mantra durant tota la vida. . . . D’altres persones adopten diferents mantres, en funció de les diferents etapes de la seva vida.

Si bé diferents pràctiques orientals utilitzen mantres, aquest és un recurs que ha adquirit una gran importància entre els meditadors cristians, fins al punt d'esdevenir una senya d'identitat. Un dels mantres més emprats en els grups observats és el mot "maranathà", que en arameu significa "Vine senyor Jesús". Es recomana compassar la recitació del mantra amb el ritme de la respiració, pronunciant interiorment "ma-ra" en inspirar i "na-tha" en espirar. Un altre mantra proposta és "Crist-Jesús": "inspirant diem Crist, inspirem divinitat, i espirant diem Jesús, espirem humanitat", explica la instructora. Aquests i altres mantres tenen una connotació clarament religiosa. Però, de nou, el ventall d'opcions proposades als practicants és ample, i inclou també mantres sense aquesta connotació. Com ara la paraula "Sí" pronunciada en espirar, que la mateixa instructora proposa com a "mantra laic" a aquelles persones que "no se sentin còmodes amb els conceptes religiosos". Aquest és un clar exemple de la tendència al sincretisme que acompanya la pràctica en la majoria dels contextos analitzats.

En relació amb el mantra, també s'insisteix en què el seu potencial no resideix tant en el significat de la paraula com en la seva utilitat com a "àncora" per sostenir l'atenció i facilitar el silenciament mental. "No hem de pensar en el significat del mantra, hem de percebre simplement com ressona dins nostre i ens ajuda a centrar-nos" afirma una altra instructora, i afegeix: "El mantra pot ser la vostra paraula, que us acompanyi en altres moments de la vida". Així, el valor del mantra depassa el seu paper instrumental en la pràctica meditativa i se li atorga, també, una funció "terapèutica" i "transformadora" que no es limita als períodes de pràctica sinó que s'estén a la vida quotidiana del practicant.

La relaxació física, la concentració en la respiració i l'observació atenta però equànime de les sensacions i pensaments condueixen el practicant a l'estat pròpiament meditatiu, que sovint s'identifica amb el "silenci interior" o amb un estat de "contemplació". Vicente Merlo compara el procés meditatiu amb l'ascens de la muntanya, i afirma que quan s'arriba al "cim" ja no interessa l'observació de la respiració, dels pensaments o de les emocions, sinó que hom descobreix que hi ha quelcom "mucho más importante que observar o de lo que ser consciente: ese silencio de la mente que va brillando cada vez más". Com s'ha explicat en l'apartat dedicat als significats atribuïts al silenci, allò que en un primer estadi de la meditació era un silenci bàsicament instrumental, un exercici d'aquietament físic i mental, adquireix ara un altre significat i és concebut com un estat de consciència que ha transcendit l'experiència ordinària. Es recomana als practicants que restin en aquest estat meditatiu el temps que vulguin, sense forçar: "Si me apetece y puedo voy profundizando en la investigación que la conciencia hace en su propio interior, y el tiempo da igual. O si me canso y veo que es por cumplir la formalidad de realizar la práctica, lo dejo" (Akasha Espai, 2019). La regularitat és important, si bé es recomana no forçar. "Sempre és millor acabar quan encara estàs allà present i amb

ganes de continuar, que no pas acabar quan dius “ja no aguantava més”, sosté una practlicant experimentada.

Hom ha de procurar que la vivència de plenitud del moment culminant de la meditació no es dissipï del tot sinó que serveixi per, en paraules de Merlo, “afilar y afinar las distintas herramientas que tenemos en nuestra personalidad”. La idea és que l'estat de silenci que s'ha viscut qualli en la vida quotidiana i es tradueixi en formes de sentir i de pensar “més obertes, més receptives i menys reactives”. De la mateixa manera que la meditació com a experiència de “silenci reflexiu” permet la comprensió de les qüestions més universals i abstractes, Merlo sosté que ha de servir-nos també per afinar la intel·ligència i aplicar-la adequadament sobre els problemes més personals i concrets de la vida quotidiana. El silenci, afegeix, no ha de desaparèixer un cop acaba la meditació sinó que s'ha d'integrar en la quotidianitat, la qual cosa no vol dir que haguem de restar callats, atès que, com coincideixen en afirmar la majoria dels portadors entrevistats, hom pot viure en un estat de serenor i silenci interior enmig del tràfec diari.

5.3. Silenci en moviment

Molts practicants de silenci combinen alguna modalitat de pràctica sedent amb altres accions que impliquen diferents formes de moviment corporal. Si bé aquestes activitats interrompen la immobilitat física pròpia de la meditació sedent, es pretén que serveixin igualment com a mètodes per propiciar i mantenir l'actitud contemplativa en diferents situacions. No es contradiuen, doncs, amb la quietud del cos i de la ment, sinó que la complementen. Alhora, tenen una funció pràctica en la mesura en què suposen una relaxació física que alleuja l'eventual malestar físic que provoca sostenir una mateixa postura, especialment en sessions o retirs de llarga durada.

En alguns casos, el moviment es desenvolupa en un ambient silenciós mentre que en d'altres s'acompanya de música o altres sons. En qualsevol cas, hom insisteix en què la prioritat és propiciar el silenci mental posant plena atenció als moviments que s'executen o a les percepcions i sensacions que els acompanyen. Entre les diferents modalitats de silenci en moviment observades, s'hi troba un seguit de tècniques d'origen oriental que integren el moviment corporal amb l'atenció conscient, com ara el ioga, el tai-txi, el txi-kung o el caminar conscient. En el “dia de silenci” al Monestir de Sant Daniel, una de les primeres activitats va consistir en una sessió de txi-kung, destinada a eliminar tensions corporals i preparar el cos per a la meditació. També en alguns retirs de meditació cristiana s'incorporen exercicis que impliquen moviment. Els retirs de “pregària profunda” a la *Cova de Manresa* combinen la meditació sedent amb exercicis de ioga. Així mateix, els retirs de la *WCCM* incorporen diversos exercicis i moviments conscients destinats a facilitar la pràctica meditativa.

Una altra modalitat de silenci en moviment és la dansa contemplativa. Es practica, per exemple, en diferents cerimònies dels *Amics del Desert*, com ara les vetlles de Nadal, o en el marc de pràctiques contemplatives al monestir de Sant Pere de les Puel·les. En el material promocional d'un taller de dansa contemplativa celebrat a la *Cova de Manresa*, la persona que es presenta com a "facilitadora" afirma el següent: "La Danza Contemplativa, a través de sencillas coreografías y gestos, nos va conduciendo poco a poco a la quietud interior, al silencio y a la serenidad, pudiendo llegar a convertirse en una meditación u oración".

El caminar en silenci, anomenat també caminar contemplatiu o caminar conscient, és una altra practica ritualitzada que utilitzen diferents col·lectius. La realitzen habitualment, amb ben poques diferències, tant els grups d'arrel cristiana com els d'inspiració oriental, combinant-la amb altres pràctiques de meditació. Una pauta comuna consisteix en intercalar una o varies rondes de caminar meditatiu entre els períodes de meditació sedent. Les experiències participants han permès distingir dues modalitats diferents del caminar silenciosos. En la primera, les persones passegen en silenci per un determinat espai, cadascú pel seu compte, de manera lliure i sense un itinerari prefixat ni cap altra pauta més que la d'evitar la interacció verbal, amb la finalitat de mantenir l'estat de presència conscient. El practicant aprofita la contemplació de l'entorn, i especialment la percepció de les sensacions corporals que experimenta mentre deambula, per centrar l'atenció en el moment present i asserenar el flux de pensaments. Durant el retir de meditació cristiana o les tardes de silenci a Sant Benet de Montserrat, per exemple, aquest tipus de caminar conscient es realitzà al petit bosc que hi ha darrere el Monestir.

La segona modalitat de caminar contemplatiu té un caire més metòdic i, quan la pràctica és col·lectiva, implica la participació coordinada dels assistents. Si bé es tracta d'una pràctica originària de la tradició budista —anomenada *kinhin*, en cercles zen (Bouso, 2012, p. 142)— ha estat adoptada també per alguns grups de meditació cristiana. La pràctica es realitza normalment en el mateix espai on es fa la meditació sedent. En un moment donat, que s'acostuma a assenyalar d'alguna manera, per exemple fent sonar un gong, els meditadors s'aixequen i es posen a caminar en fila traçant un cercle al voltant de la sala. El grup avança lentament, al mateix ritme i en la mateixa direcció, mantenint cadascú la mateixa distància respecte dels practicants que té davant i darrere seu. La consigna consisteix en mantenir l'estat meditatiu posant plena consciència en els moviments del cos i, en particular, en cada pas que es dona, prenent alhora consciència de la presència i els moviments de la resta de practicants per tal de mantenir-se coordinats. El següent fragment de diari de camp descriu la realització d'aquesta pràctica en el decurs d'una jornada de silenci a la *Cova de Manresa*:

Acabats els primers 25 minuts de meditació asseguda, la instructora fa sonar una vegada un petit bol metàl·lic. Fem una salutació unint els palmells de les mans i inclinant-nos cap endavant. Iniciem el caminar conscient. Ens aixequem tots (menys dos homes, que resten asseguts), unim les mans a l'alçada del cor i comencem a caminar, molt lentament, donant una volta sencera a la sala, fins arribar de nou al nostre lloc de meditació respectiu. Restem en aquest punt, drets de cara al centre de la sala, esperant fins que tothom hagi arribat al seu lloc. Quan tothom és davant del seu coixí fem la salutació unint palmells i inclinant-nos cap endavant, i ens asseiem de nou.

Diari de camp. *Cova de Manresa*, 19 de març de 2016.

Malgrat que cada practicant camina en silenci, concentrat en els seus moviments i sense interactuar amb la resta de caminants, els instructors insisteixen en la necessitat de prendre consciència de la presència dels altres i de sentir-s'hi connectat a través de la pràctica compartida.

5.4. Silenci litúrgic

La litúrgia com a forma pública de culte d'una comunitat combina múltiples elements expressius: paraules, gestos, músiques i, també, pauses més o menys llargues de silenci. El silenci litúrgic, sosté Francesc Torralba (2016, p. 141), no és un espai mort ni un moment de descans, sinó que està carregat de simbolisme. Amb tot, la proporció i la importància del silenci en una celebració litúrgica es molt variable en les diferents tradicions religioses. En el marc del cristianisme, acostuma a tenir un escàs protagonisme en les esglésies occidentals, on predomina la paraula, mentre que se li atorga molta més rellevància en l'església ortodoxa (Corbin, 2019). Un cas singular són les reunions dels quàquers, en les quals el culte s'expressa fonamentalment a través d'un silenci compartit. Alguns autors sostenen que l'adoració dels quàquers, per la seva extrema simplicitat, està mancada d'una litúrgia pròpiament dita (Miquel, 1990, p. 43) mentre que d'altres parlen d'una "litúrgia del silenci" (Dandelion, 2005).

Les pràctiques de silenci litúrgic que s'han analitzat en la present investigació són protagonitzades pels col·lectius pertanyents o pròxims a la tradició cristiana. Les observacions realitzades permeten diferenciar dues modalitats típiques d'aquest silenci: una consisteix en donar més protagonisme al silenci en el marc d'una celebració tradicional, com ara una eucaristia, i l'altra en crear noves formes de litúrgia centrades en el silenci o en les quals aquest hi juga un paper rellevant. Ambdues modalitats són clars exemples de la creativitat en matèria de ritual que, tal i com assenyala Sabina Magliocco

(2014), s'esdevé en diferents contextos espirituals contemporanis, i que pot adoptar dues formes principals: una reinterpretació de rituals ja existents o una creació conscient d'uns nous rituals.

En el primer cas, hom opta per celebrar una litúrgia convencional, com pot ser una eucaristia o bé un dels diferents rituals que conformen l'anomenada "litúrgia de les hores" en les comunitats monàstiques, seguint el ritual tradicional però allargant la freqüència i/o la durada dels silencis que l'acompanyen. Així ho fa, per exemple, el monjo Marcel Capellades en les misses que celebra a l'ermita de Sant Salvador de Bellver. També les "eucaristies contemplatives" que celebra la WCCM incorporen llargues estones de silenci. En la missa oficiada per Laurence Freeman durant el retir de meditació cristiana a Sant Benet de Montserrat, s'intercalà enmig de la celebració una pràctica de pregària contemplativa en silenci de mitja hora de durada.

D'altra banda, grups com els *Amics del Desert* opten, a més de donar major protagonisme al silenci en les litúrgies convencionals, per crear noves formes de litúrgia. En concret, aquest col·lectiu celebra periòdicament una modalitat de litúrgia pròpia, que anomenen "vetlles". Al seu web, el grup defineix les vetlles com celebracions en esglésies, obertes a tothom que ho desitgi, en les que s'escenifiquen i simbolitzen les principals festes cristianes i temps litúrgics: Advent, Nadal, Quaresma, Setmana Santa, Pasqua o Pentecostes. El seu propòsit és "mostrar l'eloqüència del gest i la potencialitat de l'acció sagrada, així com oferir espais públics per al silenci i la quietud enmig de les nostres ciutats". Malgrat la presència de llargues pauses de quietud i la importància simbòlica atorgada al silenci —les vetlles celebrades a Barcelona al desembre de 2016 i 2017, per exemple, tenien com a títol "El silenci del Nadal"—, en aquestes cerimònies hi tenen també un paper molt rellevant la música, la paraula i el moviment. Durant la celebració, per exemple, es canta, es reciten poemes i es fan danses contemplatives.

La següent vinyeta etnogràfica correspon a l'observació participant en una d'aquestes vetlles, oficiada per Pablo d'Ors el desembre de 2017 a l'Església de Sant Josep Oriol de Barcelona:

Els bancs de l'església estan disposats en cercle, en varies files, deixant un ampli espai oval al centre on hi ha estores i coixins sobre els que hi ha persones assegudes amb les cames creuades en posició de meditació. En aquest espai central hi ha també un pessebre col·locat sobre un llençol blanc i un centre format per una gran planta de Nadal amb tres espelmes, una gran icona a un costat i tres espelmes més i una altra icona similar a l'altre costat. Tot plegat encerclat per branques de pi distribuïdes per terra.

... Hi ha una clara diferència en el grau de participació en la cerimònia entre les persones que ocupen l'oval central, asseguts en posició de meditació, i la resta d'assistents que seuen als bancs. Tanmateix, aquest

espai central no està restringit, ja que una de les conductores de la cerimònia, en la presentació, indica que queden llocs buits per seure a terra i convida a qui vulgui a ocupar-los.

. . . Hi ha unes 400 persones a l'església. La mitjana d'edat ronda els 55 anys, però hi ha molta diversitat. Petits grups i parelles de gent jove. A la part central la majoria de presents són dones, dues d'elles vestides amb hàbit de monja. En els bancs, la proporció entre homes i dones sembla més equilibrada.

. . . A les 20:30, hora d'inici de la vetlla, l'església és ben plena. Pren la paraula una representant d'Amics del Desert de Barcelona per presentar l'acte. . . . Explica qui són els amics del desert, definint-los com una xarxa oberta de meditadors, persones interessades en la meditació i la seva difusió. Es basen en la tradició dels "Pares i Mares del Desert", una tradició molt desconeguda fins i tot dins el propi cristianisme. Convida a quin no la conegui a aprofundir-hi perquè "paga molt la pena".

. . . Pren la paraula Pablo d'Ors i fa la "moció d'entrada". Parla sobre el Nadal i la seva relació amb la meditació.

. . . Després de la intervenció de Pablo un home llegeix l'evangeli ("proclamació de la paraula", Lc 2,1-14), sobre el naixement de Jesús. Tot seguit es fa el que en el llibret s'anomena "moviment contemplatiu", un tipus de dansa de moviments molt suaus, dirigit per una dona al mig de l'espai central. Totes les persones de l'espai central fan aquesta dansa, mentre que la gent dels bancs resten quietes mirant-s'ho, la majoria. Només uns quants tracten, com poden—per la falta d'espai i, pel que sembla, d'experiència—, d'imitar els moviments dels que ballen al mig. Sona una música d'estil oriental i una veu jove recita un text que no identifico. En la dansa, les persones aixequen lentament els braços, els balancegen d'un costat a l'altre, fan moviments com d'oferiment, amb els braços alçats i els palmells de les mans oberts i mirant amunt.

. . . Es fa una llarga estona de silenci. Els meditadors de la part central estan asseguts en coixins, alguns en banquetes de meditació. La majoria adopten la postura de mans típica de l'oració contemplativa, tot i que alguns ho fan posant les mans juntes, palmell contra palmell, a l'alçada del cor, mentre que d'altres mantenen les mans separades, en paral·lel, també a l'alçada del pit.

. . . La meditació dura 20 minuts. Pablo d'Ors pren llavors la paraula per fer l'homilia ("contemplant allò que neix"). Per fer-ho, s'aixeca i s'apropa al pessebre. Parla dret, passejant-se a l'entorn de les figures. La seva homilia és una al·legoria de la meditació relacionant-la amb les figures del pessebre. . . . Acaba amb un ;Bon Nadal, feliç meditació!

. . . Més cants. Tot seguit, comença el ritu d'adoració. D'Ors ens convida a tots ("quien no quiera no, evidentemente") a passar per davant de la figura de Jesús del pessebre i adorant-lo amb una salutació o reverència, el que cadascú vulgui. . . . Mentrestant, un grup de 3 dones canta, començant amb una versió

amb text adaptat de l'Al·leluia de Leonard Cohen, i seguint amb nades tradicionals (Santa Nit, el Tamborilero, El noi de la mare...).

. . . Acabada l'adoració, d'Ors proposa fer una benedicció. . . ens convida a posar les mans a l'alçada de la cara, obertes amb els palmells enfora, i dirigir-nos a la gent del nostre voltant "haciendo una especie de barrido", enviant-los amb el pensament tot allò de bo que hem aconseguit durant la meditació ("la luz, la fortaleza, la gracia..."). . . D'Ors agraeix i acomiada l'acte. Abans, però, proposa recordar-nos de les nostres mares: ens agafem de les mans i fent un moviment de braços enlaire i cap endins cridem "¡viva la madre que nos parió!" (pel que he observat en altres activitats, és la manera habitual com el grup clou les seves trobades, que contrasta amb la quietud i contenció que han presidit l'acte). Riures i forts aplaudiments).

Diari de camp, 22 de desembre de 2016.

5.5. Vida en silenci

Viure en solitud o convivint amb altres persones en un règim de silenci és una pràctica present des de molt antic en diferents confessions religioses. Tradicionalment, la vida eremítica o monàstica és la forma prototípica de vida en silenci, vigent encara avui, entre d'altres religions, en el catolicisme o el budisme (Le Breton, 2009; Miquel, 1990). Els monjos i monges són persones consagrades a la vida contemplativa, de manera que l'observança del silenci esdevé per a elles una condició permanent que presideix la major part de la seva quotidianitat (Ludueña, 2002). En l'actualitat, molts practicants de silenci laics opten per aquesta forma de vida, que presenta dues modalitats principals en funció de la seva durada i del grau de compromís personal que comporta. Una minoria de practicants opta per viure en un entorn de silenci de forma permanent o indefinida, mentre que d'altres, la majoria, ho fa per mitjà de retirs o recessos de durada limitada. Ambdues modalitats poden ser viscudes en solitari o en companyia d'altres persones.

Esteve Humet, per exemple, afirma "sentir-se un monjo", si bé no pertany a cap orde religiosa i viu en solitud i silenci en una masia: "el silenci per mi és molt equilibrador, és una necessitat . . . La meua opció de vida és a la natura. Visc en una caseta a Mallorca, al camp, i hi estic molt a gust, la veritat, m'equilibra molt". A banda dels monestirs catòlics o d'altres confessions religioses, com ara els budisme, actualment hi ha també diferents comunitats de caràcter estable on el silenci constitueix un element rellevant que presideix i pauta la convivència. Aquestes agrupacions no s'adscriuen a una religió determinada o es presenten a sí mateixes com a "interreligioses" o "transreligioses". Un exemple destacat a casa nostra és la comunitat de Manlleu, instal·lada en una masia al Tarragonès. Un dels fundadors de la comunitat, Xavier Melloni, explica que el caràcter "contemplatiu" de la

comunitat ve definit per diferents rituals de silenci que estructuraven la vida diària, des de les sessions regulars de meditació fins al manteniment del silenci en la resta de moments del dia, trencat només en moments puntuals, com ara passejos, reunions o tasques comunitàries.

Els retirs de silenci, a diferència de les formes de vida comunitària de caràcter estable, suposen un parèntesi d'un o més dies, normalment coincidint amb caps de setmana o vacances, després dels quals la persona es reincorpora a la seva vida ordinària. Aquesta és encara una pràctica habitual en diferents institucions religioses catòliques —per exemple, en els “exercicis espirituals” que s'organitzen periòdicament a la *Cova de Manresa*— o en religions d'arrel oriental, com és el cas dels retirs de meditació zen o vipassana. Els retirs de silenci es poden entendre com períodes liminars (Prat, 2017, p. 567) durant els quals hom deixa enrere els ritmes de la quotidianitat i entra en un àmbit on canvien radicalment els patrons de relació i d'activitat. Aquestes condicions faciliten que l'individu se centri en l'experiència del transcendent a través d'una pràctica intensiva del silenciament.

Un retir de silenci tendeix a reproduir, durant un temps limitat, les pautes de vida que regeixen les comunitats permanents de vida contemplativa. Sovint, però, presenten un grau d'exigència inferior pel que fa a l'observança del silenci i a les pautes de vida. Un retir de silenci breu, d'un o dos dies de durada, és una pràctica que diferents grups utilitzen com espai d'aprenentatge perquè les persones que s'inicien en la pràctica del silenci puguin fer el primer tast d'una immersió més profunda en l'experiència. Participant en un retir, hom passa de compartir estones de silenci —durant les meditacions, caminades o altres pràctiques col·lectives— a conuiu en quietud a temps complert. Així, un retir de silenci no deixa de ser, en la majoria dels casos, un període on s'intensifica i es reforça una pràctica de silenci que ja està més o menys consolidada en la vida de la persona; un retir és un clímax, un moment àlgid que es pot repetir varies vegades l'any durant el qual el cultiu del silenci abasta la pràctica totalitat de la vida de la persona, incloent no només la dimensió espiritual sinó també corporal, temporal i relacional. El caràcter compartit de la pràctica silenciosa, que reforça el sentit de l'experiència, també pren especial rellevància durant els retirs que es fan en grup. En definitiva, l'assistència periòdica a retirs de silenci suposa un patró de reencantament, un temps d'especial efervescència que reorienta la intencionalitat i revifa el caràcter extraordinari d'una pràctica que, en el dia a dia, pot tendir a rutinitzar-se i a perdre intensitat (Tavory & Winchester, 2012).

Una comunitat contemplativa o un retir de silenci constitueixen, en termes de Hartmut Rosa (2016, p. 57), “oasis de desacceleració”, nínxols culturals arrecerats dels ritmes i les pressions característiques de la modernitat. Són formes de vida que busquen el silenci del retir i la llunyania respecte de la vida comú, però sempre dins dels límits d'una comunitat d'acollida (León, 2018, p. 81). Emulen, en alguna mesura, les pautes de la vida monàstica tradicionals, tant pel que fa al manteniment d'un clima general

de silenci com a l'estructuració del temps. El grau de llibertat que s'atorga a l'individu per seguir les pràctiques i les pautes de convivència varia en funció del grup i del tipus de retir o comunitat. En tot cas, no són formes de convivència on cadascú vaga ociosament i s'organitza de manera espontània, sinó que la vida acostuma a estar clarament regulada. La jornada s'estructura sovint de manera precisa, alternant períodes de pràctica ritualitzada més o menys intensiva —és habitual combinar pràctiques sedents amb altres més dinàmiques, com ara el caminar contemplatiu, el tai-xi o exercicis similars— amb moments de treball comunitari, assistència a conferències o cerimònies, i estones de lliure disposició.

La pràctica d'alguna modalitat de meditació o d'exercici contemplatiu acostuma a ser l'ocupació principal en les modalitats de vida silenciosa, a l'entorn de la qual s'organitza la resta d'activitats. Xavier Melloni explica que la vida a la comunitat de Manlleva s'estructura a l'entorn de tres sessions de meditació repartides al llarg del dia: “el batec de la jornada està marcat per tres hores de silenci, tres meditacions d'una hora. Al matí, al migdia i al vespre. Una hora cada vegada. Durant la qual hi ha silenci, no hi ha paraula, no hi ha res, hi ha silenci”. La consigna habitual en les modalitats de convivència contemplativa consisteix en crear i mantenir les condicions per tal que l'actitud d'atenció serena i de “presència” que caracteritza la pràctica meditativa s'estengui, en la mesura del possible, a la resta de moments del dia. S'insta els assistents a posar la màxima l'atenció en allò que s'està fent, incloses les tasques aparentment més trivials, com per exemple escombrar o rentar-se les dents. Alguns rituals repetits rítmicament al llarg de la jornada poden contribuir a reforçar aquesta actitud d'atenció en el present. A Manlleva o a les comunitats budistes fundades pel monjo vietnamita Thich Nhat Hanh, per exemple, varies vegades al llarg del dia es fa sonar un gong que convida els residents a aturar l'activitat que estiguin realitzant i fer una pausa d'uns segons, en la que fan l'esforç de posar tota l'atenció en el moment present.

Diu Xavier Melloni:

Cada hora sona un gong i llavors ens aturem uns segons o quasi un minut. . . . No és només una pausa que esperes fins que s'acabi i ja està, sinó un contemplar o situar-se d'una altra manera davant d'allò mateix que estaves fent per donar-li més qualitat de presència a l'acte o gest, activitat o conversa que es tenia.

A banda de les sessions de pràctica silenciosa, els residents en comunitats o retirs procuren mantenir el silenci durant la resta de la jornada, inclosos els àpats que es fan en comú. Les interaccions verbals entre els participants en el retir es redueixen al mínim, quedant restringides a circumstàncies en què cal col·laborar en determinades tasques o durant les estones destinades a conferències o col·loquis, on

s'acostuma a tractar exclusivament temàtiques espirituals o relacionades amb la pràctica. Fora d'aquests moments, s'insta els assistents a evitar converses supèrflues o prescindibles i, en alguns casos, també se'ls convida a evitar l'ús de telèfons mòbils o altres distraccions que dispersin l'atenció i entorpeixin el treball d'interiorització. Laia Alonso, organitzadora de retirs del silenci en un alberg del Montseny, explica:

Practicar el silenci en el context del retir parteix de la no comunicació verbal ni no verbal amb la resta de participants. Evitem mirar a les persones directament als ulls, fer soroll, xiuxiuejar... La intenció és centrar la mirada en una mateixa i anar cap endins. És un treball personal en un context de grup, de respecte i no intromissió en l'afer d'altri. . . . Es convida a meditar més enllà de les meditacions guiades, sigui a la sala, a l'habitació o fent un passeig pel bosc . . . i també a observar i posar atenció en les activitats i accions quotidianes, com menjar, pentinar-se, etc.

En determinades modalitats de retir, com ara els de meditació vipassana, les normes relatives al silenciament acostumen a ser molt estrictes (Pagis, 2019). En la majoria dels casos observats en el marc d'aquesta recerca, però, tendeix a haver-hi més flexibilitat. Molts dels responsables d'aquestes activitats insisteixen en què no pretenen imposar un "silenci rígid, alhora que fan èmfasi en els beneficis atribuïts al manteniment d'un ambient de silenci sostingut. No és, doncs, un silenci forçat sinó una opció de convivència que, en paraules d'un resident a Manlleva, vol "tenir cura de mantenir el silenci i la qualitat que aquest aporta a cada moment de la vida". La instructora d'un retir de silenci, remarcava de la següent manera la importància de mantenir el silenci durant el dia:

Aquí a la sala [l'espai on es realitzava la meditació assegurada] parlarem, jo us donaré instruccions i comentarem coses entre nosaltres, sobre el que practiquem i sentim. Però intentarem mantenir el silenci en sortir de la sala en els altres espai. Quan anem a dinar, quan passegem o fem el *kinhin*... Fem-ho una miqueta com un repte, això no vol dir que estiguem sense comunicar-nos, ens podem mirar als ulls i... però no entrarem en conversa. Perquè així aconseguirem que el silenci... vagi agafant una força, com una olla que bull al foc. La tapes i va bullint, però si la destapes es perd tot. O sigui que intentem deixar l'olla tapada i això fa que alguna cosa es vagi creant dins teu a partir del silenci. Contactes amb una dimensió a la que normalment no estem acostumats o acostumades. I això val la pena.

Durant els àpats, malgrat l'absència de comunicació oral, s'observen diferents elements que posen en evidència el caràcter intersubjectiu d'aquestes situacions. D'una banda, hi ha interaccions puntuals, sempre discretes —en forma de gestos o breus murmurs—, associades a qüestions pràctiques, com ara l'organització de la taula o la distribució d'estris i aliments. Alhora, a vegades hi ha altres formes

d'interacció ritualitzades amb una forta càrrega simbòlica, com en el cas de Manlleu on cada comensal serveix el menjar al plat de la persona que seua a la seva dreta. Segons un dels residents, aquest gest és una forma de manifestar "el reconeixement i la voluntat de servei, el lliurament a l'altre".

Així, malgrat que la convivència en entorns de vida contemplativa tendeix a ser regular i regulada (Estruch, 2014), en cap dels contextos observats impera un règim disciplinari estricte sinó que, ben al contrari, predomina el respecte per la llibertat individual i una certa permissivitat. Totes les activitats tenen caràcter voluntari i les indicacions referides als aspectes tècnics o doctrinals que acompanyen la pràctica es redueixen a la mínima expressió o es proposen diferents alternatives per tal que cadascú adopti la que li resulti més còmode. Les modalitats de convivència en silenci observades s'allunyen de les característiques de les *institucions totals* tal com les definia Goffman (1970); es tracta, més aviat, d'entorns on el règim normatiu s'adapta a la religiositat subjectivitzada dels assistents, oferint-los unes condicions prou estructurades per facilitar-los una pràctica regular i garantir el manteniment d'un estat d'atenció i presència, però, alhora, prou flexibles com perquè ningú senti violentada la capacitat d'autogestionar la pròpia experiència del transcendent.

Això no vol dir, tanmateix, que no s'observi un grau notable de rigor i disciplina en el tarannà dels assistents, per bé que aquests aspectes no emanen tant d'una autoritat explícita o d'un règim normatiu extern, sinó que es fa recaure en la responsabilitat de l'individu. Mantenir el silenci i respectar les pautes generals del retir és presentat com un requisit per tal que la pràctica resulti fructífera per a un mateix i, alhora, com una mostra de respecte envers la resta de participants. En la presentació del retir de meditació cristiana a Sant Benet, per exemple, el coordinador demanava als assistents "que es mantingui el silenci durant tot el retir per tal de mantenir l'ambient meditatiu i facilitar la pràctica. Si algú vol parlar amb mi, que ho faci discretament procurant no destorbar el silenci dels altres". En definitiva, en les retòriques dels portadors, s'insisteix en què preservar el silenci no és pas una imposició disciplinària ni una via perquè cadascú es reclogui en sí mateix ignorant la resta d'assistents, sinó, ben al contrari, com una expressió de respecte, disponibilitat i escolta envers les persones amb les quals es conviu. En aquest sentit, les modalitats de convivència en silenci tendeixen a adequar-se a la sensibilitat tardomoderna que rebutja l'intervencionisme agressiu i l'exercici de la coerció sobre la individualitat (González i Balletbó, 2010, p. 92). Tanmateix, no deixen d'imposar, sovint de manera subtil o emmascarada, un sistema de directrius i de significats que van modelant les disposicions i actituds dels practicants. S'analitzaran amb més detall aquestes qüestions, relatives a la dialèctica entre formes d'autoritat i llibertat individual, en l'apartat 7.3.6.

6. Espais de quietud

6.1. Introducció

Les modalitats de pràctica silenciosa que s'han exposat en el capítol anterior es desenvolupen en una àmplia varietat d'escenaris. Les condicions d'aquests espais incideixen en el desenvolupament de la pràctica i, molt sovint, també contribueixen a conferir-li una significació determinada. És per això que la tria dels emplaçaments rarament és una decisió banal o atzarosa, sinó que respon a uns criteris que poden ser de caire pragmàtic però que, en la majoria dels casos, deriven de l'imaginari que acompanya la pràctica en qüestió.

Així, si bé el recolliment i la quietud acústica acostumen a ser condicions molt valorades, sovint és el simbolisme que els practicants atribueixen a l'indret allò que el fa adient per acollir una determinada experiència. Com diu Le Breton (2009, p. 114), que un determinat espai sigui considerat propici per a viure experiències de silenci no depèn tant de l'acústica com de la impressió subjectiva que produeix en l'individu i que suscita uns sentiments de recolliment i de calma que predisposen a l'experiència transcendent. La natura, per exemple, és un espai triat freqüentment com un entorn que és tingut per "silenciós" malgrat estar poblat de múltiples sonoritats. Tanmateix, de vegades allò que hom cerca en un determinat espai no són unes condicions que predisposin a la serenitat sinó que permetin fer visible la pràctica, quan aquesta té per objectiu donar-se a conèixer o bé interpel·lar la ciutadania en algun sentit, com ara en marxes o concentracions que promouen el pacifisme o la trobada interconviccional, recurrent al simbolisme del silenci. D'aquí que algunes pràctiques s'ubiquin en locals públics, places, carrers, parcs o altres espais concorreguts, on el silenci adquireix un ressò particular.

6.2. El silenci com a *genius loci*

Hi ha llocs privilegiats on el silenci s'imposa amb la seva subtil omnipresència, llocs on el silenci pot ser particularment escoltat. **Alain Corbin** (2019, p. 11)

La majoria de practiques ritualitzades de silenci requereixen d'un cert grau de tranquil·litat i recolliment per tal de facilitar l'experiència pretesa. És per això que els practicants recorren sovint a indrets on la quietud és una condició intrínseca o prou habitual, com ara espais naturals, temples religiosos, monestirs, allotjaments rurals o comunitats ubicades en entorns aïllats, entre d'altres escenaris arrecerats del brogit mundà. Són llocs retirats i normalment poc concorreguts, caracteritzats per la distància física i/o simbòlica respecte del ritmes i les sonoritats habituals en la societat d'avui.

En molts d'aquests casos, el silenci és el *genius loci*, un element omnipresent que defineix la idiosincràsia de l'indret (Le Breton, 2009, p. 113). Habitualment, la quietud que presideix l'espai va en consonància amb uns ritmes d'activitat i de relació més pausats. Es tracta, com en el cas de les comunitats contemplatives o els retirs de silenci, d'oasis de desacceleració, nínxols territorials, socials o culturals, que resten relativament al marge de les dinàmiques de l'acceleració característiques de la tardomodernitat, i que sovint han de ser deliberadament protegits de les pressions de l'entorn que amenacen amb erosionar-los (Rosa, 2016, p. 57).

Que un determinat espai posseeixi i mantingui en el temps aquest caràcter silenciós depèn de diferents factors, que sovint es combinen. La separació respecte de zones urbanes o altres focus de soroll i d'acceleració pot venir donada per la distància geogràfica o també per elements arquitectònics o de disseny que confereixin un cert aïllament. Aquest és el cas, per exemple, dels amples murs o dels jardins que envolten molts monestirs ubicats en nuclis urbans i que fan de frontera respecte de l'entorn. També és habitual que aquestes mesures de separació es complementin amb unes pautes que regulen la conducta tant dels residents com dels visitants i que garanteixen el manteniment d'un ambient que convida al recolliment i a l'adopció d'uns altres ritmes i actituds.

El silenci ambiental i uns determinats rituals o pautes de conducta destinats a preservar-lo es complementen, sovint, amb altres accions destinades a conformar una escenografia particular que acabi de dotar l'espai d'unes condicions propícies per a generar experiències que transcendeixen la realitat ordinària. Les estances on es desenvolupen pràctiques de silenci constitueixen, en termes de Goffman (1981b), *l'escenari* en el qual es gestionen les impressions durant la realització de l'activitat. És per això que els diferents elements que conformen aquest escenari acostumen a ser acuradament disposats o manipulats per tal d'oferir als assistents unes condicions i uns estímuls que, combinats amb l'ambient de silenci, propiciïn estats de distensió, atenció serena i introspecció. La il·luminació tènue o l'olor a encens, així com la música o el cant que s'entrellacen amb el silenci en determinats moments, són altres elements habituals en molts espais de pràctica que contribueixen també a crear una "atmosfera extraordinària" (Griera, 2017, p. 89).

En la societat contemporània perviuen una diversitat d'espais que tenen la quietud com a condició fonamental i que acullen, de forma permanent o periòdica, diferents pràctiques de silenci. Alguns d'aquests espais, com ara els temples religiosos, els monestirs o certs espais naturals, tenen una llarga tradició com a ubicacions on fer experiències de quietud, si bé el caràcter i els usos dels seus silencis s'han reformulat per adaptar-se a les transformacions socioreligioses de la modernitat. Alhora, han emergit o guanyat protagonisme escenaris moderns per a la pràctica del silenci, com ara allotjaments turístics, centres de teràpies holístiques o, fins i tot, domicilis particulars.

6.2.1. Temples religiosos

Els temples religiosos de diferents tradicions són espais habitualment presidits per un silenci situacional (Kurzon, 2007; Saville-Troike, 1985), que només es veu interromput pels moments de culte, com per exemple les misses catòliques, durant els quals la litúrgia es vehicula principalment a través de la paraula. Fora d'aquests moments, s'insta els visitants a respectar el silenci. En catedrals i altres temples freqüentats per turistes, per exemple, és habitual que hi hagi cartells que demanen silenci, sovint recordant que es tracta d'espais de pregària.

Algunes pràctiques de silenci analitzades en aquesta recerca, principalment les d'òrbita cristiana, es realitzen ocasionalment en temples religiosos, principalment esglésies o capelles. No es tracta, però, d'un fet habitual sinó més aviat reservat a ocasions especials, com ara la celebració d'eucaristies contemplatives o la participació en la litúrgia de les hores en retirs, que es realitzen en monestirs on hi viu alguna comunitat monàstica. El treball de camp ha permès observar com, quan algun col·lectiu opta per ubicar la seva pràctica de silenci en un espai de culte tradicional, tendeix a modificar-lo i personalitzar-lo en alguna mesura, per tal d'adaptar-lo tant a nivell pràctic com simbòlic. Un exemple ben evident són les "Vetlles de Nadal" dels *Amics del Desert*, celebrades a l'església de Sant Josep Oriol de Barcelona, on es canvia completament la disposició dels bancs, col·locant-los formant un espai oval de diferents files i deixant un espai gran al centre, ocupat per un pessebre i per una zona àmplia on alguns dels assistents s'asseuen en coixins o banquetes en posició de meditació.

En alguns casos, la remodelació dels espais no es limita al temps en què es realitza la pràctica sinó que adquireix un caràcter permanent. Aquest és el cas de l'espai "Silentium", en una capella de l'Església de Santa Maria de Cadaqués, tal i com es descriu en el següent fragment del diari de camp:

A la dreta del majestuós altar barroc s'hi troba un espai d'aparença ben diferent. És una capella senzilla on a tota la zona central els tradicionals bancs de fusta han estat substituïts per diverses files de coixins de meditació repartits per terra sobre una gran catifa. L'estètica oriental dels coixins contrasta vivament amb l'estàtua de Crist i altres elements d'iconografia catòlica que adornen l'altar. . . . A l'entrada de la capella hi ha un cartell on s'hi llegeix el nom de l'espai: "SILENTIUM". . . . El sagristà m'explica que l'impulsor d'aquell "espai de silenci" és el rector de la parròquia, molt influenciat per Raimon Panikkar, que havia volgut crear un espai on "tothom que vingui a Cadaqués, sigui de la religió que sigui, s'hi trobi bé".

Diari de camp, Església de Santa Maria de Cadaqués, abril de 2018.

La remodelació dels espais tradicionals que acullen noves modalitats de pràctica silenciosa no és limitada a un mer canvi estètic o funcional, sinó que està estretament vinculat amb les noves maneres de concebre, viure i compartir vivències subjectives de transcendència. En els col·lectius cristians és on es fa més evident aquest distanciament o ruptura amb les modalitats de pràctica catòlica tradicional. De pregar o participar en eucaristies des dels bancs de l'església, els meditadors cristians passen a seure a terra, en banquetes o coixins; alhora, d'una disposició en què el conjunt dels fidels estaven unidireccionalment encarats cap a l'altar, on l'oficiant dirigia el culte i n'era el protagonista principal, es passa a una distribució habitualment en cercle on tothom se situa al mateix nivell; així, les marques de jerarquia, si bé no desapareixen en la majoria dels casos, perden preeminència o visibilitat. Per més que moltes meditacions tenen un o més guies, que marquen els *tempos* de la pràctica i poden donar instruccions, aquests tendeixen a situar-se al mateix nivell que la resta de participants, integrats dins el cercle. També és significativa la terminologia amb què aquestes persones es presenten a sí mateixes, com ara "acompanyants", "facilitadors" o "instructors", mots que denoten un rol de guia o orientador, i no pas de superioritat o de disposició d'un carisma diferenciat com és el cas dels sacerdots en les litúrgies tradicionals.

D'altra banda, el silenci com a condició ambiental i com a recurs simbòlic tendeix a guanyar protagonisme en espais de culte que són habilitats amb el propòsit d'acollir diferents confessions religioses. En un estudi sobre la creació de sales multiconfesionans en centres hospitalaris, Clot-Garrell i Griera (2018) exposen el cas de la creació d'una d'aquestes sales. L'encarregada del disseny i la formulació de l'espai, assessorada per Associació Interreligiosa Catalana, va optar per anomenar-lo "sala de silenci". Aquestes autores assenyalen també que la creació d'aquest tipus de sales ha comportat conseqüències no previstes, com la generació d'espais d'ús espiritual individual per a la meditació o la reflexió silenciosa. El silenci i la sobrietat decorativa que caracteritzen aquests espais els confereix una neutralitat simbòlica que afavoreix l'assistència de persones de diferents creences.

6.2.2. Monestirs i cases d'espiritualitat

Una de les herències dels segles d'hegemonia catòlica a Catalunya i a altres països del nostre entorn és la pervivència d'un conjunt de monestirs i cases d'espiritualitat, pertanyents a un ventall divers d'ordes religioses. En les darreres dècades, la secularització i la davallada de vocacions monàstiques ha comportat una crisi d'aquestes institucions, moltes de les quals han vist com minvava considerablement, o desapareixia del tot, la comunitat religiosa que hi residia. Alhora, moltes s'han vist abocades a profundes transformacions internes que n'han reorientat total o parcialment els usos, passant de tenir la vida contemplativa o el culte religiós com a activitats primordials a esdevenir espais destinats a activitats culturals o turístiques (Jonveaux & Palmisano, 2016).

Típicament, el monestir es caracteritza per una constitució arquitectònica, una organització dels temps i dels espais, i una regulació de les pautes de vida orientades a reduir el contacte amb el món exterior i prioritzar un ambient de silenci i recolliment (Estruch, 1995). Al monestir hi impera un silenci físic, exterior, però també un silenci simbòlic associat a l'actitud del monjo contemplatiu que s'abstreu dels sorolls exteriors i interiors per consagrar-se a l'oració i a l'escolta de Déu (Ludueña, 2002). En l'actualitat, si bé el silenci segueix essent un tret distintiu d'aquestes institucions, les transformacions que estan experimentant per adaptar-se al context de la tardomodernitat (Clot-Garrell, 2016) comporten també una alteració significativa dels usos i del sentit del tradicional silenci monàstic.

El silenci s'ha convertit en un dels principals actius que els monestirs posen avui en valor a l'hora d'oferir els seus serveis, principalment d'hostatgeria i confort espiritual, a públics diversos, molt més enllà dels fidels catòlics. L'acolliment ha estat tradicionalment un dels punts principals de les regles monàstiques i es manté ben viu en les institucions actuals. Tanmateix, en molts casos, aquest servei s'amplia i es diversifica, prenent la forma d'una oferta que combina turisme, cultura, espiritualitat i natura, en dosis a gust del consumidor. El silenci, concebut tradicionalment com un dels pilars de l'ascetisme extramundà característic de la vida monàstica, s'amoroseix de cara al visitant, i es reorienta cap a un ambient de quietud amable, apta per acollir i propiciar experiències diverses. El silenci ja no es presenta com una regla estricta sinó que cada visitant pot gaudir-ne en la mesura que vulgui i en funció de les motivacions personals que l'hagin conduit al monestir: des de la relaxació, la reflexió o l'estudi, fins a la cerca de la transcendència o de sí mateix. El monestir benedictí de Sant Benet de Montserrat, per exemple, es presenta com "un lloc tranquil i silenciós, enmig de la natura i al peu de la muntanya" que ofereix "el silenci que us ajudarà a entrar en el vostre interior". La combinació de silenci, espiritualitat, cultura i/o natura atribueix singularitat a aquests espais, i esdevé una font de distinció i avantatge competitiu de cara a un públic que cerca quelcom més que unes vacances típiques. En aquest sentit, Sant Felip Neri, una casa d'espiritualitat ubicada a la zona alta de Barcelona, s'ofereix com un espai "per als que fugen de les multituds, del turisme de masses, dels hotels convencionals".

Paral·lelament o en combinació amb el servei d'hostatgeria, els monestirs i cases d'espiritualitat acullen sovint un ampli ventall d'activitats. Algunes s'inscriuen dins la tradició catòlica, però moltes d'altres corresponen a pràctiques orientals o holístiques, o bé altres iniciatives que barregen espiritualitat amb cultura o teràpies diverses. El pluralisme religiós i la diversitat de transcendències relacionades amb l'art, la salut o el creixement personal han trobat en els silencis de molts monestirs i cases d'espiritualitat uns espais propicis per desenvolupar-se. Així, a banda de presentar-se com a espais de silenci, aquestes institucions acullen tota mena de pràctiques d'interioritat i, en particular, aquelles que requereixen un ambient silenciós.

Un cas paradigmàtic del recurs al silenci com a condició ambiental, com a pràctica i alhora com a recurs simbòlic que legitima la resignificació d'un espai religiós tradicional es el Centre d'Espiritualitat de la *Cova de Manresa*. En la seva web, aquesta institució es presenta com "un centre que ofereix exercicis de contemplació, interioritat, silenci i espiritualitat, adreçats tant a creixents com a no creients". En els darrers anys, aquesta institució emblemàtica del catolicisme ha viscut una profunda transformació, que ha abastat des d'una remodelació arquitectònica fins a un replantejament del seu paper com a focus d'espiritualitat en la societat contemporània. Aquesta transformació inclou una reorientació de la seva oferta d'activitats, que es diversifica i s'obre a públics més enllà del catolicisme. El silenci constitueix un ingredient central en la narrativa amb la qual, des de la Cova, es legitimen aquestes transformacions internes. Xavier Melloni (2013) fa un paral·lelisme entre les reformes que s'han fet a la *Cova de Manresa* i el "moment de *kairós*" que considera que està vivint l'espiritualitat contemporània i que tendeix cap a una superació dels "excessos d'un llenguatge religiós que avui ja no diu res a molta gent, i un "anar cap al silenci". Aquesta idea es materialitza a la Cova amb la creació d'una sala dedicada expressament a la pràctica del silenci:

A les golfes, sota una de les torres, estem creant una habitació de silenci interreligiós o transreligiós . . . Això és un esforç però hi ha com un *kairós*, com una mena de temps oportú que fa que moltes coses hagin confluït perquè es doni aquest nou espai. De fet, la Cova està com al substrat inferior, després hi ha la planta baixa on hi ha els menjadors, després hi ha les capelles dels segles anteriors, i a dalt de tot, a les golfes, en el quart pis, hi ha aquest espai que està buit, és a dir, que només hi ha el parquet i les golfes, i un lloc per aquells que busquen el silenci.

En suma, la popularització de les noves pràctiques i narratives a l'entorn del silenci juguen un rol destacat en el procés de transformació i acomodació d'aquestes institucions tradicionals al context socioreligiós modern. Aquestes reivindiquen el silenci com a un element idiosincràtic, el comercialitzen en forma d'espai on viure un oci diferent o experimentar la transcendència, alhora que l'utilitzen com un actiu simbòlic per renegociar la seva plausibilitat en una societat secularitzada. Per fer-ho, incideixen en la retòrica que remarca la dicotomia entre una societat "sorollosa" i "accelerada" i uns entorns monàstics que són presentats com oasis de quietud. Tanmateix, alhora que presenten el silenci com una senya d'identitat arrelada en la pròpia tradició, en reconstrueixen el sentit per tal de connectar amb les sensibilitats religioses actuals, atretes per una experiència íntima del transcendent però receloses de qualsevol imposició. Per això, el discurs monàstic tendeix a bandejar tot allò que associa el silenci amb la disciplina, la mortificació o l'obediència, i insisteix en presentar-lo com un entorn de confort espiritual idoni per al cultiu de la interioritat.

6.2.3. Centres d'espiritualitats holístiques

La proliferació d'espais destinats a la pràctica del silenci en centres de teràpies i pràctiques holístiques és, d'acord amb Grombrich (1983), un fenomen modern que reformula i recrea a petita escala les condicions típiques de les pràctiques contemplatives tradicionals. Orientats a persones laiques, aquests centres ofereixen espais i pautes que inclouen un ambient de silenci i una disciplina parcialment monàstica per tal de propiciar experiències transcendents. Tot plegat, però, en un entorn còmode i segur, ben diferent del caràcter isolat i inhòspit de molts dels indrets on s'emplaçava la vida eremítica d'altres temps (Pagis, 2010).

Talment les institucions monàstiques, els centres de noves espiritualitats recorren sovint al silenci com un recurs promocional, presentant-se com a espais on hom pot “desconnectar” temporalment del brogit de la vida diària. El silenci és un element destacat en la publicitat d'aquests establiments o apareix fins i tot en el seu nom comercial, com és el cas de *(silenci) Barcelona*, un centre holístic que ofereix teràpies naturals i classes de ioga i meditació. Si bé en alguns casos el silenci no passa de ser una etiqueta de màrqueting, hi ha centres que elaboren una narrativa complexa sobre els beneficis del silenci i la posen en pràctica mitjançant un programa divers d'activitats. El mateix *(silenci) Barcelona*, per exemple, va celebrar un cicle d'activitats sobre el silenci la primavera de 2020, durant el confinament per la pandèmia de covid-19. En els materials promocionals s'afirma:

Dedicamos la semana 7 de [#yomequedoencasa](#) a honrar algo muy especial: el silencio. Tal como te explicábamos en nuestros anteriores posts, la semana que viene se celebra el “Día Internacional de la concienciación sobre el Ruido”, por eso hemos preparado una agenda de actividades online que te ayudará a trabajar tu nutrición interna a través del silencio.

El cicle constava de xerrades i sessions de ioga i meditació, amb la idea de “cultivar el silenci a través del cos, l'ànima, la meditació i la ment”. Entre els actes destacats hi havia una meditació guiada en línia, conduïda per Verónica Blume i amb el títol “#silenciocompartido”, que va comptar amb la participació de prop de dues-centes persones a través d'Instagram Live. En la promoció de l'acte es posava èmfasi en la idea de “connectar amb el silenci” i de vincular un gran nombre de persones d'arreu del món en un mateix moment: “¿Te imaginas? Meditaremos tod@s el mismo día, a la misma hora y con el mismo propósito”. Aquest èmfasi en el sentiment de vincle entre persones que, amb independència de la distància que els separi, comparteixen una experiència simultània d'interioritat, és un recurs habitual en convocatòries de diferents col·lectius.

D'altra banda, proliferen també centres d'espiritualitats holístiques sense finalitat comercial, que també fan èmfasi en la idea de silenci a l'hora de promocionar i donar raó de les seves activitats. El centre *Akasha*, impulsat pel filòsof Vicente Merlo, es presenta com un espai obert per a la meditació, la investigació, l'art i la teràpia. El centre ofereix periòdicament sessions de silenci i altres pràctiques holístiques. Merlo i altres persones vinculades al centre són autors d'un llibre titulat *La belleza del silencio, el aroma de la meditación*, publicat l'any 2019, on el silenci és la metàfora i el fil conductor emprat per descriure, des de diferents perspectives, l'experiència transcendent vehiculada per la pràctica meditativa.

6.2.4. Domicilis particulars

Els processos de desinstitucionalització i subjectivació de moltes pràctiques religioses en les societats occidentals contemporànies (Luckmann, 1973) afavoreixen que l'esfera privada, i, concretament la llar, esdevingui per a determinades persones un espai habitual on cultivar experiències de transcendència. Aquest és el cas de la majoria de persones analitzades en aquesta recerca, que afirmen disposar d'un espai a casa consagrat a la pràctica del silenci. Pot ser una habitació dedicada exclusivament a aquesta activitat o bé el racó d'una estança més gran.

Els informants vinculen la importància de disposar d'un espai domèstic on practicar el silenci al convenciment que aconseguir que l'experiència qualli i transformi la quotidianitat passa necessàriament perquè la seva pràctica es consolidi com un hàbit regular, un ritual arrelat en el dia a dia, al cor mateix de l'espai que a l'individu li és més familiar. D'aquí que estableixin unes rutines que impliquen realitzar sessions de silenci almenys una o dues vegades al dia, preferiblement a les mateixes hores. Una pràctica d'entre vint minuts i una hora al matí i al vespre és un patró que es repeteix en molts dels entrevistats. Amb aquest propòsit, s'habiliten llocs tranquils on el practicant pugui recollir-se i evitar distraccions, però també dotats d'una escenografia i d'una atmosfera especials que els diferenciïn de la resta d'estances. D'aquesta manera, el sagrat no s'ubica en un temps i un espai excepcionals, situats a la perifèria de la quotidianitat —com anar puntualment a missa o a un centre de meditació— sinó que s'instal·la de manera permanent al nucli de l'àmbit privat.

Els portadors de silenci remarquen la importància de conferir als espais de pràctica un significat especial que n'emfatitzi el caràcter d'oasi de quietud recer del tràfec i les problemàtiques del dia a dia. Xavier Melloni defensa la necessitat de dedicar almenys mitja hora diària al silenci i, per fer-ho, habilitar un "espai sagrat en una habitació o en un racó d'una habitació que permeti entrar en un llindar, a la cova del cor, en el santuari, en aquest espai de l'ànima on un es troba a la intimitat d'un mateix". Recomana, així mateix, no seure en les cadires convencionals sinó fer-ho a terra per "canviar

l'espai" i marcar-ne així el caràcter sagrat. Esteve Humet també insisteix en la necessitat d'establir un hàbit per a la pràctica de la meditació, fer-ho diàriament a les mateixes hores i escollir "un lloc especial, que sigui com el nostre petit santuari particular, que poc a poc es va carregant d'una atmosfera especial". Així, el "racó de meditació" o la "sala de silenci" no són només espais de desconexió, sinó que hom s'esforça per revestir-los d'un caràcter transcendent, marcant uns fronteres físiques o simbòliques respecte de la realitat ordinària, i manipulant l'escenografia per obtenir una atmosfera pròpia. De la mateixa manera que el ritual és una acció que hom revesteix d'un sentit sagrat que la diferencia de les accions ordinàries, també l'espai domèstic dedicat al silenci és investit d'aquesta aura que el distingeix dels altres espais, i el converteix en un temple privat que el practicant personalitza al seu gust

6.2.5. Espais naturals

Els espais naturals han estat tradicionalment els emplaçaments triats per a realitzar-hi experiències de retir i de silenci. Muntanyes, boscos, deserts i altres escenaris allunyats de la civilització han acollit silenciosos de múltiples tradicions i, encara avui, són freqüentats per molts cercadors contemporanis de quietud. Aquests espais ocupen també un lloc privilegiat en els imaginaris de les espiritualitats que aprecien el silenci. Apareixen de manera recurrent en les seves narratives, sovint en forma idealitzada, mítica o metafòrica. La realització espiritual, per exemple, es compara sovint amb l'ascens a una muntanya, el cim de la qual representa l'experiència mística, després de la qual l'il·luminat retorna a la vall de la vida quotidiana. La vinculació entre natura i silenci reapareix en l'època moderna en el moviment romàntic i en autors com Thoreau o Nietzsche, que presenten l'entorn natural com un espai on escapar de les servituds i la xerrameca mundanes, i reconnectar amb el jo profund (Nájera, 2016). El desert és un dels altres escenaris mítics tradicionalment associats a una experiència radical de solitud i silenci, la força evocadora del qual ressona encara en els discursos dels contemplatius moderns. En són exemples el grup *Amics del Desert* i altres col·lectius d'arrel cristiana, que vinculen directament la seva pràctica a la tradició eremítica dels Pares i Mares del desert.

L'estima envers la natura, i el vincle d'aquesta amb la pràctica de silenci és un element que apareix en molts discursos dels informants. Presenten la natura com un dels seus espais predilectes on retrobar el silenci. Sovint li atribueixen un efecte "guaridor" i en destaquen la capacitat d'afavorir el "silenci interior". L'ermità Marcel Capellades, per exemple, afirma:

Una posta de sol, la bellesa infinita que hi ha en l'univers, pot provocar un silenci mental. És a dir, captiva tots els meus sentits i es fa una quietud . . . Perquè aquells dies que hem anat a la natura, d'excursió, on sigui... tornem tan bé? Perquè hem fet un silenci mental, ens hem

desconnectat del neguit quotidià, de garbuix quotidià, i senzillament hem begut pels sentits la bellesa. I s'ha fet un silenci.

Mireya Ávila, ex monja de clausura, vincula les seves experiències de silenci amb una consciència de profunda unitat amb la natura:

Durante todo mi recorrido, también como monja, un medio esencial, además del silencio ha sido la naturaleza. Incluso en la comunidad de silencio [es refereix a Manlleva], me decían la *yamabushi*. Los *yamabushis* son personas cuya vía esencial para conectar con la trascendencia es la naturaleza, estar en la naturaleza, conectar con la tierra... Y sí, como monja, como se rezaba mucho, con el rosario y bueno, muchos rezos así vocales, yo sentía un fuego, una presencia muy dentro, a parte del sentido de la naturaleza que me resbalaban todos los libros, me resbalaban de las manos, ¿no? Y esto me llevó también al silencio y a conectar cada vez más con la naturaleza, y en este sentido ha sido un regalo, porque se me ha permitido de repente una apertura interior, de poder palpar, así como si yo pudiera palparos a vosotros o esta silla, de que todo es sagrado, de que compartimos la misma esencia, toda la naturaleza, hasta la criatura más pequeña... (Àgora Vic, 2020)

L'arribada de la modernitat, acompanyada de processos d'èxode rural i urbanització, comporta el distanciament d'un gran nombre de la població respecte de l'entorn natural. Diferents autors constaten una tendència contemporània, especialment en països secularitzats, a promoure la vinculació amb l'entorn natural, també des d'una vessant espiritual (Dudley et al., 2005; Verschuuren et al., 2010). Segons Josep Maria Mallarach (2017, p. 36), aquesta voluntat de redescobrir i reformular els vincles espirituals amb la natura tindria expressions ben diverses, com ara la revalorització d'antics espais naturals considerats sagrats, la revifalla de nombroses peregrinacions, l'oferta de cursos o estades de meditació i contemplació en espais naturals, o la restauració o creació d'eremitoris permanents o temporals dins d'espais naturals protegits. També en l'àmbit urbà es creen espais de silenci, com ara jardins, seguint la tradició dels claustres monacals o dels jardins orientals (Mallarach, 2017, p. 36).

Algunes d'aquestes iniciatives estan vinculades a la religió mentre que d'altres són laiques. Segons el mateix Mallarach, són propostes fetes “desde el respeto, el silencio, la serenidad, orientadas a recuperar una relación amorosa, sana y contemplativa con la Naturaleza”, que sovint integren pràctiques de meditació, contemplació o oració. Habitualment, les pràctiques espirituals que busquen reconnectar amb la natura s'integren i fan simbiosi amb altres iniciatives ecologistes que advoquen per un canvi radical en els estils de vida, més ètic, frugal, autosuficient, pausat i saludable (Mallarach, 2017, p. 35).

Un dels grups analitzats en aquesta recerca, *Ixileku Elkartea*, desenvolupa diferents pràctiques de silenci que exemplifiquen clarament aquesta voluntat de vincular la recerca espiritual, vehiculada principalment a través del silenci, amb l'experiència de connexió amb l'entorn natural. Entre les activitats que organitza aquest grup, obertes a famílies i nens, s'hi troben les "Caminatas conscientes" o els "Eco encuentros" on es convida els participants a "recorrer nuestra geografía interior" mentre es camina i es fan pràctiques de silenci en un entorn natural. Una altra activitat d'*Ixileku Elkartea* que vincula silenci i natura s'adreça també a famílies i té per títol "espacios verdes, lugares de silencio". Un cop a la setmana, es realitza una pràctica col·lectiva de silenci, oberta i gratuïta, durant dues hores.

El següent fragment del diari de camp descriu una experiència participant en aquesta activitat:

Un simple llindar sense porta ni parets demarca sense tancar-la la sala de silenci, ubicada a l'extrem d'una de les ales del museu del Centre Ataria. La sala, convertida en espai permanent de silenci, compta amb un gran finestral que ofereix una vista privilegiada sobre els aiguamolls que envolten l'edifici. . . . Pocs minuts abans de les 18:00, tres persones preparen la sala per a la meditació. Distribueixen banquetes de fusta i coixins a l'entrada, col·loquen un penjador i uns tamborets on la gent es descalça i deixa els abrics. Posen un cartell fora de la sala ("Ixileku Elkartea. Meditación del silencio") i distribueixen tot de fletxes de paper plastificat pel terra del museu, marcant el camí cap a la sala de silenci. Dins la sala, escampen coixins plans per terra i, entre ells, hi posen diverses espelmes. Les butaques han estat enretirades i col·locades mirant el finestral.

. . . S'ha anat fent fosc, la sala queda només il·luminada per una làmpada i la llum de les espelmes. . . . Som unes 25 persones a la sala [en Josean, un dels organitzadors, m'ha comentat durant l'entrevista prèvia que solen ser una quarantena però que avui és "mal dia" per ser vigília de festiu]. Algunes persones seuen en coixins en postura del lotus, altres en banquetes de fusta i, més enrere, altres ho fan en butaques. . . . Després d'una hora en absolut silenci, sona una gravació amb música, interrompuda de manera intermitent per una veu en off que descriu la forma com "navegar" per l'experiència del silenci.

. . . Para la música. El museu ja ha tancat, restem només els meditadors. El silenci és ara molt més dens, la immobilitat més absoluta. Només se sent, de lluny, el vent i alguns sons provinents del museu. S'ha apagat la làmpada i només ens il·luminen les espelmes. Restem un quart d'hora en aquest silenci, fins que sona novament la música, indicant la fi de la meditació.

Diari de camp, Centre Ataria, Vitòria, 5 de desembre de 2019.

L'espai que acull l'activitat descrita és el Centre Ataria, a les afores de Vitòria, un centre d'interpretació dels aiguamolls de Salburua, que depèn del Centre d'Estudis Ambientals de la ciutat. La primera hora

és de “silenci libre”, de manera que tots els participants poden accedir lliurement a la sala i restar-hi en silenci l'estona que vulguin. Durant la segona hora es fa un “silenci guiado”, en el qual la meditació és acompanyada per música i algunes paraules d'una veu en off. En el material promocional d'aquesta activitat es posa èmfasi en el paper del silenciament interior per assolir una relació més plena i harmònica amb l'entorn: “Tenemos la necesidad de silenciar lo que vemos para incorporarlo a nuestra geografía interior y, así, conspirar en la armonía ecológica y existencial de la cual participamos”.

6.3. Silencis en l'esfera pública

Si bé la majoria de pràctiques analitzades s'ubiquen en espais caracteritzats pel recolliment, en alguns casos hi ha grups o persones que cerquen deliberadament espais concorreguts o sorollosos on portar-hi el silenci. La voluntat és traslladar la pràctica a centres neuràlgics de la vida cultural i cívica de pobles i ciutats, que poden ser locals oberts al públic o bé places, carrers, parcs o altres localitzacions exteriors. L'espai públic, que en els darrers anys ha esdevingut un escenari on diferents col·lectius religiosos es fan visibles (Becci, et al., 2013; Clot-Garrell & Grieria, 2019; Hegner & Margry, 2016), és també l'emplaçament triat per diferents modalitats de silencis compartits. Val a dir que la presència d'expressions de silenci vinculades a l'espiritualitat en l'espai públic no és pas un fenomen nou —un silenci solemne acompanya moltes processons de Setmana Santa, per exemple—, però en les pràctiques analitzades canvia significativament l'escenificació i, sobretot, el sentit que els actors atorguen a aquest silenci.

Habermas (1989) defineix l'esfera pública com l'àmbit on es desenvolupa l'opinió pública en el marc de les democràcies modernes. No és només un territori físic sinó que inclou la interacció que es dona entre els actors socials. És per això que l'esfera pública no és un escenari qualsevol per a la pràctica, sinó un espai on els participants exterioritzen les seves formes d'entendre i d'experimentar el silenci, i passen a interactuar obertament amb el conjunt de la societat. Quan la pràctica silenciosa irromp en l'esfera pública —que inclou des d'espais físics com ara edificis, places o carrers, fins als virtuals, com les xarxes socials— ho fa amb unes motivacions determinades i adquireix sovint tot un altre sentit: ja no busca únicament cultivar la interioritat sinó interpel·lar la societat en relació amb alguna causa, normalment de caràcter pacifista, solidari o socialment transformador. També és en l'esfera pública on s'aprecia més clarament el paper de l'experiència silenciosa com un vehicle de comunicació i com espai d'intersecció i sinergia entre l'espiritualitat i altres àmbits de sentit, com ara l'art, la filosofia o l'activisme. Tot plegat respon a una idea compartida per molts practicants que consideren el silenci com un recurs per a l'autorealització i del desvetllament espiritual que no s'escapa en el benestar individual sinó que pot contribuir a la transformació de la vida col·lectiva.

6.3.1. Centres cívics i culturals

Una evidència empírica que l'espiritualitat contemporània no abandona l'espai públic sinó que s'hi reposiciona alhora que reformula el sentit de les seves pràctiques és la presència de diferents modalitats d'experiència silenciosa en recintes destinats a usos cívics, culturals o educatius. La presència del silenci en aquests escenaris és una mostra del caràcter laic, la vocació intramundana i el compromís social que caracteritza moltes d'aquestes iniciatives, les quals, tinguin més o menys relació amb alguna confessió religiosa determinada, comparteixen l'anhel de difondre el silenci i promoure'n els efectes en la vida social quotidiana.

Diferents modalitats de pràctica del silenci en locals públics il·lustren molt clarament la voluntat de vincular significativament el propòsit d'una determinada iniciativa amb l'espai que l'acull. Reprenent l'exemple que s'ha exposat en l'apartat anterior, el grup *Ixileku Elkarte* ha escollit el centre Ataria per desenvolupar les pràctiques de silenci i ho justifiquen de la següent manera: primer, per experimentar el vincle entre silenci i natura i, segon, pel fet que es tracta d'un espai públic, de titularitat municipal, on és possible oferir una experiència de silenci oberta a tota la ciutadania. La mateixa idea és la que motiva els promotors de les jornades *Silence Connects* a ubicar-les en un espai obert i fàcilment accessible per a qualsevol persona interessada. Josean Manzanos, un dels impulsors d'ambdues iniciatives, ho argumenta així:

Lo que nosotros proponemos precisamente es integrar el silencio dentro de la vida cotidiana. No a través de un método sino a través de la experiencia cotidiana de integración y de incorporación a la vida normal, entendiendo por normal lo que puede ser un trabajo o puede ser la cotidianidad de cada uno. Por eso un interés muy grande era que la experiencia fuera en un lugar público. . . . Nos parece interesante, en la medida de lo posible, no buscar un lugar cerrado, o una habitación, digamos, una sala, sino que esté integrado en la vida del lugar donde estamos haciendo silencio, ¿no? Entonces, por ejemplo, el *Silence Connects* lo hicimos en una sala de exposiciones [a la Fundación Vital, al centre de Vitòria], de manera que la gente podía vivir el silencio en medio de una exposición de cuadros.

Les jornades *Silence Connects* van tenir lloc tant a Bilbao com a Vitòria en espais públics, que acullen habitualment iniciatives culturals o artístiques de signe divers. Els organitzadors emfatitzen la sintonia del *Silence Connects* amb el caràcter públic d'aquests espais, presentant-los com "àgores obertes" que promouen el respecte a la diversitat cultural i social, la integració i la igualtat d'oportunitats, pensades per acollir iniciatives "plurals i innovadores". A Bilbao, l'espai escollit fou el Atrio de las Culturas de Azkuna Zentroa, que en la seva pàgina web es defineix com un "punto de encuentro de la cultura en Bilbao y un catalizador de la convivencia en la Villa". El centre presenta un gran escenari amb 43

columnes, conegut com l'Atri de les Cultures, dedicat a la diversitat cultural i geogràfica. Hi ha, doncs, una clara sintonia entre aquest caràcter de l'Azkuna Zentroa com a espai de trobada i convivència en diversitat, i les motivacions del *Silence Connects*, que aspira també a esdevenir una experiència integradora i oberta a tota la ciutadania. Els promotors de la iniciativa descriuen el centre com “un lugar donde la gente encuentra en un espacio libre y cambiante . . . para conectar a la ciudadanía en un encuentro por encima de las diferencia sociales y culturales”. Remarcant l'afinitat entre el sentit que es vol donar a la jornada de silenci i l'espai que l'acull, Rosana Agudo afirma el següent:

Se ha elegido el centro de las culturas de Azkuna Centroa para celebrarlo porque representa la plaza de la ciudad, un espacio libre, de convivencia sin discriminaciones, y que representa la diversidad. Philip Stark concibió este lugar como un generador de energía y dijo que si alguna vez surgía de aquí un movimiento ciudadano innovador, y que fuera transformador para la humanidad, no le sorprendería nada, porque para eso fue concebido este lugar. (*Silence Connects*, 2018a)

En aquest sentit, els organitzadors equiparen el *Silence Connects* amb iniciatives “avantguardistes” similars que es desenvolupen en altres ciutats del món. Posen d'exemple el Moma de Nova York, on es realitzen pràctiques de silenci a primera hora del matí, anomenades “Quiet mornings”. A Vitòria la jornada es va celebrar en un espai similar, la Fundació Vital, un centre pertanyent a l'Obra Social d'una entitat bancària, dedicat a promoure projectes de caire social. Concretament, la sala on es feia el silenci era un espai dedicat a una exposició permanent de fotografia artística. El següent fragment de diari de camp descriu la sala on es compartia el silenci en l'edició del *Silence Connects* a Vitòria, el juny de 2019:

Una gran porta metàl·lica de doble full oberta de bat a bat dona accés a la sala on es fa silenci. A la porta de l'esquerra hi ha el cartell amb el títol i el lema del *Silence Connects* en castellà, i a la dreta el mateix cartell en eusquera. La sala és rectangular i allargada, il·luminada per una llum molt tènue. Tota la paret del fons és ocupada per una exposició permanent de fotografia il·luminada, de temàtica molt diversa. Al centre de la sala hi ha un test amb un petit arbre fruiter. Al seu voltant, distribuïts de manera irregular hi ha banquetes de meditació i coixins. Més endarrere, també encarades al test central, diverses files de cadires completen el semicercle. Hi ha una vintena de persones a la sala. Cinc ocupen l'espai central, tres en banquetes i dos en coixins, en diferents postures de meditació. La resta de persones seuen a les cadires, tots en silenci, alguns amb els ulls tancats, immòbils; els altres, situats a les cadires més exteriors, observem.

Diari de camp, Fundación Vital (Vitòria-Gasteiz), 6 de juny de 2019.

Els museus i galeries d'art són espais habitualment presidits per un silenci situacional que propicia la contemplació estètica. Alhora, alguns d'ells acullen iniciatives que conviden explícitament el visitant a experimentar i reflexionar a l'entorn de la vivència del silenci. L'exposició "Silenci/s" al Centre d'Arts Santa Monica, l'any 2018, o l'exposició dedicada a l'any Panikkar, l'any 2020 al Palau Robert de Barcelona. En aquesta darrera exposició, el visitant podia accedir a una "sala de silenci", un espai diàfan i tènuement il·luminat, on hi havia banquetes de meditació. Ignasi Moreta, l'organitzador de l'any Panikkar, explica així el sentit d'aquest espai:

Una exposició de Panikkar no ha d'apel·lar, exclusivament, a la facultat sensible, ni tampoc exclusivament a la facultat intel·lectual, sinó també a la facultat espiritual. I per això acabem l'exposició amb un espai on la gent pugui meditar, on la gent pugui fer silenci, cultivar la seva vida interior. I després de passar per aquesta sala, un torna a passar per les sales anteriors i se les hauria de mirar d'una altra manera, no?, amb la transformació que implica haver-se confrontat amb el silenci. (Palau Robert, 2018)

Un altre espai que vincula estretament espiritualitat, estètica i crítica social és la "sala de silenci" creada pel pintor Antoni Tàpies a la Universitat Pompeu Fabra. En relació a aquest espai, l'artista afirmava:

Davant dels excessos d'agitació, de dispersió mental i dels innombrables cultes a "realitats falses" als quals estem sotmesos en les societats actuals, m'ha semblat molt oportú contribuir a crear un espai i unes imatges que afavoreixin el recolliment, la concentració i, en definitiva, un millor apropament a la nostra veritable naturalesa. (Universitat Pompeu Fabra, s.d.)

6.3.2. Carrers i places

Passat Arc de Triomf girem a l'esquerra i enfilem Ronda de Sant Pere. La guàrdia urbana ha tallat el carrer. Un cotxe policial se situa davant de la marxa obrint-nos pas. Tota la comitiva camina pausadament, en silenci. Cares disteses, intercanvi de mirades i somriures. Alguns caminants avancen concentrats, altres contemplent serenament el que els envolta.

... A mesura que avancem en direcció Plaça Catalunya augmenta el nombre de vianants que ens observen encuriosits des de les voreres. El soroll de la ciutat arriben ara més atenuats i distants. Impressiona la quietud, insòlita al bell mig de Barcelona, que omple el carrer mentre avancem.

Diari de camp, *Flashmob* "Caminant per la Pau" organitzat per *Wake Up*. Recorregut des de Parc de la Ciutadella fins a Plaça Catalunya, Barcelona, maig de 2017.

Aquest fragment del diari de camp descriu l'impacte visual i acústic que genera un grup relativament nombrós de persones —prop de dues-centes, en aquest esdeveniment— que camina en silenci al bell mig del tràfec quotidià d'una gran ciutat. Un impacte similar al que produïa aquest mateix grup durant la meditació silenciosa amb la que començaven l'acte, asseguts en cercle al Parc de la Ciutadella, o en iniciar la marxa, avançant pausadament amb els monjos vestits amb l'hàbit marró al capdavant, passant entremig dels músics de carrer, malabaristes, turistes i vianants, que són els ocupants habituals d'aquell espai.

Diferents convocatòries que porten experiències de silenci a places, carrers, parcs o altres espais urbans constitueixen un exemple de la creixent presència de pràctiques holístiques a l'espai públic. Es tracta d'iniciatives significativament diferents de les festivitats religioses tradicionals. Moltes vegades, la motivació dels col·lectius que les impulsen depassa la celebració religiosa, el cultiu de la interioritat o la voluntat proselitista, i recorren a la pràctica del silenci com un vehicle per a l'acció social i política (Clot-Garrell & Griera, 2019). Diferents moviments espirituals i alternatius —pacifistes, defensors de "l'ecologia profunda" o partidaris del decreixement, entre d'altres— incorporen en el seus discursos referències al silenci com a instància crítica enfront dels valors i les dinàmiques de la societat moderna, i materialitzen aquesta visió en forma de pràctiques de silenci en espais urbans, deliberadament ubicades al focus mateix dels malestars que denuncien. D'aquesta manera, aprofiten el simbolisme del silenci i l'efecte disruptiu que genera quan, ubicat en certs entorns urbans, contrasta vivament amb el tràfec i el soroll imperants.

Iniciatives similars al *flashmob* esmentat, que combinen pràctiques de meditació sedent amb caminades en silenci per l'espai públic, s'organitzen periòdicament en altres ciutats. Per exemple, la mateixa comunitat monàstica de Thicht Nhat Hanh ha organitzat diverses marxes silencioses i "sentadas por la paz" pels carrers de Madrid. Una d'elles, el maig de 2018, va comptar amb la col·laboració i presència del grup de meditadors cristians *Amigos del Desierto*. Aquests actes s'inicien amb una meditació col·lectiva a la Plaza de Oriente, segueixen amb una caminada en silenci pels carrers de Madrid i culminen amb una nova meditació.

Una altra caminada silenciosa per la pau on el component espiritual es vincula directament amb l'activisme social, l'organitzà el juny de 2018 i, novament, l'any següent l'associació Òmnium Cultural amb la col·laboració d'un ventall d'entitats de diferents tradicions religioses i noves espiritualitats⁵. El

⁵ Les entitats adherides a la caminada en silenci per la pau organitzada per Òmnium eren: Budistes per la Pau, Casa del Tíbet, Caputxins de Sarrià, Fundació Pare Manel, Comunitat Sikh de Catalunya, Casa de l'Ésser, Associació UNESCO per al diàleg interreligiós (AUDIR), Fundació Valors Humans, País conscient, Comunitat Evangèlica Alemanya, Parròquia ortodoxa romanesa Sant Jordi, Centre Internacional Escarré per a les Minories Ètniques i les Nacions (Ciemen), BetShaom, Bombers per la República, a més de representants de comunitats musulmanes i de la comunitat hindú.

lema de la caminada, a la qual es convidava els assistents a vestir de blanc, era “caminem en silenci, mostrem al món el compromís de la nostra societat amb els valors de la Pau”. En ambdues edicions, l’acte s’iniciava a l’Arc de Triomf amb un parlament de l’activista Arcadi Oliveres i seguia amb una caminada lenta en silenci al llarg del Passeig Lluís Companys. La comitiva de caminants, unes 300 persones en ambdues edicions, era encapçalada per una primera fila de representants de les entitats convocants, agafats de la mà. Alguns d’ells vestien de blanc mentre que d’altres portaven l’hàbit o vestimenta tradicional de la tradició religiosa que representaven —hi havia, entre d’altres, budistes, sikhs i musulmans—. En l’edició de 2018, després de la caminada es va realitzar una meditació guiada pel lama Thubten Wangchen, de la casa del Tibet. En la promoció de l’acte es deia que la meditació era només “per qui desitgi seguir-la; si no, resem o senzillament restem en silenci”. Ambdós actes incloïen també sessions de txi-kung i actuacions musicals.

Una altra iniciativa que porta la pràctica del silenci a l’espai urbà, combinant espiritualitat i compromís social, és l’anomenada *Marató de silenci*, organitzada també per una pluralitat d’entitats pertanyents a diferents formes d’espiritualitat o moviments cívics molt diversos, durant el conflicte polític viscut a Catalunya arran del referèndum d’autodeterminació de la tardor de 2017. En el seu lloc web, els promotors d’aquesta iniciativa resumeixen la seva intenció de la següent manera: “Davant la situació de tensió que s’ha generat, convé que la serenitat i la interioritat es facin visibles al carrer, i especialment en llocs emblemàtics. Per això, un conjunt d’entitats convoquem una marató de silenci compartit, oberta a tothom” (Marató de Silenci, 2017). En la convocatòria de meditacions al Parc de la Ciutadella, en la mateixa web es diu:

Trobem-nos sense banderes ni emblemes, per damunt del soroll dels mots i les consignes que divideixen, units en el silenci, en actitud d’interiorització, meditació, pregària, visualització o projecció de futur, com cadascú vulgui anomenar-lo. Les persones que estan fent dejuni pel mateix motiu són benvingudes. Estem convençuts que un gest col·lectiu, persistent, que brolli del cor, i la força del pensament ben focalitzat, ajudaran a superar l’espiral de la confrontació.

La idea “d’unir-se en el silenci” és freqüent en totes aquestes iniciatives. El silenci produeix un efecte cohesionador alhora que preserva la llibertat de consciència de cadascú, en la mesura en que, visualment, dona l’aparença d’un grup unit —efecte que s’accentua quan s’insta els participants a vestir de manera similar, com en les marxes d’Òmnium—, alhora que permet a cadascú realitzar interiorment l’experiència que més s’escaigui al seu tarannà o creences: resar, meditar, visualitzar o, simplement, restar en quietud. L’etiqueta “silenci”, per la seva manca de connotació religiosa explícita o de vinculació amb cap espiritualitat determinada, també es particularment útil com a lema per promocionar iniciatives que fan èmfasi en la integració de la diversitat.

El punt principal de concentració dels participants en la *Marató de Silenci* fou el Parc de la Ciutadella de Barcelona, just davant de l'edifici del Parlament de Catalunya. Els convocants de la iniciativa afirmen que “per tal de visibilitzar la nostra acció, la vam fer davant del Parlament, on s'estava coent el futur del país i on hi havia enfrontament i tensió”, i insisteixen en el paper integrador del silenci, afirmant que “per damunt dels mots i les consignes que divideixen la gent, el silenci uneix, per això la convocatòria de la Marató de Silenci està oberta” (Rourera, 2018). El següent fragment de diari de camp descriu el desenvolupament d'una de les trobades de la Marató davant del Parlament:

Pocs minuts després de les 17:30 arriben tres persones, dos homes i una dona, i s'asseuen amb les cames creuades sobre la vorera que envolta l'estany on hi ha l'estàtua del Desconsol, situant-se de cara a la façana del Parlament. Pocs minuts després arriben dos monjos vestits amb l'hàbit de color safrà i groc, tradicional del budisme tibetà. S'asseuen també en postura del lotus al costat dels primers. Poc a poc van arribant altres persones i es van col·locant al costat de les altres, quedant els dos monjos al centre del semicercle. No hi ha hagut cap discurs, ritual o activitat previs. Tampoc hi ha cap pauta general de funcionament: cada meditador arriba, s'asseu durant uns minuts i marxa quan li sembla. Resten en silenci en diferents postures de meditació, alguns en posició del lotus, altres amb les cames creuades i les mans a la falda o sobre les cuixes. A mesura que alguns meditadors marxen, en van arribant d'altres, de manera que el grup es manté en un nombre més o menys constant, d'una vintena llarga de persones. Al voltant de l'estany, asseguts en bancs o passejant, hi ha diversos vianants, alguns dels quals observen encuriós els meditadors o els fan fotos. Una dona aprofita que hi ha un espai buit al costat d'un dels monjos i s'hi asseu un moment perquè el seu acompanyant li faci una foto.

Diari de Camp, *Marató de silenci* al Parc de la Ciutadella (Barcelona), octubre de 2017.

Concentracions com aquesta davant del Parlament es van repetir durant varies setmanes diverses vegades al dia, a les 8:30, les 17:30 i les 21:30. Qui no pogués assistir al Parc de la Ciutadella era convidat a meditar des de qualsevol lloc en aquests mateix horari. A banda del Parlament, dins la *Marató de silenci* es van fer convocatòries en altres llocs emblemàtics del país, com ara Plaça Catalunya, la Plaça Francesc Macià o el Monestir de Montserrat.

En els casos exposats fins ara, l'expressió del silenci en l'espai públic té com a motivació principal promoure la pau, la serenitat i la resolució de conflictes, sense necessàriament prendre partit de manera explícita per cap ideologia o bàndol concret. Hi ha, tanmateix, altres modalitats de silenci en l'entorn urbà que, bo i basant-se també en una pràctica espiritual, adquireixen un caire més obertament reivindicatiu o de contestació davant d'alguna situació que consideren injusta. Aquest és el cas de la iniciativa *Silenci pels drets fonamentals* que, també en el marc del conflicte català, fa visible la seva

protesta per l'empresonament dels líders socials i polítics catalans concentrant-se regularment davant dels jutjats i de la seu del Partit dels Socialistes de Catalunya de Tortosa, durant mitja hora i en complet silenci. El promotor d'aquesta iniciativa, Enric Carbó, professor de filosofia i practicant de meditació zen, afirma:

Davant la repressió de l'Estat amb suport de partits polítics contra l'exercici pacífic de drets fonamentals, a Tortosa hem decidit plantar-nos en silenci. Necessitem espais on puguin emergir tant les legítimes aspiracions polítiques de cadascú com les emocions desagradables de ràbia i por que generen aquestes aspiracions polítiques de l'altre. Res millor que el silenci per escoltar-me a mi mateix i escoltar a l'altre en la seva dignitat.

Algun dels assistents mantenia la postura formal de la meditació zen (postura del lotus i mans sobre la falda), mentre que d'altres restaven dempeus o asseguts en cadires. Sostingut per algun dels assistents o recolzat a la paret hi havia un cartell amb el lema *Silenci pels drets fonamentals*, acompanyat d'una imatge de Jordi Cuixart, un dels activistes empresonats. La idea que la pràctica meditativa està mancada d'un component intersubjectiu queda clarament en entredit en les iniciatives que porten el silenci a l'espai públic, amb la voluntat més o menys manifesta d'interpel·lar la ciutadania en algun sentit. La interacció amb l'entorn pot donar lloc a anècdotes curioses, com la que explica el mateix Carbó:

Ahir, mentre seia en silenci davant la seu del PSC Tortosa, vaig sentir uns nens xiuxiuejant i rient. Sentia com un deia "Está haciendo yoga". Habitualment estic concentrat amb la respiració i encara que sento el que passa al carrer, no obro els ulls per estar més present amb l'exercici. No era la primera vegada que sentia comentaris de nens sorpresos per veure'm assegut al carrer. Aquesta vegada els nens s'havien quedat una estona i finalment vaig obrir els ulls. Llavors vaig veure que s'havien assegut a terra davant meu. Malgrat això s'anomeni silenci no vaig poder evitar esclafir a riure: m'estaven imitant i s'havien posat a terra amb les cames creuades, les mans amb el mudra i alguns fins i tot tancaven els ulls. Òbviament em vaig oblidar de la respiració, de la concentració i de tot el demés, era divertidíssim. Ells també s'ho estaven passant pipa. Llavors em van preguntar què feia i per què m'asseia. Com no volia parlar, només vaig dir "perquè tenen gent a la presó", i vaig fer el signe del silenci. Els feia tanta gràcia això de veure un adult assegut en zazen al carrer que els vaig deixar convençuts. Llavors una nena es va asseure al meu costat imitant-me. Li vaig donar el mòbil a la seva amigueta per a que ens fes fotos. És una llàstima que no es pugui veure la cara de la nena, primer amb els ulls tancats i després fent carasses. Estava molt divertida.

Iniciatives com aquesta evidencien que el silenci no és necessàriament una expressió de neutralitat o equidistància sinó que, bo i mantenint un simbolisme vinculat a la no violència, pot optar per prendre partit en favor d'una causa determinada i fer-ho explícit durant la mateixa pràctica. En aquest cas, el silenci no és tan sols l'expressió d'una voluntat d'obrir-se i d'escoltar l'alteritat, sinó que també pren un caire combatiu: plantant-se en silenci i quietud, hom s'encara a allò que percep com una situació injusta o un abús d'autoritat. La negativa a expressar-se no s'ha d'entendre aquí com l'indicador d'una actitud passiva o desinteressada, sinó com una forma activa d'expressar disconformitat, un clam silenciós de denúncia (Kanngieser, 2012, pp. 343-344).

El silenci no resta necessàriament contundència a aquestes manifestacions, que també aprofiten l'impacte generat pel contrast amb el soroll de l'entorn per cridar l'atenció de la ciutadania. Tanmateix, alhora que el silenci pot tenir un ressò notable en l'espai urbà, necessàriament requereix d'un complement lingüístic per acabar de vehicular el missatge que pretén difondre. En el cas de la campanya *Silenci pels drets fonamentals*, els meditadors portaven cartells amb missatges que denunciaven l'empresonament i reclamaven la llibertat dels presos. En les manifestacions per la pau d'Òmnium o *Wake Up*, hi havia parlaments previs i posteriors a les accions silencioses, així com una cartelleria variada, portada per alguns dels assistents o repartida per l'entorn, que informava del propòsit de la iniciativa. De nou, silenci i paraula no s'exclouen sinó que es necessiten i es retroalimenten.

Altres iniciatives de silenci que es desenvolupen en l'espai urbà tenen com a objectiu principal visibilitzar-se públicament i donar a conèixer la seva pràctica. Un exemple d'aquestes expressions públiques de la pràctica silenciosa és el projecte "Acció Zen a la Ciutat", iniciat l'any 2019 pel *Dojo Zen Barcelona Kannon*. El grup realitza meditacions silencioses en diferents punts de la ciutat de Barcelona, asseguts en la postura típica del zazen en indrets concorreguts. Segons expliquen al seu lloc web, amb aquest tipus d'accions es pretén:

. . . acostar la meditació a la gent, i per això baixem al carrer, que és on hi ha la gent, perquè creiem que aquesta és l'acció social del practicant zen, aquesta és l'activitat solidària del *bodhisattva*, aquest és el budisme compromès del monjo zen: ensenyar la meditació a la gent, perquè cadascú, des de la pròpia pràctica, segons les seves habilitats i des del seu àmbit d'acció, doni el millor de si mateix a la societat i al món sencer. (Dojo Zen Barcelona Kannon, 2019)

De nou, l'impacte sonor i visual d'una pràctica de silenci i de quietud física enmig del soroll i el dinamisme urbà atorguen a l'acció un gran potencial comunicatiu i esdevé una forma no intrusiva de fer proselitisme. Plantant-se al bell mig de la ciutat, el grup utilitza el silenci i la immobilitat com un

llenguatge que remet a la serenor i a la pau interior. Paral·lelament, aquest missatge es complementa a les xarxes socials amb una narrativa que legitima la pràctica vinculant l'experiència subjectiva de transcendència amb la solidaritat i la transformació social.

Les diferents iniciatives de silenci en l'espai públic, amb independència de la motivació que les impulsi —conscienciació ciutadana, protesta política, proselitisme, o una combinació de tot plegat— tenen en comú el fet de basar la seva força simbòlica i comunicativa en la disrupció que suposa la presència insòlita del silenci en l'espai urbà. La quietud acústica, la immobilitat corporal o la lentitud dels moviments suposen un fort contrast visual i auditiu respecte de les dinàmiques urbanes, marcades pel soroll i l'acceleració. El silenci suposa una disrupció amable en tant que no genera molèsties i promou simbòlicament valors generalment acceptats, com ara la calma, la tolerància o la no violència, motiu pel qual tendeix a despertar més curiositat que no pas rebuig entre la ciutadania.

6.3.3. Entorns virtuals

L'impacte disruptiu que han tingut les tecnologies digitals sobre la comunicació social en múltiples àmbits no ha passat de llarg del camp la religió. Els recursos digitals no amplien només els canals i les audiències per dialogar sobre les experiències transcendents, sinó que també habiliten espais on realitzar-les i compartir-les, superant les limitacions geogràfiques.

D'entre els grups que han estat objecte d'estudi en aquesta recerca, no n'hi ha cap que no recorri en alguna mesura als mitjans digitals per comunicar-se a nivell intern i extern. Destaca el cas de diferents persones que fan vida contemplativa en solitud, en ermites o llocs isolats, que disposen de correu electrònic o són usuaris actius de les xarxes socials. Així mateix, el *Silence Connects*, les marxes silencioses per la pau o activitats similars tenen en les xarxes socials el principal canal per difondre des de la raó de ser de la iniciativa fins a instruccions concretes sobre la seva realització. Així mateix, les xarxes socials són emprades per difondre informació dels esdeveniments mentre es realitzen i també un cop finalitzats, mitjanant la publicació de fotografies, vídeos o textos on es descriuen les activitats, se'n fa balanç o es recullen testimonis dels assistents. En vídeos penjats al canal de Youtube creat expressament per difondre l'esdeveniment s'hi publiquen els testimonis de diferents assistents que expliquen allò que han viscut i sentit durant l'experiència de silenci, i opinen sobre la iniciativa.

Alhora, per a molts practicants de silenci la tecnologia digital no és només un canal de comunicació sinó que el mateix entorn virtual ha esdevingut un nou escenari per a la realització d'experiències de transcendència vehiculades pel silenci. Compartir amb altres persones estones de meditació o altres pràctiques de silenciament utilitzant sistemes de comunicació a distància és una pràctica a la que

recorren diferents col·lectius. “Pot semblar una ximpleria, però sentir que alhora que tu medites hi ha altra gent, que poden estar a qualsevol punt del planeta, que medita amb tu, estan allà d’alguna manera, és... increïble, és molt potent”, afirma un practicant de meditació cristiana. Val a dir que les pràctiques de silenci compartides en modalitat no presencial ja existien abans de l’arribada de les tecnologies digitals. La teòloga feminista Mary Hunt, per exemple, explica la iniciativa del col·lectiu WATER (Aliança de Dones per a la Teologia, l’Ètica i el Ritual), consistent en oferir sessions de meditació mensuals en format presencial i, també, a través del telèfon. “Al principi, me reí de la idea de que la gent meditara por teléfono, me venían imágenes de dibujos animados de la revista New Yorker”, afirmava en una conferència sobre el paper del silenci en la lluita social. Però reconeix que la iniciativa, practicada des de fa anys per grups de dones arreu dels Estats Units, “funciona”.

Diferents col·lectius —principalment aquells que es troben dispersos geogràficament, com ara la *Comunitat Mundial per a la Meditació Cristiana (WCCM)*— disposen des de fa temps d’espais virtuals on realitzen periòdicament diferents activitats, des de xerrades o col·loquis fins a pràctiques de meditació o pregària contemplativa en línia⁶. La videoconferència és el mitjà habitual per desenvolupar aquestes trobades, que permet els membres veure’s i conversar en temps real, així com compartir estones de silenci. Amb el propòsit de “sentir” aquesta connexió malgrat la distància, grups com la *WCCM* han desenvolupat aplicacions mòbils que, a banda d’altres opcions —accés a continguts multimèdia sobre la pràctica, cronòmetre amb diferents campanes i sons per marcar l’inici i final de les meditacions, o agenda d’activitats i trobades del grup— permet saber en temps real quantes persones usuàries de la mateixa aplicació estan en aquell moment meditant en qualsevol indret del món. Gràcies a aquest recurs, afirma Laurence Freeman, “quan meditem sols a casa podem ser conscients que pertanyem a una comunitat global de meditadors”.

La virtualització de les pràctiques de silenci va experimentar un fort i sobtat impuls la primavera de 2020 arran del confinament per la pandèmia de la covid-19. La majoria dels col·lectius analitzats van optar ràpidament per adaptar les seves activitats periòdiques al format en línia, principalment mitjançant videoconferència. Cerimònies religioses —per exemple, la celebració de la Pasqua dels *Amigos del Desierto*—, conferències o sessions de meditació són algunes de les activitats habitualment presencials que es van traslladar durant uns mesos a l’espai virtual.

Atenent als testimonis dels participants en aquestes trobades en línia, el “ciberespai” pot ser viscut com un espai sagrat en el qual són possibles experiències de comunió amb l’altre físicament distant. Lluny de lamentar la fredor o la distància que s’atribueixen sovint al entorns virtuals, diferents testimonis referien sentiments de profunda proximitat i connexió malgrat la no presencialitat. En

⁶ WCCM realitza periòdicament meditacions en línia a través del web <http://www.onlinemeditationwccm.org/>

acabar una pràctica virtual de meditació, per exemple, una de les assistents declarava el següent: “nunca pensé que por este medio iba a poderos sentir tan cerca, es la primera vez que lo hago pero he sentido mucho vuestra energía. Qué maravilla. Muchísimas gracias a todos”. Una altra de les assistents es mostrava agraïda per les sessions virtuals i demanava que continuessin atès que li era impossible assistir a les trobades presencials que es fan setmanalment. Un grup de practicants de zen declarava en el seu perfil de Facebook la seva intenció de continuar fent pràctiques en línia, afirmant que “el coronavirus se va, però Zoom se queda”. Amb tot, si bé sembla que el confinament ha suposat un avenç en la virtualització de moltes pràctiques de silenci, és aviat encara per valorar en quina mesura Internet es consolidarà com un escenari on compartir experiències de transcendència en temps real.

Tal i com assenyalen Aupers i Houtman (2010), la visió weberiana que presentava la tecnologia com un dels principals vectors de la racionalització i el desencantament del món es capgira a les darreries del segle XX en certs àmbits, on adquireix una connotació alternativa i àdhuc contracultural; l'ordinador “personal” (PC o *personal computer*) comporta una democratització radical de la tecnologia informàtica i esdevé una eina que permet una expressió més plena de la pròpia identitat, una tendència que s'intensifica molt més encara amb la irrupció dels dispositius mòbils. Aquests ginys, juntament amb les eines de la web 2.0 i les xarxes socials, empoderen els usuaris i multipliquen el seu horitzó potencial d'afinitats. En l'àmbit concret de l'espiritualitat, la tecnologia ja no és concebuda només com una font d'alienació sinó com un mitjà per a la salvació, un “espai sacramental” (Carini, 2019).

6.4. La construcció de la neutralitat

Un element característic de molts dels espais analitzats és la tendència a representar, a través del simbolisme i la decoració dels espais, els valors que hom associa al silenci, com ara l'autenticitat, la puresa, la serenitat o la capacitat d'acollida. Com ocorre en certes corrents artístiques contemporànies (Amorós, 1991, p. 135), s'evoca el silenci a través de la buidor dels espais o de la sobrietat en els elements ornamentals. Aquesta tendència al minimalisme es vincula sovint amb la retòrica que presenta el silenci com una experiència essencial i compartida, al marge de qualsevol dialèctica, capaç d'esdevenir punt de trobada per a persones de diferents creences i ideologies. Per materialitzar aquesta idea del silenci com un territori mancat de límits i compartiments, que tot ho acull, en molts dels espais observats s'esdevé una construcció de la neutralitat per mitjà de l'eliminació o la reducció a la mínima expressió d'aquells elements marcadament religiosos o que s'associen a una confessió particular. Talment el color blanc, que integra tots els colors alhora que els fa invisibles, en molts dels espais analitzats es busca acollir la diversitat bo i silenciand-ne les manifestacions externes per evitar que cap d'elles predomini sobre les altres o que algú se senti exclòs.

“Sense banderes ni emblemes, per damunt del soroll dels mots”, “sin discursos, sin rituales, sin músicas”, resen els textos promocionals de la *Marató de Silenci* i del *Silence Connects*, respectivament, dues iniciatives que fan gran èmfasi en la idea del silenci com a espai que propicia la comunió en la diversitat. L’austeritat característica de les capelles multiconfessionals o de molts altres espais que volen ser llocs de trobada també són clars exemples d’aquest imaginari que vincula el silenci acústic i el minimalisme formal amb una suposada capacitat d’integrar la diversitat. Això no vol dir, tanmateix, que els espais de silenci estiguin despullats de simbologies. D’entrada, el mateix minimalisme ja és en sí mateix l’expressió simbòlica d’una forma d’entendre l’experiència transcendent com a quelcom íntim i inefable, relativament independent de qualsevol creença o cos doctrinal. El símbol segueix tenint una gran rellevància en la majoria dels casos, si bé es busquen elements que connotin unitat. El gran bol de ceràmica que presideix la sala Arrupe de la *Cova de Manresa* —que representa l’actitud de receptivitat que s’atribueix a qui fa l’experiència del silenci— o els arbres fruiters situats al bell mig de les sales dels *Silence Connects* —que evoquen el fruit que aquella experiència ha de donar a les generacions futures— són exemples d’aquesta simbologia que es pot considerar innovadora en la mesura en què defuig l’escenografia religiosa tradicional i cerca nous elements i significats per representar el caràcter “transreligiós” i integrador que hom atribueix a aquestes trobades de silenci.

Un altre espai paradigmàtic en aquest sentit, on el silenci adquireix centralitat i se n’aprofita el simbolisme per promoure l’acolliment d’una pluralitat d’iniciatives religioses i cíviques, es l’anomenada “Capella del silenci” de Helsinki (Kampin Kappelli, s.d.). La decoració de la capella és d’una radical simplicitat. Les parets i el mobiliari són de fusta massissa i no hi ha cap tipus de simbologia religiosa. L’accés a la capella és lliure i no s’imposa cap ritual ni pauta específica, més enllà de respectar l’ambient de quietud. A disposició dels visitants, a la capella hi ha representants de diferents congregacions religioses així com treballadors socials.

En tot cas, allò que hom presenta com a “neutre” o “integrador” no és sinó una construcció que respon a una determinada concepció de com han de ser les relacions amb l’alteritat. Alhora, és una evidència de la correspondència entre la manera de relacionar-se amb el silenci i l’origen social dels practicants, la majoria dels quals són persones de classe mitjana amb un elevat nivell educatiu. D’acord amb Henri Lefebvre (1974), la concepció de l’espai públic com un espai buit i primordial es troba també en urbanites i arquitectes contemporanis, i és, per definició, “l’espai buit de les classes mitjanes”. Es tracta d’una abstracció i idealització de l’espai públic on aquests col·lectius troben “un espejo de su realidad, de representaciones tranquilizantes, de un mundo social en el que han encontrado su lugar, etiquetado, asegurado” (p. 356). El capítol següent està dedicat, precisament, a explorar la relació entre l’habitus de classe i la disposició de l’individu envers l’experiència del silenci.

7. Els practicants de silenci

7.1. Introducció

El present capítol aborda el cultiu del silenci posant el focus en els seus protagonistes: les persones per a les quals aquesta pràctica constitueix un eix vertebrador o, si més no, un ressort important en l'intent de donar sentit a l'existència. Per a la majoria d'elles, el silenci és allò que Mircea Eliade (2012) anomena una *hierofania*, és a dir, una manifestació del sagrat, d'una realitat transcendent que situen més enllà del llenguatge. Segons aquest autor, el sagrat es pot manifestar en qualsevol forma i de qualsevol manera en el que fins aleshores era profà. Això vol dir que no tothom veurà el sagrat en un mateix objecte o esdeveniment: quelcom pot esdevenir una hierofania en funció de la percepció particular dels individus. Per tant, el silenci, intrínsecament ambigu i capaç de suscitar tota mena de sentiments (Le Breton, 2009, p. 126), pot adquirir un caràcter sagrat o transcendent en funció d'una interpretació subjectiva, condicionada per un aprenentatge d'ordre social esdevingut en el marc d'una tradició religiosa i cultural preexistent (V. Mateu, 2012, p. 33).

Per tal de determinar de quina manera la posició social dels individus condiciona les seves pràctiques de silenci, en aquest capítol es recorre al concepte *d'habitus*, de Pierre Bourdieu (1988), entès com el conjunt d'esquemes socialment estructurat a partir dels quals els subjectes perceben el món i hi actuen. Aquesta perspectiva, que fa llum sobre els condicionants socials i les formes d'autoritat presents en les cerques de la transcendència, permet qüestionar l'estereotip que presenta el "cercador espiritual" contemporani com algú que s'ha construït un sistema de sentit a mida i cultiva un sincretisme personal, emancipat de tota directriu que no emani de la pròpia consciència.

7.2. Un aire de família

Les persones involucrades en les experiències de silenci analitzades en el marc d'aquesta recerca es poden diferenciar a partir dels diferents graus d'implicació i d'expertesa en relació a la pràctica. D'entrada, l'estudi s'ha centrat en un col·lectiu de practicants que poden ser considerats *portadors*, en termes de Weber (1965), en tant que són agents actius en la construcció i disseminació dels repertoris contemporanis de coneixement a l'entorn del silenci com a experiència transcendent. Dins d'aquests portadors hi ha, per una banda, una elit de persones que exerceixen algun tipus de lideratge o són referents destacats en la divulgació de la pràctica. Molts d'ells són escriptors, conferencians o instructors d'alguna modalitat espiritual, i ocupen un lloc destacat en el sí d'algun grup de pràctica i/o en iniciatives relacionades amb el cultiu del silenci. Per altra banda, s'ha identificat també un col·lectiu

d'individus que, si bé es mantenen en una segona línia amb una projecció pública menor, també es poden considerar portadors en tant que exerceixen un paper actiu en la logística i l'organització dels tallers de meditació, retirs o activitats similars, i/o hi intervenen directament com a instructors o guies. El seu compromís amb la pràctica del silenci és també intens, però la seva funció se centra bàsicament en col·laborar en la difusió del mestratge dels portadors amb més projecció.

A banda dels portadors, en les pràctiques de silenci hi concorren un conjunt més heterogeni de persones que es poden qualificar com “practicants de base”. Es tracta d'un col·lectiu que inclou des de persones amb anys d'experiència i un hàbit de pràctica consolidat fins a d'altres que s'apropen al silenci de forma més esporàdica. Hi ha també individus per als quals el cultiu del silenci té un cert interès, però no arriba a constituir un element nuclear o definidor de la seva espiritualitat. El practiquen de manera puntual, ja sigui perquè en fan un primer tast, perquè necessiten fer un parèntesi del seu ritme de vida habitual, perquè simpatitzen amb la causa o el propòsit associat a una pràctica de silenci en particular —per exemple, una manifestació silenciosa per la pau o una pràctica meditativa amb finalitats terapèutiques— o, simplement, perquè acompanyen algú.

Habitualment, el cultiu del silenci s'insereix en un marc més ampli d'altres coneixements i pràctiques destinats a la interpretació significativa de la pròpia existència i a l'autorealització personal. En altres paraules, la pràctica del silenci és un ingredient destacat —per a alguns, el plat principal— d'un sistema de sentit a partir del qual l'individu orienta la seva vida. En alguns casos, aquest sistema de sentit es correspon amb una religió tradicional. És el cas de les persones que professen la religió catòlica i realitzen les seves experiències de silenci integrats en alguna institució religiosa, com ara un monestir o una casa d'espiritualitat. Cultiven el silenci ajustant-se a uns mètodes i unes pautes de vida estructurats de manera precisa, sovint amb segles de tradició i associats a unes creences ben definides i socialment reconeixibles com una religió. Per més que la modernitat hagi comportat canvis rellevants en la religiositat d'aquests col·lectius, segueixen encara les línies mestres marcades per la institució i les respectives ordes. “Per a mi, com a cristià i com a monjo, el silenci és escoltar aquell que m'ha creat”, afirma per exemple Capellades, vinculant estretament la seva concepció del silenci amb una identitat religiosa ben definida en termes tradicionals.

La resta de persones estudiades tendeixen a cultivar formes de religiositat més difícils d'etiquetar. En termes de Lenoir (2003, p. 37), les seves pràctiques, creences i imaginaris transiten “fora pista”, desborden les lleres de la religió institucionalitzada, travessen les fronteres clàssiques entre els àmbits sagrats i profans, i presenten un caire molt més eclèctic, líquid i subjectivitzat. Els grups que cultiven la pregària contemplativa s'inscriuen encara dins la tradició cristiana, i sovint es relacionen i col·laboren amb parròquies o comunitats monàstiques. Alhora, però, són col·lectius oberts que atrauen

des de religiosos consagrats o catòlics practicants fins a persones vinculades al món de les espiritualitats holístiques, que no es defineixen a sí mateixes com a cristianes, o no exclusivament.

El caràcter heterodox i eclèctic de la religiositat dels practicants de silenci es fa més evident encara en aquelles altres agrupacions que es presenten a sí mateixes com a “interreligioses” o “transreligioses”, com és el cas de la comunitat de Manlleva o el *Centre d'Estudis de les Tradicions de Saviesa*. Alguns integrants d'aquests col·lectius s'esforcen, fins i tot, a presentar-se com a “no religiosos”, en un intent de desmarcar-se de la connotació negativa que ha adquirit la religió institucionalitzada en la nostra societat. Prefereixen identificar les seves pràctiques de silenci vinculant-les a termes com ara “espiritualitat”, “interioritat”, “saviesa” o “psicologia transpersonal”. Grups com *Ixileku Elkarte* o *Camí Endins*, així com les jornades *Silence Connects* o diferents iniciatives que vinculen silenci i activisme social eviten identificar-se en exclusiva amb cap denominació religiosa, i en les seves comunicacions tendeixen a presentar-se sempre emprant termes estrictament laics.

En suma, una mirada superficial a tot aquest mosaic de religiositats pot fer pensar que aquells que les protagonitzen conformen un col·lectiu marcadament heterogeni i amb poques coses en comú, atesa la diversitat de formes de creences, àmbits de pertinença o modalitats de pràctica. Tanmateix, una anàlisi comparativa posa en evidència que entre els practicants hi ha similituds significatives, així com nombrosos llocs comuns i punts de contacte. Aquestes afinitats concorden amb el que afirmen autors com ara Heelas (1996), segons el qual les noves formes d'espiritualitat són remarcablement menys eclèctiques i incoherents del que típicament s'assumeix.

Més enllà de compartir unes concepcions similars a l'entorn de la vàlua del silenci com a font de sentit i d'autorealització, presenten també semblances en un tot un ventall d'altres aspectes, que els confereixen el que Wittgenstein (2001) anomena “un aire de família”. Tal i com s'ha vist en anteriors capítols, els fonaments de les pràctiques, els significats i les narratives que utilitzen a l'hora de gestionar, assimilar i legitimar l'experiència silenciosa són significativament coincidents en aspectes clau. Comparteixen un perfil sociodemogràfic similar i, alhora, també s'assemblen molt en allò que Joan Estruch (2015, p. 194) anomena un “estil” de creença, és a dir, un tarannà molt semblant pel que fa a la forma com viuen la seva religiositat, com encaren el pluralisme i la incertesa, o com es posicionen davant els reptes socials contemporanis. En síntesi, els trets compartits es poden sintetitzar en els punts següents: a) la centralitat atorgada a l'experiència subjectiva del transcendent; b) l'individualisme; c) el sincretisme; d) l'holisme i l'orientació intramundana; i, e) unes formes de relació i d'associació dèbilment institucionalitzades, que adopten sovint la forma de xarxes d'interaccions més que no pas de grups estables i sòlidament estructurats.

7.2.1. Centralitat de l'experiència

La prioritat de les pràctiques ritualitzades de silenci és propiciar un tipus de vivència transcendent eminentment subjectiva. A través de la relaxació física i la concentració mental hom aconsegueix un estat de plena atenció que, segons les diferents narratives analitzades, és l'estat idoni per fer una experiència directa del transcendent. Amb independència del nom que cada persona o col·lectiu utilitzi per referir-se a aquesta *altra realitat*, la manera de concebre-la és similar. Tots els practicants comparteixen una visió apofàtica del sagrat, de l'ésser humà i del cosmos (Lenoir, 2003), als quals atribueixen una essència profunda que escapa a la raó i és verbalment inexpressable, d'aquí que entenguin el silenci com el camí idoni per entrar-hi en relació i, també, com a metàfora per fer-hi referència. L'experiència interior d'aquesta realitat inefable constitueix el pal de paller a l'entorn del qual s'articula el sistema de sentit que conforma la religiositat de la persona.

Els practicants comparteixen també el convenciment que l'experiència transcendent no està reservada a una elit de virtuoses sinó que és a l'abast de qualsevol que s'ho proposi. Dit en termes de Weber (1965), la mentalitat d'aquests individus, almenys dels que estan més compromesos amb la pràctica, no és la del fidel de la religió tradicional o de masses, que es limita a observar uns determinats rituals que evoquen les experiències dels virtuoses sense aspirar a reproduir-les, sinó que malda per esdevenir ell mateix el protagonista de la seva pròpia vivència transcendent (Berger, 2016, p. 112). Així, si bé el practicant pot prendre com a referent una o diverses figures carismàtiques que l'orienten o li serveixen d'inspiració, el seu propòsit és experimentar per sí mateix la transcendència, de manera íntima i sense mediacions externes.

La centralitat atribuïda a l'experiència interior comporta també un vincle amb la materialitat i una revalorització del cos i dels sentits (McGuire, 2016), tal i com s'aprecia clarament en les diferents modalitats de pràctica, ja siguin sedents o en moviment. La realització del ritual, reformulat a partir de fonts tradicionals o creat de bell nou, fomenta una connexió conscient entre la ment i el cos, que passa per fer una especial atenció a les percepcions sensorials, propiciada per la quietud física o la lentitud dels moviments. En definitiva, en les pràctiques de silenci analitzades es constata que les dimensions corporals de les experiències subjectives de transcendència esdevenen un important *loci* de les noves formes d'espiritualitat i dels processos existencials de construcció de sentit (Griera, 2017, p. 78). El capítol 8, "Sociofenomenologia de l'experiència silenciosa", aprofundeix en aquestes qüestions.

7.2.2. Individualisme

La insistència en donar primacia a la vivència íntima del transcendent i a l'autonomia individual és quelcom habitual en els cercles de les noves espiritualitats (Hammer, 2010), que es fa palès de forma molt clara entre els practicants de silenci. Les seves narratives traspuen un viu esperit crític —envers la societat, les institucions religioses o certes formes d'espiritualitat—, i una voluntat d'orientar-se seguint sempre, en darrera instància, el propi criteri. La fidelitat a un mateix, allò que Taylor (1994) en diu “l'ètica de l'autenticitat”, apareix de manera molt marcada en els relats biogràfics d'aquestes persones. Tot plegat ha portat a algunes d'elles a qüestionar i reinterpretar a fons la tradició religiosa d'origen fins a trobar-hi un nou encaix, mentre que d'altres l'han deixat enrere cercant altres camins. El següent testimoni de Laia Alonso és una mostra d'aquesta tendència de l'individu a construir a mida el propi sistema de sentit:

Personalment, tantejo diferents pràctiques budistes de meditació, i poc a poc tinc interès per la filosofia que hi ha al darrera. Però honestament, vaig molt a la meua, sense pressa ni pretensions. Més com una necessitat i una curiositat que neix dins meu. A mida que vaig experimentant vaig integrant i buscant nous horitzons i propostes que encaixin amb mi.

Els portadors analitzats, individus espiritualment inquiets i permeables a la influència de diferents tradicions i corrents de pensament, són o han estat gran part de la seva vida cercadors proactius de mestratges i vivències. Acostumen a narrar unes trajectòries de creença dilatades i sinuoses, puntuades per una o varies experiències més o menys colpidores que marquen punts d'inflexió i canvis de rumb, o donen pas a etapes d'arrelament en una determinada pràctica o creença. Entre les trajectòries dels informants trobem clars exemples de les figures del *pelegrí* i del *convertit*, els dos models que Hervieu-Leger (1999) defineix com característics de la religiositat contemporània, marcada per la mobilitat de les creences i les afiliacions, i pel caràcter individualitzat i autogestionat de les identifications religioses.

La intersecció entre la trajectòria vital dels practicants de silenci i els canvis sociohistòrics que l'han travessat ajuda a comprendre les seves disposicions en relació al silenci i l'encaix d'aquest en la seva religiositat. Com s'ha vist, la majoria dels portadors i practicants analitzats són coetanis, d'edats mitjanes entre 50 i 60 anys, de manera que han estat exposats a l'influx d'uns mateixos esdeveniments històrics. Persones espiritualment inquietes des de joves, han viscut de prop els profunds canvis esdevinguts en el panorama religiós de la nostra societat des de la segona meitat del segle XX fins ara. Les formes que defineixen la seva religiositat són, en bona mesura, el resultat de processos personals d'adaptació a totes aquestes transformacions.

Un dels fenòmens més rellevants de les darreres dècades als països del nostre entorn ha estat de pèrdua del monopoli de l'Església catòlica com a font única de sentit (Estruch, 2015). La privatització de la religió comporta que la institució perd la capacitat coercitiva sobre l'individu, que guanya autonomia a l'hora de construir de manera reflexiva la seva biografia religiosa. La dimensió subjectiva guanya preeminència i s'imposa el que Berger (1979) anomena *l'imperatiu herètic*. Escollir el sistema de sentit que regirà la pròpia vida ja no és una possibilitat sinó una obligació, tal i com ocorre en la resta d'àmbits de la vida moderna en què hom ha de construir-se a sí mateix com a individu (Bauman, 2003; Berger, 2016). Fent-ne una lectura des del present, els informants descriuen aquest procés com una vivència positiva a nivell personal en tant que, segons afirmen, els ha obert nous horitzons i els ha permès explorar altres camins espirituals.

Una comparativa entre les narratives dels portadors i practicants permet diferenciar tres tipus ideals d'itinerari en la conformació de la identitat religiosa. Atenent a l'univers religiós del que partien i a la direcció que ha anat prenent la seva trajectòria de creença, és possible distingir entre: a) persones que continuen professant la mateixa religió en la que foren socialitzades, si bé la seva postura tant en relació als aspectes doctrinals com a la pràctica religiosa s'han anat transformant profundament; b) persones que, havent estat socialitzades en una religió, se'n distancien durant una etapa més o menys llarga de la seva vida fins que quelcom els porta a retornar a la religió d'origen i a reintegrar-s'hi, per bé que amb un posicionament radicalment diferent al de la primera etapa; i c) persones que han trencat amb la religió d'origen i, després d'un temps de pelegrinatge més o menys llarg, s'han integrat en alguna altra forma de religiositat o bé han seguit la seva cerca del sentit i l'autorealització per altres vies. El que aquí interessa especialment d'aquestes narratives són les referències a l'experiència del silenci com un element que molts informants consideren determinant en la conformació de la seva trajectòria de creença.

(a) *Alternació intramurs: un nou encaix dins la pròpia tradició*

Una persona pot romandre tota la vida dins el marc d'una mateixa confessió religiosa i, tanmateix, experimentar processos de profunda transformació en la manera de concebre i d'encarnar aquesta fe. A partir d'una reinterpretació profunda de les pròpies creences, sovint esperonada per la influència d'altres tradicions religioses, corrents de pensament o esdeveniments vitals, hom es pot acabar ressituant d'una forma radicalment diferent dins d'una mateixa tradició, sense abandonar-la. Sovint es tracta de persones que, d'acord amb Hervieu-Léger (1999, p. 124), descobreixen o redescobreixen una identitat religiosa darrere del que fins llavors havia estat una religiositat heretada, merament formal i viscuda de manera conformista.

Es tracta, en altres paraules, d'un procés de conversió a la pròpia fe. Pablo d'Ors, sacerdot i escriptor que fundà la xarxa de meditadors *Amigos del Desierto*, és un clar exemple d'aquest trajecte que porta l'individu a fer una relectura profunda de la pròpia tradició i a reacomodar-s'hi. Com en la resta dels testimonis que es presenten al llarg d'aquest capítol, l'aprofundiment en l'experiència del silenci és presentat, en la narrativa de la persona, com un element clau a l'hora d'explicar aquest canvi radical de perspectiva i de posicionament que porta l'individu a reenamorar-se d'aquella fe que havia professat des de sempre, amb més o menys entusiasme. La importància del silenci en la trajectòria vital d'aquest autor queda ben palesa en el títol de l'obra que l'ha popularitzat en l'àmbit de l'espiritualitat contemporània, dins i fora dels cercles cristians, *Biografía del silencio*, on explica el seu procés personal de descoberta i aprofundiment en l'experiència de la meditació. En el cas de d'Ors, la descoberta de la figura de l'eremita cristià Carles de Foucault, el mestratge de Franz Jálcs i la pràctica de la meditació zen foren factors determinants que el porten a redescobrir la dimensió contemplativa de la tradició cristiana. En una entrevista al programa *Signes dels temps* (2018), afirma:

No abandoné el cristianismo nunca, si bien debo confesar que no encontraba en la tradición cristiana, en la tradición contemplativa cristiana, los recursos, las formas para hacer una aventura interior y por eso tuve esta necesidad existencial, biográfica, de emigrar, de exiliarme, de buscar en otras tradiciones. Y lo que ha sido muy hermoso de este camino, de este itinerario, es que ha sido justamente el budismo zen el que me ha devuelto y el que me ha hecho descubrir que dentro de nuestra propia tradición contemplativa cristiana existen los recursos suficientes y sobrados para hacer esta aventura interior. Entonces, ahora he vuelto, sin haberme marchado realmente, pero con una riqueza para mí nueva, y es que soy capaz de releer el cristianismo desde una clave que antes no tenía, que es la clave budista.

El paper que atribueix d'Ors al budisme com una influència determinant a l'hora de rellegir el cristianisme des d'una "nova clau" coincideix amb la d'un altre catòlic, el teòleg Paul F. Knitter. En un llibre amb l'eloqüent títol de *Sin Buda no podria ser cristiano* (Knitter, 2016), aquest autor explica en primera persona com la descoberta del budisme ha resultat determinant per reviscolar la seva fe cristiana. Segons aquest teòleg, un dels principals aprenentatges que extreu de la seva aproximació al budisme és la vàlua del silenci; proposa, per això, enriquir les formes cristianes d'oració i litúrgia amb el que anomena el "sagrament del silenci":

. . . me refiero, esencialmente, a la clase de prácticas espirituales que hacen uso del silencio — tanto verbal como mental— con el fin de escuchar el significado más profundo, interno, de las palabras en las que decimos creer. El Sacramento del Silencio pretende dirigir una forma de conocer que vaya más allá de los pensamientos y de las palabras. Si el Misterio es el fin y también el contenido de toda nuestra vivencia religiosa, entonces el Silencio es un medio necesario para permitir que ese Misterio hable. (p. 266)

(b) Redescoberta de la pròpia tradició

Hi ha un altre grup de persones que practiquen el silenci en el marc d'una religiositat determinada a la qual han retornat després d'un interval més o menys dilatat d'allunyament. A diferència del cas anterior, es tracta de persones que durant un període de la seva vida han rebutjat o, simplement, s'han desentès de la religió en la que havien estat socialitzades i que, havent tastat o no altres formes d'espiritualitat, quelcom els porta a vincular-se de nou a la confessió que havien abandonat, ara amb un encaix renovat. En els casos que aquí s'han analitzat, novament la pràctica del silenci ha tingut un paper decisiu en aquesta redescoberta i reinserció en l'espiritualitat d'origen. En Pau, un practicant de meditació cristiana de 52 anys, va créixer en una família catòlica i va estar implicat en les activitats de la parròquia durant la infantesa, però posteriorment se'n va distanciar durant anys:

De petit vaig viure molt la tradició cristiana, anava a una escola de monges, a missa amb els pares els diumenges, vaig fer d'escolanet... Llavors, quan entres a la joventut i t'ho comences a qüestionar tot . . . vaig anar-ho deixant i fins i tot m'hi vaig posar una mica en contra, sobretot de tot el tema institucional, la doctrina . . . Hi havia massa coses que no em quadraven . . . També vaig passar una època molt racionalista, molt rebel sense causa, força desorientat . . . Però suposo que mai vaig perdre del tot l'interès per l'espiritualitat i vaig anar explorant camins diversos fins que a través d'un amic vaig conèixer els llibres de Ken Wilber, de Krishnamurti, alguna cosa de zen . . . després descobreixo la mística cristiana, que és molt potent i és una gran desconeguda, i per aquí em començo a interessar per la meditació.

Després d'uns anys que defineix com "d'exploració" en què va anar fent de "tastaolletes", comença a practicar amb assiduitat la meditació. A l'hora d'optar per una pràctica meditativa, en Pau valora diferents alternatives. No s'acaba de trobar còmode amb les tradicions orientals i opta, finalment, per la meditació cristiana, que descobreix a través d'internet. Aquesta pràctica l'atrau per la seva "simplicitat" i alhora "profunditat", i l'acaba portant a redescobrir la tradició catòlica que havia viscut d'infant i a reincorporar-s'hi, ara amb una visió molt diferent, allunyada "tant de la ingenuïtat de quan era petit com del racionalisme i la visió crítica que tenia de jove".

Marco Schorlemmer, coordinador de la WCCM sosté que aquest procés de retorn a la tradició d'origen, que també afirma haver viscut en primera persona, és un procés que ha vist en molts d'altres meditadors que coneix:

. . . és una experiència que he sentit comentar, tant en els nostres grups com en comunitats d'altres països, sí que he vist que és una experiència que comparteix molta gent, d'haver viscut un abandonament o rebuig o simplement ignorància . . . i que la meditació els ha ajudat a redescobrir una dimensió diferent de la seva tradició. També conec una persona que havia passat pel budisme i després descobreix la meditació en el cristianisme. Ja era un meditador amb molta pràctica, i de cop i volta es veu meditant en la pròpia tradició i sent que ha tornat a casa.

(c) *Trencant amarres: ruptura amb la tradició d'origen*

Mentre que a algunes persones la pràctica del silenci els empeny cap a la renovació dels vincles que mantenien o havien mantingut amb el sistema de creences heretat, a d'altres els porta a un procés d'alternació més radical que es tradueix en una ruptura definitiva. Aquesta ruptura pot conduir l'individu, que manté les seves inquietuds espirituals, a emprendre un periple d'exploració, un pelegrinatge que el pot portar a implicar-se en diferents vies de cerca del sentit, fins a trobar un port més o menys estable i establir-s'hi. Així, la persona pot acabar convertint-se a una altra tradició religiosa o cultivant una espiritualitat "a la carta". Un dels informants, que va abandonar el sacerdoci catòlic després de 10 anys, descriu de la següent manera el procés de "ruptura" amb l'Església en el qual, segons afirma, la descoberta del silenci hi va tenir un paper decisiu:

Mi ruptura se produjo . . . cuando me doy cuenta de que todo es más sencillo. Todo es más sencillo significa que todo el montaje conceptual que tenía, que lo tenía guapo ¿eh?, pues todo el montaje conceptual, ideológico podríamos decir, se vino abajo, y me dije: todo es más sencillo. Y me puse a temblar. . . porque aquello... me partió por el eje. Y justamente eso es el silencio. Se acabaron las palabras, se acabaron las palabras. Y entonces, ¿qué aconteció? Aconteció decir "esto está situado en otro lado", es decir, no depende de si sé o no sé, no depende de si lo puedo decir mejor o peor, no depende de si me cuadra lógicamente este discurso o no. No depende de nada de eso. No depende de que yo tenga que ser brillante para explicar nada. No depende de nada de eso, de nada de eso depende, todo eso no sirve para nada. . . . Y este, este es el gran silencio, tú. Este es el decir, tío, buah... la impresión es tal... que a mí me entró un tembleque. Porque dices "ostras, ¿y ahora?". Pero a la vez, te entra una gran paz. . . . Y yo creo que esta es la conexión con el silencio que somos. . . . Y es ahí donde aparece lo que yo ahora puedo decir que es el silencio, que es de verdad el silencio.

Aquesta descoberta del silenci porta aquesta persona a encetar un procés de transformació que qualifica “d’irreversible”:

Porque una vez que lo ves dices “yo ya no vuelvo, yo ya no...”. Es irreversible, es irreversible. Entonces claro, cuando conectas con este gran silencio, ¿no?, es irreversible. No, no lo vuelves a ocultar. Entonces, uno se mete en esta dinámica y después se encuentra con que aparecen, van apareciendo cosas que te van llevando por ese cambio, ¿no? . . . Y a partir de ahí, te encuentras libros, te encuentras personas, te encuentras tal... que no sabes por qué aparecen de repente y te aportan todo eso, te van llevando, ¿no? Yo creo que no podrían aparecer de la misma forma, aparecerían de otra manera, o no aparecerían directamente si no estás situado en esta dimensión de atención plena, del silencio, o de la vacuidad, ¿no?, que a veces se entiende mal, porque la vacuidad no es un vacío, es plenitud, es la potencialidad de todo, no? Entonces, si te sitúas desde ahí, aparecen cosas que te aportan, y también es una experiencia muy chula. De cómo estando atento todas las cosas vienen, no hace falta que las busques, vienen, ¿no?

En alguns casos, la ruptura amb la tradició d’origen pot acabar amb l’ingrés a una altra religió. És el cas d’aquelles persones que rebutgen expressament una identitat religiosa heretada i n’assumeixen una de nova (Hervieu-Léger, 1999, p. 121). En la narrativa d’aquest entrevistat, però, hi ha una clara intenció de desmarcar-se del que ell entén per “religió”. Estableix una clara diferència entre “religió”, que identifica amb l’Església catòlica, i “espiritualitat”, i declara haver estat “incapaç de conjugar-les”, fet que el porta a abandonar el sacerdoci i a aprofundir en el cultiu de l’espiritualitat per la via del silenci.

Yo no logré unir religión y espiritualidad. Para mí la religión, con toda la estructura clerical, siempre supuso una pequeña carga. . . . No lo logré. Claro, eso me produjo una crisis importante, una crisis muy importante en el sentido de decir bueno pues... esos momentos en los que tiras el agua y el niño, ¿no?, dices esto no sirve para nada porque al fin y al cabo es mantener una estructura con una repetición de actos, no? Y entonces, claro, dices, aquí lo importante es el espíritu o la espiritualidad, y bueno, inicié un camino de espiritualidad.

Aquesta “espiritualitat” té com a eix vertebrador l’experiència d’autoindagació propiciada pel silenci, especialment per mitjà de la pràctica de la meditació. Com s’ha vist en els diferents casos presentats, el subjecte atribueix al silenci un paper molt rellevant en la narració i justificació de com ha anat evolucionant la seva trajectòria biogràfica i espiritual. Malgrat emprendre camins diferents, hi ha un patró comú en el trajecte de tots els practicants analitzats: a mesura que avancen en la seva trajectòria de creença, tots ells tendeixen a donar cada vegada una major centralitat a l’experiència íntima del transcendent i, alhora, a relativitzar els aspectes doctrinals o institucionals de la religió d’origen, tant

si acaben trencant amb ella com si no. Diferents entrevistats fan una associació directa entre allò que entenen per silenci i aquesta progressió des de la creença cap a l'experiència, des d'una relació amb el sagrat mediatitzada per la institució fins a una altra de caire més íntim i directe. Per a ells, la descoberta i l'aprofundiment en l'experiència del silenci els ha portat a restar importància als elements externs, institucionals o dogmàtics de la religió, que associen al llenguatge, i a prioritzar l'experiència íntima del transcendent, que associen al silenci. Expressions com "todo es más sencillo" o "se acabaron las palabras", amb les que l'informant descriu la seva descoberta del silenci com a experiència espiritual que veu incompatible amb el sacerdoci catòlic, són ben eloqüents en aquest sentit.

Per la seva banda, un altre dels entrevistats sosté que l'experiència del silenci porta a "aprofundir" en la saviesa d'una tradició i, ahora, deixar-ne enrere els aspectes externs i superficials. Afirmar:

Estic convençut per la meua pròpia experiència que aquest contacte amb el silenci et fa que de cop i volta vegis una profunditat en la saviesa d'una tradició. . . . Quan vaig començar a meditar recordo que, parlant-ho amb un capellà amic, em va recomanar que llegís els salms, els laudes i vespres, potser abans o després de la meditació. Quan els vaig llegir per mi eren infumables. Però després d'anys de meditar, ara els lleigeixo i em diuen moltes coses. De cop hi volta hi veig expressades les emocions, les pors, el que em va passant dins de la meditació, no? . . . I això sí que abans de meditar no ho veia. Després de meditar, percebo aquesta profunditat. . . . I això també passa amb les litúrgies, amb tot el cos que forma la tradició. És una experiència que jo he viscut però sé que també ha viscut altra gent. Persones que han trencat més o menys amb la seva tradició, perquè cada història és diferent, però a les que la meditació els ha ajudat a trobar aquesta profunditat que algunes vegades doncs... queda amagada amb el soroll de moltes altres coses que hi han al voltant de l'Església, no?

Així, les conseqüències de l'aprofundiment en l'experiència íntima del silenci poden semblar contraposades: alguns trenquen amb la tradició a la que pertanyien mentre que uns altres s'apropen de nou al cristianisme. En el fons, però, es tracta d'un procés similar en tant que suposa un qüestionament radical de la religiositat entesa com una pràctica formal i heretada, sotmesa als dictats de la institució, i dona pas a una forma de viure la transcendència centrada en l'experiència íntima i directa, per la via del silenci.

En les narratives amb les quals els actors relaten els processos de transformació de les seves trajectòries de creença, el silenci és presentat com l'element essencial, el punt de referència que articula i dona sentit a la religiositat de l'individu, per més que les manifestacions d'aquesta puguin anar canviant al llarg de la vida. Un cas ben il·lustratiu és el que expliquen Mireya Ávila o Jordan Faugier, dos ex-monjos catòlics que, malgrat haver deixat la institució monàstica i la vida de clausura, afirmen que la condició

de monjo, entesa com “l’anhel d’aquell que busca l’essencial a través de l’experiència del silenci interior”, els acompanyarà sempre. La idea que el silenci és el nucli de tota espiritualitat és recurrent en la majoria de discursos dels practicants, i es presenta sovint com una descoberta: la persona afirma que ha anat prenent consciència de la centralitat de l’experiència del silenci a mesura que hi aprofundia, i això ha anat transformant la seva manera de viure l’espiritualitat. “Amb els anys he anat entenent que les religions no busquen més que això: silenciar-nos”, diu Xavier Melloni (2013).

7.2.3. Sincretisme

Com s’ha vist en la descripció de les diferents modalitats de pràctica, la combinació d’elements simbòlics i de pràctiques de tradicions religioses diferents és una constant en la majoria de contextos de pràctica silenciosa que s’han analitzat. Existeix el convenciment, compartit per tots els informants, que els diferents camins espirituals apunten en la mateixa direcció, i que tots tenen elements positius i aprofitables, que els practicants combinen al seu gust. A l’hora d’explicar el tipus de meditació que practiquen al grup *Akasha*, Vicente Merlo afirma:

Tantas veces la gente que viene por primera vez a nuestras meditaciones lo primero que hace es preguntar “pero ¿qué tipo de meditación hacéis?”. Y uno se rasca la cabeza y dice “pues no sé... A ver, no es zen, no es mindfulness, no es vipassana, no es una meditación vajrayāna tibetana típica, no es una meditación del dyana yoga... Espera, o sí que es un poco todas esas cosas”. Quizás es que se trata de captar cuáles son los elementos fundamentales de la meditación y ponerlos en marcha, ponerlos en práctica. (Akasha Espai, 2019)

Tanmateix, una característica comú a moltes pràctiques de silenci és que, si bé hi ha una clara tendència al sincretisme, que queda supeditat a una altra tendència, més marcada encara, a la simplicitat. Els practicants eviten crear un pastitx a partir d’una acumulació d’elements diversos sinó que expressen una voluntat de transcendir els elements superflus i centrar-se en allò essencial de cada tradició, que moltes vegades identifiquen amb el silenci. Els mètodes, símbols i llenguatges són considerats eines útils que no s’han d’absolutitzar ni convertir en objecte de veneració. En altres paraules, no es tracta de sumar elements de tradicions diferents sinó de buscar el mínim denominador comú de totes elles, i de quedar-se amb l’essencial. Josean Manzanos afirma:

Todos nosotros, los que formamos la asociación, y muchísima de la gente que viene a practicar con nosotros, es verdad que venimos de distintas tradiciones... que conocemos o que hemos hecho prácticas de silencio y meditación de todos los tipos, ¿no? Desde meditaciones vipassana hasta contemplativa. Entonces, el recorrido nuestro ha sido muy diferente, y hemos querido... experimentar todas estas prácticas para ver cuál era el denominador común y ser incluso capaces

de despegarnos, ser capaces de soltar toda práctica entendiendo por práctica un método. . . . Por eso lo que proponemos es integrar el silencio dentro de la vida cotidiana, pero no a través de un método, de una práctica específicos sino a través de la experiencia directa y cotidiana del silencio en los diferentes momentos y lugares del día a día.

Si bé l'esperit crític és un tret característic de la majoria d'individus analitzats, el seu discurs també es basa en emfatitzar la necessitat de respectar creences i conviccions diferents a les seves. Afirmen que estan oberts a revisar els propis plantejaments, i defensen la necessitat del diàleg i la comprensió de l'altre. En termes de Berger i Luckmann (1997), la majoria de cercadors de silenci analitzats es poden considerar "virtuosos del pluralisme", persones que, després d'un procés d'adaptació i replantejament més o menys radical de les pròpies conviccions, han fet de la necessitat virtut, assumint la incertesa i la relativització derivades del pluralisme. La majoria dels practicants analitzats pertanyen a una generació que ha viscut de ple la crisi de les fonts tradicionals de sentit. Sostenen que el pluralisme és una oportunitat per a l'enriquiment mutu i per a la revitalització i renovació de la pròpia espiritualitat. Aquesta obertura a la diversitat es fa palesa en les narratives que presenten el silenci com una vivència compartida que pot esdevenir un punt de trobada, així com en el sincretisme que s'observa en molts dels contextos de pràctica, on s'integren elements de diferents tradicions.

Tal i com s'ha pogut observar en diferents contextos de pràctica, la celebració de la diversitat i les proclames a la tolerància i la conciliació no són meres declaracions de principis, sinó que tendeixen a encarnar-se en iniciatives i espais on conflueixen simbologies, modalitats de pràctica i persones de religiositats distintes a l'entorn d'unes experiències de silenci compartides. Cultivar el vincle amb l'alteritat és un element important en la majoria de pràctiques, o àdhuc la finalitat principal, com ocorre en iniciatives com el *Silence Connects*.

7.2.4. Vocació holística i intramundana

No es necesario retirarse, apartarse del mundo, a un monasterio, a un desierto, para toparse con la dimensión radical del ser humano que es el silencio. Puedo hacer silencio en una cafetería ruidosa o delante de la lavadora . . . Puedo estar en silencio en el corazón de la angustia, en el cráter del volcán. Rafael Redondo (2018)

El procés d'individualització de la religió contemporània, afirma Meintel (2014b), condueix a un major sentit de compromís personal per part dels practicants, que viuen la seva espiritualitat en connexió amb múltiples aspectes de la seva vida quotidiana, com ara l'alimentació, les formes d'oci o els hàbits de consum. En efecte, els practicants de silenci comparteixen la voluntat que les seves experiències no

siguin episodis efímers d'evasió de la vida quotidiana sinó que s'encarnin en noves actituds i hàbits de vida que arribin a transformar-la a diferents nivells.

Partint d'un enfocament holístic, les seves pràctiques busquen harmonitzar cos, ment i esperit, i pretenen que les experiències de transcendència que emergeixen d'aquestes pràctiques els permetin integrar significativament les diferents esferes de la seva vida. Alhora, la majoria es mostren crítics amb aquelles modalitats espirituals que cerquen únicament el benestar individual i es desenten de la política o de les problemàtiques socials. Molts practicants cultiven i promouen pautes de vida que consideren naturals i saludables, alhora que simpatitzen o s'involucren personalment en causes solidàries, pacifistes, ecologistes o d'altres moviments alternatius. El silenci s'associa sovint, per analogia, amb la simplicitat, l'alliberament de necessitats i de possessions o el gaudi del present, que són elements altament valorats per la majoria dels informants.

Si bé comparteixen amb el conjunt de les espiritualitats holístiques un propòsit de reencantament del món (Lenoir, 2003), la tendència a la intel·lectualització arrelada en el seu habitus els empeny a un esforç constant per conciliar la raó i el misteri. Reconeixen la vàlua del pensament racional i de la ciència moderna —molts portadors en participen activament, com a intel·lectuals o docents, per exemple— però insisteixen en què els dominis de la raó tenen uns límits i que hi ha tota una parcel·la de realitat que se li escapa.

En el capítol 10 s'aprofundeix en la vocació intramundana com una de les característiques més rellevants de l'experiència del silenci moderna.

7.2.5. Xarxes de silenci

Moltes persones, complementàriament a les pràctiques de silenci que puguin realitzar en solitari, opten per associar-se amb altres practicants amb els que comparteixen experiències, espais i repertoris de coneixement. Una religiositat fortament individualitzada com la que caracteritza els subjectes estudiats tendeix a defugir les organitzacions altament institucionalitzades i jeràrquiques (Knoblauch, 2008). Quan els practicants de silenci s'organitzen per compartir llurs experiències tendeixen a fer-ho mitjançant agrupacions obertes i dèbilment institucionalitzades. Les narratives dels grups, dels portadors i dels practicants coincideixen en posar èmfasi en la iniciativa de l'individu, que decideix lliurement a quins grups es vincula, durant quant de temps i en quines condicions.

Una particularitat remarcable de les formes d'organització que s'han observat és la seva tendència a adoptar la forma de xarxes fluïdes d'interconnexions, més que no pas de grups institucionalitzats amb estructures, rols i formes de relació sòlidament establerts. Aquestes xarxes adquireixen sovint un

caràcter global, vinculant persones d'arreu del món gràcies a les tecnologies digitals fins a formar un camps socials transnacionals (Fedele & Knibbe, 2013, p. 7). L'organització en xarxa, en la qual les accions són coordinades per acords entre els agents enlloc de ser dirigides jeràrquicament, és un model que s'ha anat estenent en múltiples contextos de la societat contemporània (Arquilla & Ronfeldt, 1996; Castells, 1998), també en el camp de la religió (Chandler, 2010, p. 81). En el sí d'aquestes xarxes, els seus diferents "nodes" —que poden ser grups o persones individuals— gaudeixen d'una notable autonomia a l'hora d'escollir i anar reconfigurant la seva posició i la forma com interactuen amb la resta. L'organització en xarxa en l'esfera religiosa està estretament relacionada amb els processos de desinstitucionalització, disseminació del sagrat i privatització de les modalitats espirituals contemporànies. Aquests processos afavoreixen la diversificació i fragmentació dels col·lectius alhora que augmenten la llibertat de moviments i la capacitat dels individus per gestionar autònomament les seves vivències del transcendent.

L'anàlisi comparativa de diferents modalitats de relació entre practicants ha permès distingir dues formes principals de compartir experiències i reflexions a l'entorn del silenci transcendent. D'una banda, les agrupacions de caràcter més o menys estable, des dels grups de meditació fins a les comunitats contemplatives; i, de l'altra, les iniciatives puntuals, sovint de caire periòdic, organitzades amb la finalitat de compartir i divulgar l'experiència del silenci. Aquestes iniciatives prenen la forma de fòrums, jornades, conferències o manifestacions, entre d'altres.

L'associació voluntària dels individus és la forma social característica de la religió en un context on impera el pluralisme, afirma Berger (2016, p. 85). La desintegració de les institucions religioses tradicionals es tradueix, en l'esfera individual, en un procés de subjectivació i voluntarització, pel qual la pertinença deriva d'una decisió personal (Gehlen, 1988). Així, l'afiliació a una religió determinada ja no és una qüestió hereditària ni donada per descomptat, sinó una tria de l'individu que, a més, pot anar variant o reformulant al llarg de la vida. Els col·lectius de practicants de silenci analitzats en aquesta recerca encaixen clarament en aquesta caracterització. Donant per descomptada la llibertat d'elecció de l'individu, aquests col·lectius es presenten a sí mateixos amb expressions del tipus "comunitat de cercadors" o "xarxa de meditadors", tendint a evitar les etiquetes que els encasellin en alguna confessió determinada. La *WCCM*, per exemple, es presenta a sí mateixa com un "monestir sense parets", alhora que els *Amics del Desert* ho fan com una "xarxa oberta de meditadors" en la que hi tenen cabuda "creients i no creients". Es declaren practicants d'una modalitat de meditació "d'arrel cristiana", insistint però en què no cal haver estat batejat ni professar el cristianisme per practicar amb ells. La raó de ser del grup, allò que els uneix i cohesiona, és la pràctica del silenci, i no tant el fet de compartir una determinada creença o afiliació. Pablo d'Ors, que és sacerdot catòlic, sosté que el grup "no es una comunidad sino una comunión, gente vinculada pero lo que nos vincula es la práctica de la

meditació”. Una de les responsables dels *Amics del Desert* de Barcelona aprofundeix en aquesta idea afirmant que prefereixen considerar-se una “xarxa” més que no pas un grup, perquè:

En un grup hi pots pertànyer o no, estar fora o estar dins, nosaltres preferim un concepte més obert . . . No hi ha dins i fora, no ens plantejem el grup en termes de pertinença sinó que ens connectem i ens desconnectem en funció de les nostres necessitats de cada moment.

En aquest plantejament, l'accent es posa en la iniciativa de l'individu a l'hora d'escollir la freqüentació d'un determinat grup i de gestionar de manera autònoma la forma i el grau d'afiliació, en funció de les pròpies necessitats. També les fronteres entre grups són poroses i és habitual que persones canviïn d'un grup a un altre o compaginin l'assistència a les activitats de més d'un col·lectiu. En definitiva, l'individu encaixa més en el rol d'usuari que no pas en el de membre o fidel: recorre al grup quan l'interessa i l'abandona també quan li convé, sense necessitat d'afiliar-s'hi ni d'haver de professar una determinada creença. En les narratives dels informants, és el grup el que està al servei de la persona, i no pas a l'inrevés. La preeminència del criteri individual i la llibertat d'elecció i d'autogestió són elements profundament assumits en tots els contextos de pràctica analitzats. Amb tot, òbviament, amb el temps es generen complicitats que poden teixir relacions més estables i que, en casos puntuals, també poden donar lloc a relacions de dependència i formes d'autoritat més o menys marcades.

No només els practicants individuals tendeixen a organitzar-se en xarxes: també ho fan molts dels grups o comunitats locals que pertanyen a agrupacions més grans o que s'associen entre sí. Clar exemple d'això és la *WCCM*, que compta amb una desena de grups a Catalunya. Aquests es coordinen entre ells i organitzen puntualment activitats conjuntes, però cada un gestiona de manera autònoma les seves trobades periòdiques i la seva organització interna. Així mateix, també es mantenen al corrent de les informacions que els arriben de la *WCCM* a nivell mundial, principalment a través d'Internet i les xarxes socials. La funció del coordinador d'aquesta organització a Catalunya consisteix, principalment, en gestionar i difondre activitats conjuntes que es fan esporàdicament —com ara els retirs de silenci— així com oferir orientació en cas que algú tingui interès en crear un grup propi, deixant plena llibertat a cada grup perquè s'autogestioni.

Tanmateix, si bé la porositat de fronteres i la llibertat amb què hom pot involucrar-se en les activitats dels grups facilita una notable volatilitat de part dels seus usuaris, també s'ha observat que en tots els col·lectius hi ha un nombre d'individus que es poden considerar membres permanents, sovint amb un alt grau d'implicació i de compromís amb el grup. La constància i la fidelitat a un determinat grup o modalitat de pràctica són elements valorats per molts dels informants, però sempre supeditats a la lliure voluntat de l'individu. Així, a grans trets, en els grups observats s'identifiquen dues tipologies

d'assistents en funció de l'assiduitat i el compromís amb el grup: d'una banda, hi ha persones que tenen una participació discontinua, que s'apropen al grup només en ocasions especials o de forma esporàdica. Moltes d'aquestes persones acostumen a combinar l'assistència a activitats de grups diferents. D'altra banda, hi ha practicants que conformen un nucli estable dins d'un mateix grup, que assisteixen a la pràctica totalitat de les activitats i se'n consideren membres. Si bé la narrativa dels grups segueix insistint en l'obertura a qualsevol persona interessada, a mesura que el nucli de membres estables es va consolidant incrementa la tendència a la institucionalització. Així ocorre, per exemple, en el cas dels *Amigos del Desierto*: alhora que mantenen la seva voluntat d'ésser una “xarxa oberta” a qualsevol persona, “creient o no creient”, sense exigir cap forma de pertinença o grau de compromís, han impulsat el que anomenen “Monacato secular del Tabor”, adreçat a aquells practicants més compromesos. En la pàgina web del grup s'afirma:

Algunos AdD sienten una llamada específica a una mayor intimidad con Cristo y, en fin, a una consagración a este carisma. Para ellos, su vocación no es solo meditar y difundir el tesoro de la meditación, sino vivir conforme meditan, es decir, vaciándose de todo para encaminarse, lo más rotundamente posible, hacia ese Centro que es Cristo. (*Amigos del Desierto*, s.d.)

El Tabor es conforma així com una mena d'elit dins del grup, que es compromet a “siete conexiones diarias, a siete desiertos anuales [retirs de silenci] y a seguir un determinado estilo de vida, recogido en una Regla”. D'aquesta manera, en un mateix grup poden coexistir dues formes aparentment contraposades de concebre la pertinença. El grup segueix essent una “xarxa” a la qual qualsevol persona es pot “connectar o disconnectar segons les seves necessitats”, sense cap compromís de permanència; però, al mateix temps, emergeix en el seu nucli una elit de persones que “es consagren”, emulant els compromisos de la vida monàstica des d'un enfocament explícitament secular.

D'altra banda, un fenomen remarcable del cultiu contemporani del silenci és el sorgiment de diferents espais i iniciatives que, prenent-lo com a leitmotiv o com a tema destacat, apleguen persones de religiositats i d'àmbits diversos. No es tracta de grups estables sinó de trobades puntuals o periòdiques, normalment de curta durada i obertes a qualsevol persona interessada. Entre aquestes iniciatives hi figuren fòrums, jornades, cicles de conferències, tallers o exposicions artístiques que tenen per objectiu la divulgació i el diàleg a l'entorn del concepte i l'experiència del silenci. Sovint, combinen les sessions teòriques amb la realització d'una o diverses pràctiques col·lectives de silenci. El *Fòrum Espiritual d'Alcoi* 2018, dedicat al “silenci transformador”, les jornades *Girona novaCultura* 2018, dedicades al silenci com a experiència terapèutica, el cicle de conferències filosòfiques “Pessics de saviesa” 2018, titulat “Reflexions sobre el silenci”, o les jornades *Silence Connects* són exemples il·lustratius d'aquests aplecs dedicats el silenci.

La visió holística i la voluntat d'integrar diferents esferes de sentit —espiritualitat, art, pensament, educació, teràpia o acció social, principalment— és una constant en la majoria d'aquests espais de trobada. És per això que acostumen a presentar una notable diversitat pel que fa a la tipologia dels assistents i dels propis organitzadors. Sovint són trobades coorganitzades per entitats de diferents àmbits, o per una única organització amb la col·laboració més o menys intensa de moltes d'altres. Aquests espais constitueixen llocs d'encontre on s'intercanvien visions i experiències, i esdevenen focus de construcció i difusió dels imaginaris, repertoris de coneixement i pràctiques de silenci. En molts casos, la combinació entre reflexió, diàleg i pràctica permet que l'experiència no es limiti a una mera aproximació teòrica sinó que s'encarni en experiències corporals i compartides. En definitiva, en tots aquests aplecs es fa evident la vigència del silenci no només com a recurs per al cultiu de la interioritat sinó també com una idea força de caire transversal, que connecta diversos àmbits de coneixement i estructures de pertinença.

7.3. Bases socials de les pràctiques de silenci

Les experiències religioses, com les derivades de la pràctica ritualitzada del silenci, no es poden desvincular del context en què s'esdevenen ni de les variables estructurals que el defineixen (Griera & Urgell, 2001). Un cop presentats els elements clau de la religiositat que practiquen els actors, el propòsit del present apartat és analitzar la relació que existeix entre aquesta religiositat i la classe social, el perfil sociodemogràfic i la trajectòria biogràfica d'aquestes persones. Aquesta relació està mediatitzada pel que Pierre Bourdieu (1988) anomena *l'habitus*. Així, els universos simbòlics i la definició de les pràctiques relacionades amb el silenci com a experiència transcendent adoptaran característiques diferents segons la posició que ocupi l'individu en l'espai social i la interacció entre el seu perfil sociodemogràfic, la seva trajectòria biogràfica, i l'assortit de recursos econòmics, culturals i relacionals de què disposi. També es prendrà en consideració el *capital espiritual* dels practicants de silenci, un concepte introduït per Verter (2003) i que és especialment escaient per adaptar la perspectiva de l'*habitus* de Bourdieu al camp específic de les noves espiritualitats.

La descripció dels practicants de silenci presentada en els apartats precedents perfila un grup relativament homogeni, format per persones de mitjana edat i de classe mitjana, majoritàriament dones, amb un elevat capital cultural i que es dediquen principalment als sectors de l'educació, l'atenció a les persones o el món paramèdic. Les seves formes de religiositat, diverses pel que fa al contingut de les creences i a alguns aspectes formals, comparteixen, tanmateix, un estil de creença significativament afí. Encarnen una espiritualitat subjectivitzada i sincrètica, orientada a la transformació de la vida quotidiana i socialment compromesa, que sovint s'articula en forma

d'agrupacions obertes o xarxes de practicants dèbilment institucionalitzades. Valoren en gran mesura l'autonomia individual a l'hora de confegir el propi univers de sentit i autogestionar les cerques de transcendència, però no renunciïn a compartir les seves experiències de silenci amb altres persones, ni tampoc a la guia o el mestratge de diferents fonts d'autoritat.

7.3.1. Perfil sociodemogràfic

Els practicants de silenci en els diferents contextos analitzats tendeixen a formar un col·lectiu d'una composició bastant uniforme pel que fa a la proporció d'homes i dones, a la mitjana d'edat, el nivell d'estudis o el perfil professional. Val a dir que l'heterogeneïtat, l'amplitud i la indeterminació de límits que presenta l'univers potencial dels practicants de silenci, així com el caràcter qualitatiu i limitat del mostreig realitzat en aquest projecte, fa que la representativitat dels resultats que aquí es presenten no pugui arribar gaire més enllà de les pròpies mostres.

Tot i així, comparant les troballes amb els d'altres estudis sobre el perfil dels usuaris de diferents pràctiques espirituals s'han pogut identificar alguns patrons comuns i fer-ne una interpretació sociològica.

En la mostra de portadors principals —vegeu annex II—, integrada per 42 persones, hi ha 20 dones i 22 homes. Les edats estan compreses entre els 37 i els 88 anys, amb una mitjana de 58 anys. La distribució d'edats és molt similar pel que fa als portadors de segona línia i als assistents en els diferents contextos de pràctica de silenci, si bé la mitjana d'edat estimada és lleugerament inferior, a l'entorn dels 50 anys. En canvi, la proporció entre homes i dones varia sensiblement respecte dels portadors principals, en tant que elles són clarament majoria en totes les pràctiques observades, amb proporcions que van des del 55% fins al 95% segons el context. En altres paraules, la distribució de gèneres tendeix a la paritat entre els portadors principals o "caps de cartell", amb una lleugera preponderància masculina, mentre que les dones són clarament majoria entre la resta de portadors i practicants. Per tant, la major presència d'homes en llocs de lideratge i projecció pública, una tendència característica de la societat patriarcal, tendeix a reproduir-se en els contextos estudiats, si bé de manera atenuada. Val a dir que hi ha un nombre important de dones que tenen un paper destacat com a portadores i ocupen llocs rellevants dins els grups de pràctica; són autores de publicacions sobre el silenci, conferenciants, organitzadores de retirs o tallers i/o assumeixen rols importants dins els respectius grups de pràctica. Entre les portadores analitzades hi ha, per exemple, vàries mestres zen reconegudes.

La següent taula presenta dades referents al sexe i l'edat estimada dels assistents en diferents modalitats de pràctica observades. S'han seleccionat aquelles convocatòries que, pertanyent a diferents àmbits i modalitats de silenci, presentaven més diversitat entre sí pel que fa a sexe i edat.

Taula 2. *Sexe i Edat dels Assistents en Pràctiques de Silenci*

Esdeveniment	Sexe		Mitjana d'edat estimada
	Homes (%)	Dones (%)	
Retir de meditació Cristiana. WCCM. (Sant Benet de Montserrat, novembre de 2017).	30	70	50
Taller d'introducció a la meditació cristiana. <i>Amics del Desert</i> (octubre de 2016).	35	65	55
Retir de silenci. Jornades <i>Girona novaCultura</i> (Monestir de Sant Daniel, setembre de 2018).	20	80	40
Taller de mindfulness "El valor del silenci conscient" (Teatre municipal de Girona, setembre de 2018).	5	95	50
Meditació <i>Akasha</i>	17	83	55
<i>Silence Connects</i> 2018. (Fundación Vital. Vitòria-Gasteiz. Juny de 2019). *	35	65	45
Silenci compartit. Centre Ataria (Vitòria, desembre de 2019).	40	60	50
<i>Marató de silenci</i> (Parlament de Catalunya, octubre de 2017).	45	55	45
Caminada en silenci per la pau. <i>Omniium Cultural</i> (Barcelona, juny de 2019).	45	55	50
<i>Flashmob</i> caminant en silenci per la pau. <i>Wake Up</i> (Barcelona, maig de 2017).	40	60	40
Mitjanes totals:	31,2	68,8	48

* Dada estimada a partir d'una mitjana de 3 observacions realitzades al llarg de la jornada. Atès que la pràctica era oberta i el flux de visitants que entraven i sortien fou continu durant tota la jornada, el nombre i el perfil de persones fent silenci dins la sala anava variant.

Les dades evidencien que la major proporció de dones tendeix a mantenir-se amb independència de la tècnica de silenciament emprada o de l'àmbit de creença en el qual aquesta s'inscriu. Tanmateix, s'observa un predomini femení molt més clar quan la motivació principal de la pràctica té a veure amb aspectes relacionats amb la salut o la psicoteràpia —per exemple, en el retir de silenci o el taller de *mindfulness* de les jornades *novaCultura* 2018, que vinculaven silenci i salut, el percentatge de dones arribava al 80% i al 95%, respectivament—. En canvi, la proporció entre homes i dones tendeix a igualar-se quan l'activitat està vinculada a alguna modalitat d'activisme social. Així, en la *Marató de silenci* o les caminades en silenci per la pau d'Òmnium Cultural o la de *Wake Up*, les dones segueixen essent majoria però amb proporcions molt més ajustades, del 45/55 aproximadament.

Destaca especialment l'absència de persones menors de 30 anys en la gran majoria de les activitats observades, llevat de les que s'inscriuen en l'àmbit de l'activisme social, on la mitjana d'edat tendeix a ser lleugerament inferior a la de la resta d'iniciatives. Les observacions *in situ* s'han complementat amb preguntes als impulsors o líders de les pràctiques de silenci, relatives al perfil dels assistents. Teresa Guardans, per exemple, comenta el següent en relació a l'edat dels participants en les pràctiques de silenci del CETR:

En teoria hi ha gent interessada de totes les edats. Bueno, de totes no, de quaranta en amunt. A l'hora de la veritat, venir amb una certa periodicitat i tal, clar, són la gent que ja tenen els fills grans, que les feines tampoc ja no apreten tant, de manera que anem a parar a 55 en amunt. . . . Hi ha algunes coses de cap de setmana, estem penjat també bastantes coses on-line, però la realitat és que, realment, assistir, col·laborar, participar... el promig és molt a l'entorn dels 60 anys. Des dels 50 en amunt. I sí, tens alguna excepció en algun curs o els caps de setmana, que hi ha gent més jove. Però la realitat és aquesta.

Hilario Ibáñez, fundador de *Camí Endins*, coincideix amb l'apreciació que la pràctica del silenci interessa principalment gent de mitjana edat, a partir dels quaranta o cinquanta anys, i afirma: “supongo que será porque nos pasamos media vida construyendo un ego y la otra mitad tratando de liberarnos de él, de silenciarlo para ir más allá”.

Pel que fa al nivell educatiu, la majoria de portadors i practicants de silenci en els diferents contextos analitzats tenen estudis de nivell mitjà o superior. En la mostra de portadors, el 96% tenen formació de nivell universitari, ja sigui de llicenciatura o de doctorat. La majoria d'ells es dediquen —o s'han dedicat, en cas que ja es trobin jubilats— als àmbits de l'ensenyament, la psicologia o les teràpies holístiques. Es tracta, en la majoria dels casos, de persones altament polifacètiques, que combinen diferents activitats: per exemple, fan de professors, escriuen, fan conferències o col·laboren en mitjans

de comunicació, alhora que estan implicats en projectes de signe divers, que sovint compaginen motivacions espirituals amb altres vinculades a l'art, la cultura, el pensament o el compromís social.

Un 26% dels portadors i practicants són o han estat persones consagrades a la vida religiosa, ja sigui com a sacerdots, monjos o monges. Els que han deixat de ser-ho formalment i s'han distanciat de l'Església o de la comunitat monàstica, afirmen seguir mantenint "internament" la condició de monjo, com a vocació que els identifica per més que la seva professió o situació personal no comporti una consagració a la vida contemplativa en termes tradicionals. És el cas, per exemple, d'Esteve Humet, psicòleg i mestre de meditació, que afirma el següent quan se li demana com es presenta a sí mateix:

Si et dic [que soc] monjo sona de seguida a religió, però en un sentit etimològic "el que fa la unitat" sí que em defineix, m'entens oi? Sempre m'he sentit un solitari que acull. I llavors, en aquest moment de la meua vida em guanya més temps l'acolliment que la solitud. Però com a vocació, em sento una persona que assumeix una solitud per viure la comunió. . . . Aquest acolliment té una dimensió transpersonal o transcendental però també pot ser de tipus psicològic. Que, de fet, moltes vegades es barregen.

Pel que fa als assistents a les pràctiques observades, si bé aquesta investigació no ha realitzat una recopilació sistemàtica de dades referents als estudis o professió, les entrevistes en profunditat amb portadors, les entrevistes etnogràfiques sobre el terreny, les converses informals i les observacions de camp han permès constatar una presència destacada de persones vinculades als camps de la psicologia, l'ensenyament o altres àmbits d'atenció a les persones, com ara el treball social, la cultura, les teràpies holístiques, així com alguns professionals liberals.

El perfil sociodemogràfic identificat, que es manté amb molt poques variacions en tots els contextos de pràctica analitzats, és clarament coincident amb el que presenten diferents estudis sobre les noves formes d'espiritualitat en les societats occidentals (Champion, 1989; Heelas & Woodhead, 2005; Prat, 2012; Siqueira, 2004; Sointu & Woodhead, 2008). A l'hora d'explicar el predomini femení en les pràctiques holístiques, Heelas i Woodhead (2005) afirmen que el gir subjectiu de l'era moderna hauria donat lloc a dos models de subjectivització, això és, a dues formes possibles de realitzar l'ideal d'esdevenir un mateix. El primer, de caire més individualista, prima l'autoafirmació per mitjà de l'acció exterior i l'assoliment de l'èxit personal —en termes, principalment, de promoció professional i benestar material—. El segon té una orientació més associativa i atribueix prioritat al cultiu del benestar subjectiu i la cura de les relacions; no cerca l'èxit a través de les realitzacions exteriors sinó l'aprofundiment en la pròpia interioritat, sovint a través de la interacció amb els altres. Ambdues expressions del gir subjectiu no s'han d'entendre en termes dicotòmics, sinó com dues polaritats

entremig de les quals transiten la majoria de persones en l'intent de descobrir i realitzar la pròpia singularitat.

Mentre que la subjectivització individualista i projectada cap a l'èxit exterior tendeix a atraure més els homes, les dones tenen major propensió a involucrar-se en activitats grupals orientades al cultiu del benestar interior. D'acord amb Prat (2012, p. 339), la causa d'aquesta diversitat de preferències rau en gran part en la distinció entre els papers atorgats als homes i a les dones en una societat patriarcal i androcèntrica. En el model tradicional, a l'home se li reservava el control de l'economia, la política i l'esfera pública, mentre que a la dona li pertocava el paper de cuidadora, principalment en l'àmbit domèstic o també en professions dedicades a l'atenció a les persones, com ara la sanitat o l'educació. Aquesta situació de desigualtat, que comporta una subordinació estructural del gènere femení i assigna a les dones un paper subaltern en l'esfera pública i els àmbits de decisió, perdura en bona mesura en l'actualitat. Aquest mateix argument pot explicar perquè les dones, majoritàries entre els practicants de base, deixen de ser-ho quan es tracta de portadors de silenci amb major reconeixement, projecció pública o lideratge en els diferents grups o iniciatives.

Tanmateix, la presència de dones portadores és prou rellevant entre els portadors principals i majoritària entre els portadors de segona línia. Resulta significatiu que, en tots els àmbits que s'han observat, la majoria d'instructores o facilitadores de sessions, tallers i altres activitats eren dones. Això fa pensar que la pràctica del silenci constitueix un espai per a la realització de la dona, tal i com ocorre en altres formes de religiositat modernes (Fedele & Knibbe, 2013). Tal i com assenyala Eugenia Roussou (2013), la pràctica d'una espiritualitat subjectivitzada, que reconeix el carisma de l'individu i no només de la figura d'autoritat, i malda per encarnar aquest carisma en la vida quotidiana, constitueix una via d'empoderament espiritual i social de les dones, des del moment en què elles mateixes es creuen capaces d'administrar el poder diví i comunicar-se amb el sagrat. Així, en les noves espiritualitats les dones troben un espai on poden harmonitzar la seva preferència per un gir subjectiu associatiu amb la possibilitat de guanyar reconeixement social i exercir un paper actiu en l'avantguarda dels grups o iniciatives que promouen l'experiència del silenci. Alhora, en la mesura en què aquesta pràctica ja no es reclou, només, en entorns monàstics extramundans sinó que es projecta en diferents iniciatives transformadores, la dona troba en el cultiu del silenci un espai on exterioritzar-se, interactuar amb els altres i incidir socialment.

Sobre el fet que les espiritualitats holístiques impliquin principalment a persones de mitjana edat en amunt, Helas i Woodhead (2005) assenyalen que mentre que els adults joves prioritzen les relacions i la plenitud de la vida familiar o de la xarxa d'amistats, les persones més grans esdevenen més conscients de la finitud de la vida i tendeixen a canviar de prioritats, centrant-se més en la cura d'un

mateix per tal de preservar el benestar físic i psicològic. Moltes d'aquestes persones han perdut interès en l'assoliment de fites externes, perquè ja s'han desenvolupat professionalment i gaudeixen de certa estabilitat material. Tot plegat les porta a obrir-se a nous horitzons i a involucrar-se en projectes vitals més orientats al creixement interior i la cerca del sentit. Les obligacions familiars, un cop els fills han crescut, també disminueixen i hom disposa de més temps per cultivar la interioritat. Cal tenir en compte, així mateix, que desenvolupar l'hàbit i l'expertesa en la pràctica del silenci fins arribar a convertir-la en una pauta de vida que vertebra i dona sentit a la religiositat de la persona, requereix temps. Sovint implica anys de "pelegrinatge" (Hervieu-Léger, 1999), d'exploració i d'aprenentatge, configurant tot un periple vital que va des del tast de diferents tècniques i tradicions fins a la consolidació i perfeccionament en la via de silenciament finalment escollida.

7.3.2. Habitus i silenci: la disposició contemplativa

La contemplación pura implica una ruptura con la actitud ordinaria respecto al mundo, que representa por ello mismo un ruptura social. . . . Rechazar lo "humano" es, evidentemente, rechazar lo genérico, es decir, lo *común*, "fácil" e inmediatamente accesible. **Pierre Bourdieu** (1988, p. 29).

Juntament amb l'edat, el gènere el recorregut biogràfic, la religiositat dels individus ve determinada per la dotació i el reconeixement social d'uns recursos o *capitals* econòmics, culturals i relacionals, que conformen el seu *habitus*. Amb aquest concepte, Bourdieu fa referència al conjunt d'esquemes generatius a partir dels quals els subjectes perceben el món i hi actuen. L'*habitus* està socialment estructurat, és a dir, ha estat conformat al llarg de la història de cada individu, integrant totes les experiències passades, i suposa la interiorització de l'estructura social, del camp concret de les relacions socials en el que l'agent s'ha conformat com a tal. Alhora, però, l'*habitus* també és estructurant: els seus esquemes generatius són les estructures a partir de les quals es produeixen els pensaments, percepcions i accions de l'individu (Bourdieu, 1988; Criado, 2009)

L'*habitus* dona lloc a un conjunt d'esquemes pràctics de percepció —divisió del món en categories—, d'apreciació —distinció entre el que és bonic o lleig, adequat o inadequat, pertinent o no pertinent— i d'avaluació —distinció entre bo i dolent—, a partir dels quals es generen les tries i les accions dels agents socials. Examinar les disposicions i les maneres de fer dels individus a la llum de l'*habitus* fa veure que ni aquests són lliures en les seves eleccions, en tant que l'*habitus* és el principi no escollit de totes les eleccions, però tampoc estan simplement determinats, atès que l'*habitus* és una disposició que es pot reactivar en conjunts de relacions diferents i originar un ventall de pràctiques diverses.

L'habitus és produït i transformat per una estructura social que Bourdieu anomena *camp*. Aquest autor concep l'espai social com un dispositiu multidimensional en el qual es desenvolupen les interaccions i on els subjectes, individual i col·lectivament d'acord amb l'espai social al qual pertanyen, incorporen l'*habitus*. En aquest espai s'esdevenen lluites de poder en la mesura en què els agents socials malden per aconseguir diferents formes de capital que els ofereixin una posició en l'estructura social (Costa & Murphy, 2015). Així, les possibilitats d'actuar de les persones estan condicionades per les relacions de poder del camp social en el qual desenvolupen la seva vida i, alhora, la posició que ocupin en el camp està relacionada amb l'estructura i el volum del seu capital.

La noció d'habitus permet copsar més subtilment les dimensions implicades en el vincle entre les pràctiques vinculades a la transcendència i el perfil sociològic dels actors, en tant que integra i relaciona entre sí diferents tipus de capitals (Griera & Urgell, 2001, p. 98). El capital, diu Bourdieu, és "l'energia de la física social", i fa referència als bens materials i simbòlics de què disposa la persona i que li permeten desenvolupar-se en un camp determinat. Els capitals funcionen de forma independent però, alhora, estan interconnectats i cadascun d'ells es pot transformar o esdevenir un altre. Bourdieu identifica quatre tipus de capital que conformen l'habitus de l'individu: a) el *capital econòmic*, format per la dotació de recursos i propietats materials de què disposa; b) el *capital cultural*, que es pot trobar en tres formes: *institucionalitzat* en forma de títols acadèmics i recursos cognoscitius, *incorporat*, que comprèn els sabers heretats durant el procés de socialització, o *objectivat* com a llibres, pintures o altres suports de coneixement o continguts culturals; c) el *capital social*, que inclou els contactes i la xarxa de relacions, connexions i obligacions socials, així com a la posició que ocupa l'individu dins un determinat grup social; i, d) el *capital simbòlic*, que fa referència al capital econòmic o cultural quan és conegut i reconegut en un determinat espai social.

Aplicant la perspectiva de Bourdieu en l'anàlisi de les pràctiques observades, s'evidencia que la voluntat de cercar la transcendència a través del silenci és la manifestació d'una disposició generada per l'habitus dels actors. En altres paraules, la posició social dels practicants propicia i condiona la manera com entenen, realitzen i assimilen l'experiència del silenci. D'entrada, hi ha una clara equivalència entre l'experiència voluntària del silenci tal i com la viuen els practicants i el que Bourdieu anomena la *disposició estètica* característica de les classes mitjanes educades:

Capacidad generalizada de neutralizar las urgencias ordinarias y de poner entre paréntesis los fines prácticos, inclinación y aptitud duraderas para una práctica sin función práctica, la disposición estética no se constituye si no es en una experiencia del mundo liberada de la urgencia y en la práctica de actividades que tienen en sí mismas su propio fin (Bourdieu, 1988, p. 51).

Asseure's immòbil en silenci és l'encarnació d'una negativa conscient a sotmetre's al regne de l'esforç, a les servituds del que Schütz (1995), referint-se a l'àmbit de la vida quotidiana, anomena *el món del treball*. Talment la disposició estètica, la cerca del silenci suposa un distanciament respecte de la realitat ordinària que constitueix, diu Bourdieu, el principi de "l'experiència burgesa del món". La "pura contemplació", ja sigui en el camp estètic o en l'espiritual, suposa una ruptura social voluntària, un desmarcar-se de l'imperi de la necessitat. Aquest impuls, que en el camp de l'art acostuma a ser tàcit, en les pràctiques de silenci analitzades sovint es fa explícit i és àdhuc racionalitzat i teoritzat, incorporat en els discursos que legitimen la pràctica. Des del silenci, afirma per exemple Teresa Guardans, "contemples la realitat lliure de l'interès i la necessitat, desposseït de qualsevol intenció de domini o d'explotació". En paraules de Melloni, cultivant el silenci hom deixa de ser un simple "caçador recol·lector", que només veu l'entorn en clau de subsistència, i pot esdevenir artista, poeta o místic, capaç de contemplar la realitat des de la veneració, "deixant-la ser i sentint-te part d'ella". "Desinterès", "gratuïtat", "rendició de l'ego", "retorn a la innocència", "descansar en l'ésser", "en la meditació no hi ha res a fer, res a perseguir", "meditar és reposar sense esforç en el que és" i altres adjectius i expressions similars, que són recurrents en els discursos dels portadors i practicants, evoquen clarament aquesta idea que associa el silenci amb el deseiximent: una actitud que busca deixar enrere les trifulgues mundanes i elevar-se per damunt de les necessitats materials o biològiques.

Dit en termes de Csikszentmihalyi (1975), l'experiència del silenci és una vivència *autotèlica* que, com la contemplació estètica, no persegueix cap recompensa més enllà de sí mateixa. Autoimposar-se conscientment una restricció en l'ús del llenguatge i un distanciament de la interacció social convencional, i recórrer a pràctiques psicofísiques per distanciar-se del propi jo, constitueix una forma particularment radical de refusar les necessitats mundanes i *transcendir*, això és, projectar-se vers quelcom que hom estima sublim i que depassa la pura animalitat.

L'estreta afinitat entre la disposició estètica i la que motiva les cerques de silenci s'observa clarament en la majoria de contextos de pràctica, en aspectes com ara la tendència al minimalisme formal, la sobrietat ornamental o la buidor dels espais. Es tracta d'una estètica estilitzada que defuig el realisme i tendeix a l'abstracció, i que també connecta amb els gustos que Bourdieu (1988) atribueix a les classes mitjanes educades. Mentre que l'estètica popular es basa en l'afirmació de la continuïtat entre l'art i la vida, que implica una subordinació de la forma a la funció, l'estètica culta busca la profunda separació de les disposicions ordinàries, tendeix a la pura contemplació i busca, en termes de Weber (1964), *l'estilització de la vida*.

Tanmateix, l'esforç dels practicants de silenci per distanciar-se de l'esforç de satisfer les necessitats ordinàries és ben lluny d'un abandonar-se a un oci hedonista o vagarós. Ben al contrari, s'articula a través de l'aplicació conscient d'una *tecnologia del jo* orientada a l'autotransformació, que comporta un cert grau de racionalitat i disciplina (Foucault, 1990). La senzillesa és un valor molt apreciat pels practicants de silenci però que, en cap cas, s'ha d'entendre com un sinònim de facilitat. El "retorn a la innocència", al qual molts portadors es refereixen quan descriuen el viatge espiritual, no s'esdevé sense un esforç i un mètode. Aquest refús de les dreceres i els camins fàcils queda ben palès en el tipus de pràctiques observades, així com en aquells discursos en què diferents practicants es mostren crítics o condescendents envers certes pràctiques espirituals que titllen de "banals" o "narcisistes". Un exemple d'això són certs posicionaments en relació al *mindfulness*, que acostuma a per un dels blancs de la crítica d'alguns practicants de silenci. Diferents entrevistats consideren que algunes maneres d'entendre el *mindfulness* són una "moda", una pràctica "superficial" que condueix a un benestar merament anestèsic, que pot arribar a tenir efectes perniciosos en tant que "adorn" l'individu i en perpetua l'estat d'alienació. Si bé consideren que els principis d'aquesta pràctica són legítims, només la consideren realment valuosa en tant que pot esdevenir una "porta d'entrada" cap a formes de meditació "més profundes". Tal i com explica Pablo d'Ors, a *Amigos del Desierto* hi arriben sovint persones que han descobert la pregària contemplativa després d'haver-se iniciat en la pràctica del silenci a través del *mindfulness*, i "venen aquí buscant alguna cosa més".

En la pràctica ritualitzada del silenci s'encarna la tradicional dialèctica entre asceti i mística present en moltes tradicions religioses. Hom afirma cercar un estat de plenitud i de "no esforç", però ho fa a través d'un treball disciplinat sobre sí mateix, d'una pràctica ritualitzada que implica mètode i regularitat. El caràcter paradoxal d'una pràctica que cerca el deseiximent per mitjà d'un esforç disciplinat i constant encaixa amb el tarannà d'unes classes mitjanes amb elevat capital cultural que, alhora que tenen interioritzada la cultura de l'esforç i es mouen per una voluntat d'autorealització i de millora de sí i del seu entorn, aspiren a la superació de les fites mundanes. Es tracta, no obstant, de persones de classe mitjana, normalment ben establertes a nivell personal i professional, de manera que el seu tarannà s'allunya clarament de la *fuga mundi* o de la renúncia de sí. El seu distanciar-se de la realitat mundana, l'autoreflexió i el treball d'autotransformació per la via del silenci tenen com a fita última la plenitud, no pas en el més enllà sinó en el món.

La disposició contemplativa recolza sobre una determinada dotació i interrelació entre les diferents formes de capital de què disposa l'individu. El capital econòmic de la classe mitjana és una de les condicions per poder distanciar-se de la necessitat, dels interessos i de les urgències ordinàries (Bourdieu, 1988, pp. 52-53). Tenir cobertes les necessitats bàsiques facilita que l'individu s'orienti envers valors postmaterials (Inglehart, 1997) o vers les fites més elevades de d'autorealització

(Maslow, 1943), alhora que li permet destinar temps i esforços al cultiu de la interioritat (Woolley, 2019). La vinculació entre el concepte de silenci i uns estils de vida marcats per la simplicitat voluntària, el consum responsable, la cura del medi ambient i la substitució dels luxes per formes de gaudi més refinats també es propi de classes mitjanes amb més capital cultural que econòmic, que es mostren crítiques amb les tendències consumistes promogudes pel capitalisme tardà i s'orienten vers unes fites alternatives.

La combinació de capitals que conformen l'habitus és clau per entendre la disposició dels individus envers el silenci i la preferència per unes determinades pràctiques, i, també, la seva capacitat per assimilar i donar sentit a aquestes experiències. Les condicions d'existència i la trajectòria biogràfica proveeixen l'individu d'estabilitat material, de coneixements, de sentit crític, d'autonomia i de relacions per emprendre de forma reeixida la pràctica del silenci i convertir-la en una vivència edificant. Si el capital econòmic aporta una distància objectiva respecte de la necessitat i és un primer fonament de la disposició contemplativa, el capital cultural és especialment determinant perquè aquesta disposició es desplegui i s'encarni en unes pràctiques i uns hàbits. Com s'ha exposat més amunt, els practicants de silenci, i molt especialment l'elit de portadors que la disseminen socialment, es caracteritzen per una alta dotació de capital cultural en totes les seves formes. Això fa que disposin dels recursos simbòlics que, d'acord amb Le Breton (2009, p. 120), són necessaris per vèncer els recels que suscita el silenci en la societat d'avui, i per saber gestionar una pràctica que pot conduir a vivències que transcendeixen la familiaritat del món donat per descomptat. Són activitats que requereixen l'aplicació adequada d'uns mètodes psicofísics i un treball sistemàtic de gestió emocional, d'autoreflexió i d'elaboració cognitiva, atès que la pràctica del silenci s'acostuma a associar al replantejament d'aspectes clau de la pròpia vida.

7.3.3. Capital cultural i capital espiritual

La pràctica del silenci no és una activitat aïllada o puntual per a les persones analitzades en el marc d'aquesta recerca, sinó l'eix vertebrador de la seva religiositat. Si bé el concepte de capital cultural de Bourdieu és molt pertinent a l'hora de caracteritzar la disposició dels que cultiven el silenci com a experiència que busca transcendir la quotidianitat, no ofereix prou precisió analítica per relacionar l'habitus amb tot el sistema de sentit dins el qual aquesta experiència es troba incardinada. La religiositat de l'individu entra en joc en un camp determinat amb unes característiques peculiars, diferents del camp de l'art —per més que hi hagi correspondències remarcables— i, també, del camp de la religió en el sentit en què l'entenia Bourdieu. Per aquest autor, el camp religiós es configura com la monopolització de la gestió dels *bens de salvació* per part d'un cos d'especialistes religiosos, posseïdors de *capital religiós*, i una massa de laics que n'estan desposseïts (Bourdieu, 2010, p. 54).

Aquesta aproximació és vàlida per a l'anàlisi de les formes més estructurades de religió, com ara l'Església catòlica, en les quals les posicions objectives dels clergues i laics es troben ben definides. En canvi, tal i com assenyala Hervieu-Léger (2005), presenta moltes dificultats per abordar l'estudi d'aquelles expressions religioses producte de la modernitat que es desmarquen de les religions tradicionals institucionalitzades. En la religió tradicional, la màgia performativa del ritual, la seva eficàcia simbòlica, recolza en la creença dels fidels en què el sacerdot és un portaveu autoritzat, dotat d'un poder que ells no posseeixen. En canvi, en religiositats subjectivitzades com la que encarnen els practicants de silenci, la producció dels bens simbòlics està desregulada i el practicant se sent empoderat per prescindir de la mediació del sacerdot i accedir per sí mateix a l'experiència del sagrat. Al mateix temps, en les societats occidentals modernes, els límits del camp religiós es dilueixen i el seu abast s'eixampla i es diversifica a partir de la incorporació de nous agents profans, com ara terapeutes, psicòlegs, filòsofs, artistes o activistes socials.

Per aprofitar la visió de Bourdieu i alhora suplir-ne les limitacions, Bradford Verter (2003) desenvolupa el concepte de *capital espiritual*. El seu objectiu és esmenar la "rigidesa" i el caràcter "unidimensional" que atribueix a l'enfocament de Bourdieu sobre la religió, reformulant-ne les categories per tal de comprendre millor la fluïdesa del paisatge socioreligiós tardomodern. Verter proposa aproximar-se a les disposicions espirituals com si fossin una forma de capital cultural, entenent que l'espiritualitat personal pot ser vista com una modalitat del gust i, com a tal, producte de les relacions socials i, alhora, un marcador d'estatus en el marc de les lluites per la dominació en diferents contextos (2003, p. 152). Val a dir que l'estreta relació entre el capital cultural propi d'una determinada fracció social i el cultiu d'una espiritualitat de caire individualista, centrada en l'experiència subjectiva del transcendent i que tendeix a defugir la institucionalització, ja havia estat observada per Ernst Troeltsch (1992), que anomena aquesta espiritualitat *misticisme* i la qualifica com "la religió de les classes educades".

Emulant la classificació de les formes de capital cultural proposada per Bourdieu per aplicar-la al capital espiritual, Verter sosté que aquest presenta també tres estats; *incorporat*, *objectivat* i *institucionalitzat*. Tots tres, i molt especialment el primer, tenen una gran rellevància en els diferents contextos de pràctica analitzats en aquesta investigació. El capital espiritual *incorporat* pren la forma de disposicions, coneixements, habilitats, gustos i credencials acumulats per l'individu en el camp de la religió. El capital espiritual també és resultat de l'educació i dels processos de socialització, i s'incorpora com *habitus* (Verter, 2003, p. 159).

El capital espiritual dels portadors i practicants de silenci combina, en termes de Bourdieu (1987, p. 121), un mestratge o expertesa a nivell de coneixement (*knowledgeable mastery*) i expertesa a nivell pràctic (*practical mastery*). Quelcom que caracteritza els coneixements dels portadors de silenci és

l'amplitud i pluralitat dels seus continguts. Bona part del carisma d'aquests individus prové de la seva erudició i capacitat de relacionar diferents cosmovisions religioses i corrents de pensament. No només demostren coneixements avançats en diferents tradicions —en alguns casos convertits en capital objectivat en forma de doctorats, màsters o altres titulacions acadèmiques reconegudes—, sinó que estan en disposició de relacionar el cultiu del silenci amb postulats de la medicina, la psicologia o la ciència modernes. També són capaços d'interrelacionar diferents estructures de pertinença (Berger, 2016, p. 113), com ara política i espiritualitat, la qual cosa aporta solidesa a la seva visió holística i intramundana, i al seu ideal d'una espiritualitat “encarnada” en els afers quotidians, capacitada per donar resposta als reptes col·lectius.

L'eclecticisme és avui un element definidor de les elits en el camp de l'espiritualitat, altament valorat pels practicants i que es vincula amb un supòsit ideològic present en moltes espiritualitats holístiques: l'universalisme o perennialisme (Lenoir, 2003; Verter, 2003); consisteix en el convenciment que totes les religions contenen, en el fons, els mateixos elements de veritat i que, per tant, qualsevol camí és vàlid per cercar la transcendència. Així, la distinció i el reconeixement social en l'àmbit del cultiu del silenci prové en bona mesura d'aquesta visió “transreligiosa”, global i integradora, característica d'un tarannà que defuig el que considera esquemes dogmàtics i caducs, i que concep la “religió” en un sentit restringit, com a sinònim d'institució jeràrquica. En definitiva, el capital espiritual dels portadors de silenci és el que els permet mostrar-se com a “virtuosos del pluralisme” (Berger & Luckmann, 1997). És aquest eclecticisme i capacitat de compaginar visions plurals de forma coherent i plausible, el que permet als portadors travessar les fronteres entre tradicions espirituals i bastir ponts entre diferents àmbits de sentit. Tot plegat els atorga un capital simbòlic reconegut per un espectre relativament divers de practicants, que inclou aquells individus interessats en el cultiu de la interioritat però que defugen les formes eclesiàstiques de religió.

En relació al domini de coneixement, quelcom que també s'observa entre la majoria de portadors de silenci és un cert menysteniment del coneixement intel·lectual —que un dels entrevistats qualifica despectivament de “coneixement llibresc”—. Paradoxalment, si bé la majoria de portadors són llicenciats o doctorats universitaris, insisteixen en què la raó és una via de coneixement limitada, i que l'experiència espiritual té a veure amb una parcel·la de realitat que s'escapa a la seva comprensió i control. En les narratives dels practicants, l'intel·lecte és presentat com un impediment per assolir l'estat “d'innocència” o de “puresa de cor”, que són manifestacions del “silenci interior”. Així, un altre dels aspectes de la disposició contemplativa és el distanciament respecte del llenguatge conceptual i del coneixement vehiculat per aquest, que configuren l'esfera del conegut però que no poden penetrar els àmbits del misteri. Si bé el llenguatge simbòlic és un instrument que permet transcendir la quotidianitat i transitar per múltiples àmbits finits de significació, com ara el pensament científic, la

reflexió filosòfica, la creació literària, entre d'altres (Berger & Luckmann, 1996), els portadors consideren que tots aquest àmbits formen part encara del “món de la ment” i aspiren a una transcendència encara més radical.

Una observació de camp il·lustra aquest elogi de la “innocència” o la “santa ignorància”, que és recurrent en moltes narratives dels portadors de silenci. En un retir de silenci, tots els assistents tenien alguna experiència prèvia de meditació excepte una persona, que va manifestar no haver meditat mai. La conductora del retir va aprofitar per comentar la importància del que la tradició zen anomena la “ment del principiant”, és a dir, una actitud plenament oberta i desposseïda de prejudicis que porta els practicants, fins i tot els més experimentats, a tractar de viure l'experiència meditativa “com si fos la primera vegada, amb la innocència d'un nen”. Apareix de nou l'associació entre l'experiència del silenci i la “sorpresa” o la “innocència”. “Així, tu que no has meditat mai serà la que ho faràs més bé”, afegí la instructora. Pot semblar contradictori que persones d'una solvència intel·lectual acreditada insisteixin en la impotència de la raó en l'àmbit de l'espiritualitat; però és precisament aquest domini reconegut del pensament racional o de les habilitats tècniques per a la pràctica meditativa el que els aporta la seguretat necessària per distanciar-se'n sense renegar-ne, mantenint la coherència i la legitimitat dels seus plantejaments. Un exemple paradigmàtic d'aquest tarannà és Rafael Redondo: doctorat en ciències polítiques i sociologia, llicenciat en filosofia i ciències de l'educació, i professor universitari durant molts anys, a mesura que aprofundeix en la pràctica del zen es desencanta de la universitat i l'acaba abandonant, qualificant-la amb sornegueria com una “casa de citas”.

L'altra cara de la moneda d'aquesta crítica al racionalisme i al cientisme és la gran importància que en els contextos analitzats s'atribueix a la vessant pràctica i experiencial de la cerca del transcendent, això és, al *domini pràctic*. Aquest inclou els esquemes de pensament i d'acció adquirits a través de l'experiència i la familiarització amb la pràctica (Arat, 2016). Com ocorre en altres pràctiques espirituals contemporànies, el domini pràctic té una gran importància en els contextos observats i no ateny únicament als líders carismàtics, mestres o instructors, sinó també al conjunt dels practicants, que s'esforcen per desenvolupar el mínim de destreses necessàries per emprendre de forma reeixida i autònoma les respectives pràctiques. Tot practicant aspira a esdevenir un virtuós de la religió i a fer per sí mateix l'experiència transcendent, a través del seu propi esforç personal i amb el mínim de mediacions externes. Com s'ha vist en la descripció de les diferents modalitats de pràctica, “fer silenci” no és un exercici senzill que estigui a l'abast de qualsevol sense una predisposició adequada i un mínim de capacitació tècnica. Per més que els portadors elogiïn la “innocència”, o insisteixin en què el silenci és “l'estat natural de la ment”, restar llarga estona en quietud i immobilitat, suportant les incomoditats físiques i la inquietud emocional que sovint es presenten, requereix constància, disciplina i el domini

de certes habilitats que s'adquireixen a través de la pràctica continuada, de la guia de practicants més experimentats i de l'acompanyament i covalidació d'altres practicants.

En l'estat *objectivat*, el capital espiritual pren la forma de béns materials i simbòlics, com ara els textos sagrats o els objectes que s'empren en els rituals, així com les teologies, ideologies i teodicees (Verter, 2003, p. 159). El capital objectivat depèn en gran mesura del capital incorporat, atès que hom ha de posseir l'expertesa necessària per "consumir" adequadament els béns dels quals disposa. Això implica dominar les operacions a través de les quals els objectes sagrats adquireixen llur poder. En els contextos observats, el capital espiritual objectivat tendeix a la mínima expressió. En consonància amb la preferència per les formes austeres i la simplicitat en tots els ordres, els practicants de silenci tendeixen a rebutjar tota mena de parafernàlies, ja siguin materials o simbòliques. Aquesta tendència es manifesta en la buidor dels espais i la moderació en matèria de simbolismes i discursos, que també té per objectiu materialitzar una pretensió de neutralitat, destinada a acollir un públic divers.

Finalment, el capital espiritual es troba també institucionalitzat. Consisteix en el poder que exerceixen les organitzacions religioses a l'hora de legitimar un conjunt arbitrari de bens religiosos, promoure'n la demanda i satisfer-ne l'oferta atorgant qualificacions a un selecte grup de productors autoritzats. Mentre que el capital religiós, des de la perspectiva de Bourdieu, és eminentment institucionalitzat, Verter (2003, p. 160) sosté que hi ha formes de capital espiritual que són considerades valuoses específicament perquè són percebudes com a extrainstitucionals, tal i com ocorre en moltes varietats de les espiritualitats alternatives i holístiques. En aquests contextos, hom s'esforça a desmarcar-se de la religió institucional i jeràrquica, i proclamar-se "transreligiós" o "espiritual sense religió" (Ahumada, 2015; Heelas & Woodhead, 2005). Aquesta característica és pròpia del que Bourdieu (1993, p. 115) anomena el "camp de producció restringida", típica de moltes noves espiritualitats. A diferència del "camp de producció a gran escala", on els productors competeixen per atraure un públic general que no és productor de béns simbòlics, el camp de producció restringida està format per agents que són alhora clients i competidors. El camp de joc de les formes de religiositat subjectivitzada com les que encarnen els practicants de silenci s'assembla més a un camp de producció restringida, dins el qual les diferències entre productors i consumidors es dissolen. El carisma es generalitza i tothom esdevé, en alguna mesura, un virtuós (Knoblauch, 2008). Mentre que en el camp de la religió predomina una certa inèrcia estructural, els imaginaris i les pràctiques espirituals en el camp restringit tendeixen a ser més flexibles i canviants, cosa que explica la facilitat amb què s'esdevenen processos de canvi, reformulació, hibridació i creativitat en matèria simbòlica i ritual en els diferents contextos analitzats.

7.3.4. Adquisició i legitimació del capital espiritual: el silenci com a factor de distinció

Més enllà de les proclames a la unitat i la convergència dels diferents camins espirituals en virtut d'una "essència compartida" que presideixen les retòriques dels practicants de silenci, des de l'enfocament de Bourdieu qualsevol camp, també el de l'espiritualitat, s'ha d'entendre com un espai de conflicte i competència basat en el "principi de jerarquitització". Els participants del camp es disposen com a rivals pel monopoli sobre el tipus de capital que hi és eficaç (Bourdieu & Wacquant, 2008, p. 135). Dit en termes de Weber, s'esdevé una *lluita per la legitimació*, és a dir, pel poder de definir el valor dels productes, ja siguin obres d'art o pràctiques espirituals. En altres paraules, en el cosmos microsociològic de les cerques de transcendència, els agents, ja siguin persones o grups, malden per posicionar-se avantatjosament fent valer el conjunt de disposicions, habilitats i coneixements que conformen el seu capital espiritual.

A diferència del capital religiós tal i com el presenta Bourdieu, que és produït i acumulat dins un marc institucional jerarquitzat, el capital espiritual és un bé més àmpliament difós, governat per patrons més complexos de producció, distribució, intercanvi i consum (Verter, 2003, p. 158). Aquesta major complexitat planteja l'interrogant sobre els mecanismes de reconeixement del capital espiritual en absència de vies institucionals de legitimació. Els practicants de silenci, com s'ha dit, són persones que centren la seva espiritualitat en l'experiència subjectiva i que valoren en gran mesura la capacitat d'elecció i autogestió personal de les pròpies cerques de transcendència. Per tant, tendiran a reconèixer el carisma i l'autoritat d'aquells individus i grups que encarnin aquests valors i els serveixin d'inspiració i de suport a l'hora de cultivar-los.

El capital espiritual, talment altres formes immaterials de capital, només pot ser obtingut a través de l'intercanvi de formes materials de capital (Bourdieu, 1986; Iannaccone, 1990), és a dir, que es pot adquirir comprant objectes, coneixements o habilitats, dedicant temps i esforç per desenvolupar-les i/o recorrent al capital social de l'individu. Com els altres capitals, l'espiritual també es pot heretar de la pròpia família en el context de la socialització en una determinada fracció de classe. Aquesta interdependència entre els diferents capitals en possessió d'un individu fa més clara la relació, ja esmentada més amunt, entre la posició social de l'individu i la seva religiositat: suposa que persones de classe mitjana, amb recursos econòmics, vincles amb persones afins a la pràctica, i capacitat de dedicar el temps i l'esforç necessaris per desenvolupar uns certs coneixements i habilitats, es trobin en millor disposició per realitzar pràctiques d'interioritat com les vehiculades pel silenci.

A partir de les observacions realitzades i l'anàlisi de les narratives dels actors, es pot afirmar que el silenci juga un paper rellevant en les dinàmiques de posicionament i cerca de la distinció que s'esdevenen en el camp de l'espiritualitat contemporània. El silenci, tal i com és concebut i utilitzat per la gent interessada en l'experiència, funciona com un factor de distinció que contribueix a reforçar el capital espiritual de determinats agents. Aquest paper del silenci com a recurs simbòlic distintiu, que ajuda a explicar la seva popularitat en diferents àmbits contemporanis de cerca de sentit, presenta dues vessants complementaries. D'una banda, el silenci és un recurs que propicia experiències subjectives de transcendència. Entès en un sentit literal, com a condició de quietud acústica, o com a sinònim d'estats de serenor mental, és un element altament valorat avui per diferents col·lectius, que el viuen com una font de benestar psicofísic i una via d'autorealització. Tot plegat el converteix en un ingredient bàsic en els imaginaris i les pràctiques espirituals contemporànies. El "cultiu de la interioritat" apareix íntimament vinculada al silenci. Així, la capacitat de gestionar el silenci com a catalitzador de vivències transcendents, creant espais de quietud i desenvolupant o reformulant pràctiques ritualitzades que n'afavoreixin l'experiència, esdevé una font de capital espiritual. Els grups i individus que demostren la seva expertesa en aquesta pràctica i n'esdevenen facilitadors, són reconeguts com a actors rellevants, portadors carismàtics i referents a seguir.

D'altra banda, el silenci contribueix a la distinció en tant que constitueix avui un potent recurs comunicatiu, particularment valuós a l'hora de dotar de plausibilitat unes determinades formes d'entendre el cultiu de la interioritat. La comunicació és un element essencial per reforçar el capital simbòlic que permet posicionar-se avantatjosament en un context marcat per la competència entre múltiples ofertes de sentit i per l'existència d'uns públics potencials que es troben en situació de mercat informat (Berger, 2016; Estruch, 2015). El reconeixement del capital espiritual en aquest context depèn, en gran mesura, de la capacitat persuasiva dels actors a l'hora de fer arribar els seus imaginaris i pràctiques als públics potencials. Els llenguatges i els canals emprats adquireixen, doncs, gran rellevància. En aquest sentit, hom recorre al silenci com un actiu simbòlic, una metàfora que descriu una certa concepció de l'espiritualitat centrada en l'experiència íntima de la transcendència i que depassa les fronteres entre creences i cosmovisions. El silenci com a icona esdevé la senya d'identitat d'uns col·lectius que es legitimen com a alternatives al que presenten com dues modalitats de "soroll": a) el que es deriva dels "excessos lingüístics" de les institucions religioses que, a parer dels informants, estan sobrecarregades de dogmes, doctrines i rituals que fan més nosa que servei a l'hora de propiciar experiències íntimes de transcendència, i b) les condicions de vida d'una societat moderna que consideren patològicament "sorollosa", no només acústicament sinó també en termes d'agitació, incertesa i saturació d'estímuls, que també allunyen l'individu de l'autèntica felicitat i fan més necessari que mai recuperar espais de silenci.

Així, l'experiència silenciosa, lliure de mediacions externes, facilita la vivència íntima del transcendent, alhora que esdevé la insígnia d'unes formes d'espiritualitat que reaccionen enfront dels malestans associats a la societat moderna. En l'apartat 9.5 d'aquesta tesi s'aprofundeix en el paper del silenci com a actiu simbòlic clau en les estratègies comunicatives mitjançant les quals els col·lectius de practicants cerquen la distinció en el camp de la religiositat tardomoderna.

7.3.5. Confluències, mestissatges i distincions

En el procés de conformació de la identitat dels diferents grups analitzats entren en joc dues dinàmiques complementàries. En primer lloc, els col·lectius que cerquen el silenci presenten, com s'ha exposat més amunt, un aire de família: s'assemblen molt en diferents aspectes de llur religiositat, ja siguin practicants d'òrbita cristiana, seguidors de tradicions orientals o bé de pràctiques holístiques. En molts casos, aquesta proximitat origina interaccions i influències recíproques, que desemboquen en processos de *contaminació cognoscitiva* (Berger, 2016, p. 18) i hibridació. Tanmateix, juntament amb aquestes tendències de caire centrípet que porten a la confluència i al mestissatge, s'observa també una altra tendència que tiba en sentit contrari, consistent en l'esforç que fan molts d'aquests grups per buscar la distinció posant èmfasi en determinats elements pràctics o simbòlics que els permeten afirmar la pròpia singularitat enfront d'altres espiritualitats similars. El joc entre aquestes tendències conforma unes estratègies més o menys deliberades mitjançant les quals els diferents col·lectius configuren el seu capital espiritual. Tal i com recorda Berger (1969, p. 169), en un marc de pluralisme com l'actual hi ha múltiples propostes de sentit que han de competir per "seduir" uns potencials seguidors. Aquests tenen a disposició una àmplia oferta i actuen, a més, com a "consumidors de mercat informat" (Estruch, 2015, pp. 156-157). En aquest context, cada col·lectiu religiós ha d'anar redefinint la pròpia identitat, reformulant les seves pràctiques i imaginaris, així com la forma de comunicar-los, per tal de posicionar-se i fer-se valer en el "mercat" religiós contemporani.

L'èmfasi en la vivència íntima del transcendent i l'esforç per desmarcar-se de les modalitats institucionalitzades de pràctica religiosa és el principal punt en comú dels diferents grups analitzats, que n'explica en bona mesura les afinitats i confluències tant en les pràctiques com en la retòrica que les acompanya. La centralitat del silenci, la importància d'harmonitzar-se amb el "jo interior", la concepció impersonal de la divinitat, la incorporació d'elements de tradicions diverses o la mateixa escenificació de les pràctiques, són alguns dels principals trets en comú de la majoria dels grups analitzats. Tots ells no només presenten afinitats sinó que sovint es troben, es reconeixen, interactuen i s'influeixen recíprocament. Els quatre quadrants en què aquesta recerca ha distribuït inicialment els subjectes analitzats han demostrat no ser compartiments estancs sinó tenir fronteres molt poroses i estar plens de vasos comunicants. No és estrany que un mateix individu transiti amb facilitat d'un

quadrant a un altre, per exemple passant temporades de la seva vida vivint en una comunitat contemplativa i d'altres plenament implicat en projectes “mundans”, en àmbits com ara l'educació, la literatura, l'assistència social o l'acció política, entre molts d'altres. Els grups de meditadors laics que passen dies de retir en monestirs, de vegades interactuant i compartint pràctiques amb la comunitat monàstica que hi resideix, és també un focus d'intercanvi que pot propiciar processos de contaminació cognoscitiva i d'influència recíproca. Els claustres monacals, en el seu intent de trobar un encaix en el món secularitzat, tendeixen a obrir-se per oferir els seus silencis a la societat; però, alhora, també la societat porta les seves concepcions i pràctiques de silenci, reinventades en clau moderna, als monestirs —quan, per exemple, hi organitzen retirs o tallers de *mindfulness*, meditació zen o teràpies holístiques—. En aquest intercanvi, els dos àmbits, l'intramundà i l'extramundà, s'influencien mútuament i tendeixen a aproximar-se.

El marge de llibertat atorgat a l'individu, així com el sincretisme i la flexibilitat a l'hora d'integrar i combinar modalitats de pràctica, conceptes, simbologies i recursos de diferents procedències, són també una constant. No és estrany, per exemple, que en grups d'inspiració oriental es citin grans referents de la mística cristiana o que grups cristians es remetin a imaginaris o mètodes originaris del budisme, l'hinduisme o el sufisme, entre d'altres. La majoria d'informants veuen amb bons ulls aquesta mixtura d'elements i tendeixen a justificar-la afirmant l'existència d'una “essència compartida” pels camins espirituals d'arreu. Des d'una perspectiva sociològica, no obstant, aquestes similituds es poden atribuir a una combinació de processos que han conformat el paisatge socioreligiós tardomodern, principalment: a) l'esclat del pluralisme, que genera un escenari d'interacció i influència mútua entre espiritualitats; b) l'auge d'una espiritualitat subjectivitzada que coincideix en ressaltar la importància de l'experiència interior del transcendent; i c) les similituds pel que fa al perfil sociodemogràfic i l'habitus dels practicants de silenci.

La centralitat que adquireix el silenci en aquestes pràctiques és una de les expressions més clares de les tendències a la confluència i el mestissatge. En els espais de pràctica regna un ambient semblant. El silenci ambiental, la il·luminació tènue o l'olor a encens o substàncies similars són també elements comuns que propicien un ambient relaxant. Amb aquestes condicions es busca propiciar allò que és una prioritat també compartida: l'experiència d'introspecció, a la qual queden supeditats la resta d'elements que acompanyen la pràctica. La tendència al minimalisme pel que fa a la presència de simbologies o continguts doctrinals també és característica dels diferents àmbits de pràctica que s'han observat i que, en conseqüència, n'incrementa les similituds. En aquells contextos on es recorre a conceptes, símbols o objectes d'alguna tradició religiosa, la presència d'aquests elements tendeix a ser discreta i acostumen a tenir un paper secundari. Això ocorre en pràctiques profanes de meditació —una estatueta de Buda situada en un racó era l'únic element marcadament religiós en el retir de silenci de

les jornades *Girona novaCultura*, per exemple— però també en els àmbits de pregària contemplativa, on les mencions a Déu, a Jesús o a altres referents de la tradició cristiana, així com la simbologia religiosa present, acostumen a reduir-se a la mínima expressió. Sovint, aquestes similituds no són casuals sinó que, com ja s’ha explicat, s’accentuen deliberadament amb la voluntat de construir espais “neutres” i “integradors” on el silenci és el recurs i alhora el símbol d’una experiència essencial que no és exclusiva de cap tradició particular.

Més enllà de la denominació d’aquestes pràctiques, també en la forma de realitzar-les s’han observat afinitats significatives en els diferents casos d’estudi. Mantenir la quietud corporal i l’esquena recta, deixar que la respiració flueixi amb naturalitat i emprar-la com a recurs per apaivagar i concentrar la ment, o deixar passar els pensaments sense aferrar-s’hi són algunes de les consignes compartides per tots els grups observats, tal i com s’ha exposat en l’apartat dedicat a les modalitats de pràctica. Així mateix, pràctiques com el caminar conscient o la realització de determinats exercicis físics com a complement de la meditació sedent —txi-kung, tai-txi, ioga, etc.— són realitzades tant en grups d’òrbita cristiana com per espiritualitats orientals o holístiques, amb ben poques diferències. Aquestes confluències es manifesten en la mateixa denominació de les pràctiques. Molts practicants d’òrbita cristiana anomenen “meditació” a la seva modalitat de silenciament, com a sinònim de termes com ara pregària contemplativa, oració del cor o pregària profunda. Anomenant-la meditació prioritzen un significat que s’aproxima molt més a la concepció oriental, com a pràctica d’interiorització en la que prima el silenci de la ment, que no pas a la tradicional d’Occident, en la qual la meditació equival a una activitat de la raó. La influència d’Orient, doncs, hauria acabat reemplaçant el significat principal del terme meditació, no només en les espiritualitats holístiques d’inspiració oriental sinó també en àmbits de creença de la tradició cristiana.

D’altra banda, alhora que s’aproximen i interactuen posant l’accent en aquelles afinitats que atribueixen a la *filosofia perennis*, els diferents col·lectius també malden per diferenciar-se en alguns aspectes significatius. Sense abandonar el sincretisme i el cosmopolitisme que els caracteritza, busquen la singularitat. Si bé els fonaments de la pràctica són coincidents, les observacions participants han permès identificar diferències formals, aparentment superficials, però que juguen un paper rellevant en el procés de construcció i d’afirmació de la identitat de cada grup.

Els practicants de pregària contemplativa constitueixen un exemple particularment il·lustratiu d’aquest joc de confluències i distincions. D’entrada, aquests grups fan un primer esforç per marcar un perfil propi respecte de la tradició catòlica a la qual es troben en alguna mesura vinculats. L’aposta per una espiritualitat que refusa el que considera “excessos” doctrinals o ritualistes i posa l’èmfasi en l’experiència íntima del transcendent els singularitza enfront de l’ortodòxia catòlica. Alhora que

marquen certa distància respecte del catolicisme, els contemplatius cristians s'apropen a les espiritualitats orientals i holístiques. Incorporen elements típicament orientals —per exemple l'ús de bols tibetans o la pràctica del caminar contemplatiu a l'estil del *kinhin* de la tradició zen— o es mostren molt flexibles a l'hora de permetre o àdhuc fomentar l'adopció d'elements pràctics o simbòlics d'altres espiritualitats. Un altre evidència de la contaminació cognoscitiva és l'ús de terminologies similars, com ara els conceptes “d'energia”, “xacres” o “atenció plena”, entre molts d'altres.

Aquest moviment de distanciament relatiu respecte de l'ortodòxia catòlica i d'apropament a l'univers holístic o oriental posiciona els grups de meditació cristiana de manera avantatjosa en la mesura en què llurs pràctiques i discursos resulten atractius a persones interessades en el cultiu de la interioritat però que no es troben còmodes dins el marc simbòlic del catolicisme institucionalitzat. En apartats anteriors, s'han mostrat exemples de la capacitat de certes modalitats de meditació cristiana per atraure persones: a) provinents del món de les espiritualitats holístiques o orientals, i b) persones que s'havien distanciat en alguna mesura del cristianisme però que hi retornen arran de la descoberta de la pràctica silenciosa. Diferents informants de l'òrbita cristiana expliquen, per experiència pròpia o per coneixement d'experiències d'altri, que la pràctica de certes modalitats de silenci —com ara la meditació zen— pot conduir l'individu a una descoberta de la tradició contemplativa cristiana i propiciar un retorn o apropament a l'Església de la que s'havien distanciat temps enrere.

El silenci és un element clau en aquestes estratègies de distinció, particularment en els grups de tradició cristiana. Quan els *Amics del Desert* es presenten com una xarxa de meditadors “de soca cristiana”, continuadora de la tradició dels Pares i Mares del desert, afirmant que “el nostre carisma és el silenci”, marquen un perfil propi i defineixen la seva identitat com a col·lectiu espiritual. En altres paraules, el silenci com a pràctica i com a concepte adquireix un gran protagonisme a l'hora de confegir i fer valer el capital espiritual que singularitza aquests col·lectius. D'una banda, l'èmfasi en l'experiència del silenci els distingeix clarament el culte catòlic tradicional, basat en gran mesura en el llenguatge, i els apropa a l'espiritualitat característica de les religiositats holístiques d'inspiració oriental. I és en aquest apropament on s'observa un nou exercici de distinció: reivindicant la seva arrel cristiana es presenten com una “marca” diferenciada, amb un carisma propi i original, que els distingeix. Queden situats, així, en un punt equidistant entre la religió tradicional i les noves religiositats holístiques, oferint uns imaginaris i unes pràctiques “espirituals” que resulten atractives en la mesura en què combinen la proposta d'una experiència d'interioritat de caire transreligiós, holística, intramundana i compatible amb els discursos de la modernitat, amb una reinterpretació selectiva d'elements de la pròpia tradició, que els atorguen un segell d'autenticitat i distinció.

Tal i com s'ha exposat en la descripció de les pràctiques, la posició de les mans a l'alçada del cor o l'ús d'uns determinats mantres són exemples clars d'aquest recurs a la tradició per tal de definir i autenticar l'originalitat dels seus imaginaris i pràctiques. D'aquesta manera, s'autoafirmen fent un doble moviment de distinció: per un costat, fonamenten l'autenticitat de la seva pràctica enfront de les modalitats orientals que també recorren al mantra, i, per l'altre, la legitimen enfront de l'Església catòlica presentant-la com una modalitat de soca inequívocament cristiana. El mantra també és un recurs típic en diferents pràctiques orientals —el mateix terme “mantra” prové del sànscrit i significa “instrument de la ment”—, però no pas del culte catòlic tradicional. Adoptant el mantra com un suport clau per a la pregària, els meditadors cristians singularitzen la seva pràctica enfront de l'ortodòxia catòlica i s'aproximen a les espiritualitats d'Orient. Alhora, però, també s'esforcen en no assimilar-se a aquestes espiritualitats insistint en què l'ús del mantra no és un simple manlleu o una còpia de les pràctiques orientals sinó associant-lo a la pròpia tradició cristiana. En les seves narratives, situen l'origen de la pregària amb mantra en els patriarques del cristianisme primitiu. Així, recórrer a la pròpia tradició, reinterpretant-la, és una de les vies a través de les quals els grups cristians busquen desmarcar-se d'altres espiritualitats afins. La mateixa estratègia es reproduïx quan es recomana l'ús de mots amb significació cristiana com ara el mot arameu *maranathá* —“vine, Senyor”—, però també amb altres elements concrets de la pràctica, com ara la col·locació de les mans a l'alçada del pit, una postura que consideren més escaient a la tradició cristiana per la importància que en aquesta s'atorga al cor, com a expressió de l'amor.

7.3.6. La persuasió amable: individualisme, autoritat i conformació social

La importància donada a l'experiència subjectiva com a font última d'autenticació de les veritats espirituals té conseqüències rellevants sobre la manera com l'individu es relaciona amb l'autoritat i amb les figures de mediació, sosté Grier (2014, p. 57). Com s'ha dit, els portadors i practicants de silenci destaquen per un marcat individualisme i un alt grau d'autonomia en la gestió de les seves cerques de transcendència. Alhora, en els contextos on es fan pràctiques de silenci no hi ha impositcions explícites sinó indicacions generals o suggeriments orientats a fomentar que cadascú adapti la pràctica al propi tarannà i capacitats. S'ofereixen diferents alternatives pel que fa a la postura corporal, la posició de les mans, la durada de la meditació o l'ús del mantra, entre d'altres. Per exemple, una instructora de pregària contemplativa a la *Cova de Manresa*, en la introducció a una sessió d'aquesta pràctica, afirmava: “us donaré unes indicacions molt breus perquè el que anem a fer avui és quelcom molt personal, una vivència íntima que ha de fer cadascú amb sí mateix, o en relació amb ell [fa un gest amb el dit apuntant cap amunt]”.

La diversitat de creences, preferències o graus d'expertesa en la pràctica del silenci també són ben tolerades, o àdhuc celebrades, en els contextos observats. Fins i tot la inexperiència, com s'ha comentat més amunt, és vista sovint com una oportunitat, com una forma "d'innocència" que pot afavorir la pràctica. Moltes vegades, els assistents ja disposen de prou coneixements i expertesa, forjats al llarg d'un recorregut personal de cerca proactiva, com per no requerir instruccions concretes sobre com procedir. Alhora, als meditadors experts, se'ls dona plena llibertat perquè desenvolupin la pràctica com prefereixin. Així ocorre, per exemple, en les pràctiques de silenci que es fan tres cops al dia a la comunitat de Manlleu, com explica Xavier Melloni:

I en aquestes tres hores només fem silenci. La gent que ve ja ha fet prou recorregut com per no necessitar pautar-lo. Al començament ens vam pensar que hauríem de fer aquesta explicació dels quatre suports i tal. Però no ens cal, ja cadascú ha fet un recorregut suficient com per... o perquè l'ajudi el suport que té o perquè el silenci que hi ha allà ja li genera la pròpia manera de meditar. Curiosament, eh?, perquè pensàvem que hauríem de fer-ho. Però no, no ha calgut

Aquest reconeixement de l'autonomia individual lliga amb algunes de les tendències dominants en les espiritualitats holístiques, com ara l'èmfasi en l'autorealització, l'autonomia personal i l'autoexpressió (Clot-Garrell & Griera, 2019, p. 11; Luckmann, 1990, p. 138). L'individu és considerat com l'últim àrbitre i el principal agent de la pròpia transformació espiritual. Com ocorre en els contextos on s'ha imposat el pluralisme religiós, en els àmbits de pràctica de silenci els assistents actuen i són tractats com a consumidors de mercat informat, això és, dotats d'elements autònoms per avaluar i escollir el "producte" que volen consumir (Estruch, 2015, p. 156). En el cas dels practicants de silenci, són persones que estan en disposició de decidir lliurement les motivacions, els referents, les fonts d'inspiració o els mètodes que fonamentaran la seva pràctica. Expressions de submissió i de renúncia de sí, com ara els tradicionals vots de silenci o d'obediència propis del monaquisme tradicional, ja no tenen cabuda en els contextos observats. Si bé els actors acostumen a donar una gran importància al mètode, al rigor i a la constància en les seves pràctiques, l'acompliment d'aquests requisits ja no es presenta en termes d'acatament d'un règim disciplinari sinó com una elecció personal, lliure i conscient. Una instructora de les sessions de pregària contemplativa de la *Cova de Manresa*, per exemple, conversant amb els practicants novells en relació a la necessitat de mantenir una pràctica regular, deia: "m'agrada més parlar de fidelitat a la pràctica, i no pas de disciplina, perquè el concepte de disciplina em recorda coses que no m'agraden".

Amb tot, tal i com adverteix Matthew Wood (2007), la sociologia no hauria d'assumir i replicar acríticament el relat emic que dona per descomptada la plena autonomia de l'individu a l'hora d'autogestionar les pròpies cerques de transcendència. Posar tot el focus en el marcat individualisme

que, certament, caracteritza les cerques contemporànies de transcendència com les que aquí s'analitzen comporta el risc d'obviar l'important rol que també hi exerceix l'alteritat. Per més que els practicants de silenci es mostrin com individus amb criteri propi i una voluntat decidida d'exercir-lo, aquesta tesi ha constatat en la majoria d'ells un desig viu d'interactuar, associar-se, compartir experiències i emprendre iniciatives amb altres persones, i també a deixar-se guiar per individus i col·lectius als quals reconeixen com a referents en virtut del seu capital espiritual. Aquestes formes de relació comporten un cert grau de conformació social i relacions de poder, sovint subtils o emmascarades (Fedele & Knibbe, 2013; Hammer, 2010).

Tot plegat porta a qüestionar l'estereotip d'unes cerques espirituals eminentment individualistes i autàrquiques. Tal com diu Paul Heelas (1996, p. 8), de la mateixa manera que es pot qüestionar que l'univers tradicional fou capaç d'anul·lar del tot l'autonomia individual, també queda en entredit la idea que els individus contemporanis són realment capaços de viure amb molt poca o cap guia per part d'ordres externs. Allò que és presentat com un alliberament de la rigidesa doctrinal o disciplinària imposada per una autoritat externa —característica del que molts actors identifiquen amb la “religió”, entesa en un sentit restringit i despectiu—, comporta, alhora, l'assumpció de nous dogmatismes i noves formes de disciplina (González i Balletbó, 2010). Les relacions de poder es reformulen: s'amorseixen, es dissimulen o s'interioritzen, segons el cas, però no s'esvaeixen. Tal i com sosté Wood (2007) a partir de les aportacions de Foucault i Bourdieu, en diferents contextos de l'espiritualitat contemporània els mestres, líders i terapeutes tenen poc control sobre l'habitus religiós dels practicants, però això no implica l'absència d'autoritat, sinó la presència d'*autoritats múltiples*. Aquest autor distingeix entre, d'una banda, els contextos *formatius*, on les autoritats modelen les disposicions dels participants que guiaran les seves pràctiques, harmonitzen experiències i imposen una ordenació específica del món, i d'altra banda, els contextos *no formatius*, en els quals les autoritats no tenen la capacitat ni els incentius per conformar un habitus grupal. Aquest segon model és el que més s'ajusta als contextos observants, en els quals les figures d'autoritat adopten un paper de guia o d'acompanyant.

Així mateix, establint una analogia entre els camps professional i religiós, Wood sosté que els practicants de les espiritualitats holístiques, majoritàriament professionals qualificats de classe mitjana, es troben en una situació ambigua respecte de l'autoritat que tendeix a reproduir-se en el terreny de l'espiritualitat. A la feina, són persones prou formades i competents per autogestionar-se i actuar de manera proactiva però, alhora, no deixen d'estar supeditats a la supervisió d'uns superiors o de requerir la col·laboració d'altres col·legues o experts. Quelcom similar els passa en el terreny de l'espiritualitat: disposen d'un *background* religiós, d'un capital cultural que els aporta sentit crític i prou experiència com per poder exercir un notable marge de llibertat a l'hora de gestionar les seves

cerques de transcendència, però, ahora, no deixen de cercar guia o inspiració en el mestratge de diferents líders reconeguts o en l'acompanyament de persones afins.

Adaptant la perspectiva de Wood (2007) a les observacions realitzades, en les pràctiques de silenci la dialèctica entre la llibertat individual del practicant i la seva conformació a determinades formes d'autoritat es manifesta en les formes de relació que manté amb: a) els líders carismàtic, b) el grup, c) la tradició, d) el ritual, i d) les entitats sobrenaturals.

(a) Els líders carismàtics

En els diferents grups analitzats, els lideratges no recauen en uns rols institucionalitzats sinó en individus concrets, en virtut de llur carisma personal i/o de l'expertesa en una determinada modalitat de pràctica. Tal i com assenyala Joan Prat (2012, p. 59) en el seus estudis sobre els nous imaginaris culturals, els líders carismàtics acostumen a ser terapeutes, líders de grups de meditació, escriptors, conferenciants, fundadors de centres de creixement personal reconeguts per la seva formació, qualitats i itinerari exemplar. Aquesta descripció es correspon plenament amb els lideratges de la majoria dels col·lectius analitzats. En són exemples rellevants el grup *Amics del Desert*, fundat per l'escriptor i sacerdot Pablo d'Ors, l'Espai *Akasha*, impulsat per l'escriptor i expert en orientalisme i meditació Vicente Merlo, el CETR, liderat pels filòsofs i escriptors Marià Corbí i Teresa Guardans, o el grup *IparHaizea*, conduïda per Rafael Redondo, mestre zen i escriptor.

En aquests col·lectius, tal i com ocorre en altres agrupacions dins les espiritualitats holístiques, el líder ja no actua com un autenticador de la fe sinó com un guia que instrueix i orienta els practicants a l'hora d'aplicar el mètode que els conduirà a una vivència íntima i personal del transcendent (Griera, 2014, p. 57). Molt sovint, són els propis líders els que s'esforcen a aigualir la seva condició de figures d'autoritat, i insisteixen en presentar-se com a mers "orientadors", "facilitadors", "companys de camí" o "amics". Tendeixen a refusar que se'ls atribueixin rols de superioritat o jerarquia, o se'ls etiqueti amb termes com ara "mestre". Rafael Redondo, per exemple, malgrat la seva condició de mestre zen reconegut, afirma el següent en una entrada al blog del grup *IparHaizea* (2020b):

Un ruego. Si es posible, y creo que lo es: en los eventos en que participe, no me signifiquéis como maestro; me he alejado, borrado, y cada vez más, de esa atalaya que hoy considero ajena a la mayoría de edad. Agradezco amablemente a mis maestros el reconocimiento que en su día me otorgaron, pero yo ya no estoy ahí. Sólo sé ser amigo disponible, y eso ya es para mí un lujo...

Així mateix, l'observació de camp ha permès constatar com en les sessions de pràctica, retirs o altres modalitats de silenci en grup, els elements característics de les figures d'autoritat es dissimulen o s'oculten. En aquests contextos no hi acostuma a haver marques distintives destinades a identificar les figures que exerceixen el lideratge o que guien la sessió, o els diversos nivells d'expertesa o de compromís amb la pràctica. Només en algunes pràctiques cristianes dirigides per figures religioses — el sacerdot Pablo d'Ors en els pràctiques dels *Amics del Desert* o el benedictí Laurence Freeman en el retir de la *WCCM*, per exemple—, aquestes vestien l'hàbit religiós o oficiaven algunes litúrgies. Durant les meditacions, però, tendien a ocupar llocs discrets al mateix nivell que la resta de practicants. En la resta de casos, el comportament, la forma de vestir o el lloc on s'ubiquen els líders durant les pràctiques ritualitzades tendeixen a diluir el rol de lideratge i a igualar-lo amb la resta de participants. El fet de seure a terra, al mateix nivell que els altres practicants, sovint en una disposició circular és un exemple d'aquesta tendència a la discreció, a la dissolució de jerarquies i a la integració igualitària dels líders dins el col·lectiu. Altres elements tradicionals que estableixen una clara jerarquia, com ara l'altar, són absents en totes les pràctiques observades. Així mateix, algunes de les pràctiques destaquen per la total absència d'un líder visible durant la pràctica, com ara el *Silence Connects* o els silencis compartits *d'Ixileku Elkartea*. En els "silencis compartits" que organitza aquest darrer grup, per exemple, els organitzadors assumeixen la tasca de difondre l'activitat a les xarxes socials i condicionar l'espai de silenci, mentre que durant la pràctica se situen en llocs discrets sense assumir cap mena de protagonisme mentre sona música de fons i una veu en off anònima va guiant la meditació.

En definitiva, la relativització o emmascarament de les relacions de poder es poden entendre com a estratègies de distinció que no fan sinó consolidar els lideratges en uns contextos on l'autonomia de l'individu i l'absència de directrius externes són altament valorades. La modèstia, la proximitat i la capacitat d'orientar sense imposar són elements que aporten capital espiritual al mestres i instructors en el camp de les espiritualitats subjectivitzades i, paradoxalment, refermen el reconeixement del seu mestratge. Ras i curt: hom guanya legitimitat com a líder o com a referent a seguir en la mesura en què evita presentar-se com a tal.

(b) *El grup*

Compartir el silenci amb altres persones, ja sigui en sessions puntuals de meditació o bé en convivències de més durada, és una pràctica regular que acostuma a tenir una gran importància en tots els col·lectius analitzats. A partir de les entrevistes, converses i observacions participants s'han pogut identificar diferents contribucions del grup a l'hora de desenvolupar i interpretar les experiències de silenci. En primer lloc, molts practicants justifiquen la participació en modalitats de silenciament

col·lectives adduint que la companyia d'altres practicants els serveix *d'estímul, d'inspiració i de suport*. La companyia d'altres ajuda a mantenir la disciplina i regularitat necessàries i, alhora, molts practicants ressalten també el vincle que es crea entre persones que, malgrat no comunicar-se verbalment, viuen juntes una experiència d'interioritat compartida. Així, tal i com ocorre en altres pràctiques holístiques, molts informants consideren que els efectes de les activitats com la meditació es magnifiquen quan es fan en grup. La present investigació ha constatat, com ja assenyalen altres autors (Blackman, 2010; Grier, 2017; Henriques, 2010; Meintel, 2014a; Pagis, 2010; 2019; Schütz, 1951; Spickard, 1991), que les experiències de transcendència viscudes en comú poden originar formes d'intersubjectivitat marcades per sentiments de connexió o d'afecte de vegades molt intensos, malgrat l'absència de comunicació verbal. El capítol 8 aprofundeix des d'un punt de vista fenomenològic en aquesta vessant intersubjectiva de les experiències compartides de silenci.

En segon lloc, els grups observats actuen com *entorns d'aprenentatge* (Meintel, 2014a, p. 201). Proveeixen el practicant d'un conjunt de coneixements i esdevenen un espai idoni on anar perfeccionant les habilitats i disposicions que afavoreixen la pràctica, a partir dels consells i l'exemple d'instructors i altres practicants. Val a dir que l'aprenentatge en aquests entorns acostuma a presentar principalment un caràcter tàcit, basat en l'observació i l'experimentació directa, que complementa i consolida la transmissió teòrica de coneixements. De fet, en molts dels contextos observats, les explicacions i les directrius detallades són més aviat escasses. Als practicants novells, se'ls orienta i se'ls acompanya, però habitualment oferint-los indicacions genèriques, presentant-los un ventall d'alternatives a escollir i animant-los a experimentar per sí mateixos. La funció pedagògica de la pràctica compartida no es limita a l'ensinistrament en els aspectes pragmàtics sinó que també aporta pautes per a saber gestionar els estats alterats de consciència que poden emergir durant les pràctiques.

Finalment, una tercera motivació que porta els practicants a cercar la companyia d'altres és *l'obtenció de reconeixement o validació* (Fabian, 2001). Tal i com afirma Meintel (2014a, pp. 202-203), "For non-mainstream believers in an invisible, transcendent reality, connecting with like-minded others, no matter how few, is vital". Així doncs, el capital social, ja sigui en forma de grup estable o de xarxa difusa de relacions amb persones espiritualment afins, té també una importància molt rellevant en les cerques contemporànies de silenci. En molts casos, l'entorn familiar i d'amistats —els *altres significatius* (Mead, 2009)— no comparteix les mateixes inquietuds espirituals ni la inclinació al silenci del practicant, i aquest pot tendir a no fer-los-en partícips per por a despertar recels o incomprensió. D'aquí la importància de comptar amb una xarxa de relacions, de companys i companyes de camí, de mestres o referents, que constitueixen un *altres* altres significatius apareguts normalment en processos de socialització secundària, i que acompanyen el practicant en la realització i posterior atribució de sentit de les experiències subjectives de transcendència per la via del silenci.

Així, per més voluntaris i flexibles que siguin els vincles que el practicant estableix amb individus afins, no s'ha de menystenir l'influx del col·lectiu sobre la configuració de les pràctiques o del sistema de sentit que l'individu acaba fent seus. Un grup de pràctica constitueix moltes vegades un "grup de referència" (R. Merton, 2002), de manera que l'individu s'esforça per encaixar-hi i ser reconegut com un més. Això implica, sovint inconscientment, la conformació del practicant a les pautes de comportament, actituds i formes de pensar pròpies del col·lectiu. El grup aporta un estàndard a partir del qual el practicant s'avalua a sí mateix, reinterpreta la realitat i reorienta el seu capteniment. Com s'ha dit més amunt, el grup és font d'aprenentatge i, alhora, de validació i reconeixement del grau d'expertesa en la pràctica o de la correcta assumpció de la visió del món i el tarannà que es considera adequat en l'univers de sentit dels que cerquen la transcendència per la via del silenci. Per més que la majoria de grups tendeixin a presentar-se com a espais oberts on el col·lectiu està al servei de l'individu i no pas a l'inrevés, el practicant que s'hi vincula acaba assumint uns valors i unes pautes que modelen el seu comportament, per més que es reservi sempre un marge d'autonomia a l'hora de gestionar el seu grau d'implicació.

En les retòriques dels practicants es fa molt d'èmfasi en la capacitat dels silencis compartits per eliminar jerarquies i distincions entre els participants i cultivar experiències definides amb termes com ara "unitat", "interconnexió", "comunió", "energia col·lectiva". Amb tot, malgrat la tendència a l'horitzontalitat en les relacions i l'esforç per invisibilitzar les jerarquies i formes d'autoritat, aquestes hi són encara presents. En una vetlla de Nadal dels *Amics del Desert*, per exemple, la ubicació i el comportament dels participants marcava una diferència ben evident entre els practicants habituals, asseguts al terra, al centre de l'Església, en postura de meditació sobre coixins o banquetes, i la resta d'assistents que ocupaven els bancs talment en una litúrgia catòlica convencional. Els primers, a banda de seure en postura de meditació, participaven més activament en altres activitats durant la litúrgia, com la dansa contemplativa, mentre la resta de participants feien d'espectadors. El grau d'implicació i d'expertesa es presenten també, de forma més tàcita, en el comportament i les postures de cada practicant durant les sessions de silenci. Per més que les marques distintives de jerarquia es desdibuixin, observant els meditadors és fàcil veure qui té un domini avançat de la pràctica i qui té molta menys experiència. Per exemple, el primer manté amb més rigor i alhora naturalitat la postura considerada adequada, resta llarga estona immòbil, coneix i executa puntualment i amb soltesa els diferents passos del ritual, mentre que el segon tendeix a moure's sovint i mostrar-se més inquiet i desorientat en determinants moments, fet que el porta a estar pendent dels que l'envolten per imitar-los. En els contextos observats s'aprecien el que Pagis (2019, p. 53) anomena mecanismes microsociològics d'*imitació vertical*, a través dels quals els practicants menys experimentats tendeixen a identificar els més experimentats i a imitar-los. Aquests mecanismes, que juguen un paper clau en el

paper del grup com a entorn d'aprenentatge, pressuposen una gradació entre els que disposen de més capital espiritual encarnat i visible en el seu comportament i disposicions corporals, i els que aspiren a incrementar-lo, que actuen per imitació. En definitiva, l'autoritat i la jerarquia, per més que es vulguin dissimular, es manifesten inevitablement en forma de disposicions corporals, expressions tangibles de l'habitus, que són reconegudes pels actors i els fan saber la posició que ocupa cadascú dins el grup.

(c) La tradició

El valor que la majoria de practicants atribueixen a la tradició com a marc de referència que orienta i legitima les seves pràctiques també qüestiona l'estereotip d'una religiositat individualista reduïda a un sincretisme privat. Aquesta no és un mer pastitx personal fet a mida de les preferències de cadascú, sinó un sistema de sentit confegit a partir d'un esforç de relectura i actualització de la tradició, en la qual hom busca la verificació de les seves pràctiques i creences a partir d'una col·lectivitat autoritzada. Atenent a les narratives dels practicants, la incorporació de la tradició, en general, no és quelcom regit pel caprici o l'atzar, sinó que s'acompanya d'un treball reflexiu que comporta, en alguna mesura, l'acceptació de les pautes i narratives provinents d'una autoritat externa. És cert que hom no assumeix acríticament la tradició sinó que en fa una reinterpretació a partir de criteris propis, però això no exclou una pretensió de rigor, coherència i respecte envers el llegat que s'incorpora.

(d) El ritual

Com ocorre en moltes situacions de silenci situacional culturalment pautades, involucrar-se en una pràctica de silenci o conviure en un règim de quietud són decisions intencionades de l'individu que, tanmateix, comporten reconèixer i acatar un seguit de normes (Kurzon, 2007). Alhora, una pràctica basada en uns determinats rituals comporta l'assumpció d'unes pautes de comportament, unes actituds i unes disposicions emocionals i mentals ideades per altri. Catherine Bell (1992, p. 169) defineix la ritualització com una estratègia destinada a construir certes relacions de poder en el marc d'una organització social. Es tracta, doncs, d'una altra forma de conformació a través de la qual l'individu interioritza i s'emmotlla, corporalment i psicològica, a unes directrius externes que va interioritzant a mesura que progressa en la pràctica.

Per més que tingui un marge d'elecció a l'hora de triar la postura, la posició de les mans o la paraula que utilitzarà com a mantra, els fonaments de la pràctica ritualitzada són comuns i l'individu no pot prescindir-ne o reinventar-los completament al seu gust. Tal i com assenyala Arat (2016), darrere del clima aparentment liberal que regna en moltes pràctiques espirituals contemporànies s'hi amaga un

codi de conducta estrictament definit. Un clar exemple d'això és l'ús del mantra en els contextos de pregària contemplativa. La paraula que el practicant utilitzarà com a mantra durant la meditació es considera quelcom "molt personal", cadascú pot d'escollir lliurement la "seva paraula" o àdhuc canviar-la al llarg de la vida. S'accepten mantres cristians o d'altres tradicions, o àdhuc els mateixos instructors proposen "mantres laics" —com ara la paraula "sí"— per a "qui no se senti còmode amb els significats religiosos". Sigui com sigui, però, el meditador no té pràcticament marge d'elecció pel que fa a la funció que té el mantra com a suport de la meditació, que està definida de forma molt precisa en aquest tipus de pràctica. També en la postura corporal hi ha un ventall d'opcions possibles, però la rectitud i la immobilitat són requisits indispensables. Per ample que sembli el marge d'elecció que té el practicant en els aspectes tècnics i simbòlics, en tota pràctica hi ha uns límits que separen allò que és correcte o convenient del que no ho és.

(e) Les entitats sobrenaturals

Les referències a la divinitat o a qualsevulla entitat sobrenatural són més aviat escasses o inexistents en la majoria de contextos observats. El tarannà desmitificador i la tendència al minimalisme formal i discursiu, així com la voluntat de no restringir la pràctica als fidels d'una tradició concreta, expliquen en gran part la pèrdua de protagonisme d'aquestes figures. Fins i tot en contextos d'òrbita cristiana, les referències a Déu solen ser puntuals i elusives; hom hi passa de puntetes i habitualment des d'una visió apofàtica, basada en el convenciment que la divinitat escapa a qualsevol intent de conceptualització o verbalització. La pregària contemplativa, com s'ha exposat més amunt, es basa precisament en la substitució de la conversa amb un Déu personificat per la "fusió" amb un Déu experimentat com a "Presència" impersonal, molt similar a la sostinguda en les tradicions orientals.

Així, els practicants de silenci semblen alliberar-se de la relació de submissió a figures divines o sobrenaturals concebudes com a entitats externes o "superiors". Tal i com explica Frederic Lenoir (2003), molts seguidors de les espiritualitats alternatives i holístiques no es conceben a sí mateixos escindits de la divinitat sinó que se'n consideren partícips, posseïdors ells mateixos d'una essència divina que els vincula amb la totalitat. Si bé aquesta concepció del diví comporta, especialment en el cas dels molts practicants de silenci cristians, una emancipació respecte de l'autoritat d'un Déu-pare, pròpia d'una concepció patriarcal i jeràrquica, dona pas a una nova narrativa que sustenta una altra forma de renúncia a la llibertat individual. Discursos inspirats en la mística que fan referència al "silenciament de l'ego" per tal que l'individu esdevingui "transparent" i permeti la manifestació del "jo autèntic" o "l'autèntica naturalesa" sustenten l'aspiració de llimar el que es consideren arestes de la pròpia personalitat, trets "egoics" que no encaixen amb un determinat imaginari d'autorealització.

Si bé té poc a veure amb l'ideal de devot que es sotmet al “temor a Déu”, aquest imaginari també ha estat socialment construït i incorpora valors i disposicions associades a determinades classes socials.

En definitiva, les creences i pràctiques de molts col·lectius dins el marc de la religiositat contemporània, malgrat que afirmen cultivar una “espiritualitat” centrada en l'experiència personal del sagrat, no estan tan lluny de les formes de religió tradicional. La present recerca ha constatat el que afirma Mónica Cornejo (2013, p. 63) en un estudi sobre practicants contemporanis de budisme: mentre que a nivell discursiu hom fa èmfasi en l'autonomia de l'individu i la prioritat de l'experiència subjectiva, a nivell pràctic aquesta experiència s'orienta vers una certa ortodòxia, que els practicants van assimilant en el marc de la pràctica compartida i el diàleg amb la resta de participants. Les diferents formes de conformació esmentades evidencien que en les pràctiques de silenci ocorre quelcom semblant al que Knibbe (2013) observa en altres modalitats holístiques: el practicant, aparentment autònom, no deixa de rebre i d'assumir un reguitzell de directrius sobre el que ha de fer i el que no, la majoria de les quals atenyen directament al cos i a la subjectivitat: “observa els pensaments”, “deixa'ls passar”, “relaxa el cos”, “localitza els punts de tensió”, “compta les respiracions”, “recita el teu mantra”, “troba't a tu mateix”, “escolta la teva veu interior”, i tantes d'altres consignes que marquen i condicionen un camí que, paradoxalment, és presentat com la via per emancipar-se de tot condicionament.

Hom ja no sent la veu d'una única autoritat que li parla des de l'exterior o des de les alçades, però sí d'una autoritat que ja no és percebuda com a tal en tant que ha estat interioritzada i ara parla per veu de la “pròpia consciència” o del “jo interior”. D'aquesta manera, el practicant no sent violentada la seva llibertat alhora que, inconscientment, interioritza i *incorpora* —literalment, en forma de postures i moviments corporals— unes disposicions vinculades a un determinat habitus. El poder no es manifesta necessàriament mitjançant l'exercici d'una única autoritat clarament explícita, sinó sovint per mitjà de l'exercici de tot un seguit de codis culturals que s'incorporen de tal manera que la seva condició de mecanismes de poder i conformació acaba passant desapercibuda.

El grups es presenten com a xarxes obertes, els líders com a orientadors, la tradició i els rituals com a eines que cadascú pot personalitzar al seu gust. Són percebuts com persones i recursos que fan la funció d'acompanyar, orientar i reconfortar el practicant, preservant en tot moment la llibertat d'aquest. A la pràctica, però, el recolzament del grup, l'orientació del guia o el poder del ritual suposen una renúncia parcial d'aquesta llibertat i la conformació a un seguit de directrius imposades externament, per més que aquesta imposició s'esdevingui, com diu Hammer (2010, p. 65), per “la força d'una persuasió amable”.

L'afiliació del practicant de silenci a grups o xarxes de persones afins pot originar processos de socialització secundària o ressocialització que modelen o transformen els rols, actituds i visions del món de l'individu. No es tracta, però, de processos de conformació unilaterals i mecanicistes pels quals el grup imposa a la persona allò que ha de pensar o com ha de comportar-se; es tracta, en paraules de Berger i Luckmann (1996, p. 187), d'un procés *dialèctic* “entre l'autoidentificació i la identificació que fan els altres, entre una identitat subjectivament adquirida i una identitat objectivament assignada”. Com ocorre en els altres àmbits de la vida, l'individu acaba essent allò que fa amb el que els altres han fet d'ell — “*L'homme est ce qu'il fait de ce qu'on a fait de lui*”, deia Sartre—. L'habitus dels practicants de silenci els confereix un marge notable d'autonomia i un caràcter proactiu en aquest procés de gestionar la pròpia identitat i construir-se un sistema de sentit, però això no pot fer menystenir l'influx que hi exerceix l'alteritat.

7.4. Una elit silenciosa

El silenci no és a l'abast de qualsevol. D'alguna manera, l'has de merèixer. **Raimon Panikkar** (en una conversa amb Antoni Bassas, en un vídeo projectat a l'exposició “Kosmos Panikkar”. Palau Robert de Barcelona, 2019).

La present investigació constata l'estreta relació entre la classe social, incorporada en l'habitus, i les disposicions de l'individu a l'hora de confegir i gestionar les seves cerques de sentit. Des d'aquesta perspectiva és possible rebatre una idea que ha fet fortuna en diferents àmbits de les religiositats holístiques: la que postula que les vivències subjectives de transcendència són a l'abast de tothom. La dotació de capital, especialment de capital cultural (Bourdieu, 1988) i de capital espiritual (Verter, 2003), és determinant a l'hora d'explicar la motivació i la capacitat de l'individu per convertir l'experiència del silenci en font de sentit i de transformació personal, de manera que aquesta empresa no és a l'abast de qualsevol que s'ho proposi. Més en general, tal i com sostenen Grieria i Urgell (2001, p. 85), pensar que tothom disposa de la mateixa potestat per autodissenyar i gestionar lliurement les pròpies cerques de sentit és un supòsit ingenu que menysté la mediació del context socioestructural encarnat en l'habitus dels individus. Es tracta d'un cas clar del que Bourdieu (2002) anomena “violència simbòlica”, és a dir, l'atribució a la voluntat personal de qüestions que depenen de l'habitus de l'individu.

El mateix ideal d'autorealització que anima les pràctiques de silenci, tal i com evidencia la piràmide de Maslow (1943), representa el punt culminant de realització humana, que es assolible només quan la resta de necessitats —fisiològiques, de seguretat, de pertinença o de reconeixement— han estat cobertes, si més no parcialment, la qual cosa no és a l'abast de la majoria. La cerca voluntària del silenci

per mitjà d'una pràctica sistemàtica, que porta molts practicants a una reinterpretació de múltiples aspectes de la pròpia vida, presenta un seguit d'exigències que tendeixen a convertir-la en una experiència d'accés preferent per a uns determinats col·lectius. Es tracta de persones que estan en disposició de fer la inversió de capitals necessària per esdevenir virtuoses en la realització d'unes pràctiques que requereixen aplicació i constància, i van acompanyades d'uns imaginaris d'una certa complexitat i abstracció. Resseguir les trajectòries de creença dels informants mostra que estan marcades per una recerca proactiva, per peribles d'assaig i hibridació, i que sempre han comportat algun grau de trencament o distància respecte de les creences d'origen. Entre els entrevistats hi ha persones que es proclamen "espirituals sense religió" o "transreligiosos", i d'altres que segueixen vinculats al catolicisme però havent reinterpretat a fons la pròpia fe incorporant elements d'altres tradicions i mostrant-se crítics amb múltiples aspectes de l'Església. Ambdues tendències suposen una predisposició i unes habilitats per navegar a través de l'actual pluralitat d'ofertes de sentit, triar i remenar entre pràctiques i imaginaris diversos fins a trobar els que més s'adiuen al propi tarannà. Emprendre processos d'alternació (Berger & Luckmann, 1996, p. 217), com ara convertir-se a una nova religió o bé reformular el propi encaix en l'univers de sentit en el que hom va ser socialitzat requereix, en termes de Verter (2003), una important inversió de capital que és a l'abast d'una minoria social.

Una evidència del caràcter elitista i relativament restringit de les pràctiques del silenci es fa palesa en el registre culte i la sofisticació que acompanyen moltes de les narratives amb què hom difon l'experiència i la legitima. Molts dels portadors, en les seves converses, conferències o escrits, evidencien una gran riquesa lèxica, recorren sovint a figures retòriques i juguen amb les paradoxes i els dobles sentits. Les referències a les visions místiques de diferents tradicions es combinen sovint amb postulats filosòfics i referències literàries o estètiques que requereixen una audiència culta. Utilitzen hàbilment el logos però alhora insisteixen en assenyalar-ne les limitacions a l'hora de referir-se a realitats inefables. S'hi aproximen de manera indirecta, a través de la metàfora o afirmacions deliberadament vagues o evasives, en la línia de la via apofàtica o negativa, que busquen "desvetllar" l'oient o el lector posant en evidència la malaptesa del llenguatge a l'hora de dir allò que no es pot dir. Els *koans* zen són un exemple paradigmàtic en aquests jocs del llenguatge (Bouso, 2012), als quals recorren sovint els portadors de silenci (Le Breton, 2012, p. 169), àdhuc els d'òrbita cristiana.

Alhora, a nivell pràctic, les tècniques de silenciament sovint presenten un major nivell d'exigència comparades amb altres modalitats espirituals. Aquesta exigència arriba a graus particularment estrictes, per exemple, en els retirs de vipassana, on no sols es restringeix la comunicació verbal entre els participants sinó que també es prohibeix o desaconsella llegir, escriure, escoltar música, utilitzar el mòbil o qualsevol altra activitat que pugui destorbar el treball d'autoobservació. Altres modalitats de pràctica silenciosa, com la majoria de les que s'han analitzat en aquesta investigació, són menys

estrictes, i algunes incorporen elements acústics o dinàmics que les amenitzen i atenuen els rigors de la quietud. Amb tot, per més que estiguin més o menys lluny de la duresa de l'ascetisme dels místics tradicionals en els quals s'inspiren, es tracta de pràctiques que demanen un grau de disciplina i dosis notables de paciència i autodomini. La sobrietat que les caracteritza fa que puguin resultar tedioses o massa àrdues. Restar llargues estones en silenci o conviure durant un o més dies amb gent amb qui no s'intercanvia paraula pot ser una vivència incòmoda, fins i tot per a persones amb una ferma motivació espiritual. La conversa mantinguda amb un visitant d'una comunitat contemplativa a és un exemple il·lustratiu en aquest sentit; aquesta persona, amb una llarga trajectòria en el món de les espiritualitats holístiques, manifestava una profunda admiració per la vida silenciosa que es cultiva a la comunitat però, alhora, es mostrava recelós envers alguns aspectes del tarannà circumspecte dels residents, que titllava de "massa místic". Trobava, per exemple, una certa fredor en el tracte o que, a banda de parlar poc, "escatimaven abraçades" o altres mostres d'afecte. Aquest mateix informant manifesta que la meditació sedent en silenci se li fa feixuga i es mostra més partidari de formes "més espontànies i dinàmiques" de contactar amb el sagrat: caminant per la natura, resant o cantant en grup, per exemple. En definitiva, el major grau de dificultat, real o percebut, de moltes pràctiques de silenci n'accentua el caràcter elitista i fa que, paradoxalment, siguin vistes com un referent admirable per a molts practicants espirituals però, alhora, s'hi acabin implicant de ple només una minoria de virtuoses capaços d'assumir-ne l'exigència.

8. Sociofenomenologia de l'experiència silenciosa

8.1. Introducció

El cultiu del silenci és una pràctica psicofísica ritualitzada que pretén propiciar un determinat tipus d'experiència subjectiva. En la majoria dels casos analitzats, aquesta experiència esdevé *transcendent* en el sentit que implica un distanciament respecte de la vivència quotidiana de la realitat. Aquest distanciament pot presentar una intensitat i una durada variables, depenent de la persona i les circumstàncies. Segons es desprèn de les narratives dels practicants, en molts casos la vivència és prou intensa com per propiciar que la consciència abandoni temporalment l'esfera de sentit de la vida quotidiana i accedeixi a una realitat alternativa, en la qual la percepció d'un mateix, dels altres i del món es veu significativament alterada (Berger, 1997, p. 365). És per això que es pot considerar que l'experiència del silenci, realitzada a través d'una pràctica ritualitzada, constitueix un catalitzador potencial d'experiències subjectives de transcendència. L'experiència viscuda més enllà dels confins de la quotidianitat és posteriorment interpretada a partir d'uns determinats *repertoris de coneixement* (Schütz & Luckmann, 1977, pp. 224 i ss.) que la doten de significació i permeten que l'individu la integri en la seva biografia.

8.2. El silenci com a experiència transcendent

El silenci sempre sorprèn. És una cosa insòlita, que té una punta de misteri.
Josep Pla (2004, p. 155).

D'acord amb Labraña (2017, p. 17), en la varietat d'aproximacions al silenci destaquen dues idees coincidents, que són d'especial rellevància per a l'estudi de les experiències voluntàries de quietud. La primera és el qüestionament de la condició negativa del silenci. Diferents autors insisteixen en què el silenci no és estrictament un buit o una mancança, sinó que pot ser un "esdeveniment ple i positiu" (Andrés, 2010, p. 11). Una segona idea que reapareix en moltes reflexions a l'entorn del silenci és la necessitat de no concebre'l com un fet aïllat sinó relatiu i interdependent, que adquireix sentit en relació amb el sons, les paraules i els marcs culturals en els quals es manifesta. Ambdues consideracions sobre el silenci són particularment pertinents per abordar l'estudi de les pràctiques ritualitzades que són objecte d'aquesta tesi, en tant que es tracta d'experiències voluntàries i conscients, silencioses però carregades de sentit per aquells que les realitzen. No es tracta de formes

de mutisme ni de silenciament forçats, sinó de modalitats de silenci intencional culturalment pautades que pretenen, mitjançant unes accions ritualitzades, propiciar experiències de caire transcendent.

El concepte de transcendència que s'utilitza en el marc d'aquesta recerca es fonamenta en la noció de *realitats múltiples* d'Alfred Schütz (Berger & Luckmann, 1996, p. 197; Schütz, 1995; Schütz & Luckmann, 1977). Segons aquest autor, la vida conscient de tot ésser humà està conformada per diferents modalitats d'experiència o, dit d'altra manera, està feta de múltiples *realitats*⁷. No és tracta de realitats externes i objectives sinó d'actituds envers la vida o, dit d'altra manera, de diferents *estats de consciència* (Spickard, 1991, p. 194). D'entre aquesta multiplicitat de realitats, que Schütz anomena també *mons* o *àmbits finits de significació*, n'hi ha una que té preeminència sobre les altres i es presenta com la realitat per excel·lència, fonamental i eminent: el món de la vida quotidiana (Schütz & Luckmann, 1977, p. 25). Si bé la major part de la vida conscient de l'individu transcorre en aquesta realitat quotidiana, de vegades s'esdevé quelcom que el commou prou com perquè la seva atenció es traslladi a una esfera de realitat nova i diferent. Aquest abandonament momentani de la realitat ordinària per ingressar en una realitat alternativa és una *experiència de transcendència*.

Les vivències que depassen la quotidianitat no són quelcom infreqüent. La consciència de qualsevol individu pot canviar de realitat múltiples vegades al llarg del dia, i transitar per múltiples mons. Entre ells, el món dels somnis, el de la fantasia, el de la teorització científica, el de la reflexió filosòfica, el de l'experiència religiosa, el de la contemplació artística, entre d'altres. També els jocs, la lectura, la visualització d'una pel·lícula o d'una funció teatral, o les experiències de plaer o dolor intensos, serien vivències d'aquests tipus, en les quals l'atenció de l'individu abandona durant un temps la realitat convencional. Cadascuna d'aquestes altres realitats constitueix el que Schütz (1995, p. 215) anomena un *àmbit finit de significació*. Dins de cada àmbit, l'individu manifesta un determinat estat de consciència o, en termes de Schütz, un *estil cognitiu* o *estil de vivència* característic que dona coherència i sentit a les seves experiències dins de l'àmbit en qüestió. En les pràctiques de silenci, l'accés a un àmbit finit de significació no acostuma a ser una experiència puntual sinó un període més o menys llarg de temps, caracteritzat per una determinada tensió de la consciència, unes estructures de realitat pròpies, unes categories pròpies d'espai i de temps, així com unes experiències peculiars dels altres i d'un mateix. Alhora, la vivència està delimitada per unes fronteres temporals més o menys definides i

⁷ En la sociofenomenologia de Schütz, el concepte de "realitat" fa referència a una relació amb la vida emocional i activa de l'individu. L'origen de tota realitat és subjectiu: tot allò que excita i estimula el nostre interès és real. En altres paraules, és el sentit de les nostres experiències, i no pas l'estructura ontològica dels objectes, allò que constitueix la realitat (Schütz, 1995, p. 303).

hom experimenta unes sensacions liminars, com de pas de frontera, en entrar-ne i sortir-ne (Berger, 1997, p. 365).

Atenent a les narratives dels informants, el silenci és un potent propiciador d'experiències transcendents, tant d'aquelles que simplement aporten una nova perspectiva sobre la realitat quotidiana sense abandonar-la de tot, com de les que suposen un salt a una altra realitat, un canvi radical en l'estat de consciència com el que s'esdevé, per exemple, en les vivències místiques o altres moments d'arravatament en què, dit popularment, hom "perd el món de vista". "L'home que calla percep un altre món", afirma la monja zen Kankyo Tannier (2017, p. 121). Aquestes experiències de distanciament o ruptura respecte de la vivència quotidiana del món suposen una alteració del que Schütz (1995, p. 198) anomena l'*actitud natural* característica de l'estat de consciència ordinari. Segons les circumstàncies que acompanyin la pràctica o la disposició i les motivacions del practicant, la intensitat i la durada d'aquestes experiències poden ser molt variables. Una pràctica de silenci, doncs, pot comportar diferents graus de transcendència, de llunyania respecte de la realitat quotidiana. En certes situacions, les pràctiques de silenci poden donar lloc al que Berger anomena transcendències "en to major", que es corresponen amb l'èxtasi religiós o d'altres vivències extremes, o també, en d'altres casos, a transcendències "en to menor" que defugen en menor mesura els paràmetres la realitat de la vida quotidiana sense arribar a transgredir-ne del tot els límits (Berger, 1997, pp. 363-367).

Luckmann (1995, pp. 283-284), més concretament, distingeix tres nivells de transcendència. El primer el conformen les *petites transcendències* espacials i temporals que ocorren dins de la vida quotidiana i depassen l'experiència immediata de l'ara i aquí. Són petites transcendències el pensar que existeix un "allà", és a dir, una ubicació allunyada del punt on ara em trobo, o un "darrere" que ara mateix no veig, o un "abans" i un "després" respecte del meu present immediat. El segon nivell de transcendència el conformen les transcendències *mitjanes* o *intermèdies*, que comprenen tot allò que, malgrat pertànyer al món de la vida quotidiana, l'individu no pot experimentar directament. Dins d'aquest nivell s'hi inclou "l'alteritat de l'altre", és a dir, les experiències de les altres persones amb les que interactuo i que només em són accessibles per la mediació dels signes i la comunicació (Knoblauch, 2008, p. 142).

Tant les petites com les mitjanes transcendències ocorren dins l'àmbit de la vida quotidiana, caracteritzat pel pragmatisme, la intersubjectivitat i la comunicació mundana —si bé algunes formes de transcendència intermèdia, com ara el carisma col·lectiu dels grups de parentesc o les nacions, poden apuntar més enllà, diu Luckmann (2008, p. 17)—. Finalment, el nivell de les *grans transcendències* inclou tot allò que es troba més enllà de l'àmbit de la vida quotidiana. Són experiències d'aquest tipus les que s'esdevenen durant els somnis, l'èxtasi, la meditació, el pànic o el dolor extrems, o en contemplar la mort. En aquestes situacions, la consciència de l'individu deixa enrere allò que dona

per descomptat en la vida social quotidiana i accedeix a una *altra realitat*, en la qual els referents quotidians han deixat de tenir preeminència.

8.2.1. Silenci i grans transcendències

Atenent al relat que en fan els seus protagonistes, moltes vivències propiciades per pràctiques de silenci entrarien dins la categoria del que Luckmann entén com a grans transcendències. Val a dir que entre el subjectes analitzats en aquesta recerca s’hi troben persones amb una llarga experiència i una intensa implicació en la pràctica —*virtuosos de la religió*, en termes de Weber (1965)—. Moltes d’aquestes persones refereixen haver viscut experiències de transcendència d’una gran intensitat. Aquestes vivències no s’esdevenen cada vegada que la persona s’exposa al silenci, però resulten prou corprenedores o significatives com per deixar petja en l’espiritualitat de l’individu i, fins i tot, per marcar un abans i un després en la seva biografia. A l’hora d’explicar l’estat de consciència que emergeix quan hom travessa el llinard de la quotidianitat, els actors afirmen sentir-se alliberats dels constrenyiments de la realitat ordinària i utilitzen expressions com ara “plena consciència”, “plenitud”, “connexió”, “goig”, entre d’altres. “Silenci” no és només el nom d’una absència —de soroll, de paraules, de pensaments— sinó sobretot una presència viscuda com a bellesa”, afirma Vicente Merlo. Molts portadors coincideixen en aquesta definició de silenci, i el descriuen de manera similar, com un estat de “quietud perfecta”, en el qual “no es troba a faltar res, no es desitja res”. Es tracta de “la perfecta plenitud de ser”, diu Merlo, “que está fuera del tiempo y del espacio, un no lugar, un no espacio sagrado”. Una practicant de meditació contemplativa descriu de la següent manera una experiència d’aquest tipus, viscuda en primera persona:

És una experiència de comunió amb l’Univers... Com si et fons amb l’Univers... que ets un amb tot... i tot és amb tu. Un goig... sí, és una experiència de goig... sí, de goig. Que n’hi diem goig suprasensorial, no?, està més enllà del goig dels sentits, és encara més...

Molts altres practicants coincideixen en ressaltar el caràcter trasbalsador d’una vivència que els commou profundament i que, en alguns casos, marca un abans i un després en les seves vides. Jòrdan Faugier explica de la següent manera el que anomena la seva “experiència fundant”, que va viure de molt jove en un moment que qualifica de “profund silenci”:

Quando salía por la noche y veía el cielo y tal, pensaba a lo mejor sí que hay algo, ¿no? . . . Y bueno, en esta sensación de abertura, pues una noche pues hubo... sin nada ¿eh?, no hubo ni luces ni me levanté ni nada, simplemente fue una explosión de amor. O sea, fue una explosión que surgió desde mi interior, desde un interior que yo no sabía que tenía, o sea que realmente

era más interior de lo que yo había podido pensar, y que se expandió aquella explosión más allá del tiempo y del espacio, ¿no? . . . Bueno yo después de aquella experiencia unitiva, nada, pues me caí de rodillas al suelo y empecé a llorar de contento, ¿no?, de dar gracias a aquello que no sé, algunos le llaman Dios, otros le llaman... tiene muchos nombres, ¿no? Pero sentí que estaba en nuestro interior y a la vez era... o sea, esa sensación de que venimos de allí, esto nos habita, y a la vez volvemos ahí. Yo en aquel momento experimenté que la muerte no existe en realidad. Que por eso los cristianos dicen que la muerte es un traspaso a otro ámbito. Lo experimenté. (Àgora Vic, 2020)

Després d'aquesta experiència, aquest testimoni afirma haver passat de no tenir cap afiliació religiosa a ingressar com a monjo de clausura. Aquest tipus d'experiències es poden incloure en el que Taylor (2007) anomena "experiències de plenitud", que són potencialment portadores de sentit:

There may just be moments when the deep divisions, distractions, worries, sadnesses that seem to drag us down are somehow dissolved, or brought into alignment, so that we feel united, moving forward, suddenly capable and full of energy. Our highest aspirations and our life energies are somehow lined up, reinforcing each other, instead of producing psychic gridlock. . . . These experiences . . . help us to situate a place of fullness, to which we orient ourselves morally or spiritually. They can orient us because they offer some sense of what they are of: the presence of God, or the voice of nature, or the force which flows through everything, or the alignment in us of desire and the drive to form. (p. 6)

8.2.2. Silenci i petites i mitjanes transcendències

No tots els practicants de silenci arriben a experimentar estats de profunda plenitud o confort espiritual com els exposats en el punt anterior. Pot ser que les circumstàncies o l'estat anímic de la persona no afavoreixin un "salt de realitat" o bé que no sigui aquesta la pretensió prioritària de l'activitat. Un practicant de pregària contemplativa afirma no haver viscut mai una experiència particularment intensa, si bé no creu que això resti valor a la pràctica:

No, no n'he tingut mai. Recordo un dels textos de John Main que deia que si tenies algun d'aquests... d'aquestes sensacions, segurament és perquè estàs tenint una mala digestió. Per tant, no... tampoc és una cosa que busquem. A mi la meditació m'està transformant en el dia a dia, en la feina, en la vida, en les meves relacions. Per tant, no, no he tingut mai una experiència mística o estats alterats de consciència. No, al contrari . . . tinc moltes distraccions durant la meditació, moltíssimes.

Així, la pràctica del silenci no condueix sempre a un estat beatífic sinó que pot generar vivències més anodines o, fins i tot, doloroses o inquietants. “La meditació t’encara amb tu mateix, quan estàs en silenci veus coses de tu que normalment no veus, i que potser no t’agraden. Per això ens agrada tant el soroll, perquè serveix de *tapadera* per amagar tot allò que tenim dins i no volem veure”, explica un practicant de meditació. Diferents testimonis coincideixen en afirmar que durant el silenci poden emergir records dolorosos, temences o tensions internes de tot signe que en el dia a dia, gràcies als “sorolls” i les distraccions, es mantenen soterrats. Els mals moments que es presenten durant el silenci són generalment ben acollits pels practicants, que en fan una lectura positiva considerant-los oportunitats d’aprenentatge i d’autoconeixement, obstacles que cal superar per avançar cap a l’autorealització. Els practicants es refereixen a aquest moments de turbulència i malestar amb termes com ara “encarar l’ombra” o la travessar “noche oscura del alma”, citant conceptes de Carl Jung o de Joan de la Creu, respectivament. Els consideren tràngols necessaris en tant que l’objectiu de la pràctica no és l’assoliment d’estats de benestar hedonista sinó la transformació profunda de la pròpia vida.

Així, testimonis de diferents practicants, així com les observacions participants, apunten a que certes modalitats de pràctica propicien nivells de transcendència que no suposen una ruptura radical respecte de la realitat ordinària però sí un cert distanciament, més o menys marcat, que permeten contemplar-la amb uns altres ulls o establir-hi formes diferents d’interacció. Es donen, en aquests casos, fenòmens de petita o mitjana transcendència, d’acord amb la terminologia de Luckmann (1990). Si bé no arriben al grau d’intensitat de les experiències místiques, poden aportar a l’individu noves perspectives sobre el món i sobre les seves relacions amb sí mateix i amb l’alteritat. Per exemple, en les manifestacions i concentracions silencioses realitzades en el marc d’iniciatives d’activisme social, hom no abandona totalment l’experiència quotidiana, però sí que experimenta una nova visió i manifesta un tarannà peculiar, ben diferents dels que són propis de la realitat ordinària. En aquests actes, de fet, la voluntat no és tan transcendir la realitat immediata com incidir-hi directament, per mitjà d’accions o actituds que busquen transmetre algun missatge de protesta o de conscienciació a la resta de la ciutadania. Aquest tipus d’expressions de silenci a l’espai públic pretenen ser accions comunicatives i es poden considerar formes de mitjana transcendència.

La perspectiva sociofenomenològica que identifica la vivència del silenci amb l’ingrés en un altre àmbit finit de significació es pot complementar amb un altre abordatge, de caire més psicològic, que la contempla com una *experiència de flux*. Aquest concepte, proposat per Mihály Csíkszentmihályi (1975), també aporta elements d’utilitat per a l’estudi d’experiències transcendents de caire religiós (Neitz & Spickard, 1990), entre les quals hi hauria les vivències subjectives que emergeixen de les pràctiques ritualitzades de silenci. Les experiències de flux, diu Csíkszentmihályi, són activitats “autotèliques”, que tenen com a fita o recompensa l’activitat mateixa i no pas algun tipus de guany extern. En elles,

els participants “devote time and effort to their activity because they gain a peculiar state of experience from it, an experience that is not accessible in ‘everyday life’” (Csikszentmihalyi, 1975, p. 35).

Siguin petites, mitjanes o grans transcendències, i resultin més o menys corprenedores, la majoria de les experiències voluntàries de silenci relatades pels informants tenen en comú el fet d'afavorir l'adopció d'una nova mirada sobre un mateix i sobre l'entorn quotidià. Aquest tipus de vivències, diu Berger (1997), fan que de sobte:

. . . allò que ens és familiar es vegi diferent, i esdevingui estranyament poc familiar. Això és el que Eugène Ionesco anomenava, en el seu llenguatge teatral, desarrelament (*dépaysement*): durant el temps que hom perd el contacte amb les pròpies arrels en el món ordinari, i hom se sent foraster. Dit d'una altra manera: allò que hom donava per descomptat, perquè ens semblava “natural”, ara resulta que de natural no en té res (p. 367).

En definitiva, l'experiència del silenci té la capacitat de desvetllar sentiments de desarrelament i llunyania respecte de la realitat donada per descomptat, que poden culminar en transcendències de més o menys intensitat. Val a dir, tanmateix, que també pot ocórrer a l'inrevés. Vivències de gran transcendència, ja siguin plaents o doloroses, com ara l'èxtasi, el pànic, el plaer o el dolor extrems, o el fet d'encarar la mort (Luckmann, 2008, p. 17), deixen les persones “sense paraules”, aboquen “al silenci i a l'absència de control cognitiu”, en paraules de Bruneau (1973, p. 21). En situacions commocionants, noves o desconcertants, de goig o desolació, callar és sovint la resposta que més s'escau. En aquests casos, diu Le Breton (2009, p. 22), restar en silenci esdevé un mecanisme per “ritualitzar el asombro”. El silenci i l'insòlit, doncs, estan íntimament vinculats: de vegades el silenci condueix a l'astorament o a la meravella, altres vegades són aquests estats d'ànim els que provoquen el silenci com a única expressió a l'alçada de les circumstàncies.

8.3. L'estil de vivència durant la pràctica del silenci

D'acord amb Schütz (2009, p. 43), totes les experiències que pertanyen a un àmbit finit de significació apunten a un particular estil de vivència o estil cognitiu. Així, des d'un enfocament fenomenològic, la vivència subjectiva propiciada per la pràctica del silenci es pot considerar com una forma de transcendència que modifica radicalment o, si més no, altera en alguna mesura l'estil de vivència que predomina en l'àmbit primordial de la vida quotidiana. Malgrat les diferències pel que fa a les modalitats de pràctica o als marcs de referència, hi ha similituds significatives entre els practicants a l'hora de narrar la vivència subjectiva que emergeix del silenciament. Això permet afirmar que les vivències de transcendència propiciades pel silenci tindrien un estil cognitiu característic o similar. A

partir de les experiències participants realitzades i de l'anàlisi del que n'expliquen en primera persona els practicants, tot seguit es caracteritza l'estil de vivència d'un tipus ideal d'experiència subjectiva de transcendència propiciada pel silenci.

8.3.1. L'accés a l'experiència

La pràctica ritualitzada del silenci presenta dos moments diferenciats, que els portadors insisteixen molt en distingir, tal i com s'ha exposat en l'apartat referit als significats del silenci. D'una banda, hi ha la *pràctica* pròpiament dita, com una acció ritualitzada mitjançant la qual la persona se situa en un estat de quietud ambiental, física i psicològica, i d'altra banda, *l'experiència subjectiva de transcendència* que emergeix, eventualment, d'aquesta pràctica. La primera fase implica una acció voluntària i conscient en la qual l'individu, mitjançant alguna modalitat d'exercici que implica el cos i la psique, busca assolir un estat de relaxament físic i d'atenció serena, centrada en el moment present. Aquest exercici té el propòsit de crear les condicions que han d'afavorir l'accés al segon moment de la pràctica, que és pròpiament la vivència transcendent. Rafael Redondo (2005) descriu aquestes dues fases en el cas de la meditació zen, distingint entre un primer moment en el qual prima l'esforç voluntari per accedir a un estat de silenci i un segon estadi de "lliurament" a l'experiència interior que emergeix del silenciament, i que ja no depèn de l'esforç del practicant:

Casi siempre comenzamos la sentada mediante un acto voluntario de *sujetar* la postura, controlar la respiración, *dominar* el dolor o el sueño, y *vigilar* la distracción. Sin embargo, cuando la meditación avanza, a la concentración suele sucederle la experiencia envolvente que nos libera del *voluntarismo*. Y fluye entonces espontáneamente la vivencia del ser que emerge de la profundidad. Ya no respiramos, sino que "alguien" nos respira. (p. 43)

Moltes descripcions de la pràctica meditativa, tant dels practicants com dels estudiosos d'aquestes experiències, coincideixen en remarcar aquesta diferenciació fenomenològica entre els dos moments de l'experiència: l'acció de silenciar-se i l'estat de consciència que emergeix d'aquesta acció. William James (1986), en la seva anàlisi de les experiències místiques, descriu, d'una banda, el moment preliminar en el qual el subjecte decideix conscientment propiciar la vivència transcendent a través de determinades tècniques i, de l'altra, la fase en què s'assoleix la vivència, en la qual el místic se sent "com si un poder superior l'arrossegues i el dominés" (p. 181). Per la seva banda, Trulsson (2013, p. 34) sosté que l'objectiu de moltes pràctiques holístiques és arribar a un estat "where the self is continuously and without effort in relation to the sacred", una idea que recorda l'expressió de Melloni esmentada més amunt, que compara la pràctica del silenci amb un "fer" que culmina en un "deixar-se fer". Quelcom molt semblant expressa Wooley quan, en la descripció de pràctiques de silenci de dones

cristianes, explica com la pràctica sostinguda culmina en un moment de “rendició”. També Pagis (2019, p. 63) en la seva recerca sobre la meditació vipassana, explica que l’aspiració dels practicants és que el “*doing meditation*” acabi esdevenint un “*being done by meditation*”, i descriu així la diferència entre ambdós estadis:

One can say that the first stage of meditation relies heavily on the active, conscious, self-aware in the symbolic sense stage in which participants “do meditation.” This includes mimicking others, searching for cues, learning how to act, performing for the teacher and others in the room, aligning performance with certain external rules, competing with others and with oneself. Gradually, as the practice gets anchored in the surrounding environment, this self-aware mode can be relaxed. At this point the external world disappears, and one finds oneself in deep meditation, a stage in which the stillness of the body takes care of itself (through mutual attunement) and one is immersed in the nuances of bodily sensations. It is in this stage that strong meditation experiences appear, including experiences of flow, experiences of peacefulness and equanimity, and experiences of liberation. In this stage, meditators no longer “do” or “perform” meditation but are “being done” by meditation, as the practice takes over the self and brings about new and transformative experiences. (p. 65)

Així mateix, en diferents tradicions religioses existeix la distinció entre esforç i vivència transcendent, plasmada, per exemple, en els conceptes d’ascesi i de mística. Com assenyala Ramón Andrés (2010), l’esforç voluntari de silenciament correspondria a un exercici d’ascesi, un callar —del verb llatí *tacere*— on prima la voluntat de l’individu, mentre que la vivència transcendent que resulta d’aquest esforç s’identifica amb l’experiència mística o d’èxtasi, un estat de silenci impersonal —en aquest cas deriva d’un substantiu, *silere*— en el qual el subjecte ja no intervé activament sinó que es lliura a la vivència.

En tant que acció voluntària, la pràctica ritualitzada del silenci constitueix una *acció*, és a dir, un comportament ideat per endavant, basat en un projecte preconcebut (Schütz, 1995, p. 200). Es tracta d’un procés intencionat de silenciament a través del qual la persona se situa en un context de silenci i opera d’alguna manera sobre la seva disposició psicològica per tal d’asserenar-se i centrar l’atenció en l’observació de la pròpia interioritat. En aquesta pràctica s’acostumen a combinar dues manifestacions de silenci: una d’exterior, consistent en la reducció dels sons ambientals, inclosa la interacció verbal, i una altra d’interna o psicològica, en la qual allò que hom “silencia” és el flux de pensaments i sentiments que distreuen l’atenció. Durant la primera fase, el practicant s’esforça en adequar els diferents elements que sostenen la pràctica —entre ells, la postura, la concentració o la respiració—, està pendent de com es comporten els practicants que l’envolten, se sent observat per ells i alhora els observa, fins que arriba un moment en els quals tots aquest aspectes passen a un segon pla de percepció i el practicant, ja més distès i relaxat, pot centrar-se en l’observació atenta de si mateix (Pagis, 2019).

La vivència transcendent que emergeix de la pràctica del silenciament no és necessàriament una vivència plàcida, homogènia o estable, sinó que acostuma a presentar graus variables de tensió, fluctuacions d'intensitat, que poden anar des de fases on predomina un cert ensopiment fins a moments de neguit i malestar psicològic, o bé de pau, de lucidesa, d'embadaliment o d'èxtasi.

De la mateixa manera que la vivència que emergeix del silenciament pot variar molt en funció de la persona i les circumstàncies, també la naturalesa i la intensitat dels silencis que l'acompanyen ofereixen un ampli espectre de variants. El silenci, físic o mental, sempre és relatiu, hom el percep com l'absència significativa d'alguna modalitat d'estímul (Sontag, 2009). Per tant, com afirma Jarowski (1992), una experiència de silenci s'ha d'entendre més com un contínuum que oscil·la entre la quietud i alguna forma d'expressió, com ara el so, la paraula, la música, el moviment, les emocions o els pensaments, entre d'altres. Això és exactament el que ocorre en les pràctiques observades, en què el silenci no exclou el llenguatge o altres modalitats lingüístiques, sinó que molt sovint s'alternen, es combinen i s'harmonitzen en proporcions variables per donar forma i sentit a l'experiència. En relació a la naturalesa dels silencis que presideixen les pràctiques ritualitzades, Bourgeault (2004) distingeix entre silencis *catafàtics* i silencis *apofàtics*, insistint, però, en què a la pràctica no hi ha una nítida separació entre ambdós, que acostumen a trobar-se combinats en graus diversos; en els primers el silenci és bàsicament ambiental: hom calla però el diàleg interior encara discorre, com passa, per exemple, quan algú llegeix, reflexiona o resa en silenci (Kurzon, 2007); en els silencis apofàtics, en canvi, el silenci és fonamentalment un estat interior de calma i atenció, centrada en el moment present però no fixada en cap contingut o imatge en particular. Moltes pràctiques religioses, diu Wooley (2019, p. 93), combinen ambdues modalitats de silenci, sovint de manera successiva. En la primera fase de pràctica, on domina l'esforç per aquietar la ment, el silenci és eminentment catafàtic: predomina exteriorment però la ment encara es troba més o menys agitada i recorre a diferents objectes o suports per aquietar-se; en la segona fase, quan ja s'ha establert l'estat d'atenció serena, el silenci exterior i el mental conflueixen i, d'acord amb les narratives dels practicants, s'assoleix el que molts anomenen el "silenci interior" o "l'estat contemplatiu", que és pròpiament l'experiència subjectiva de transcendència de la realitat ordinària.

Les pràctiques de silenci analitzades en el marc d'aquesta recerca comparteixen l'aspiració d'arribar a aquest estat contemplatiu, apofàtic, en què el silenci, entès com una experiència holística, no és només un estat que facilita l'experiència sinó que la impregna externa i internament: regna a l'ambient però també es manifesta en la ment i en el cos del practicant. Tanmateix, convé qüestionar les descripcions idealitzades que sovint es fan de les experiències meditatives, que tendeixen a presentar-les com estats d'harmonia i placidesa; aprofundint en el relat dels practicants s'evidencia, per exemple, que el silenci exterior no necessàriament afavoreix el silenciament interior. De vegades, pot fer just el contrari en

tant que la supressió d'estímul externs i el gir cap a l'interior provoquen l'emergència d'un doll de pensaments i emocions difícil de controlar, que incrementen l'agitació o àdhuc el malestar psicològics. La següent explicació d'un activista social que practica el silenci al carrer en iniciatives de protesta, és molt il·lustrativa de la dialèctica que s'estableix entre el "silenci exterior" i el "silenci interior":

Una de les coses que he observat quan faig silenci al carrer, és el gran contrast entre el "soroll" intern i extern. Quan m'assec a casa al meu racó de meditar hi ha molt de soroll intern: pensaments i emocions que s'activen. De fet, una de les raons que em va fer sortir al carrer a meditar és que se m'activaven molts de sentiments (ràbia, injustícia, tristesa, por) quan em venia al pensament tot el del procés i la situació dels presos. Vaig decidir no quedar-m'ho per a mi i expressar-ho a fora. A casa tinc un espai molt silenciós i tranquil, per tant el "soroll" intern que se m'activa el noto molt fort. Quan m'assec al carrer hi ha molt de soroll a fora, i els primers dies també tenia una mica de por. Aquest soroll del carrer tanmateix m'arriba com a més "natural" i no em destorba gaire per a la pràctica, és com que em travessa i no m'hi enganxo, per això noto tant el contrast amb el soroll intern, al que m'enganxo molt més i em distreu de la presència de la respiració. En aquest sentit, estic trobant la realització d'aquesta pràctica molt interessant.

L'apaivagament d'aquestes dinàmiques i l'assoliment d'estats de serenor és quelcom que, com els mateixos practicants reconeixen, s'aconsegueix amb el temps, a mesura que es persevera en la pràctica (Woolley, 2019, p. 165). Aquest fet posa en evidència que, en contra del que sovint transmeten les retòriques dels portadors de silenci, gestionar adequadament l'experiència del silenci i convertir-la en una font de benestar i de sentit no és, d'entrada, a l'abast de qualsevol; requereix d'un mínim d'experiència i de recursos simbòlics.

D'acord amb totes aquestes descripcions, el procés de transcendència durant la pràctica ritualitzada del silenci acostuma a ser gradual i pautat: a través d'un mètode i el recurs als anomenats "suports" o "àncores", hom es silencia interiorment i es va distanciant de les percepcions que el mantienien en l'estat de consciència ordinari. En un moment donat d'aquest procés s'esdevé, en termes de Schütz, un "salt" de realitat, un "canvi radical en la tensió de la consciència" que propicia l'accés a un altre àmbit finit de significació (Berger & Luckmann, 1996, p. 46; Schütz, 1995, pp. 216-217). Els àmbits finits de significació distreuen l'atenció de la realitat de la vida quotidiana. Si bé també en el marc del quotidià s'esdevenen desplaçaments de l'atenció, el desplaçament cap a un àmbit finit de significació és molt més radical en tant que implica un canvi d'actitud o d'estat de consciència. El pas a un altre àmbit de significació va acompanyat per una experiència *commocionant* (Schütz, 1995, p. 306). Tota experiència religiosa, així com la decisió de abstenir-se de participar activament en els afers del món i adoptar una

actitud contemplativa –cosa que tant pot fer un científic, un artista o un meditador— són exemples del que Schütz entén per commoció.

Les experiències participants en diferents contextos de pràctica silenciosa han permès identificar alguns factors que juguen un paper més o menys determinant a l'hora de propiciar el distanciament de l'estat de consciència ordinari i que ajuden a desencadenar l'experiència subjectiva de transcendència. Es tracta de condicions o formes de comportar-se que intensifiquen el caràcter extraordinari de l'experiència i propicien que la consciència de l'individu traspassi els límits de l'experiència quotidiana. Entre aquests factors destaquen els següents:

1. *El silenci* en sentit literal, com a absència de sons o de paraules, i també en el sentit figurat amb què els actors dissenyen un estat psicològic d'atenció serena. La restricció dels sorolls externs i les converses, així com el recurs a diferents tècniques psicofísiques que propicien l'aquietament mental, tenen per objectiu desplaçar l'accent de realitat des del món exterior cap als estats interns. Es podria dir, que el silenci està com a buidor i aquietament interior té clares correspondències, d'una banda, amb unes manifestacions estètiques on prima el minimalisme i l'austeritat, i de l'altra, amb una depuració del discurs religiós que acompanya aquestes pràctiques. Aquesta sobrietat i estilització en els elements discursius i simbòlics, comú a la majoria pràctiques que cerquen la transcendència per mitjà del silenci, contribueix a eliminar distraccions i aplanar el camí per arribar a l'experiència transcendent que es persegueix.
2. *La ritualització*. A través del ritual, el practicant estableix una dissociació entre les accions ordinàries, normalment orientades a un motiu pragmàtic, i les que s'executen durant la pràctica. El ritual atribueix a aquestes accions una aura de sacralitat. L'acció ritualitzada té un caràcter autotèlic i propicia el distanciament respecte de les formes d'actuar quotidianes. Aquest canvi significatiu en l'actitud i la forma amb què l'individu actua durant una pràctica ritualitzada marca una clara disrupció amb el mode d'espontaneïtat característic de la vida quotidiana.
3. *L'escenografia*. En l'apartat dedicat als espais de quietud s'ha remarcat la importància de l'escenari on es realitza la pràctica de silenci a l'hora de propiciar un canvi d'actitud en els participants i l'accés d'aquests a una altra realitat. Hom acostuma a buscar indrets amb unes condicions que propiciïn el recolliment i la transcendència dels estats de consciència ordinaris, aprofitant la quietud regnant i/o manipulant deliberadament l'escenografia —jugant amb la il·luminació, les olors, els sons o la simbologia—, per crear una atmosfera “sagrada” o “especial”, que propicia l'accés de la consciència a un altre àmbit de significació (Griera, 2017, p. 89). Alguns elements simbòlics i estètics presents en l'escenografia poden transmetre significat als actors a través del que Jeffrey Alexander (2008) anomena una *consciència icònica*. El gran bol de ceràmica que presideix la Sala Arrupe de la *Cova de Manresa*, per exemple, és un objecte material que simbolitza

la idea d'una buidor receptiva associada a l'experiència del silenci. Despertar aquesta consciència icònica en els practicants és especialment important a l'hora de compartir idees i valors en contextos mancants de discursos explícits, on el significat ha de ser vehiculat per la via de l'experiència o l'emoció, més que no pas pel discerniment racional.

4. *El règim de sociabilitat.* Malgrat l'absència o la reducció de l'intercanvi verbal convencional, en les pràctiques de silenci s'ha observat el predomini d'una disposició afectiva envers la resta de participants sensiblement diferent, normalment més intensa (Prat, 2012, p. 335), de la que predomina en la vida ordinària. Això predisposa a un canvi d'actitud i, en conjunció amb la resta d'elements que acompanyen la vivència, facilita que hom se senti en un altre "món". Alhora, el fet que aquesta experiència sigui compartida en reforça l'accent de realitat i facilita que la consciència s'hi mantingui més fàcilment i durant més temps. D'aquí que la majoria dels practicants atorguin un gran valor a les pràctiques col·lectives de silenci.

A continuació, es descriuen els principals trets de l'estil cognitiu que emergeix de les pràctiques del silenci, i s'analitza el paper de cadascun dels factors esmentats a l'hora de desencadenar i sostenir l'experiència transcendent.

8.3.2. L'atenció a la vida

[La mirada contemplativa] es una mirada que deja de dar todo por supuesto, que se asombra.
Mónica Cavallé (2017, p. 87)

L'estat al qual s'accedeix quan es viu una experiència transcendent per la via del silenci, tal com el descriuen els entrevistats i altres testimonis analitzats, es pot identificar amb el que tradicionalment s'ha anomenat una actitud contemplativa (Fajardo, 2017). La distensió psicofísica i una certa passivitat o desistiment de la voluntat, acompanyats d'una atenció serena centrada en l'experiència del present immediat, serien alguns dels trets característics d'aquesta actitud. Situar-se en mode contemplatiu suposa, dit en termes de Schütz, un "canvi radical en la tensió de la consciència" respecte de l'estat de "major tensió" que hom manté en la quotidianitat, en la qual prima una actitud "de plena atenció a la vida i a les seves necessitats" (Schütz, 1995, pp. 201-202).

Val a dir que els practicants de silenci de diferents tradicions asseguren que el silenciament interior condueix també a un estat de "plena atenció" al moment present. Més encara, comparat amb l'estat de la vida quotidiana, insisteixen en què el silenci intensifica i amplia la capacitat d'atenció i de presència. La pràctica del *mindfulness*, per exemple, significa precisament "atenció plena". També és habitual referir-se a l'estat meditatiu o de silenci com "obrir els ulls a la realitat" o "estar despert", en

contraposició a l'actitud de la vida quotidiana que titllen "d'inconscient", "adormida" o "dispersa", en tant que defuig sistemàticament el moment present i "es perd en pensaments, dèries i fantasies", "divaga d'aquí cap allà" o "viu en el record o en el futur, però mai aquí i ara", segons les expressions de diferents practicants de silenci. En aquest sentit, sovint qualifiquen l'estat de silenci —que permet a l'atenció centrar-se, buidar-se de preocupacions i distraccions, i reposar en l'instant present— amb l'expressió "tornar a casa" o a "l'estat natural i originari de la ment". Una altra idea generalitzada entre els practicants és que una "ment en silenci" permet una visió més lúcida o, com afirma un practicant de meditació vipassana, "veure les coses tal com són en realitat, no tal com voldríem o pensem que són des de la ment conceptual i carregada de prejudicis".

Què diferencia, doncs, l'estat "d'alerta" o de "plena atenció a la vida" que Schütz atribueix a l'actitud natural, de la "plena atenció" a la que fan referència practicants de silenci d'espiritualitats diverses? Schütz parla d'un estat de plena atenció a la vida i "a les seves necessitats", una atenció que, a més, és selectiva, que organitza el temps i l'espai en estrats de significativitat variable (1995, p. 213). En la vida quotidiana imperen l'acció i el pragmatisme, hom es manté alerta i amb l'atenció focalitzada en aquells aspectes de la realitat que li són més significatius en la mesura en què els considera útils per a la realització dels seus projectes. Diu Schütz:

El ego vive en sus actos. Su atención se concentra en la realización de sus proyectos. Se trata aquí de una atención activa, no meramente pasiva. . . . El estado de alerta delinea todo ámbito pragmáticamente significativo del mundo. Esta significatividad, a su vez, determina la forma y el contenido de nuestra conciencia (Schütz & Luckmann, 1977, p. 45).

Així, el tipus d'atenció que defineix l'actitud contemplativa es caracteritza per l'absència de quatre aspectes clau que Schütz atribueix a l'actitud natural de la vida quotidiana. En concret, l'atenció predominant en l'estil de vivència contemplatiu: a) no es una atenció *selectiva*, en tant que procura abastar la totalitat del que s'esdevé en el moment present; b) no és una atenció *interessada*, atès que està lliure de tot objectiu pragmàtic; c) no persegueix la satisfacció de cap *necessitat* específica; i d) en no dirigir les seves accions vers l'acompliment d'un projecte específic en el món exterior, no requereix *projectar-se en el temps* per avaluar l'adequació d'aquestes accions, ni rememorant el resultat d'experiències passades ni anticipant resultats futurs; d'aquí la insistència de molts practicants de silenci en identificar aquesta experiència amb un estat de plena presència en l'instant present. En definitiva, l'actitud contemplativa es caracteritza per prestar una plena atenció a la realitat que, tanmateix, l'abasta en el seu conjunt, no en prioritza cap aspecte en virtut d'algun interès particular i resta plenament centrada en l'instant present.

Schütz afirma quelcom en relació al món de la teorització científica que és aplicable a la vivència contemplativa que emergeix de la pràctica del silenci: “el pensador teòric, una vez dado el ‘salto’ a la actitud desinteresada, está libre de la ansiedad fundamental y de todas las esperanzas y temores que surgen de ella” (Schütz, 1995, p. 228). Per “ansietat fonamental”, Schütz entén la consciència que té l'ésser humà de la pròpia finitud: sap que un dia morirà i que té un temps limitat per acomplir els seus propòsits vitals. Per a molts practicants de silenci, l'experiència de transcendència que persegueixen busca, precisament, alliberar-los d'aquesta angoixa, en tant que els reconcilia amb el present i els permet superar allò que Xavier Melloni (2011) anomena el “buit essencial”, derivat de la voluntat de “l'ego” de sobreviure i del neguit que això desperta:

El silencio es, de entrada, sustracción de ruidos y sonidos, de imágenes y conceptos que crea el deseo. Esta sustracción es la que permite el desenganche. Al desengancharnos, se abre un espacio nuevo. ¿Por qué decimos nuevo? Porque deja de ser la repetición de las necesidades del ego. El ego es hijo del instinto de supervivencia. Construye todo un mundo en torno suyo para asegurar su pervivencia. Pero a costa de hacer trizas la gratuidad. Todo existe en función de la propia necesidad, de modo que no ve rostros ni cosas, sino presas para calmar ese vacío esencial. (pp. 3-4)

8.3.3. L'experiència del jo

Practicar el silenci comporta un gir de l'atenció de fora cap endins. El silenci com a absència de sons i de paraules és un afavoridor d'aquesta interiorització de la mirada, en la mesura en què elimina o esmorteix els estímuls exteriors que en el dia a dia reclamen l'atenció de la consciència. En un ambient de quietud, la consciència —que “sempre es consciència d'alguna cosa”, diuen Berger i Luckmann (1996, p. 39)— es desplaça més fàcilment des dels objectes i les interaccions exteriors, que acostumen a acaparar el protagonisme en la vida quotidiana, vers els objectes interiors: sensacions, emocions o pensaments (Pagis, 2019). Mancat d'estímuls sonors i de fils de conversa on exterioritzar-se, l'individu es veu sobtadament confrontat a la pròpia interioritat, que passa al primer pla de la percepció.

No obstant, hom podria restar en un ambient de quietud i abstenir-se de parlar però sostenir encara un monòleg interior que el retingués dins les coordenades de la vida quotidiana (Bruneau, 1973, p. 17). És per això que hom no només suspèn la conversa amb els altres sinó que procura també aquietar o reconduir la xerrameca interior, i apaivagar la profusió d'imatges i pensaments que solquen tothora la ment. “Es impossible deixar la ment en blanc, no pots fer res per eliminar els pensaments, però si deixes de prestar-los atenció i simplement els veus passar, poc a poc els aniràs silenciant”, afirma un instructor de meditació. Per tant, el potencial transcendent de la pràctica del silenci no rau tan sols en

la interrupció de les converses quotidianes amb els altres, sinó també de les que l'individu manté amb sí mateix, i que també juguen un paper clau en la construcció i el manteniment del relat biogràfic i la coherència de la pròpia identitat.

Durant la pràctica del silenci no només canvien els objectes d'atenció sinó la forma com aquest objecte són contemplats, en la mesura en què s'insta el practicant a situar-se en una posició de "testimoni equànime i desinteressat", que simplement ha de "deixar passar" tot allò que desfila per la seva consciència. En adoptar aquesta actitud de deseiximent, afirmen els informants, la consciència del jo s'afebleix. Laia Alonso ho expressa així:

[El silenci] és casa, on em trobo a mi mateixa i on em dissolc amb el tot. Quan aprofundeixes amb el silenci el jo desapareix. És el buit fèrtil on apareix l'experiència, on puc observar, ser conscient, transitar, deixar fluir el que hi ha sense voler controlar ni manipular. Aquí el silenci és llibertat.

A banda d'observar el vaivé dels pensaments adoptant la postura de testimoni imparcial, un altre element característic de moltes pràctiques de silenci, que també contribueix significativament a modificar l'experiència quotidiana del jo, consisteix en la preeminència atorgada al cos i a les percepcions sensorials. L'atenció es desplaça des dels continguts mentals vers les percepcions físiques, cosa que suposa deixar en suspens o enviar a un segon pla les cavil·lacions sobre sí mateix. En la vida quotidiana, la consciència del jo i les seves fites, problemes, gustos i disgustos, ocupa la primera línia de la consciència, mentre que les sensacions corporals se situen en un segon pla. En l'experiència del silenci es giren les tornes: la consciència de ser algú jugant un rol determinat esdevé tàcita, mentre que la consciència del cos i les sensacions passen a ser el focus d'atenció (Pagis, 2019). Els "suports" de la meditació, com ara el concentrar-se en la respiració o la repetició rítmica i continuada del mantra, tenen la funció d'absorbir l'atenció del practicant, que quotidianament es troba dispersa i projectada enfora, per recollir-la i centrar-la en el moment present.

En suma, com a resultat d'aquest canvi del focus d'atenció propiciat per la pràctica del silenci, hom deixa per un moment d'experimentar-se com una identitat que encarna diferents rols en l'escenari social. Ja no hi ha actes que el reclamin ni altres individus amb els que hagi d'interactuar assumint algun paper determinat. No és tant que l'individu "es tregui la màscara"—com proclamen moltes retòriques sobre la meditació—, però sí que es relaxen sensiblement els requeriments pel que fa a la interacció amb les altres persones i l'atenció als afers quotidians. Tot plegat comporta un canvi significatiu de l'experiència d'un mateix i de la perspectiva sobre la pròpia identitat, que queda, provisionalment, en suspens, relativitzada. Alguns practicants ho verbalitzen amb afirmacions del

tipus “t’adones que en el fons no ets ningú, que el jo és una il·lusió” o bé “meditant veus que no ets un jo, sinó infinitat de jos, de vegades confrontats, dispersos, en conflicte; el silenci t’ajuda precisament a fer-los callar i arribar a un jo unificat i en harmonia”. Rafael Redondo (2019) identifica la pràctica del silenci com el fet de “quitar-se de en medio”, silenciar el jo quotidià fins arribar a “ser nadie”.

L’experiència de distanciament del jo social contribueix a relativitzar el propi sentit d’identitat en la mesura en què contrasta amb la vivència de sí mateix que predomina en el món de la vida quotidiana, on hom s’experimenta sota diferents aspectes de rols (Schütz & Luckmann, 1977, p. 46). Aquesta relativització del jo, viscuda de manera reiterada, és posteriorment interpretada a partir de narratives que la validen fent èmfasi en la “naturalesa il·lusòria del jo” o la necessitat de “silenciar l’ego” per “transparentar l’ésser” o permetre la manifestació del “jo autèntic”.

8.3.4. L’acció silenciosa

M’agrada la meditació que no proposa controlar, ni visualitzar, ni manipular res del present, només el fet de deixar que el que estigui succeint passi, sense interrompre l’experiència mateixa.

Laia Alonso, organitzadora de retirs de silenci o activista social.

Cada àmbit finit de significació es caracteritza per una determinada *forma d’espontaneïtat* (Schütz, 1995, p. 198; Schütz & Luckmann, 1977, p. 46), és a dir, una manera d’actuar característica. En l’àmbit de la vida quotidiana preval un tipus d’orientació cap a l’acció que Schütz anomena “treball”, entès com un tipus de conducta basada en un projecte i destinada a obtenir un resultat desitjat, mitjançant moviments corporals en el món exterior. Per a l’actitud natural, el món és un camp de dominació on l’individu s’orienta guiat per un interès eminentment pragmàtic, derivat de la necessitat de satisfer els requeriments bàsics de l’existència. Hom escull prioritàriament aquells objectes que percep com a fins o mitjans per a la realització dels seus projectes, o bé que són significatius d’alguna manera perquè, per exemple, poden ser una amenaça o proporcionar alguna forma de plaer o de guany. Alhora, l’individu en actitud natural tracta de preveure les repercussions futures que pot esperar d’aquells objectes i els canvis futurs que provocarà el seu executar projectat sobre ells. En l’actitud natural l’individu s’interessa en gran manera pels resultats de la seva acció i, en particular, per saber si les seves anticipacions resistiran la prova de la realitat (Schütz, 1995, p. 213).

Així, en l’àmbit de la vida quotidiana o *món del treball*, marcat per l’interès i la necessitat, l’acció predomina sobre la contemplació, el fer sobre la reflexió. Les pràctiques de silenci busquen invertir aquesta jerarquia de prioritats. En l’experiència del silenci es dona una primera fase caracteritzada per l’acció voluntària i premeditada i una altra que correspon a un estat de passivitat o deseiement, de

rendició de la voluntat, en el qual el practicant refereix trobar-se plenament immers en la vivència i no estar ja realitzant cap esforç particular per silenciar-se (James, 1986; Pagis, 2019; Woolley, 2019). Mentre que l'exercici de silenciar-se encara pot considerar-se una forma de treball, una acció pautada que persegueix un objectiu, quan hom arriba a l'estat de consciència transcendent entra en un estat contemplatiu en què s'abandona a la vivència. Alguns portadors fan referència a aquesta forma d'actuar emprant el terme taoista "*wei wu wei*", que vol dir "fer sense fer" i denota l'absència d'una acció deliberada i orientada vers un objectiu (Bouso, 2012, p. 145). Tal i com l'expliquen els practicants, la manera d'actuar durant les experiències de silencis adquireix un caràcter autotèlic propi de les experiències de flux (Csikszentmihalyi, 1975, p. 35).

En les pràctiques de silenci observades, hi ha un factor que contribueix decisivament al trànsit del mode d'acció ordinari a la forma d'espontaneïtat característica de l'estat contemplatiu: el ritual. D'acord amb Catherine Bell (1989), un ritual no és tant un acte específic com una manera d'actuar, que anomena *ritualització*, fent referència a la manera de fer certes activitats que les diferencia de les accions ordinàries i les dota d'un estatus privilegiat. La ritualització marca la diferència entre uns actes sagrats i uns altres de caire profà. Ritualitzar, doncs, és una forma conscient i metòdica de marcar distància respecte de la manera profana o instrumental d'obrar en la vida quotidiana. El ritual estructura les dimensions espacials i temporals de l'experiència compartida, així com les pràctiques associades, configurant tota una economia de la distribució dels cossos i dels moviments corporals, amb la finalitat de crear un ambient propici per a la vivència transcendent (Carini, 2008; Spickard, 1991). El ritual ajuda a centrar l'atenció en el present, alhora que harmonitza i sincronitza els moviments i actituds dels individus presents, reforçant la dimensió intersubjectiva de l'experiència.

En les pràctiques ritualitzades, la cinètica dels cossos pren una gran rellevància com a element bàsic d'interacció entre els participants (Hall, 1981). En un context on la comunicació verbal es troba restringida, el sentit i la capacitat expressiva recau en gran mesura en les postures, els gestos i altres expressions no verbals, de vegades molt subtils. L'eficàcia i el poder del ritual rau, precisament, en la capacitat de donar un sentit precís, compartit per tots els assistents, a cadascun d'aquests elements. El ritual i el simbolisme que l'acompanyen tenen també un paper fonamental en la contenció i gestió de les emocions que emergeixen durant les pràctiques de silenci (Turner, 1980), ja siguin d'èxtasi, de dolor, d'angoixa o de desconcert, que són reorientades i convertides en objecte d'observació. Elements com la postura, els moviments corporals o la respiració, entre d'altres, són gestionats de manera acurada, d'acord amb les pautes que estableix la ritualització, per tal d'emprar-los com a facilitadors del procés que condueix cap a la vivència transcendent. Així, silenci i ritual es potencien recíprocament. Quan hom resta en silenci, diu Sontag (2009), comença a percebre més nítidament la seva pròpia presència física en un àmbit determinat. La calma mental i l'apaivagament dels estímuls

externs faciliten que l'atenció se centri en els gestos i els moviments ritualitzats i, alhora, aquests capturen i l'atenció del practicant retenint-lo en l'estat de presència i concentració.

En les modalitats de meditació o de pregària contemplativa que es realitzen en posició sedent, s'atribueix habitualment una gran importància a la postura i a la immobilitat del cos. La majoria de practicants seuen a terra, en posició de lotus o semilotus, sobre coixins o bé agenollats en banquetes. Això marca ja una clara diferència respecte de les postures que hom adopta habitualment en la vida quotidiana. En alguns casos, es dona un valor simbòlic al fet de seure a terra: "ens permet estar en contacte directe amb la terra", cosa que "ens dona més estabilitat, més presència, ens arrela" o "fa més difícil que ens posem a divagar", afirmava un instructor de meditació. Per a Pablo d'Ors, seure a terra es la primera clau corporal en la meditació cristiana i implica baixar, "porque abajo es el lugar de la verdad". Alhora, el fet de restar immòbil suposa també un contrast evident amb l'ús que hom fa del cos en la vida quotidiana, on rarament es manté absolutament quiet i en actitud d'atenció serena durant llarga estona. Pablo d'Ors justifica de la següent manera la importància de la quietud física, que defineix com "el silencio del cuerpo":

La quietud, estar muy quietos, estar exageradamente quietos. Estar atentamente quietos. La quietud es tan importante como el silencio, por la sencilla razón de que la quietud es el silencio del cuerpo. Cuanto más quietos estamos, corporalmente, más movimiento interior se produce. Y cuanto más movimiento externo, menos movimiento interno. La quietud es una disciplina, solamente estar quieto ya es una grandísima cosa. Estar quieto es un ejercicio de autodominio. . . . La quietud es fundamentalísima. (Fundación All One Project, 2018)

D'altra banda, en aquelles altres pràctiques de silenci que comporten alguna forma de mobilitat corporal, com ara el caminar conscient o la dansa contemplativa, la importància rau en l'atenció que hom posa en l'execució dels moviments. Durant el "caminar contemplatiu", el practicant es desplaça amb lentitud, bo i observant atentament els moviments de les cames i les sensacions associades, com ara el tacte de la roba o la presa de contacte del peu amb el terra. Així, un moviment tan comú com el caminar, que en la vida quotidiana es realitza d'esma, passa a ser objecte prioritari d'atenció durant aquestes pràctiques de silenci. L'orientació o la finalitat del moviment s'inverteix: el caminar, que en la vida quotidiana és un mitjà per a desplaçar-se i forma part d'una acció destinada a aconseguir algun propòsit en el món exterior, en l'experiència del silenci esdevé una activitat autotèlica que té sentit per sí mateixa: quan hom hi posa tota l'atenció, produeix uns resultats en el fur intern, facilitant l'atenció i el progressiu aquietament de la dinàmica mental. Com ocorre en les *experiències de flux* (Csikszentmihalyi, 1975), durant la vivència contemplativa l'acció està guiada pel *desinterès*. La

mobilitat corporal deixa de ser el vehicle a través del qual hom es compleix un determinat objectiu en el món exterior, sinó que el propi moviment esdevé la fita i l'objecte primordial d'atenció.

La forma d'espontaneïtat característica de l'experiència silenciosa s'assembla a la que, d'acord a l'explicació de Schütz, presenta un altre àmbit finit de significació: el món de la fantasia. En ambdós casos, hom ja no necessita dominar el món exterior, està eximit de la urgència del motiu pragmàtic que presideix l'actitud natural quotidiana (Schütz & Luckmann, 1977, p. 47). Tanmateix, convé no confondre l'estat de desistiment de l'actitud contemplativa amb una forma de fantasieig o d'indolència. Els practicants afirmen mantenir-se concentrats i alerta, "plenament atents" a tot allò que s'esdevé, sense tenir, tanmateix, cap intenció d'interferir-hi. El desistiment, tanmateix, no és absolut, en la mesura en què cal exercir un mínim control sobre aspectes mentals i físics per garantir que la pràctica s'està realitzant correctament —mantenir l'esquena recta, evitar la somnolència i les distraccions, etc.—. En tot cas, la consigna habitual és procurar que tot plegat s'esdevingui de manera natural i fluida, evitant qualsevol esforç o tensió.

Heus aquí la paradoxa que reapareix en totes les pràctiques de silenci: hom fa un esforç sistemàtic, aplica un mètode que va perfeccionant durant anys de pràctica regular i, tanmateix, afirma que no persegueix cap objectiu perquè allò que cerca transcendeix el món de la necessitat. Tots els informants coincideixen en remarcar aquesta peculiar concepció de l'acció, que presideix l'experiència contemplativa, i que té molt a veure amb la disposició estètica de què parla Bourdieu (1988), vinculant-la a l'anhel de les classes mitjanes educades de distanciar-se de l'interès i les fites mundanes —tal i com s'ha exposat en el capítol 7—. Rafael Redondo (2005, p. 20) defineix la pràctica del silenci per la via del zen com una "atención sin esfuerzo carente de la más mínima búsqueda de provecho alguno; es decir: la vigilancia sin obsesiones, la atención desnuda de voluntarismos, la contemplación sin objeto, la mirada sin propósito alguno". En estat de silenci, diu Melloni, hom "veu sense mirar, sense intenció ni tensió de cap mena". Vicente Merlo afirma que "no hay que hacer nada para ser lo que ya somos", i encunya una expressió pròpia i prou il·lustrativa quan anomena "descanser" al fet de romandre en l'estat de silenci interior, assolit a través de la pràctica meditativa. "Descanser" vol dir "descansar en l'ésser", un estat de plenitud contemplativa en la que ha cessat tota acció i tot propòsit. Aquest entrevistat descriu el que ocorre quan s'arriba a aquest estadi de "silenci interior", que qualifica també de pura vacuïtat: "Ya no hago nada. Ni estoy relajándome físicamente, ni estoy observando o escuchando emociones ni contemplando pensamientos. La intensidad del silencio es tal que es como si mi conciencia se expandiese, se ampliase y no hay que hacer nada. Solo *descanser*".

8.3.5. L'experiència de l'altre: formes d'intersubjectivitat en silenci

L'àmbit de la vida quotidiana està presidit per una *forma específica de sociabilitat* per la qual l'individu es relaciona i col·labora amb altres persones a través de la comunicació (Schütz & Luckmann, 2977, p. 46). El llenguatge és un element determinant a l'hora de construir, ordenar i dotar de sentit la nostra vida de cada dia (Berger & Luckmann, 1996). És per això que la suspensió de la comunicació verbal tendeix a afavorir l'accés a la vivència transcendent i, de retruc, altera radicalment la forma com el practicant es relaciona amb la resta de persones amb qui comparteix l'experiència silenciosa. Així, la vivència del silenci com a àmbit finit de significació presenta una forma peculiar de sociabilitat diferent de la que predomina en l'àmbit de la vida quotidiana. No es tracta, tanmateix, d'una forma de sociabilitat idèntica en totes les experiències de silenci analitzades, sinó que presenta variacions en funció de la modalitat de pràctica. Aquestes diferències rauen, principalment, en la naturalesa i la intensitat del vincle intersubjectiu que s'estableix entre els participants.

El fet de compartir una experiència de silenci amb altres persones amb les que s'estableix un tipus peculiar de relació, es compta com un altre dels factors que propicia l'accés a una vivència transcendent, en tant que contribueix a marcar distàncies respecte de la vida quotidiana i pot fer emergir la sensació de trobar-se en un altre "món". L'observació participant en diferents pràctiques de silenci compartides constata la importància que juga la presència i participació dels altres a l'hora de propiciar el pas a un altre àmbit de significació. Tal com afirma Mar Griera (2017) en relació al ioga, les pràctiques de meditació o contemplació que condueixen a vivències transcendents es poden considerar fenòmens col·lectius i relacionals, en els quals el "règim afectiu" o "l'ordre de sociabilitat" hi tenen gran importància com a propiciadors del canvi de realitat: "the switch to another reality is fostered by the role of the co-participants. The act of moving beyond the paramount reality is eased when the yoga class becomes a *collective experience*" (p. 87).

Com és obvi, les interaccions que s'estableixen entre els participants en experiències de silenci compartides es veuen fortament condicionades per les restriccions de la comunicació verbal. L'abast i la rigidesa del règim de silenci imperant poden variar notablement en funció del tipus d'activitat, però constitueixen sempre una alteració radical de les formes d'interacció que presideixen la vida quotidiana, i esdevé un clar element disruptor. Tanmateix, no parlar amb els altres no suposa pas ignorar-los. En general, la relació que mantenen les persones durant les convivències en silenci s'assembla a la "desatenció cortès" (Goffman, 1981b) que hom manté habitualment en espais públics quan coincideix amb persones desconegudes. No obstant, en els contextos on es practica el silenci s'acostuma a generar un règim afectiu particular. La calma i el ritme pausat que presideix normalment

aquests entorns predisposa ja a la distensió, afavorint que el tracte afable i cordial, i un absolut respecte envers l'altre siguin la pauta general abans, durant i després de les estones de silenci.

Alhora, moltes de les narratives que acompanyen les pràctiques de silenci acostumen a fer èmfasi en les idees de comunió, amor, unitat, harmonia o superació de l'egoisme, que també fomenten sentiments de proximitat cap als companys de pràctica, fins i tot si són desconeguts. Durant una conferència en un retir de silenci a Sant Benet de Montserrat, Laurence Freeman afirmava que “compartir el silenci crea comunitat”:

La meditació és solidària. No puc meditar per tu, és necessàriament una experiència individual, però podem i hem de meditar junts. Així ens encoratgem mútuament. Ens direm molt poques paraules, meditem en silenci i ens direm adeu. Ens ajuntem per estar junts en silenci. És un fenomen humà. Demostra que quelcom passa en aquest silenci. Compartir el silenci crea comunitat i consciència de comunitat. Ens donem suport mútuament. Quan meditem sols a casa podem ser conscients que pertanyem a una comunitat global de meditadors. Per això hi ha aplicacions per a mòbils de meditació que informen de quanta gent està meditant en aquell moment. Una altra paradoxa: el silenci crea comunitat i consciència de grup.

Així mateix, és habitual veure intenses mostres d'afecte en els moments d'arribada o de comiat, sobretot entre persones que ja es coneixien prèviament. Si bé són expressions que tendeixen a mantenir una certa contenció per no pertorbar la serenitat que presideix l'ambient, poden arribar a ser prou efusives, sovint més del que ho serien en una situació convencional. Per exemple, s'ha observat en diverses ocasions com, en els moments d'arribada o de comiat, algunes persones es dediquen amplis somriures i es fonen en llargues i afectuoses abraçades, de vegades sense dir-se gairebé res audible. En altres moments o espais en què la regla del silenci no s'aplica o esdevé més laxa, les mostres d'afecte poden ser molt més intenses i expressives. Així mateix, en diferents modalitats de pràctica és habitual que, després d'haver compartit hores o dies de silenci, es realitzin activitats o rituals que accentuen el sentiment de comunió i de vincle entre els assistents. Els *Amics del Desert*, per exemple, després dels tallers de meditació o les vetlles acostumen a formar un cercle agafant-se de les mans, canten junts i finalitzen amb un efusiu “visca la mare que ens va parir!”. En aquest sentit, el clima d'agermanament que acostuma a imperar entre els practicants de silenci encaixa amb el que observa Joan Prat (2012, p. 335) en la seva investigació sobre els nous imaginaris culturals, caracteritzats per una sociabilitat i sensibilitat força més intenses de les habituals.

També cal assenyalar l'efecte que produeix en l'individu la presència d'altres persones involucrades en la mateixa activitat. La consciència de la companyia d'uns altres coparticipants, amb independència del vincle afectiu més o menys profund que hom senti cap a ells, contribueix a redoblar l'accent de

realitat de la situació que està vivint, per més que aquesta s'assembla ben poc a les situacions quotidianes. L'alteritat afavoreix l'accés de l'individu a un altre àmbit finit de significació i, alhora, contribueix a dotar de coherència aquesta experiència i a fer-la més plausible. A diferència del món dels somnis o la fantasia, en els quals l'individu fa la vivència en solitari, l'àmbit de significació d'una experiència de silenci col·lectiva és comú a d'altres persones, la qual cosa reforça la significació i la consistència d'aquella realitat alternativa.

La "interdependència" és un altre dels sentiments que diferents practicants destaquen de les experiències de silenci compartides i que després afirmen percebre de manera més clara en la seva vida quotidiana. La presència dels altres sustenta i facilita la pràctica de cadascú. Els elements que diferencien les respectives individualitats emmudeixen, i, alhora, s'esdevé una harmonització dels ritmes vitals, dels moviments o dels estats de consciència que unifica i vincula els practicants entre sí. "Potser no hi parles, potser no saps ni com es diu ni a què es dedica, però en el silenci la presència de l'altre se't fa més viva, més present que mai, i t'hi sens connectat d'una manera especial", afirmava l'assistent a un retir de meditació cristiana. Aquests sentiments d'interdependència i de profunda interconnexió han estat destacats també en altres estudis sobre pràctiques de silenci compartit, com ara les reunions dels quàquers (Searl, 2005) o en grups de meditació cristiana (Woolley, 2019). Atenent al que expliquen els practicants, el silenci aguditza la capacitat per percebre les múltiples formes com els altres els influeixen i allò que els uneix. Després, afirmen els practicants, aquesta capacitat es trasllada a la vida quotidiana i fa possible copsar formes de vincle subtils que abans passaven inadvertides, eclipsades per les imatges preconcebudes de l'altre i els patrons convencionals de relació.

Les diferents expressions d'intersubjectivitat que emergeixen durant les vivències de silenci es manifesten amb graus d'intensitat diferents en funció del context i la modalitat de pràctica. Tant les observacions de camp com l'anàlisi de les narratives dels practicants palesen aquestes clares diferències. En concret, en les pràctiques analitzades és possible distingir un ventall que va des de modalitats de caire marcadament individualista i centrades en l'autoobservació, en les quals, tanmateix, es donen variades formes d'interacció no verbal entre els participants, fins a pràctiques en què el vincle intersubjectiu esdevé molt més intens. En aquestes darreres, els participants comparteixen un mateix corrent de consciència i poden experimentar sentiments de profunda proximitat i mútua vinculació, que correspondrien al que Alfred Schütz (1951) anomena una relació de *sintonia mútua* (*tuning-in relationship*). A continuació s'analitzen per separat les pràctiques autocentrades, en les quals es prioritza la introspecció, i les que busquen propiciar sentiments de comunió entre els participants. Val a dir, tanmateix, que moltes de les pràctiques de silenci analitzades conjuguen, en proporcions diverses, ambdues orientacions: la que recorre al silenci per aprofundir en la mirada interior i la que el viu com un espai on establir de vincles de profunda sintonia amb l'alteritat.

8.3.5.1. Intersubjectivitat en pràctiques autocentrades

Michal Pagis (2010; 2019), des d'una aproximació etnogràfica a la meditació vipassana, fa valuoses aportacions a l'hora d'evidenciar la dimensió intersubjectiva, tan sovint menystinguda, de certes modalitats de silenci compartit. Tanmateix, segons aquesta autora, l'innegable component intersubjectiu present en les pràctiques de meditació vipassana no arriba a constituir una relació de sintonia mútua tal com l'entén Schütz (1951), atès que els practicants no comparteixen un mateix objecte de consciència. Diu Pagis (2010): "The practice of meditation differs from Schütz's 'we-relationship'. After all, even when meditating together, people should concentrate on their own internal thoughts and sensations. Meditators, therefore, share the same activity, but the object of their attention is not identical" (p. 314).

Malgrat que no arribin a quallar sentiments de mútua sintonia, en pràctiques de silenci observades per Pagis, així com en algunes modalitats de meditació o de pràctica contemplativa analitzades en aquesta recerca, s'aprecien diferents modalitats d'interacció entre els participants que prou mereixen atenció. D'entrada, malgrat que es tracta de pràctiques en les quals cadascú focalitza l'atenció en la pròpia interioritat, els practicants de silenci coincideixen en un mateix entorn i estan implicats en una mateixa activitat. Això els converteix, en paraules de Pagis (2010, p. 320), en una "comunitat de temps i espai", i la seva experiència té una dimensió intersubjectiva. Si bé no comparteixen la mateixa vivència interior, estan en alguna mesura pendents els uns dels altres, s'orienten recíprocament i, sovint, estableixen formes més o menys subtils d'interacció. Per exemple, a l'hora d'escollir el lloc on seure a meditar, s'ha observat com gairebé sempre hom té en compte la ubicació dels altres i tendeix a situar-se en un punt intermedi: ni molt distanciat ni massa proper, respectant alhora l'espai aliè però apropant-s'hi prou com per evidenciar proximitat. En aquest sentit, Pagis (2010, p. 320) afirma: "Although students are instructed to focus on the 'interiority', they spend a part of each meditation in the minds of others. They read silence just as they would read speech, turning silence into a form of communication". Durant les pràctiques de silenci compartides té lloc un "monitoratge social" (Goffman, 1981a, p. 103; Pagis, 2010, p. 319), en alguna mesura les persones es presten algun grau d'atenció mútua. En altres paraules, fins i tot quan hom resta en silenci i immers en un exercici d'introspecció, no deixa de mantenir algun nivell d'alerta envers l'entorn i tendeix a estar pendent dels altres, restant en disposició de reaccionar davant les accions d'aquests.

En els diferents contextos analitzats, durant les sessions de meditació o pregària contemplativa en la modalitat asseguda i en absolut silenci, o durant els moments immediatament previs o posteriors, la gent entrecreu mirades, s'observen de reüll, alguns es saluden subtilment. Si en un moment donat, en plena pràctica i després d'una llarga estona de quietud, una persona trenca d'alguna manera la

immobilitat o el silenci —per exemple, estossega, es mou per canviar de postura o per abandonar la sala—, és habitual que pocs instants després altres persones aprofitin per realitzar alguna acció similar. Aquestes dinàmiques —que també constata Pagis en el seu treball de camp— evidencien que el “trencament” puntual per part d’un individu de la norma compartida que imposa quietud, dona peu a una vulneració similar per part d’altres practicants que fins llavors s’havien contingut.

La presència dels altres i l’atenció recíproca suposa també un suport mutu que orienta els practicants, especialment als menys experimentats, en l’execució de la pràctica i els ajuda a mantenir la disposició i la constància adequades. S’ha observat, per exemple, com els practicants avançats semblen estar molt menys pendents del seu entorn i tendeixen a mantenir un major grau de concentració, d’autocentrament i de quietud. En canvi, els practicants menys experimentats recorren sovint a l’observació dels altres per imitar-los o comprovar la correcció de la pròpia postura, moviments o actitud. La capacitat de mantenir una postura correcta i de restar immòbil i en silenci durant llarga estona és percebuda com una mostra d’expertesa i, per tant, la persona que mostra aquesta capacitat esdevé un model a imitar per part dels meditadors novells. Per tot plegat, la pràctica compartida tendeix a facilitar l’aprenentatge i l’assimilació de les tècniques de silenciament, i evidencia el caràcter del grup com un entorn d’aprenentatge, com ja s’ha assenyalat anteriorment. Alhora, practicar amb altres persones aporta una motivació extra a l’hora d’adequar la pràctica a les pautes establertes, en dos sentits. D’una banda, el fet de sentir-se o de creure’s observat pels altres —els companys o els instructors— fa que la persona s’esforci a realitzar la pràctica de manera correcta, d’acord amb les pautes establertes. I, alhora, hom també s’aplica a mantenir la quietud i el silenci per tal de no destorbar la concentració dels que l’envolten.

Tot plegat explica perquè molts informants afirmen que la companyia d’altres persones fa que la pràctica els resulti més fàcil i reeixida (Meintel, 2014a; Pagis, 2019; Woolley, 2019). “Practicar junts t’ajuda a ser més constant”, “el grup és un recolzament per no defallir en moments de *baixon*” o “sola a casa em costa molt més centrar-me i aguantar fins al final”, són expressions recollides durant les entrevistes etnogràfiques amb les que diferents practicants verbalitzen els beneficis que associen a la pràctica col·lectiva. Alguns informants van més enllà de l’aspecte pragmàtic a l’hora de verbalitzar la conveniència de la pràctica compartida i sostenen, per exemple, que en les sessions es genera “una mena d’energia col·lectiva” que els permet assolir i mantenir més fàcilment l’estat de quietud interior. En tot cas, l’objectiu prioritari en les pràctiques autocentrades no és generar aquesta energia sinó aprofitar-la com un recurs auxiliar per afavorir el treball introspectiu individual, que és la raó de ser de l’activitat. El sentiment de proximitat amb la resta d’assistents acostuma a ser considerat un acompanyament útil, però no és ni el propòsit ni el resultat principals de l’experiència silenciosa. En

aquest sentit, un practicant de meditació cristiana afirma no sentir cap vincle o connexió especial amb la gent amb qui comparteix una mateixa sessió:

No, això no passa. I si passés, intentaria deixar-ho de banda, perquè aquest és el meu exercici de la meditació: qualsevol sensació que jo pugui sentir me l'estic creant i per tant, l'he de treure fora del focus d'atenció. Estar meditant sol és diferent que meditar en grup, no és el mateix. Però simplement són persones que estan allà i simplement m'oblido que estan allà quan estic meditant. Soc conscient que estic meditant en grup però tampoc hi poso l'atenció en això.

8.3.5.2. “Sense desconnectar de tu, connectar amb els altres”: sintonia mútua en experiències de silenci

L'argument de Pagis segons el qual la pràctica de la meditació silenciosa és una experiència intersubjectiva que, no obstant, no arriba a suscitar sentiments del que Schütz anomena mútua sintonia, és vàlid per algunes de les modalitats de silenci que aquí s'han descrit. És el cas de moltes de les que es realitzen en posició asseguda i sota la consigna que cadascú ha de restar immòbil i immers en l'observació de la pròpia interioritat. Com s'ha explicat en l'apartat anterior, per més que es mantinguin atents en alguna mesura al que fan els altres i puguin establir puntualment amb ells formes d'interacció o comunicació no verbal més o menys subtils, cadascú es troba centrat en la pròpia vivència i no hi ha un corrent de consciència compartit. Malgrat constituir una comunitat de temps i d'espai que comparteixen un objecte d'atenció similar, aquest objecte no és certament el mateix.

En canvi, en altres pràctiques ritualitzades de silenci el vincle intersubjectiu adquireix molta més rellevància, fins al punt d'esdevenir un dels propòsits principals de l'activitat, quan no la seva mateixa raó de ser. Entre els casos d'estudi que aquí s'han presentat, destaquen especialment per l'èmfasi que es fa al foment de sentiments de comunió amb l'alteritat, les jornades *Silence Connects*, diferents activitats d'*Ixileku Elkarte*a, certs rituals i litúrgies dels meditadors cristians —com ara les vetlles o les eucaristies contemplatives— o pràctiques com el caminar conscient o la dansa contemplativa, que són realitzades en diferents contextos.

En molts casos, aquestes modalitats d'experiència arriben a generar formes d'intersubjectivitat que encaixen en la noció de *sintonia mútua*, que Schütz defineix com el fet de compartir recíprocament el flux d'experiències de l'altre en el temps interior, vivint junts en un vívid present. Aquesta relació, en la qual el jo i els altres són experimentats com un “Nosaltres”, és prèvia a la comunicació lingüística i, tanmateix, constitueix el fonament de tota comunicació possible:

[T]he basic issue [is] whether the communicative process is really the foundation of all possible social relationships, or whether, on the contrary, all communication presupposes the existence of some kind of social interaction which, though it is an indispensable condition of all possible communication, does not enter the communication process and is not capable of being grasped by it. (Schütz, 1951, p. 161)

En la interpretació musical —que és l'àmbit que utilitza Schütz per desenvolupar la seva noció de sintonia mútua—, així com en diferents rituals religiosos (Neitz & Spickard, 1990; Spickard, 1991), la consciència de la presència de l'altre esdevé tan viva que la seva ocurrència en el temps interior preval sobre altres realitats. Això mateix succeeix en algunes experiències col·lectives de silenci que viuen la quietud compartida com un espai on connectar amb l'alteritat a un nivell més profund, en un estat de consciència previ a les paraules, en el qual les formes convencionals de comunicació pròpies de la vida quotidiana han quedat en suspens. Així, per exemple, la noció de sintonia mútua encaixa tant amb el propòsit explícit de les Jornades *Silence Connects* com amb el relat que fan els assistents sobre allò que han experimentat durant la pràctica. En la promoció d'aquestes jornades, Rafael Redondo descriu així la noció del silenci com a vivència unificant:

Las palabras . . . nos pueden dividir, porque en ellas buscamos significados que definan mejor nuestra forma de pensar, y entramos en el mundo de la opinión, que es un mundo diverso. Sin embargo, permaneciendo en silencio, con un lema común, expresamos un pensamiento unánime. Un pensamiento que no es pensamiento, que es vivencia. Una aspiración común a toda la humanidad. (Silence Connects, 2018a)

En el vídeo promocional del *Silence Connects* de Vitòria es fa èmfasi en què no es tracta d'una pràctica individual sinó una forma de “participar en una acció col·lectiva de caràcter cívic:

. . . cada cual el tiempo que desee. Solo o acompañado. En familia o reunidos como amigos. En un silencio compartido. Será nuestra Plaza de los Foros el punto de encuentro para toda la ciudadanía . . . como lugar que integra tradición y vanguardismo en la vida cotidiana. (Silence Connects, 2019).

“Al estar juntos en silencio, con gente que no conoces de nada, se genera una conexión especial, difícil de... que no te se explicar, pero es algo muy real y profundo”, sostenia una de les assistents a les jornades de Vitòria, en sortir de l'espai de silenci. La raó de ser d'aquestes iniciatives és, precisament, compartir el silenci amb altres persones, de tal manera que els participants s'involucren en una modalitat de relació social precomunicativa que els permet cultivar un sentiment d'unitat. El caràcter paradoxal d'aquestes trobades silencioses rau en el convenciment que la connexió entre les persones

no s'esdevé *malgrat* el silenci sinó, precisament, *gràcies* a ell. Són pràctiques que busquen recrear-se en la consciència d'un "Nosaltres" que és concebut com originari i genuí pel fet que encara no ha estat fragmentat per la diversitat d'opinions, idees o creences que generen separació. En no haver-hi manifestacions que entelin el sentiment d'unitat, el silenci és viscut com un espai on és possible connectar amb l'altre sense la interferència de singularitats disgregadores. Diu Redondo: "El silencio no es ausencia de palabras. El silencio es el brocal, la raíz, el impulso inicial, la palabra primigenia de la que brotan las palabras con las que nos entendemos (Silence Connects, 2018)". La idea d'un silenci unificador i originant, que és la matriu d'on sorgeix la "paraula autèntica", no "contaminada" o "empobrida" per un ús interessat, ideològic o esbiaixat, així com l'entesa i la unió profundes entre les persones, és un altre lloc comú dels cercadors de silenci de diferents espiritualitats i tradicions.

D'altra banda, el caminar contemplatiu o la dansa fomenten també intensos sentiments de comunió entre els participants. Són practiques que procuren harmonitzar tant els moviments corporals com els estats de consciència de tots els que hi prenen part, tractant de fomentar un intensa consciència de connexió entre ells.

El següent testimoni d'una practicant il·lustra la intensitat dels sentiments de proximitat amb l'altre que poden emergir durant la realització d'aquesta activitat:

Ha sido un regalo para mí ver cómo a través de la conexión con tu cuerpo, con los otros... Mirando al otro a veces es como si tocaras el alma... Y tocando el alma del otro accedías a unas experiencias de totalidad, de belleza que... que yo sólo hacía que llorar, era una experiencia de totalidad, de una tal interconexión, de yo soy tú y tu eres yo... solo mirando al otro, o un leve roce, conectar con tu cuerpo, la danza, la música... Por eso para nosotros el cuerpo es esencial, como una vía, como un umbral de acceso a la presencia, a lo más humano, ¿no?, de nosotros. (Àgora Vic, 2020)

"Imagineu-vos que som com un riu que flueix", afirmava una instructora per il·lustrar el sentiment d'unitat que havia d'acompanyar els practicants durant les caminades silencioses en un retir de silenci. "Fluir com un riu" era també el lema de la caminada en silenci organitzada pel col·lectiu *Wake Up* pels carrers de Barcelona. Una altra expressió d'aquesta voluntat de fomentar un sentiment d'unió durant la vivència silenciosa és el següent comentari de l'instructor durant una pràctica de caminar contemplatiu en un retir de silenci: "penseu que esteu dins el cercle, que sou una part del cercle, però alhora sou el cercle sencer; noteu com us fa sentir això?".

Les "caminades silencioses per la pau" organitzades per Òmnium Cultural al Passeig Lluís Companys de Barcelona són un altre exemple d'aquesta voluntat d'emprar el silenci com a espai compartit.

L'esforç dels organitzadors per accentuar el caràcter unitari de l'acte es manifesta també en detalls com la petició que tots els assistents vesteixin de blanc o en el fet que els integrants de la capçalera de la marxa, representants de diferents entitats i tradicions religioses, avancin agafats de les mans. Tot plegat contrasta vivament amb l'agitació pròpia de l'entorn urbà, accentuant el sentiment de cohesió i el carisma grupal.

En definitiva, mentre que certes modalitat de pràctica, com ara la meditació sedent, s'orienten fonamentalment a *sintonitzar* amb un mateix (Smith, 2007), en altres pràctiques de silenci col·lectives s'estableixen relacions de *sintonia amb els altres* a través de l'experiència d'un temps interior compartit. Convé ressaltar, tanmateix, que ambdues modalitats d'intersubjectivitat no són pas excloents, sinó que molt sovint es complementen. En els diferents retirs analitzats es combinen sessions de meditació sedent amb activitats grupals com les esmentades caminades conscients, danses contemplatives o altres rituals col·lectius que celebren i, alhora, intensifiquen el sentiment de comunitat. L'objectiu és equilibrar l'autoobservació amb l'obertura i la connexió amb els altres i amb l'entorn. Les següents paraules de la conductora d'un retir de silenci expliquen com equilibrar l'estat d'introspecció amb la connexió amb l'alteritat a través del caminar contemplatiu:

En això de la meditació i el silenci hem d'evitar sempre caure en una trampa, que seria quedar-nos a dins nostre i desconnectar de tot. Això seria un error. En la meditació hi ha sempre un punt en què has de connectar amb tu. Has de recollir l'energia i connectar. . . . Però després, hi ha d'haver un punt en què, sense desconnectar-te de tu, t'has de connectar amb els altres. Aquest és el repte. O estem a fora o estem a dins, normalment. Llavors, hem d'estar dins però sense desconnectar de fora. Per això és tan útil la meditació caminant. Caminem deixant un espai sempre igual entre l'un i l'altre, per tant hem de tenir sempre present l'altre. Quan l'altre dona un pas tu també el donaràs. Així anirem agafant un ritme conjunt. . . . Anirem al mateix ritme, un darrere l'altre, mantenint la línia, com si fos un riu que va fluint. Això ens ajudarà a crear un vincle entre nosaltres. La clau està en aconseguir, sense desconnectar-te de tu, connectar amb l'altre.

La pràctica ritualitzada i compartida del silenci permet desplaçar l'atenció dels elements cognitius — símbols, creences, ideologies o teologies— cap a la dimensió corporal i perceptiva; els discursos a favor de la unitat i la germanor s'encarnen en forma d'experiències en què l'altre és percebut com una presència silent, amb la qual hom sincronitza moviments i quietuds en l'ara i aquí, compartint un mateix corrent de consciència en el vívid present. Tal i com afirma Spickard, “seen in this light, the experiences people have in religious settings are profoundly social—and in a quite basic way” (p. 197). Aquests sentiments de vincle subjectiu que emergeixen durant les vivències compartides, sustentats i reforçats pel clima d'afecte i germanor que acostuma a presidir molts contextos de pràctica (Carini,

2008; Griera, 2017; Wood, 2007), contribueixen a crear un sentiment de cohesió, allò que un practicant de meditació budista anomena “l’esperit de la *sangha*”⁸. D’acord amb Meintel (2014a, p. 201), les modalitats d’espiritualitat no discursiva, basades en pràctiques rituals que promouen una autoreflexió centrada en el cos i les percepcions, generen formes “d’afecte” (Blackman, 2010; Henriques, 2010), entès no com una simple emoció sinó com una relació quíestèsica entre els individus, que, en paraules de Blackman (2010, p. 166) “connects and transforms bodies in their existence, and disturbs the presumed boundaries between bodies, both human and nonhuman”.

8.3.5.3. L’altre il·limitat

Els sentiments de proximitat i de connexió a què es refereixen els practicants de silenci no es limiten a les persones amb les que comparteixen *in situ* una determinada modalitat de silenciament. L’alteritat adquireix per a molts practicants un significat molt més ampli, que pot abastar persones allunyades en l’espai i en el temps, així com la natura o el que anomenen “el cosmos”, “la realitat”, “la vida”, “la creació” o expressions similars que denoten un sentit de totalitat. Tal i com assenyalen Neitz i Spickard (1990), la noció de sintonia mútua de Schütz es pot estendre fins abastar l’entorn natural i les persones absents, incloent els avantpassats o les generacions futures. Els organitzadors del *Silence Connects* expressen la voluntat que “el resultado de nuestra paz interna y serenidad sea la herencia de las futuras generaciones”, i simbolitzen aquesta idea col·locant un grup de joves arbres fruiters al centre de les sales de silenci.

Si bé la connexió amb l’alteritat es pot establir de manera més evident en les pràctiques de silenci compartides, la presència física de l’altre no sempre és imprescindible. Alguns meditadors remarquen la importància de tenir consciència que, en el mateix moment en que hom està meditant, altres persones en altres indrets del món comparteixen la mateixa pràctica. En les convocatòries de la *Marató de silenci*, per exemple, es convidava a qui no pogués assistir a les convocatòries que es feien en diferents llocs emblemàtics de Barcelona, a que fes silenci allà on es trobés, a les mateixes hores. Això genera un sentiment d’unió, tal com afirma Montse Castellà, promotora de la iniciativa: “A aquestes hores tots estem meditant i en silenci i ens sentim units universalment. Formem part d’una família i sabem que en el silenci estem units”. Aquesta consciència de sincronia no presencial, com ja s’ha explicat, també es pot aconseguir mitjançant ginys tecnològics que permeten un vincle a distància en temps real.

⁸ El terme *sangha* fa referència al grup de deixebles del Buddha i, en sentit ampli, a tots els practicants del budisme (Bouso, 2012, p. 143). Molts practicants l’utilitzen també, més concretament, per designar el grup o comunitat al qual pertanyen.

En altres situacions, la consciència de trobar-se vinculat a d'altres practicants de silenci depassa les fronteres temporals. Proclamar-se hereu d'una determinada pràctica de silenciament o nissaga espiritual —com fan, per exemple els grups de meditació cristiana quan es presenten com a continuadors dels Pares i Mares del Desert— comporta sentir-se vinculat en alguna mesura amb les experiències interiors d'homes i dones que cultivaren el silenci segles enrere. Així mateix, fer silenci en espais que han estat tradicionalment consagrats a la quietud, on altres persones han fet experiències similars al llarg de la història, també fa emergir en alguns practicants sentiments de connexió amb els seus predecessors (Woolley, 2019, p. 216). Aquesta apel·lació a la tradició o als espais emblemàtics és un element habitual en els discursos promocionals de diferents pràctiques i espais, com ara els retirs de silenci que se celebren en monestirs o cases d'espiritualitat. El Centre d'Espiritualitat de la *Cova de Manresa*, que al seu lloc web es presenta com “un lloc de transformació interior com L'anàlisi comparativa dels diferents casos d'estudi presentats en aquesta tesi permet constatar que, com afirmava la hipòtesi de partida, la pràctica del silenci com a experiència religiosa —entenen *religió* en un sentit ampli, com l'àmbit on les persones gestionen les seves experiències de transcendència i donen sentit a la vida— s'han reformulat i popularitzat com a conseqüència de les noves formes de relació que l'individu contemporani estableix tant amb el fenomen del silenci com amb allò transcendent. Es confirmen, així mateix, les dues subhipòtesis amb què s'havia desplegat la hipòtesi inicial. La primera subhipòtesi plantejava que la pràctica del silenci.... La segona hipòtesi

ho va ser per a Sant Ignasi”, és un clar exemple en aquest sentit. Així, la tradició és el pressupòsit de la comunitat en un sentit sincrònic i diacrònic: en tant que vincula els que hi són amb els que han sigut i seran, referma la memòria compartida i autoritzada, alhora que també reforça el vincle present i en procura la continuïtat (Amengual, Coll et al., 2008, p. 9, citat a Clot-Garrell, 2016, p. 228; Hervieu-Leger, 1994).

Les experiències d'autotranscendència, de vincle amb l'alteritat i d'un “ara expandit” (Bruneau & Ishii, 1988, p. 2) que poden emergir de la pràctica del silenci, en combinació amb uns imaginaris que promouen un ideal de comunió universal, faciliten aquests sentiments de vincle intemporal amb una alteritat il·limitada. En definitiva, molts practicants se senten part d'una vasta comunitat de cercadors de silenci, que depassa les fronteres immediates de l'espai i del temps. Separats per anys o quilòmetres de distància, comparteixen una experiència similar en un temps interior. Aquestes vivències, segons expliquen els practicants, deixen pòsit en la vida quotidiana, en forma d'una consciència d'interdependència i d'actituds d'empatia, obertura, solidaritat o compassió, que no es limiten als altres significatius sinó que procuren abastar el conjunt de la humanitat, els éssers vius i la natura.

El vincle d'unitat amb el món natural també adquireix una gran significació en les experiències de silenci analitzades. Com s'ha exposat més amunt, la natura ha estat tradicionalment, i ho és encara avui, un escenari escollit per molts col·lectius com a marc propici per a les seves pràctiques de silenciament. Tanmateix, lluny de ser apreciat només com un emplaçament que ofereix unes condicions adequades per cultivar la quietud, l'entorn natural és objecte de profunda veneració per part dels practicants de silenci. Mireya Ávila, per a qui les experiències de la natura i del silenci són indestruïbles, explica de la següent manera aquest sentiment d'unitat i veneració envers l'entorn: "Todo es sagrado. Compartimos la misma esencia. Con la naturaleza, hasta la criatura más pequeña. Recuerdo que cogía una ramita seca y me invocaba tal veneración, como si estuviese aquí, para los cristianos, con el santísimo..." (Àgora Vic, 2020).

En la mirada envers la realitat que promouen els practicants de silenci s'hi manifesta la visió apofàtica sobre el "cosmos viu" (Lenoir, 2003, p. 262). És a dir, la convicció que la realitat sencera està dotada d'una essència i d'un valor que no són abastables des de la raó conceptual, irreductibles a la mesura, al càlcul o a qualsevol consideració merament instrumental. Per a Teresa Guardans, "silenciar el jo" fa possible adoptar una mirada més àmplia sobre la realitat i experimentar el vincle que ens uneix a ella: "la sents a prop, no et sents separat. Sents i vius aquesta comunió amb les coses, amb la realitat, amb els altres. Per tant, estem parlant d'un silenci, d'un silenciament . . . que és font de coneixement . . . i font de comunió amb la realitat". Guardans vincula directament aquest sentiment de comunió amb la realitat a una actitud de profund respecte i responsabilitat envers l'entorn. Aquestes referències als sentiments de profunda unitat amb "el tot" serveixen als informants per fonamentar uns discursos que defensen formes de vida sostenibles i es mostren crítics amb el model de desenvolupament modern, basat en la raó instrumental. Des del silenci, diu Guardans, "contemples la realitat lliure de l'interès i la necessitat, desposseït de qualsevol intenció de domini o d'explotació".

8.3.6. L'experiència del temps: la "durée" silenciosa

En el món de la vida quotidiana impera una perspectiva temporal específica basada en un temps estàndard que s'origina en la interacció entre el temps interior i el temps exterior o còsmic com estructura temporal universal del món intersubjectiu (Berger & Luckmann, 1996, p. 48). En les experiències de silenci, en canvi, el temps exterior acostuma a perdre rellevància en favor del temps interior o *durée*⁹, tal com l'anomena Schütz (1995, p. 64), manllevant el concepte de Henri Bergson.

⁹ Schütz pren el concepte de *durée* d'Henri Bergson per fer referència al "temps interior", distingint-lo qualitativament del temps exterior. A diferència d'aquest –anomenat també temps còsmic o temps del món–, que és homogeni, divisible i cronometrable amb criteris objectius i intersubjectivament acceptables, la *durée* es caracteritza per l'heterogeneïtat, la continuïtat i la successió. Bergson defineix la *durée* com la forma que pren la

Certament, la majoria de pràctiques estan pautades temporalment, sovint de forma molt precisa; els retirs o les sessions de meditació, per exemple, segueixen un programa ordenat amb diferents activitats, totes elles amb un temps delimitat. És habitual, per exemple, marcar l'inici i el final d'una sessió de meditació mitjançant el dring d'un gong, un bol o una campaneta. No obstant això, la gestió del temps exterior és feina dels guies de l'activitat, de manera que un cop el practicant es troba immers en la vivència subjectiva el temps interior passa a un primer pla.

Les pràctiques de silenci són, en paraules de Hartmut Rosa (2016, p. 57), experiències de desaceleració, espais on sembla que el temps s'atura. El temps estàndard intersubjectiu de la vida quotidiana ja no governa l'individu en estat contemplatiu; el mateix ocorre en altres àmbits de significació, com els "mons" de la fantasia (Schütz & Luckmann, 1977, p. 28). A diferència del temps exterior, el temps interior o *durée* és una realitat psicològica que no és cronològicament mesurable. "Silence is the now expanded, temporarily immobilized, where past (memories) and future (anticipations) are playgrounds for the mental adventurer", sostenen els estudiosos del silenci Bruneau i Ishii (1988, p. 2). Aquesta afirmació coincideix amb el que narren els practicants sobre les seves vivències. En tots els contextos de pràctica s'insisteix en la necessitat de restar en aquest ara expandit i procurar desatendre tots aquells records o anticipacions que apareguin en la consciència, simplement observant-los amb equanimitat, tal com es fa amb la resta de pensaments, fins que es dissipin per sí sols. Quan s'insisteix en la necessitat de romandre en el present no s'entén aquest concepte en un sentit cronològic, com si es tractés d'un fragment de temps que es pugui escindir de la resta d'instantis de vida. Es tracta, més aviat, d'una vivència d'un temps no lineal, en la qual l'abans i el després es desdibuixen. "És com viure l'eternitat", afirmava un practicant.

Sobre aquest present, diu Rafael Redondo:

En la escuela nos enseñaron mal. Los tiempos no son pasado, presente y futuro. Serán el pasado . . . lleno de culpas, o el futuro, lleno de incertidumbres, pero el presente no es un tiempo, el presente es presencia, el presente es apertura, el presente es vida, no encaja en ningún nombre, ni siquiera en el de presente. (LookZinema, 2018)

Aquesta vivència del temps està íntimament vinculada al caràcter polític que Schütz atribueix a certes experiències, i que és aplicable a la pràctica ritualitzada del silenci. Talment les interpretacions

successió dels nostres estats de consciència quan el nostre jo "es deixa viure", quan s'absté d'establir una separació entre l'estat present i els estats anteriors. En el temps interior, les nostres experiències actuals es connecten amb el passat mitjançant records i retencions, i amb el futur mitjançant projeccions i previsions. Els nostres moviments corporals i accions executives serveixen de nexa entre temps interior i exterior, que s'unifiquen en el present vívid (Bergson, 1998)

musicals (Schütz, 1951), la pràctica del ioga (Griera, 2017), els rituals de curació (Spickard, 1991) o tantes altres experiències religioses (Neitz & Spickard, 1990), el flux de l'experiència del silenci que emergeix de les pràctiques ritualitzades no pot ser copsat monotèticament. És a dir, no pot ser resumida conceptualment i d'un sol cop, sinó que ha de ser viscuda políticament, transitada pas a pas. Una pràctica de silenci rarament es limita a un estat d'immobilitat i absorció mental, sinó que implica tota una *performance* ritualitzada, sovint participada col·lectivament, que té una cadència i una seqüència d'esdeveniments. La vivència transcendent es recrea en cada nova pràctica en tant que aquesta porta l'individu a centrar tota l'atenció en el moment present, fent èmfasi en el seu caràcter únic i irrepetible, i assaborir-lo en un estat de plena presència. El ritual té una gran importància en aquest sentit, en tant que estructura el ritme de la pràctica i atribueix sentit al flux de les accions. Sovint, en aquests rituals els moments de silenci i immobilitat estrictes es combinen o s'entrellacen amb altres fases on es dona pas a la paraula, al cant, a la dansa o a d'altres formes d'expressió que acompanyen o modulen, més que no pas trenquen, la quietud que presideix l'acte.

Una experiència política, diu Schütz (1951, p. 172), “consists in the articulated step-by-step occurrence in inner time, in the very polythetic constitutional process itself”. Mentre que el pensament conceptual és monotètic —per exemple, hom pot entendre una troballa científica sense haver de recrear-ne contínuament la demostració—, les experiències estètiques, musicals o espirituals són de naturalesa política: cal un temps per reconstituir-ne el significat. Per gaudir plenament d'una peça musical cal escoltar-la o interpretar-la de bell nou. Quelcom similar ocorre amb els rituals o les experiències contemplatives: per copsar plenament allò que el silenci desperta en la consciència i l'estat d'ànim, i per assolir eventualment una vivència transcendent, cal submergir-se una altra vegada en la quietud. No es tracta d'una experiència vicària, no és la mera imitació dels èxtasis místics de referents carismàtics, sinó que cada practicant genera en cada sessió una vivència única, en tant que es fonamenta en la plena atenció en les percepcions i continguts mentals que apareixen en el vívid present. “Meditar és viure plenament desperts instant a instant”, deia un instructor de meditació citant Jiddu Krishnamurti. La vivència del silenci es va desplegant moment a moment. Hi ha uns primers estadis de relaxament i distensió del cos i de la ment, fins assolir una fase de serenor i plena presència, al llarg de la qual l'objecte d'atenció va canviant: a un pensament el succeeix un altre, a una respiració una altra, mentre el practicant roman obert i receptiu a tot allò que s'esdevé. En aquest flux d'experiència també els estats interns fluctuen d'intensitat i van canviant: els practicants descriuen vivències interiors normalment plenes d'alts i baixos, amb moments d'èxtasi o profunda joia que poden anar seguits de fases d'ensopiment, d'incomoditat física o de malestar emocional.

Un cop viscuda l'experiència, entra en joc un procés de tipificació pel qual els practicants interpreten monotèticament allò que han viscut i li atribueixen un determinat significat. Però aquest significat,

diu Spickard (1991, p. 198), és aplicat *post hoc* i només és una part de l'experiència; aquesta haurà de ser viscuda una i altra vegada per assaborir-la plenament. L'estructura essencialment política de les experiències ritualitzades de silenci juga un paper clau a l'hora de configurar la dimensió relacional, manifestada en sentiments de vincle i cohesió entre els participants, que poden viure una simultaneïtat en les respectives corrents de consciència en el vívid present (Griera, 2017).

8.4. La rutinització de la sorpresa: silenci i vida social quotidiana

El carisma es la fuerza que desafía y altera las rutinas cotidianas. No puede durar; con el tiempo surgen nuevas pautas institucionales. **Peter L. Berger** (2016, p. 28).

Les experiències que l'ésser humà realitza en el decurs de la vida es poden situar, esquemàticament, entre dos pols extrems: les experiències que constitueixen una sorpresa i les experiències rutinàries. Habitualment, entre aquests tipus d'experiències s'esdevé un procés pel qual les experiències de sorpresa, a mesura que es repeteixen, tendeixen a rutinitzar-se, en un procés que Max Weber anomena *veralltäglicung* o quotidianització (Estruch, 1999, p. 32; Weber, 1964, p. 197). La pràctica ritualitzada del silenci propicia una vivència transcendent que té caràcter de sorpresa en la mesura en què posa temporalment entre parèntesi les rutines del món donat per descomptat, abocant l'individu a l'experiència d'una altra realitat o, si més no, suscitant un sentiment d'estranyament, de pèrdua de familiaritat amb la realitat de cada dia. En paraules d'un practicant de meditació zen: "una de les coses que més m'han sobtat sempre de la meditació és que sempre et sorprèn, sempre és nova, mai no saps que et trobaràs quan t'asseus a meditar". El mot castellà *asombro* apareix amb freqüència en els discursos de molts practicants de silenci per fer referència a aquest estat d'embadaliment, en el qual els referents que structuren la realitat ordinària es desdibuixen. "Meravellar-se" o assolir una "nova innocència" són altres expressions recurrents amb les quals els informants remetent també a aquesta vivència que permet veure la realitat "com si fos la primera vegada".

L'experiència del silenci es pot descriure com un viatge d'anada i tornada de la rutina a la sorpresa. Per mitjà d'un mètode determinat que opera sobre el cos i la psique, l'individu es distancia de l'àmbit de la vida quotidiana i s'endinsa en la vivència temporal d'una realitat alternativa on viu una experiència peculiar de sí mateix, dels altres i del món. En termes de Berger, la pràctica del silenci pot esdevenir una *via d'èxtasi* entesa com l'acte de "situar-se fora (del grec, *ékstasis*) de les rutines de la societat que hom dona per descomptat" (Berger, 1992, p. 164). Sempre que la consciència viatja fins un altre àmbit de significació i viu una experiència en alguna mesura transcendent o inusual, acaba, tard o d'hora, reincorporant-se a la realitat primordial de la vida quotidiana (Berger & Luckmann, 1996, p. 46). En aquest retorn, l'individu ha de fer un esforç d'interpretació de l'experiència viscuda, per traduir-la en

termes intel·ligibles per a sí mateix i per als altres, a fi d'integrar-la de manera mínimament coherent en la seva quotidianitat. Així, les experiències extraordinàries viscudes per mediació del silenci, com qualsevol experiència viscuda en un altre àmbit de significació, s'acaben *domesticant* en el marc d'un univers simbòlic que les dota de sentit.

Tanmateix, algunes experiències de transcendència són d'una tal intensitat que irrompen com un seriós desafiament als paràmetres de la vida quotidiana. Molts practicants, especialment aquells que mostren un major grau d'implicació en la pràctica, expliquen que aquesta els porta a viure experiències que transcendeixen la visió ordinària de les coses, obrint-los a formes peculiars, sovint insòlites, de percebre's a sí mateixos, de relacionar-se amb els altres, de viure el fluir del temps o de comprendre i posicionar-se davant d'allò que els envolta. Fins i tot, les experiències silencioses que susciten el que Berger (1997, pp. 363-367) anomena transcendències "en to menor", comporten sentiments d'estranyament, desperten la percepció d'un decalatge entre allò viscut i la realitat que es dona habitualment per descomptada. Després d'una sacsejada d'aquest tipus, hom no sempre pot tornar a la vida ordinària com si res.

Què tenen de particular les experiències propiciades per la pràctica del silenci en comparació amb la gran varietat d'altres experiències-sorpresa que també provoquen alguna forma de commoció i desplacen l'atenció més enllà de l'àmbit de la vida quotidiana? D'entrada, el silenci posseeix una ambigüitat intrínseca capaç de generar, en certes situacions, sensacions de desconcert atesa la manca de referents que permetin a l'individu descodificar o interpretar allò que està vivint (Le Breton, 2009, p. 120). És per això que el silenci està dotat d'un potencial transcendent intrínsec, en la mesura en què suspèn o altera el normal fluir de la comunicació verbal, que és la via principal a través de la qual els éssers humans creen les realitats que comparteixen. Implica una alteració significativa de les interaccions lingüístiques, que són essencials per a la construcció i el manteniment de la realitat subjectiva i intersubjectiva en el marc de la vida quotidiana. "La vida quotidiana és, sobretot, vida amb el llenguatge i pel llenguatge que comparteixo amb els altres", afirmen Berger i Luckmann (1996, p. 60), i afegeixen: "el vehicle més important de preservació de la realitat és la conversa. La vida quotidiana de l'individu ve a ésser com una constant elaboració d'un sistema de conversa destinat a preservar, a modificar i a reconstruir la seva realitat subjectiva" (1996, p. 212). Segons aquests autors, el llenguatge és el factor de socialització més important, que "fixa les coordenades de la vida de l'ésser humà dins la societat, i omple aquesta vida d'objectes significatius" (p. 41).

En definitiva, les xarxes comunicatives, i la parla en particular, són claus a l'hora de definir i consolidar l'esfera de la vida quotidiana, permetent que aquesta se'ns presenti, dia rere dia, com una realitat compartida, coherent i amb sentit. L'acumulació i la coherència de les converses quotidianes, incloses

aquelles més anodines, tant les que hom manté amb els altres com amb sí mateix a través del pensament autoreflexiu, consoliden la realitat subjectiva en tant que remetent a les rutines d'un món donat per descomptat. I, per tant, en paraules de Berger i Luckmann (1996, p. 213), la interrupció d'aquest flux de converses, o bé la pèrdua del seu caràcter anodí, suposa “una ruptura de la rutina i, eventualment, una amenaça contra la realitat donada per descomptat”.

Cultivar periòdicament el silenci, doncs, implica situar-se deliberadament en unes condicions que contrasten amb les de la vida quotidiana, en termes subjectius i intersubjectius, que posen entre parèntesi el món donat per descomptat i el relativitzen. Així, moltes experiències transcendents vehiculades pel silenci esdevenen situacions potencialment “problemàtiques” (Schütz & Luckmann, 1977, p. 150) que constitueixen un desafiament al qual el coneixement de sentit comú o *de recepta* (Berger & Luckmann, 1996, p. 66) amb el qual l'individu manega els seus assumptes quotidians no sempre sap donar resposta. Es pot dir, doncs, que la pràctica assídua del silenci condueix a experiències que problematitzen la realitat quotidiana i provoquen “incongruències” (Berger, 1997, p. 369) que poden conduir a sentiments d'incertesa i desconcert, tal i com ho testimonien diferents practicants de silenci.

La integració de les experiències insòlites o desconcertants, i especialment de les *situacions-límit*, “és extraordinàriament important, ja que es tracta d'unes vivències que suposen una amenaça greu per a l'existència donada per descomptat i rutinitzada”, afirmen Berger i Luckmann (1996, p. 141). Les experiències de transcendència són esdeveniments “perillosos per poder continuar vivint com si res”, diu Berger (1997, p. 366), que només poden ser tolerats “sempre que siguin temporals i sempre que estiguin molt ben controlats”. Domesticar les vivències insòlites no és sols un imperatiu per a l'individu sinó també un repte social, en la mesura en què amenacen l'ordre i la coherència del món intersubjectiu. Les experiències de “gran transcendència”, diu Luckmann, “are by their very nature always close to disorder, to chaos”, d'aquí que el control i l'organització d'aquestes vivències “salvatges” representi un seriós problema que tota societat ha d'encarar, i que tradicionalment ha estat una de les funcions bàsiques de les institucions religioses (Luckmann, 1990, p. 130).

És la domesticació de les experiències transcendents, la que permetrà a l'individu comprendre i donar sentit a allò que ha viscut; no només preservarà la consistència del món donat per descomptat atribuint sentit a l'experiència “estranya” sinó que, d'acord amb Taylor, també pot augmentar “el poder” d'aquesta a l'hora d'ajudar a donar una direcció i un sentit a la vida de l'individu. I això és el que, al capdavant, cerquen els practicants de silenci. En relació a les *experiències de plenitud*, diu Taylor (2007):

. . . they are also often unsettling and enigmatic. Our sense of where they come from may also be unclear, confused, lacunary. We are deeply moved, but also puzzled and shaken. We struggle to articulate what we've been through. If we succeed in formulating it, however partially, we feel a release, as though the power of the experience was increased by having been focussed, articulated, and hence let fully be. (p. 6)

8.4.1. Tipificació de l'experiència transcendent

Després d'una experiència transcendent durant la qual la vida quotidiana ha perdut el seu estatus de realitat preeminent, només queden records d'allò viscut. L'experiència en sí no pot ser reproduïda a voluntat i els records i impressions que en resten, ja siguin evanescents o duradors, són difícils d'articular. Segons Schütz (1995, p. 199), una experiència només pot ser dotada de sentit en la mesura en que pot ser recordada i interpretada *a posteriori*, des d'una actitud reflexiva. L'assimilació de les experiències transcendents es realitza per mitjà de processos de *tipificació*, a través dels quals els actors recorren a uns determinats *repertoris de coneixement* que els proveeixen de recursos simbòlics per traduir l'experiència al llenguatge de la vida quotidiana i trobar-li un encaix mínimament coherent en el sí d'aquesta (Berger & Luckmann, 1996, p. 52; Schütz & Luckmann, 1977, pp. 224 i ss.). En altres paraules, el procés de tipificació permet interpretar monotèticament l'experiència política que ha emergit de la pràctica de silenci. Aquesta traducció implica sempre un cert empobriment de l'experiència original, en tant que el llenguatge és incapaç de reproduir-la fidelment. Els repertoris de coneixement acumulat a partir dels quals l'individu interpreta llurs experiències estan formats per conceptes, idees, creences i pautes d'acció. Aquests repertoris el proveeixen de respostes a les preguntes que es fa sobre sí mateix i sobre la seva situació, i també de codis per entendre el passat, encarar el futur i orientar la pròpia vida (Spickard, 1991, p. 29). El repertori de coneixement individual té en gran part un origen social, però també un caràcter biogràfic en la mesura en què és el producte d'experiències sedimentades al llarg de la trajectòria vital de la persona (Schütz & Luckmann, 1977, p. 120). El concepte schützià de repertori social de coneixement és especialment útil per ressaltar, d'una banda, la naturalesa social dels esquemes a partir dels quals l'individu interpreta i dota de sentit les seves experiències sense menystenir, alhora, el marge que té cadascú a l'hora de donar el seu to personal a la interpretació de l'experiència (Wagner, 1970).

De vegades, el repertori social de coneixement de sentit comú no és suficient per donar raó d'allò viscut, sobretot si es tracta d'una experiència especialment colpidora, que no sembla tenir encaix en la parcel·la de realitat que a l'individu li és familiar. El repertori social de coneixement característic de l'actitud natural rarament predisposa, ans al contrari, a emprendre experiències que trenquin amb allò donat per descomptat, ni tampoc proveeix dels recursos simbòlics capaços d'interpretar-les en cas que

es produeixin. Per això, diu Schütz (1995), hom es veu de vegades obligat a revisar els seus esquemes de pensament previs quan emergeixen motivacions especials, com ara la irrupció d'una experiència "estranya" que no es pot subsumir en l'estoc de coneixement disponible o és inconsistent respecte d'aquest. Així, davant d'una experiència problemàtica, que no sembla tenir explicació plausible, hom s'enfronta al que Festinger (1957) anomena una *dissonància cognitiva* que reclama una solució. O bé es nega l'experiència i se li treu credibilitat —considerant-la, per exemple, fruit de la imaginació— o bé se li dona carta de naturalesa i s'assumeix l'existència d'aquella "altra realitat" que hom ha experimentat. Aquesta darrera acostuma a ser l'opció habitual en els practicants de silenci, en tant que basen precisament aquesta pràctica en la creença en una realitat que els transcendeix i en la voluntat de fer-ne la vivència. En tot cas, el procés acostuma a requerir un reinterpretació de l'experiència i/o un reajustament dels esquemes cognitius disponibles per tal que puguin donar compte del que s'ha viscut. En paraules d'Spickard (1991, p. 29), les noves comprensions emergeixen de la interacció entre la tipificació i l'experiència: hom va redefinint tant la situació com la seva experiència fins que ambdues semblen encaixar.

La interpretació individual de l'experiència no té perquè coincidir del tot amb la definició social de la situació. La persona té un cert marge de llibertat per interpretar la seva experiència i, a més, té l'opció de recórrer a repertoris de coneixement alternatius o, en termes de Berger i Luckmann (1996, p. 195), a uns coneixements especialitzats, més capaços d'oferir una interpretació coherent i significativa d'allò viscut. Atès que, segons aquests mateixos autors (pp. 70-71), el coneixement es troba distribuït socialment de manera desigual, aquests repertoris no acostumen a ser de consum general sinó que es troben en mans de certs col·lectius i s'adquireixen a través de processos de socialització secundària, com els que ocorren en contextos on es cultiva el silenci col·lectivament. La disponibilitat d'uns determinats repertoris de coneixements per a la gestió i interpretació d'experiències de transcendència no és universal, sinó que tendeix a estar estretament vinculada a la posició social de l'individu, encarnada a l'habitus, i acostuma a correspondre a classes mitjanes amb elevat capital cultural. Aquest recurs a uns repertoris de coneixement alternatius, que complementen, qüestionen o esmenen els repertoris de coneixement de sentit comú, és un tret característic dels practicants de silenci analitzats, que esdevé clau per entendre com gestionen llurs experiències de transcendència i com les integren en els seus relats biogràfics a través de processos de *transformació cognitiva* (Giordano et al., 2002).

Les religions tradicionals i les espiritualitats holístiques són àmbits especialitzats en la generació i difusió de repertoris de coneixement que orienten els individus sobre com gestionar i dotar de sentit les vivències extraordinàries, com ara les que poden emergir durant les pràctiques de silenci. Aquests àmbits proveeixen d'un univers simbòlic que permet emmarcar i integrar de manera significativa i consistent les experiències ordinàries i les extraordinàries, de tal manera que fins i tot aquestes últimes

tinguin “explicació” i encaix en les biografies individuals. En les societats modernes, les cerques de transcendència i la manera de gestionar-les s’han vist profundament transformades (Luckmann, 1990, p. 127). Tendeixen a escapar del control de les antigues institucions i es disseminen socialment, de manera que també és possible trobar una pluralitat de repertoris de coneixements sobre el cultiu del silenci transcendent en àmbits profans, com l’art, la filosofia o la psicoteràpia, entre d’altres.

Amb tot, si bé les cerques de silenci i tantes altres modalitats espirituals contemporànies han tendit a la desinstitucionalització, la subjectivització i la privatització (Luckmann, 1973), i ja no impliquen ni requereixen cap afiliació religiosa concreta, no per això es poden considerar fenòmens atomitzats que campen lliurement, completament desconnectats de vincles institucionals, referents tradicionals, estructures de creença o expressions de teodicea (Griera, 2017, p. 90). El practicant contemporani de silenci, tant si està més o menys integrat en algun col·lectiu com si va per lliure, té al seu abast una gran diversitat de fonts de coneixements per nodrir la seva pràctica, així com d’espais on interactuar amb altres practicants i intercanviar experiències. La marcada tendència a l’autonomia individual i l’autogestió que mostren la majoria de practicants de silenci analitzats, i també el caràcter borrós de les fronteres entre grups i la fluïdesa de les afiliacions, fan que moltes vegades no es doni una transmissió explícita i formal d’un sistema de creença, com passava en les institucions tradicionals. No obstant això, el treball de camp revela que sí que s’esdevenen processos de socialització secundària en universos específics de sentit, sovint molt complexos i elaborats, en els quals la pràctica del silenci s’integra amb tot d’altres imaginaris i pràctiques vinculats a l’espiritualitat, l’autorealització o, àdhuc, la transformació social. Tal i com diu Griera (2017, p. 90) en relació als practicants de ioga, que siguin invisibles no fa que aquests processos de secularització siguin irrellevants, ans al contrari.

En tots els contextos analitzats s’aprecia, juntament amb el desenvolupament de les diferents modalitats de pràctica silenciosa, la generació i transmissió d’uns repertoris de coneixement que conformen un univers coherent de sentit. Les estones de silenci, per llargues que siguin, no són l’únic que comparteixen els practicants. En les seves trobades, per gran que sigui el protagonisme atorgat al silenci, aquest es combina, es complementa i s’enriqueix amb el diàleg, la reflexió, el ritual, el cant o la celebració, entre d’altres modalitats d’expressió i d’interacció. S’esdevé així un fluid intercanvi, de vegades explícit però molt sovint silent, d’experiències, coneixements i valors, en un procés que permet la validació intersubjectiva mútua de les nocions i concepcions que els practicant van adquirint (Clot-Garrell, 2011; Hervieu-Leger, 2001).

Així, malgrat la marcada individualització de les cerques de silenci i l’alta capacitat d’autogestió dels actors, o el caràcter líquid de les agrupacions i les formes d’afiliació, el grup segueix tenint una gran importància en la configuració i desenvolupament de les experiències de silenci, així com en la

tipificació i quotidianització d'aquestes. Tal i com assenyala Ammerman (2016, p. 196), l'existència de congregacions i altres grups espirituals organitzats com a espais regulars d'interacció on es produeix cultura religiosa i on el discurs espiritual és la *lingua franca* principal, afavoreix que l'individu adopti elements espirituals en el seu relat de qui és i què fa amb la seva vida. Fins i tot en aquells individus que prefereixen fer via en solitari, disposar d'una xarxa de relacions amb altres col·lectius i persones afins, amb qui s'entrecreuen les "estructures de pertinença" (Berger & Luckmann, 1996, p. 70), es mostra determinant a l'hora de modelar el marc de sentit que regeix la pròpia vida. Com més profundament immersa estigui una persona en un espai organitzat on es comparteixen experiències transcendents i es dialoga a l'entorn d'elles, més probable serà que el pòsit d'aquestes experiències prengui sentit i s'assenti en el món quotidià. La complicitat que s'estableix entre els practicants, que emergeix tant del diàleg que mantenen com de les experiències que comparteixen, contribueix a desenvolupar i reforçar unes interpretacions dels esdeveniments vitals en clau espiritual o transcendent. Paradoxalment, compartir silencis genera uns espais particulars de diàleg que, sovint, qüestionen el sistema de converses i de definicions del món del sentit comú i formulen perspectives sobre la vida i modes de comportament alternatius. Constitueixen el que Berger anomena *enclavaments de refugi* que actuen com a productors de consciència d'allò transcendent. Aquest potencial creador, diu Ammerman (2016), no rau únicament en la seva capacitat d'evocar la realitat sagrada en intensos rituals o en explicacions coherents del cosmos, sinó d'aconseguir que aquestes experiències i coneixements incideixin en els àmbits profans de la vida quotidiana:

Antes bien, su fuerza como productores de cultura sagrada se halla en el grado en que sean capaces de permitir que se mezcle lo sagrado y lo profano. La gente con un sentimiento más robusto de la presencia sagrada en la vida cotidiana no son solo aquellos que participan con frecuencia, sino quienes están envueltos en actividades religiosas que permiten el diálogo y la relación. (p. 197)

Aquesta imbricació entre la vivència transcendent i la immanència del quotidià és viscuda de manera particularment intensa en els retirs de silenci. En aquests espais, l'experiència del silenci no és un parèntesi puntual sinó un contínuum en què se succeeixen moments d'èxtasi amb activitats plenament profanes, durant les quals hom malda igualment per mantenir el silenci interior, manifestat en una actitud de presència i plena atenció a l'instant i a l'acte que es desenvolupa, ja sigui meditar, menjar o rentar-se les dents. Transcendència i immanència s'interpenetren, de tal manera que quan hom retorna als seus escenaris quotidians de vida, la serenor, l'atenció al present, la capacitat d'observar la realitat amb uns altres ulls, i d'altres virtuts atribuïdes al silenci perviuen en alguna mesura. Encarnar l'experiència del silenci en la vida quotidiana és un tema recurrent en els discursos i les pràctiques de tots els subjectes analitzats. Els retirs són espais liminars pensats per intensificar l'encontre entre el

transcendent i el quotidià, per “entrenar” la capacitat d’atenció plena a fi que després aquesta pugui ser mantinguda, en la mesura del possible, en les circumstàncies del dia a dia.

Hi ha, tanmateix, altres modalitats de pràctica que busquen un propòsit similar amb un plantejament ben diferent al dels retirs convencionals. És el cas de les jornades *Silence Connects* o els silencis d’*Ixileku Elkarte*. Com ja s’ha explicat, es tracta de propostes innovadores en el sentit que, a diferència dels retirs, no busquen marcar distàncies temporals i físiques respecte de l’àmbit mundà: no se celebren durant èpoques de vacances o caps de setmana en llocs retirats sinó, ben al contrari, s’ubiquen en llocs públics i concorreguts i en dies laborables. No és una opció en absolut casual, sinó que pretén, com argumenten els organitzadors, portar l’experiència al cor mateix del dia a dia. En els *Silence Connects*, es convida a les persones que anant o tornant de la feina o dels seus afers quotidians, o durant les estones de descans, passin i s’aturin un moment a l’espai de silenci per experimentar com aquest s’integra en el seu tràfec quotidià.

Les experiències de silenci analitzades busquen transcendir transitòriament la vida quotidiana i endinsar-se en un estat contemplatiu, però, alhora, la pràctica s’emmarca dins una religiositat amb una marcada orientació intramundana, amb la voluntat explícita que la vivència del silenci no sigui un àmbit reclus i escindit de la vida quotidiana sinó que hi interactui per transformar-la. Quan es fa en companyia d’altres, i en diàleg amb ells, aquesta dialèctica entre transcendència i immanència, i la capacitat per integrar el quotidià i l’extraordinari, es veuen reforçades. En aquest sentit, Nancy Ammerman (2016) afirma:

Las congregaciones logran ser productoras de conciencia de lo sagrado no gracias a su exclusividad o a sus férreos límites, sino en la medida en que crean espacios y alientan las oportunidades de imaginar y hablar de las realidades cotidianas entre compañeros espirituales.
(p. 197)

En definitiva, el conjunt de significats que els actors atribueixen a l’experiència del silenci, així com els relats i imaginaris que articulen a partir d’ells, s’acumulen també en un estoc social de coneixement i esdevenen gradualment donats per descomptat. Aquest repertori conté coneixement en un sentit ampli sobre l’experiència del silenci, que inclou camps semàntics amb diferents significacions denotatives i connotatives, associats amb valoracions, pautes d’acció, referents, símbols, definicions de rols o idees sobre el paper i les implicacions individuals i col·lectives del silenci. Hi ha, doncs, un estoc de coneixements sobre el silenci transcendent a disposició de tots aquells que s’hi interessin, que proveeix de significats, pautes i claus interpretatives a l’entorn d’aquesta experiència. El repertori de coneixement permet ancorar socialment i (re)crear intersubjectivament les seves experiències en

pràctiques discursives (Tavory & Winchester, 2012). D'aquesta manera, el repertori inspira, nodreix i condiona les vivències dels individus implicats, alhora que ajuda a explicar i donar plausibilitat a les seves vivències. Tot plegat és fonamental perquè puguin ser dotades de sentit i compartides. Al seu torn, les interpretacions, tipificacions i significats que emergeixen de les experiències de silenci s'incorporen a l'estoc de coneixement disponible. D'aquesta manera, coneixement i experiència es retroalimenten.

8.4.2. Legitimació de les pràctiques de silenci

Els portadors de la pràctica del silenci construeixen un seguit de narratives que renoven, consoliden i mantenen viu el sentit que té per a ells l'experiència del silenci, alhora que permeten la transmissió d'aquest sentit, juntament amb el conjunt de pautes necessàries per gestionar l'experiència, a les persones que hi prenen part. Així mateix, les retòriques a l'entorn de l'experiència del silenci serveixen als col·lectius per difondre la pràctica de portes enfora, donar-li visibilitat i *legitimar-la*. Aquesta recerca ha pogut constatar que els col·lectius analitzats fan importants esforços comunicatius per divulgar, més enllà dels seu cercle de practicants, els beneficis que atribueixen al silenci i la conveniència de fer-ne l'experiència en el món d'avui.

Els processos de legitimació, diuen Berger i Luckmann (1996, p. 136), engloben diferents nivells, empíricament superposats. El primer nivell és el de les objectificacions lingüístiques de l'experiència, això és, el dels significats. Com s'ha exposat en el capítol dedicat a les retòriques del silenci, els practicants atorguen al silenci un significat que depassa clarament la literalitat del terme, i insisteixen molt en presentar-lo com una experiència interior complexa, que no es limita, ni de bon tros, a un estat de quietud acústica. Aquests significats es distingeixen dels significats de sentit comú i són una primera font de legitimació, en tant que justifiquen perquè el silenci és quelcom tan valuós per a les persones que el cerquen de manera voluntària.

El segon nivell de legitimació el conformen unes proposicions teòriques que, relacionant els significats, volen transmetre la vàlua que s'atribueix a la pràctica del silenci i explicar perquè val la pena dedicar-hi temps i esforços. En aquest nivell de coneixement, encara poc elaborat, s'hi troben frases fetes, adagis, proverbis o contes. Els repertoris de coneixement dels practicants de silenci van plens d'aquesta mena d'elements, emprats de manera recurrent en unes formes de comunicació que busquen despertar o consolidar l'interès per un silenci entès com una experiència edificant, la qual cosa implica sovint vèncer els estereotips que tendeixen a associar-lo a la repressió o a l'ensopiment. En les comunicacions dels portadors i practicants de silenci —en discursos orals, en publicacions o en continguts difosos a les xarxes socials— abunden les cites de filòsofs, poetes, artistes o místics, així com poemes, proverbis,

llegendes o contes, molt sovint d'origen oriental, com ara relats de la tradició zen, els koans o els haikus. Aquests textos es combinen sovint amb imatges o continguts audiovisuals que associen l'experiència del silenci a la pau interior, a la bellesa o al goig serè de viure. En aquest segon nivell de legitimació hi ha també indicacions de caire pragmàtic que assenyalen accions concretes per experimentar la quietud i assimilar-ne els beneficis. Hom parla de la necessitat de "parar" o de "desconnectar", sovint com a reacció davant del malestar derivat dels "sorolls" i les "presses" que imposa la societat contemporània. Es presenta la cerca del silenci com un acte d'alliberament, de recuperació de l'autenticitat o de curació emocional i, àdhuc, física.

Mentre que els missatges del segon nivell de legitimació acostumen a tenir un caire "publicitari", en tant que busquen seduir i apel·len principalment a l'emoció, els coneixements que Berger i Luckmann (1996, pp. 136-137) situen en el tercer nivell de legitimació corresponen a teories explícites ja més complexes. L'elevada dotació de capital cultural que caracteritza la majoria de portadors i practicants de silenci fa que aquests discursos legitimadors siguin, sovint, altament elaborats. Acostumen a combinar diferents tradicions religioses i filosòfiques, i a incloure conceptes i narratives d'una notable subtileza i profunditat, com ara els relacionats amb les corrents místiques d'Orient i d'Occident. La paradoxa és un element que apareix en molts d'aquests discursos, així com el sincretisme o la hibridació de llenguatges simbòlics de diferents àmbits.

Finalment, el darrer nivell de significació són els universos simbòlics (Berger & Luckmann, 1996, pp. 138-141). El que s'esdevé en aquest quart nivell és determinant perquè l'experiència "extraordinària" del silenci s'acabi integrant de manera significativa en la vida del practicant. L'univers simbòlic, per mitjà de la combinació de diferents coneixements i teories sobre l'experiència humana, ordena l'aprehensió subjectiva de l'experiència biogràfica. Integra i incorpora en un mateix marc global de significació tot el conjunt d'experiències de la persona, incloses aquelles que no pertanyen a l'àmbit del quotidià. L'univers simbòlic determina quina significació i quin encaix tindran les vivències oníriques, lúdiques, reflexives, fantasioses, místiques o d'altre tipus dins la realitat primordial de la vida quotidiana, atenuant l'impacte que suposa la transició d'una realitat a una altra. Això inclou les sensacions d'estranyament o pèrdua de familiaritat, així com les situacions-límit o vivències de gran transcendència que es deriven de l'exposició al silenci. Integrant-la en l'univers simbòlic, una experiència transcendent com la que emergeix de les pràctiques de silenci deixa de ser un enclavament intel·ligible enmig de la vida de cada dia, i adquireix rellevància i sentit en el marc d'aquesta.

Els practicants de silenci analitzats tenen en comú el fet de participar d'uns universos simbòlics que, malgrat les múltiples diferències atribuïbles a les respectives trajectòries biogràfiques o tradicions de referència, són capaços d'assimilar les experiències de gran transcendència vehiculades pel silenci i no

sols les “expliquen” de manera coherent per tal de “domesticar-les” i minimitzar-ne l’impacte trasbalsador, sinó que les justifiquen i les doten de plausibilitat, situant-les en un lloc de privilegi dins el procés vital d’atribució de sentit. Per als practicants de silenci, la integració de les experiències extraordinàries en l’univers simbòlic no compleix una funció merament ordenadora, nòmica, orientada a preservar la consistència del món donat per descomptat. Busca, en canvi, de manera deliberada, però també metòdica i controlada, aprofitar el “trasbals” que susciten aquesta mena d’experiències per dissoldre aquells elements del món donat per descomptat que suposen, a ulls dels practicants de silenci, un llast per a la lliure realització de les seves aspiracions profundes, això és, del seu jo interior, o que són font de conflicte amb l’alteritat.

Val a dir, finalment, que la integració de les “experiències d’èxtasi” (Berger, 1992, p. 164) propiciades pel silenci en l’univers simbòlic dels practicants revela novament el caràcter profundament social d’aquestes vivències. Per més íntima i solitària que sigui una experiència de silenci, hom l’ha d’acabar integrant i dotant de sentit en el marc d’un univers simbòlic socialment construït. D’acord amb Berger i Luckmann (1996):

L’univers simbòlic és construït a base d’objectivacions socials. Però la seva capacitat d’atorgar sentit depassa, i de molt, l’àmbit de la vida social, fins al punt que l’individu pot arribar a “situar-s’hi” i a “retrobar-s’hi”, àdhuc pel que fa a les seves experiències més solitàries. (p. 139)

8.4.3. Ritual i corporeïtat en la rutinització de l’experiència

Els processos de tipificació i legitimació que s’han descrit en els apartats precedents impliquen un treball cognitiu, especialment evident entre el tipus d’individus analitzats en aquesta recerca, dotats d’un elevat capital cultural i amb una clara tendència a la reflexió i a la racionalització les seves vivències transcendents i del seu paper en el món. Tanmateix, la quotidianització d’aquestes vivències no és un procés merament intel·lectual que atenyi només a les idees o els valors de la persona. Té també un marcat component experiencial, molt vinculat al cos. Durant la pràctica, hom persevera en l’esforç de posar atenció a les percepcions corporals i de cultivar unes determinades postures, una forma de respirar, de moure’s o de reaccionar davant de diferents situacions. Així, la pràctica ritualitzada del silenci converteix el cos en un lloc d’aprenentatge, conforma la percepció de jo i reorienta l’experiència quotidiana (Bell, 1992; Trulsson, 2013). Els practicants insisteixen molt en què el silenci no els transforma simplement la manera de pensar, sinó “d’estar en el món”. El pòsit que deixa l’experiència no és merament el record d’una idea o d’una emoció, sinó que també esdevé memòria corporal.

Així, la ritualització de la pràctica, en tant que aprenentatge que va imprimint en l'habitus de l'individu unes determinades disposicions, actituds i comportaments, resulta clau perquè aquestes acabïn quallant en l'àmbit de la vida quotidiana. El ritual no només actua com a desencadenant de les experiències de transcendència, sinó que intervé també en la seva posterior domesticació. D'acord amb Bourdieu, el ritual opera a través d'una lògica pràctica i no teòrica, tàcita i no pas explícita, a través de la qual genera un *cos ritualitzat* (Bell, 1990; Bourdieu, 1977). El ritual permet que l'individu vagi interioritzant, sovint de manera inconscient, unes determinades formes de percebre, d'interpretar i d'actuar que es manifestaran en la vida social quotidiana, a través del seu habitus. L'habitus de l'individu està íntimament vinculat al cos, s'aprèn mitjançant el cos, s'incorpora a través d'un procés, sovint inconscient, de familiarització amb unes determinades pràctiques. En paraules de Bell (1990):

Through a series of physical movements ritual practices construct an environment structured by practical schemes of privileged contrast. The construction of this environment is simultaneously the molding of the bodies within it - a process perceived, if at all, as values and experiences impressed upon the person from without. Thus, through the orchestration in time of loose but strategically organized oppositions, in which a few oppositions quietly come to dominate others, the social body internalizes the principles of the environment being generated. Inscribed within the social body, these principles enable the ritualized person to generate strategic schemes that can appropriate or dominate other sociocultural situations. (p. 305)

A través de la pràctica ritualitzada opera, en paraules de Bourdieu (1988), la persuasió clandestina d'una pedagogia implícita, capaç d'inculcar tota una cosmologia i una ètica mitjançant instruccions aparentment tan simples com les que es donen en les sessions de silenci: “mantén l'esquena recta”, “no et moguis”, “no et deixis arrossegar per les emocions o pensaments”, “harmonitza el teu caminar amb el caminar de l'altre”, etc. Així és com tot un arbitrari cultural s'inscriu, tàcitament en el posat, la gestualitat o els actes de parlar o de callar. Els moviments pausats, l'actitud serena, la parla tranquil·la compassada amb llargues i significatives pauses, són alguns dels elements que la pràctica continuada del silenci fomenta i va consolidant, i que després es manifesten en altres moments de la vida. Així s'ha pogut constatar, per exemple, en l'observació de la forma com els actors es comporten i relacionen entre sí en els contextos de pràctica —com dialoguen, resolen conflictes, gestionen les emocions, mostren afectes, etc.— o, també, durant les entrevistes o les interaccions mantingudes amb els portadors i practicants.

El ritual també estableix una connexió entre la vivència contemplativa i l'estat ordinari de consciència, que l'individu pot activar a voluntat. La majoria de practicants expliquen que procuren, sempre que els és possible, trobar moments durant el dia a dia on "connectar amb el silenci". No ho fan únicament rememorant les experiències viscudes durant les sessions de meditació, sinó intentant realitzar-les de nou, políticament, en la mesura en què les circumstàncies ho permetin. Així, el ritual, que es desplega en tota la seva intensitat durant les sessions de pràctica, té les seves rèpliques, normalment a menor escala, en tots aquells altres moments de la vida ordinària en què hom tracta de reviuere un moment de silenci interior. Petits rituals o gestos que emulen la pràctica ritualitzada, de vegades molt simples, permeten que l'individu adopti ràpidament una actitud contemplativa en diversos moments i circumstàncies.

En les comunitats contemplatives, on les condicions i rutines acompanyen, resulta més factible mantenir un estat de silenci la major part de la jornada. Tot i així, molts practicants reconeixen la tendència de la ment a tornar fàcilment a omplir-se de pensaments i a "dispersar-se", allunyant-se de l'atenció al moment present. El ritual esdevé un recurs clau per contrarestar aquesta tendència a la dispersió. A Manlleva, per exemple, a banda de les llargues sessions de meditació, es recorre a un ritual per reforçar "l'estat de presència", consistent en fer sonar un gong de manera periòdica al llarg del dia. En sentir-lo, els residents aturen tota activitat i resten uns segons en actitud de plena atenció. Aquests instants de pausa repetits de forma pautaada, constitueixen un reforç que ajuda a sostenir l'actitud meditativa en el dia a dia de la comunitat. Durant la pausa marcada pel gong, hom tendeix a recórrer als "suports" corporals i perceptius que utilitza durant la meditació: l'esquena dreta però distesa, la respiració pausada, l'atenció a les percepcions, els ulls tancats o semioberts, etc. Segons Melloni, resident a Manlleva, aquests "microsilencis" repartits al llarg del dia actuen com a petits "despertadors" que acaben transformant qualitativament l'actitud que hom té davant la vida:

Aquesta aturada feta cada hora fa que deixis anar allò que havies agafat. I parles d'una altra manera, mires d'una altra manera, reprens allò que estaves menjant d'una altra manera, o allò que anaves a fer o a dir deixes de dir-ho o de fer-ho perquè estava fet des de la reacció.

Altres informants també fan èmfasi en la importància de "reconnectar" amb el silenci en la vida quotidiana, aprofitant qualsevol oportunitat. Menjar, prendre un te, rentar els plants, conduir, per exemple, són algunes de les activitats que es poden convertir en el que Míriam Subirana anomena "petits rituals domèstics de silenciament". Teresa Guardans, per exemple, afirma:

. . . molts moments del dia són molt profitables, per exemple els moments en què em trasllado d'un cantó a l'altre. Quan camino d'aquí al metro o a l'autobús, no sé... aquests moments de moviment que de natural el meu cap aniria flotant d'un cantó a l'altre, que no penso en res, que no sé ni on soc... doncs són els que realment m'agrada aprofitar per reeducar la meva atenció, i atendre als sons, atendre al que vegi, a la respiració... convertir aquestes estones com en petits exercicis de silenci.

Es busca que les accions quotidianes, fins les més banals i que habitualment es fan d'esma, esdevinguin experiències "sagrades" executant-les amb una actitud de plena atenció, que hom considera "silenciosa" en tant que està buida de pensaments o distraccions que l'allunyen del moment present. En paraules de Pablo d'Ors, "el silenci converteix la rutina en ritual".

8.4.4. Conseqüències del silenci en la vida quotidiana

El repte que tenim és que tot això no passi en una habitació tancada sinó en el cor de la vida, enmig de la quotidianitat. No n'hi ha prou amb que se'ns doni en el silenci de la meditació, en quietud i en solitari, sinó al mig de la plaça del mercat, a l'autobús, a la feina o en el tràfec domèstic. **Xavier Melloni**

Entendre la pràctica del silenci només com una tècnica corporal, orientada simplement a la relaxació o l'alliberament puntual de l'estrès quotidià, és un enfocament limitat que no permet copsar-ne tot l'abast i complexitat (Ludueña, 2002). Atenent al propòsit i al sentit que els actors atorguen a les seves pràctiques, se les pot considerar com el que Foucault (1990) anomena *tecnologies del jo*, mitjançant les quals l'individu efectua, per compte propi o amb l'ajuda d'altri, diferents operacions sobre "su cuerpo y su alma, pensamientos, conducta, o cualquier forma de ser, obteniendo así una transformación de sí mismos con el fin de alcanzar cierto estado de felicidad, pureza, sabiduría o inmortalidad" (p. 22). Així entesa, la pràctica del silenci com a tecnologia de l'ésser s'orienta a una millora profunda de la pròpia vida entesa des d'un enfocament holístic, que abasti la totalitat de la persona, integrant cos, ment i esperit. En termes sociològics, tal i com assenyala Knoblauch (2008), l'holisme fa referència a la integració significativa de diferents esferes de la vida, que en les societats complexes apareixen funcionalment diferenciades: feina, salut, família, oci, espiritualitat, etc. (Berger et al., 1973).

En la mesura en què permeten transcendir l'esfera immediata de la vida quotidiana, les experiències vehiculades pel silenci permeten relativitzar aquesta compartimentació entre esferes i establir vincles entre elles. D'aquesta manera, continua Knoblauch, l'holisme permet compensar la fragmentació de la vida moderna i en diferents rols funcionals. Així, "in alternative religiosity the boundary between the sacred and the profane is overcome by extraordinary experiences that bestow an encompassing

meaning on what one does and what one lives” (Knoblauch, 2008, p. 146). La creixent individualització de l’espiritualitat condueix a un gran sentit de compromís per part dels seus subjectes; viuen la seva religió en molts aspectes de les seves vides diàries, des dels hàbits de menjar fins al vestir (Meintel, 2014b).

L’anàlisi dels discursos i les observacions realitzades evidencien processos de reflexió, qüestionament i reelaboració discursiva d’aspectes bàsics de la vida de la persona. Durant la pràctica del silenci, l’individu centra el focus d’atenció en la interioritat, de manera que la importància i la significació que quotidianament atorga a les seves interaccions socials es desplacen al rerefons de la consciència. Després, d’acord amb Pagis (2019, p. 85), quan el meditador torna al món social l’interpreta d’una altra manera, així que la meditació actua com un trencament transitori amb la quotidianitat que el practicant utilitza per “recalibrar-se”. En termes de Berger (1997, p. 367), les experiències reiterades de transcendència “relativitzen la realitat primordial de la vida quotidiana”, afavorint processos de reinterpretació i resinificació de diferents aspectes d’aquesta realitat. La reiteració d’experiències que transcendeixen el món donat per descomptat i la seva interpretació a partir d’uns determinats repertoris de coneixement, que comporta sovint la reformulació dels esquemes de pensament previs, té un impacte en la vida quotidiana dels practicants (Griera, 2017, p. 94).

En síntesi, les conseqüències de la pràctica del silenci, i segons l’anàlisi de les narratives de portadors i practicants, es manifesten principalment en tres nivells diferents: l’actitud envers el món, la pròpia identitat i les relacions amb l’alteritat.

(a) Actitud envers el món

Els primers efectes de les pràctiques de silenciament, segons expliquen els seus protagonistes, arriben en forma d’estats de serenor i relaxament que es van consolidant i canvien la manera com la persona encara l’existència, començant per més petites i prosaiques vicissituds del dia a dia. Un practicant de meditació zen ho explica així:

Una de les coses més boniques que vaig descobrir quan vaig començar a meditar, encara que semblava poca-solta, és que, quan em toca fer cua al súper o en situacions semblants, ja no em poso tan neguitós o malhumorat. Abans em molestava molt la sensació de ‘perdre el temps’, ara no em molesta tant si soc capaç de recordar-me de connectar amb la respiració i observar com em sento.

La majoria de practicants refereixen uns efectes similars derivats de les seves pràctiques regulars de silenci. Un altre informant, en aquest cas practicant de pregària contemplativa cristiana, explica de la següent manera els efectes que ha tingut la meditació en la seva vida quotidiana:

Jo crec que m'he relaxat. Vull dir que no m'agafo les coses tan a pit . . . Algunes vegades tornes a caure i... pateixes molt... amb moltes coses, però crec que la meditació m'ha ajudat a no quedar-me tan aferrat a les coses que em succeeixen. . . . I per tant ja no em generen tan patiment i puc gaudir una mica més del moment de viure, no?, del moment present. . . . Si això és resultat de la meditació o no, no sé dir-te. Potser ja era així de caràcter de base, no ho sé. Tampoc no m'importa, vull dir que... Al final, el que m'importa és com joestic vivint la vida, no? I... i ja et dic, jo crec que la visc amb *menos* patiment i amb més... amb més gaudi, ja està.

Tots els informants coincideixen en assenyalar que la serenor, el relaxament o el benestar emocional són “efectes colaterals” o “secundaris” del silenciament, ni de bon tros els més importants. “Pintar pot ser una magnífica forma de relaxar-se, però no direm que l’art serveix només per relaxar. Amb la meditació, amb el silenci, passa el mateix”, afirma Teresa Guardans. Com s’ha exposat més amunt, hi ha un propòsit coincident, transversal en totes les narratives analitzades, que apunta a cercar el silenci com una via per transformar radicalment la pròpia vida, des d’un enfocament holístic que n’abasti totes les facetes: salut física i emocional, realització espiritual, relacions, valors, actituds, hàbits de vida, etc.

A banda de la serenor, molts practicants també atribueixen els canvis el les seves actituds i capteniments en la vida quotidiana a l’adopció de nous codis ètics o pseudo-filosofies d’acció (Griera, 2017, p. 94) que vinculen estretament amb l’experiència silenciosa. La monja budista Kankyō Tannier, per exemple, parla del “silenci dels actes” per referir-se a l’adopció d’unes formes de vida de major simplicitat o de “sobrietat feliç”, que impliquen la reducció del consum, l’opció per les “compres ètiques” —evitant, per exemple, la compra de roba o productes provinents de mà d’obra explotada—, la renúncia a consumir productes d’origen animal o altres formes de conducta “no-violenta”.

En definitiva, tal i com observa Eduardo Carini (2008) en un estudi fenomenològic de la meditació zen, els practicants de silenci analitzats no busquen una vivència de l’extàtic amor acòsmic del que parla Weber, propi de les modalitats religioses extramundanes, sinó que assimilen nous repertoris de coneixement, emprenen processos d’autoreflexió i reinterpretació biogràfica, alhora que la pràctica ritualitzada s’encarna en un habitus psicofísic que es manifesta en la forma de desenvolupar-se en el món de la vida secular, i de sentir i d’habitar el propi cos.

(b) *Autoreflexió i reinterpretació biogràfica*

La condition moderne se caractérise . . . par l'impératif qui s'impose à l'individu de produire lui-même les significations de sa propre existence à travers la diversité des situations qu'il expérimente, en fonction de ses propres ressources et dispositions. Il doit, de ce fait, interpréter cette succession d'expériences disparates comme un parcours ayant un sens. Ceci implique en particulier qu'il parvienne à reconstituer son propre cheminement à travers la médiation d'un récit. Or la "condition pèlerine" se définit essentiellement à partir de ce travail de construction biographique -plus o moins élaboré, plus ou moins systématisé- effectué par l'individu lui-même. **Danièle Hervieu-Léger** (1999, pp. 88-89)

La identitat subjectiva és una entitat sempre precària en la mesura en què depèn de les relacions de l'individu amb els "altres significatius" i de la interacció social quotidiana, principalment vehiculada pel llenguatge (Berger & Luckmann, 1996, p. 144; Goffman, 1981b; Mead, 1967; Taylor, 2006). Qualsevol alteració d'aquestes relacions, com ara el cultiu reiterat del silenci, o el fet d'haver viscut alguna "situació-límit" o experiència de "gran transcendència" pot posar en escac la coherència de la identitat individual. Així, l'exposició reiterada a aquest tipus d'experiències comporta una progressiva relativització del sentit d'identitat conformat socialment a partir de la interiorització d'un seguit de rols. Aquests rols són conductes tipificades, objectivacions construïdes en gran part gràcies al llenguatge, que l'experiència regular del silenci i la seva posterior interpretació posen regularment entre parèntesi. A l'hora d'interpretar aquesta experiència de relativització del propi jo, els practicants recorren a unes narratives que validen l'experiència, per exemple, les que afirmen la "naturalesa il·lusòria del jo" o la necessitat de transcendir-lo per tal de connectar amb un altre jo més profund i accomplir l'ideal d'autorealització. Aquests repertoris de coneixement, als quals l'individu accedeix per compte propi o en interacció amb altres practicants, propicien processos d'autoreflexió i reinterpretació d'un mateix. Enrique Martínez-Lozano, en una conferència al *Fòrum d'Espiritualitat d'Alcoi*, ho expressava així:

. . . el truco de esto consiste en que el silencio nos libera del yo. No digo que elimine el yo, el yo forma parte de nuestro nivel relativo, merece nuestro cuidado, etc., etc., pero nos libera de identificarnos con él. Salimos de la creencia errónea que nos reducía al yo. (Asociación DAAT, 2018)

Així, al repertori de coneixement, en constant interacció amb les experiències de transcendència, és utilitzat per interpretar la situació vital i la biografia del practicant, replantejar-se el present, el passat i el futur, i reescriure el propi relat biogràfic (Griera, 2017, p. 94). Com diu Laia de Ahumada, el silenci

és “l’espai que et dones per poder escoltar la teva veu interior. . . . Per poder escoltar allò que tu ets i allò que tu vols de veritat”. Aquesta mena de narratives marquen una diferència entre “allò que tu vols de veritat” i allò que ve “imposat” externament i que “obliga” l’individu a interpretar uns determinats papers i emmotllar-se a unes rutines que tal vegada no desitja. Durant l’experiència transcendent hom es distancia del jo social pel fet que centra l’atenció en el cos i les percepcions immediates, postergant tota reflexió discursiva sobre sí mateix i posant entre parèntesi els significats, les rutines o els projectes que marquen la seva quotidianitat. Aquest distanciament i relativització de la identitat tal i com s’experimenta en la vida quotidiana, és alimentada per unes narratives que coincideixen en un supòsit radical: el jo és una il·lusió. Entenen “l’ego” és una construcció condicionada pels impulsos biològics i les pautes socioculturals, i es proposen “silenciar-lo” o “baixar-ne el volum” per tal de recuperar un altres sentit de la identitat, que estimen més autèntic.

La dicotomia entre “l’ego” i el “jo autèntic” marca les reflexions que fan els practicants sobre sí mateixos i la seva situació en el món, i pot propiciar fenòmens de “reserva de rol” (Berger, 1992; Goffman, 1961). Es tracta d’una situació en què l’individu es distancia en certa mesura dels seus rols i acaba representant-los sense acabar d’identificar-s’hi, d’una manera deliberadament ambigua. Els practicants més compromesos i que han arribat més lluny en aquest procés d’autoreflexió relaten transformacions vitals profundes, que marquen un abans i un després en la seva biografia o en la seva trajectòria de creença. Aquestes narratives evidencien processos de “transformació cognitiva” i de reconfiguració de la identitat personal. Es tracta processos “d’alternació” (Berger & Luckmann, 1996, p. 217), que afavoreixen l’ús de noves categories per entendre el propi camí biogràfic (Griera, 2017, p. 94). El següent fragment d’entrevista exemplifica un procés de reflexió sobre el jo per part d’un practicant:

Porque, claro, si al pequeño yo, al ego, le empiezas a poner capas, capa conceptual, capa no sé qué, capa tal, capa formulación, capa ideología, capa... entonces dices yo voy con esto y fijate tú qué presentable soy, ¿no?. Claro, cuando se quita eso, ¿qué aparece? Lo que realmente eres. Y lo que realmente eres es que no hay nada de palabra, no hay nada de concepto, no hay nada que decir, no hay nada que decir... Y eso te deja muy... muy a la intemperie, muy turulato, ¿no? Pero por otra parte, dices, sin palabras, porque eso no se puede... entras en un campo, en un campo... buf.... en un campo espacioso, ¿no?, por decirlo de alguna manera, es como una luz, de decir otras, pues es verdad, es verdad, no necesito hacer nada... para ser.

La majoria de practicants entrevistats sostenen que la descoberta i aprofundiment en la pràctica del silenci ha tingut un influx notable, si no determinant, en la direcció que ha anat prenent la seva trajectòria vital. Expliquen que la pràctica del silenci, en tant que exercici sostingut de transcendència

i d'autoindagació, els aporta una nova perspectiva sobre les coses i transforma gradualment la seva realitat subjectiva, les seves relacions amb els altres i amb el món social. En la mesura en què identifiquen el silenci amb el que per a ells és la realitat última, la font del sentit i de l'autorealització, presenten el seu periple de realització espiritual com un camí "vers el silenci". Alguns dels informants presenten la descoberta del silenci com un punt d'arribada en la seva recerca espiritual que marca l'inici d'una nova etapa en què el cultiu de la interioritat, centrada en l'experiència de plena atenció o consciència en el moment present, passa a predominar clarament sobre els aspectes dogmàtics, doctrinals o institucionals de la religiositat. Com diu Xavier Melloni, "ja no ens sentim cercadors" perquè "ja hem trobat", ara es tracta de ser "romandredors", de romandre en la vida quotidiana en l'estat de presència assolit per la via del silenci.

(c) Relacions amb l'alteritat

Un dels àmbits en el que posen molt d'èmfasi els practicants a l'hora d'explicar com repercuteix l'experiència del silenci en la seva quotidianitat és el de les relacions que mantenen amb les persones del seu entorn. Els estats de serenor propiciats per la pràctica del silenci, afirmen, es tradueixen en una millora d'aquestes relacions. Davant situacions conflictives, molts practicants afirmen que tendeixen a respondre d'una forma "no reactiva" o "menys impulsiva", com a resultat d'un estat de major calma, equanimitat o empatia que associen amb la pràctica del silenci.

Novament, la reinterpretació de les relacions amb l'alteritat es fa sota l'influx combinat de la vivència transcendent i els repertoris de coneixement des dels quals és interpretada. Tal i com s'ha descrit més amunt, els rituals de silenci compartits són presidits per un règim afectiu particular, de gran cordialitat i proximitat, i tendeixen a generar moments d'efervescència col·lectiva en què hom se sent profundament vinculat a l'alteritat. Aquestes vivències són posteriorment tipificades, interpretades i dotades de sentit a partir d'uns repertoris de coneixement que van plens de referències a la unitat, la compassió, la germanor i el respecte envers una alteritat, l'abast de la qual, en els imaginaris dels practicants, s'estén més enllà de la humanitat i inclou, la natura, el cosmos i, sovint, també alguna concepció de la divinitat. Tot plegat es tradueix, segons expliquen els informants, en noves actituds i formes de relació. "El silenci et fa adonar que no estàs separat dels altres" o "et fa més tolerant i capaç d'escoltar", afirmen diferents practicants, i ho atribueixen al "silenciament de l'ego", que redueix les tendències narcisistes o egocentrades i "et fa més disponible i obert per acollir tot el que et ve de fora.

III. DISCUSSIÓ I CONCLUSIONS

9. La construcció de l'experiència moderna del silenci

9.1. Introducció

As an icon of a transhistorical and transnational spirituality constructed in opposition to (Christian) religion, the Black Madonna should counterbalance the negative effects of the immaculate white Virgin, representative of a religion marked by gender inequality and the stigmatization of the body as impure. **Anna Fedele** (2013a, p. 110)

La cita que enceta aquest capítol fa referència a una forma de religiositat que, aparentment, té poc a veure amb l'objecte d'estudi d'aquesta tesi. Tanmateix, Fedele descriu la reconstrucció d'un imaginari espiritual que, *mutatis mutandis*, ha seguit un procés molt similar al que ha conformant les noves concepcions i pràctiques a l'entorn del silenci com a via de transcendència. Talment la Verge Negra, el silenci s'erigeix avui en diferents àmbits de l'espiritualitat contemporània com un símbol transhistòric i transreligiós, construït en oposició a uns valors i formes de vida que determinats col·lectius consideren obstacles per a l'assoliment de les seves fites d'autorealització.

Si bé molts dels ingredients que conformen les pràctiques contemporànies de silenci tenen uns orígens històrics i culturals molt allunyats de l'actualitat, han estat adoptats a través d'uns processos de relectura, reformulació i combinació condicionats pel context social de la modernitat tardana. En aquests processos hi han confluït components de tradicions diverses, que s'han combinat amb valors, idees i comportaments moderns. Tot plegat ha donat lloc a un tipus de pràctiques espirituals en molts sentits innovadores, especialment si es comparen amb modalitats tradicionals que també tenien el silenci com a vehicle principal. En els contextos de pràctica analitzats en el marc d'aquesta investigació, el silenci és el pal de paller d'unes cerques de transcendència renovades, que es constitueixen i es legitimen com alternatives en el terreny espiritual i també en el social. D'una banda, els practicants de silenci es desmarquen de les formes institucionalitzades de religió i aposten per una espiritualitat personal, eclèctica i autogestionada. Reivindiquen la dimensió mística i contemplativa com a nucli essencial i compartit, alhora que rebutgen els aspectes que consideren dogmàtics, autoritaris o anacrònics de les institucions eclesials. D'altra banda, en un gir marcadament intramundà, el cultiu del silenci es presenta també com una forma de resistència, o àdhuc de resposta

activa i transformadora, davant dels valors i les dinàmiques imperants en el capitalisme tardà, que els practicants de silenci consideren malsans o incompatibles amb el seu ideal de plenitud humana.

9.2. Vigència del silenci com a experiència transcendent

La hipòtesi de treball que ha marcat el rumb d'aquesta investigació establí que la pràctica del silenci com a via per experimentar la transcendència, present al llarg de la història en diferents àmbits de cerca del sentit, s'ha transformat en sintonia amb els canvis ocorreguts en el paisatge socioreligiós de la modernitat tardana. Emprant una definició funcional del concepte de *religió*, s'ha considerat que per a certs individus la pràctica del silenci és una *experiència religiosa*, independentment de si s'esdevé o no en el marc d'alguna institució religiosa tradicional, en tant que constitueix un ingredient bàsic de l'univers simbòlic a través del qual cerquen la transcendència i interpreten significativament els aspectes clau de la seva vida: la identitat, les relacions i la seva situació en el món (Estruch, 2015, p. 41).

En tant que experiència religiosa, la pràctica del silenci s'ha vist exposada als canvis que l'arribada de la modernitat ha comportat en les formes de transcendència (Luckmann, 1990). La individualització, el gir subjectiu, l'esclat del pluralisme o la disseminació del sagrat són algunes de les dinàmiques que han incidit en la reformulació de la religiositat contemporània, i que es manifesten amb nitidesa en els contextos de pràctica que aquí s'han analitzat. Sota l'influx d'aquestes dinàmiques, els imaginaris i pràctiques de silenci han renovat les seves formes, continguts i àmbits d'expressió. Allò que s'observa no és tant l'adaptació continuista d'unes pràctiques tradicionals, sinó una veritable reinvençió en clau moderna. Aquest procés de reformulació i resignificació converteix la pràctica ritualitzada del silenci en una via per articular les aspiracions d'autorealització de determinats col·lectius socials, principalment persones de classe mitjana amb elevat capital cultural.

L'observació empírica i l'anàlisi comparativa de diferents contextos contemporanis on es cultiva el silenci associat a experiències de transcendència revela que aquest presenta una notable vitalitat en diferents àmbits, des de les religions tradicionals i les espiritualitats holístiques fins a certes concepcions de l'art, la psicologia o la filosofia, entre d'altres. Com a condició ambiental de quietud acústica i, alhora, com un estat de calma interior propiciada per algun tipus de pràctica psicofísica, el silenci és un ingredient rellevant en diferents modalitats espirituals contemporànies, on actua com un catalitzador de vivències transcendents. Moltes pràctiques contemporànies de silenci es poden considerar formes paroxístmiques del model de religió subjectivitzada i desinstitucionalitzada que ha emergit a Occident en les darreres dècades (Knoblauch, 2008), i que adopta moltes altres manifestacions en el marc de les anomenades espiritualitats alternatives i holístiques (Lenoir, 2003).

Alhora, el concepte de silenci adquireix avui un caràcter icònic i apareix com a lema o ítem destacat en diferents espais vinculats a la cerca del sentit, com a metàfora d'una vivència interior capaç d'obrir l'individu a experiències que eixamplen la percepció ordinària de sí mateix i del món.

9.3. Subjectivació: de l'ascesi a l'aventura interior

L'interès renovat per l'experiència del silenci està íntimament lligat als processos d'individualització i subjectivització característics de la modernitat. Des dels inicis d'aquesta, acompanyant el desenvolupament industrial i tecnològic, l'expansió del coneixement científic o l'acceleració dels ritmes socials —i en molts sentits com a reacció a aquests mateixos processos (McMahan, 2018, p. 318)—, s'esdevé a Occident una revalorització de la subjectivitat que implica una atenció creixent envers la interioritat, el jo i la ment (Taylor, 1994). Aquests processos s'han traduït en un creixent interès pel cultiu de la interioritat en diferents àmbits de l'experiència humana i, en el terreny de la religió, desemboquen en allò que Heelas i Woodhead (2005) qualifiquen de *revolució espiritual*. Ja sigui com un terme emic, molt present en tots els contextos que aquí s'han observat, o bé com a categoria d'anàlisi sociològica emprada per diferents autors, la popularització del terme “espiritualitat” és el reflex de l'emergència d'una religiositat subjectivitzada i individualista, que es presenta com un model alternatiu als repertoris de creences, rituals i institucions religioses tradicionals (Giordan, 2007; Knoblauch, 2008; McGuire, 2008; Troeltsch, 1992).

La majoria d'informants presenten el silenci com el camí per realitzar l'ideal de llibertat i d'autoexpressió: en el silenci és on hom pot trobar la “pròpia veu”, la “pròpia veritat” o la “saviesa interior”, i expressar-les lliurement a través de l'art, del pensament, de l'acció social o de la forma de viure la quotidianitat. Aquestes narratives són clars exponents del que Taylor (1994) descriu com una *gir subjectiu* que porta els individus a pensar-se com a éssers dotats d'una profunditat interna, d'un “jo interior” al qual atribueixen l'autoritat última a l'hora d'orientar i donar sentit a la pròpia vida. La font de validesa de la “veritat” espiritual ja no és un ens extern ni el segell de la tradició, sinó que rau en una experiència espiritualment informada de primera mà, en la qual la reflexivitat, l'autoescrutini i les dimensions corporals i sensorials prenen molta rellevància (McMahan, 2018, p. 28; Woodhead & Heelas, 2000, p. 342).

Així, el gir subjectiu està íntimament lligat al paper central que adquireix l'experiència subjectiva en les espiritualitats holístiques, en certes corrents contemplatives del cristianisme i, en general, en els processos existencials de construcció de sentit (Griera, 2017; Lenoir, 2003; McGuire, 2016), dels quals el cultiu del silenci en seria un exemple paradigmàtic. Tal i com sosté Knoblauch (2008, p. 145), l'èmfasi que els nous moviments espirituals atribueixen a l'experiència subjectiva de gran transcendència

viscuda per persones “ordinàries” implica un canvi fonamental respecte de la religió tradicional, en la mesura en què el carisma ja no es restringeix a una elit de virtuoses ni és administrat en exclusiva per les institucions religioses, sinó que es generalitza i es subjectivitza. Aquesta democratització del carisma s’observa molt clarament en les pràctiques de silenci analitzades. Si bé es reconeix l’autoritat i el mestratge de certes persones, en virtut de la seva expertesa o experiència demostrades, hi ha un convenciment generalitzat que qualsevol que s’ho proposi és capaç de realitzar per sí mateix l’experiència transcendent per la via del silenci. Es concep que aquesta experiència és personal i intransferible, en la mesura en què allò que hom cerca és un retrobament amb la pròpia “essència”, amb “l’autèntica” versió de sí mateix. En altres paraules, el *capital espiritual* (Verter, 2003) no és patrimoni exclusiu d’un cos d’especialistes, com el clergat de les religions institucionalitzades, sinó que qualsevol individu pot estar-ne dotat en alguna mesura

Lenoir (2003) considera que aquesta valorització de l’experiència interior del transcendent és un dels trets característics de la metamorfosi de la religió moderna, i posa com a exemple la renovació de l’oració en àmbits cristians on el silenci guanya protagonisme, tal i com aquesta recerca ha pogut constatar. Una oració que, a diferència de la pregària discursiva convencional, té com suport principal el silenci. Diu Lenoir (2003):

Esta búsqueda de interiorización de lo divino se expresa en la renovación de la plegaria del corazón que llamamos oración. La oración, que Tomás de Aquino describe como un “corazón a corazón entre Dios y el hombre”, es la plegaria silenciosa tradicional de la vida monástica. El monje o la monja guarda silencio, tanto exterior como interiormente. Lo que durante mucho tiempo se ha considerado patrimonio de una élite espiritual se democratiza desde hace unos treinta años. (p. 256)

Un altre aspecte rellevant derivat de la subjectivització està relacionat amb la reformulació de les relacions d’autoritat i de les formes d’afiliació en les noves espiritualitats. Arran d’aquesta centralitat atorgada a l’experiència subjectiva, els aspectes doctrinals o la intervenció de figures d’autoritat externes, ja siguin sacerdots o mestres espirituals, perden protagonisme. D’acord amb Wood (2007, p. 157), l’autoritat no desapareix però es reformula, donant pas a autoritats múltiples. En molts contextos on es cultiva el silenci, sovint es prenen com a referents persones carismàtiques, contemporànies o d’altres temps, que han assolit algun grau de realització espiritual i són tingudes com a figures exemplars. No obstant això, el propòsit central en la majoria dels casos no és la indagació intel·lectual ni tampoc la cerca d’una *satisfacció vicària* (Veblen, 1974) a partir de l’evocació de les experiències d’altri; ben al contrari, la prioritat és que cadascú realitzi l’experiència per sí mateix. Tanmateix, l’ostensible individualisme que regeix les pràctiques de silenci, conseqüència del gir subjectiu i

característic principalment de les classes educades liberals (Troeltsch, 1992), no pot fer subestimar el grau en el qual els actors es troben encara subjectes a diferents modalitats d'autoritat, mandats institucionals, normes comunals i cosmologies tradicionals (McMahan, 2018).

En qualsevol cas, els de processos subjectivització i espiritualització han contribuït en gran mesura a fer que el silenci adquireixi, en els contextos que aquí s'han analitzat, un caire radicalment diferent al que tenia en la religiositat tradicional, associat a l'obediència, la mortificació o la negació de sí (Ludueña, 2002). Passa a ser concebut i viscut com un espai íntim on l'individu pot retrobar la pròpia autenticitat i harmonitzar-se amb el jo profund, dipositori d'uns anhels i una visió que hom considera més genuïns, en tant que no es troben "contaminats" pels condicionants biològics, psicològics o culturals —titllats sovint de "sorolls" en les narratives dels cercadors de silenci—.

9.3.1. L'autorealització com a fita mundana

El viratge a l'interior que caracteritza les cerques contemporànies de silenci s'acompanya, paradoxalment, d'un gir marcadament intramundà, d'una voluntat d'exterioritzar-se i incidir en processos de canvi personal i social. D'acord amb Hervieu-Léger (2008), la negació de sí que caracteritza el misticisme premodern va acompanyat d'un rebuig frontal del món, en considerar que entorpeix la fita de la plena unió amb la divinitat. Aquí rau una altra diferència radical respecte de les pràctiques contemplatives contemporànies, els seguidors de les quals tendeixen a valorar positivament el món secular. En els diferents contextos analitzats en aquesta recerca es manifesten de manera molt evident la vocació marcadament intramundana, el tarannà pragmàtic i l'activisme associat a moltes de les formes emergents de religiositat occidental (McGuire, 2008, p. 221). L'afirmació de la vida corrent, en termes de Taylor (2006), es tradueix en un esforç persistent per aconseguir que l'experiència del silenci no es limiti a ésser un interval d'evasió passatgera sinó que esdevingui una via per donar sentit a la vida i permeti millorar la quotidianitat des d'un enfocament holístic.

D'aquesta manera, la pràctica ritualitzada del silenci en els col·lectius analitzats constitueix una via per assolir un determinat ideal d'autorealització¹⁰. Talment els contemplatius tradicionals, els practicants contemporanis de silenci cerquen la transcendència mitjançant una ruptura o distanciament voluntaris respecte dels rols socials i de les rutines quotidianes. Però mentre que els

¹⁰ Per autorealització s'entén, en termes de Maslow, la culminació de la satisfacció de les necessitats humanes, un cop cobertes les necessitats fisiològiques, de seguretat, de pertinença i d'autoestima. Implica el desenvolupament del potencial de la persona. Per a Maslow (1943), els individus autorealitzats s'accepten a sí mateixos, es troben més centrats amb la realitat, són creatius i resolutius, encaren l'adversitat de forma proactiva i es relacionen de forma saludable amb els altres, mostrant empatia, honestat i assertivitat. L'autorealització és contingent i es troba present en totes les àrees del desenvolupament humà: família, relacions personals, estudis, feina, etc.

primers entenen aquesta ruptura com la negació de la pròpia individualitat i la renúncia a participar en els afers mundans, els contemporanis conceben l'autorealització des d'una òptica radicalment diferent: com una via de plenitud personal que es manifesta en la vida quotidiana. Des d'aquesta vocació intramundana, la cerca de la transcendència s'esdevé habitualment de forma pautada, mitjançant l'aplicació conscient, metòdica i racional d'unes pràctiques ritualitzades, d'unes *tecnologies del jo* (Foucault, 1990) orientades, no pas a l'aniquilació de la pròpia identitat, sinó a la reinterpretació i reformulació d'aquesta, en el marc d'un projecte de transformació que aspira a assolir la plenitud en el món (Lenoir, 2003). En aquest treball d'autotransformació les idees i tècniques de la psicoteràpia moderna, molt presents en diferents modalitats de pràctica del silenci, hi juguen també un paper rellevant (McMahan, 2018). Com s'ha descrit en el capítol dedicat als practicants de silenci, l'opció per aquesta modalitat de transcendència metòdica i autoreflexiva, tendeix a quedar restringida a persones dotades del recursos simbòlics necessaris per gestionar-la adequadament, d'aquí que involucri principalment classes mitjanes amb un elevat capital cultural.

Malgrat que algunes narratives dels practicants contemporanis, que s'inspiren en els antics místics, recorren a expressions que remetien a la negació del jo —per exemple, “oblit de sí”, “esdevenir ningú”, “morir al jo”, “el silenci és absència d'ego”—, es tracta principalment d'usos retòrics amb voluntat inspiradora, o que descriuen experiències puntuals de gran transcendència, però que no es corresponen amb el que hom acostuma a pretendre a la pràctica. Aprofundint en els discursos dels informants, queda clar que no es tracta de “matar l'ego” sinó de no identificar-s'hi plenament, de prendre'n certa distància i relativitzar-lo. En termes de Goffman (1961b), és més una *reserva de rol* que no pas una renúncia radical a representar els papers assignats o a assumir les rutines quotidianes. El silenciament, diu Hilario Ibáñez, comporta una “amplitud de miras” que permet “no confundir lo relativo con lo absoluto . . . no poner el ego en lo absoluto, cuando el ego no es más que una manifestación más de lo que uno es”. D'acord amb Bourdieu (1988), aquest distanciament dels interessos i necessitats egoïques per la via de la contemplació respon a l'habitus de les classes mitjanes cultivades. Les pràctiques de silenci es fonamenten en la idea que cal impedir que l'ego porti les regnes de la pròpia vida, però no se l'ha de considerar l'enemic a batre. Segons Teresa Guardans:

No es tracta de matar aquest jo, el necessitem el jo, hem de poder viure, hem de saber què tenim davant, hem de poder coneixe'ns, ens hem de poder relacionar... És a dir, que el jo juga un paper. Però confondre la realitat, la vida, el món, amb els papers que juga el jo... això ja és malbaratar la possibilitat que tenim realment de coneixement i de relació amb l'existència.

Les diferències entre les pràctiques de silenci tradicionals i les modernes, que confirmen la hipòtesi principal d'aquesta tesi en relació al caràcter innovador i rupturista d'aquestes darreres, es poden

atribuir en bona part a les característiques de l'individualisme modern. I no pas perquè les antigues pràctiques místiques, que serveixen d'inspiració i de legitimació a moltes pràctiques de silenci contemporànies, no tinguessin un caràcter marcadament individualista. D'acord amb Hervieu-Léger (2008; 1999) l'individualisme religiós no neix pas amb la modernitat. La distinció entre, en termes de Weber (1965), una *religió de masses*, basada en el ritualisme i l'observança acrítica d'allò que disposa l'autoritat eclesial, i un altre model centrat en el cultiu de la interioritat, que implica l'exploració íntima i personal característica dels *virtuosos de la religió*, és molt anterior a l'era moderna, i es troba en diferents tradicions.

Dins del cristianisme, per exemple, corrents tan diferents com la via apofàtica dels místics o l'ètica calvinista són manifestacions de creients individualitzats que bandegen tota mediació entre ells i la divinitat, de manera molt similar a com ho fan els practicants de silenci contemporanis. El misticisme cristià es pot llegir com la història de la construcció religiosa del subjecte, afirma Hervieu-Léger (2008, p. 29). Des d'una perspectiva mística, la unió amb Déu s'assoleix a través d'un treball de renúncia a la pròpia individualitat. El místic ha de silenciar les seves passions, interessos i sentiments, això és, tot allò que el singularitza com a individu. Però, paradoxalment, aquesta renúncia constitueix, per als que l'emprenen, un camí cap al seu jo més íntim. Això els porta "to the highest possible consciousness of the self; that which proceeds from the experience of union with the One" (p. 30). Es tracta, per tant, d'un moviment d'*afirmació negativa* del creient com a subjecte. Aquest moviment que Hervieu-Léger identifica en la mística cristiana es troba també en tradicions místiques d'Orient. En una conferència sobre el silenci, Berta Meneses citava la següent afirmació de Dogen, fundador del l'escola Sōtō Zen al segle XIII: "estudiar el budisme zen significa estudiar-se a sí mateix; estudiar-se a sí mateix significa oblidar-se de sí mateix". Paradoxalment, el subjecte s'afirma negant-se; la renúncia de sí pressuposa la troballa d'un sí al qual renunciar.

Aquesta negació de sí, típica de l'individualisme religiós tradicional, contrasta amb l'individualisme modern que neix precisament del reconeixement positiu de l'autonomia del subjecte. Mentre que el místic tradicional es constitueix com a individu en el mateix moment en què renuncia a sí per unir-se amb Déu, el practicant de silenci modern ja estava individualitzat d'antuvi; la pràctica del silenci propicia, en tot cas, un segon moment en aquesta individualització —que en alguns casos es vincula a un procés de resocialització, un "canvi de món" (Fernández-Mostaza, 1999, p. 51), com quan, per exemple, la persona es converteix a una altra religió—. L'entorn social ja ha empès els silenciosos contemporanis a forjar-se una identitat. La realització d'experiències subjectives de transcendència a través de la pràctica del silenci que cerca "transcendir el jo" constitueix un nou moviment d'individualització, en la mesura en què porta el subjecte a un exercici d'interiorització i de reflexivitat, que sovint comporta una revisió del propi relat biogràfic. El practicant de silenci contemporani

incorpora l'ideal il·lustrat d'un agent humà capaç de refer-se a sí mateix a través d'una acció reflexiva, metòdica i disciplinada (Foucault, 1990; Taylor, 2006), que l'alliberi tant de l'autoritat exterior com del poder coercitiu de les pròpies compulsions, passions i aferraments (McMahan, 2018, p. 339). Però si es distancia de "l'ego" no és pas per immolar-lo sinó per *modelar-lo* d'acord amb un projecte de felicitat encarnat en el món de cada dia.

9.4. Pluralització: de la clausura a l'àgora global

M., una de les practicants de pregària contemplativa, llegeix un breu text de John Main sobre meditació i silenci ("el camí cap al silenci és el propi silenci..."). En acabar, la germana que condueix la sessió fa sonar tres vegades un gong i comença la meditació. . . . L'abadessa del monestir medita amb nosaltres. Vestida amb l'hàbit negre de la comunitat benedictina, seu en un zafu (coixí típic de la meditació zen) en una perfecta postura del lotus.

Diari de camp, maig de 2017.

Una societat plural és aquella en què coexisteixen sistemes de legitimació diversos en igualtat de condicions, cap dels quals pot aspirar a imposar-se de manera hegemònica; és a dir: no hi ha un model de religió oficial ni exclusivismes (Estruch, 2015, pp. 172-173). Segons Berger (2016), és el pluralisme, i no pas la secularització, el que caracteritza la modernitat. Això explica perquè la teoria de la secularització ha fallat en predir un declivi de la religió, atès que el pluralisme tant pot afeblir certes formes de religiositat com provocar la revifalla d'unes altres (Griera, 2014). En el cas d'estudi d'aquesta recerca, es constata que el pluralisme actua clarament com una influència estimulant, en tant que proveeix d'un ampli assortit d'imaginari i mètodes per al cultiu del silenci, que cada persona o grup pot combinar i personalitzar.

Fent de la necessitat virtut, la majoria dels individus i grups analitzats en aquesta recerca veuen en la irrupció d'altres tradicions i corrents de pensament com una oportunitat per revitalitzar i enriquir les bases del seu camí espiritual. En aquest sentit, el tarannà d'aquestes persones encaixa, i com ja s'ha explicat, amb la noció de *virtuosos del pluralisme* (Berger & Luckmann, 1997), és a dir, individus que lluny d'angoixar-se per la crisi de sentit que deriva del pluralisme contemporani, celebren la diversitat i la integren com una font de renovació i una oportunitat per establir vincles amb altres tradicions. Les següents paraules de Melloni (2013) il·lustren clarament aquesta postura que veu en la crisi de la religió

tradicional una oportunitat per deixar enrere els “excessos lingüístics” i centrar-se en l'experiència essencial i compartida, que identifica metafòricament amb el silenci:

Vivim un temps nou . . . després dels necessaris mestres de la sospita, que han interpel·lat les religions com a alienadores, i ho han pogut ser sens dubte, després que hem esbandit el llenguatge innecessari que s'ha acumulat sobre elles, potser més que mai estem descobrint que l'ésser humà sense aquesta dimensió silenciosa, sense aquesta interioritat, ens convertim o en animals . . . o en màquines. . . . Les religions ofereixen un llenguatge, de vegades excessiu, però necessari per apuntar cap aquest silenci. . . . Les religions són llenguatges per aprofundir en el misteri, no per resoldre'l. I com moltes de les nostres paraules i les de les tradicions religioses s'han desgastat, el silenci és probablement l'únic espai que pot regenerar-les, l'únic espai en què realment podem trobar-nos tan creients com no creients com increients, tot i que la paraula creença o increença és molt relativa. Creients i no creients potser estem molt més d'acord del què ens pensem, perquè en certes imatges de Déu molts hi hem deixat de creure fa molt de temps.

Tanmateix, les aportacions de diferents corrents espirituals són només una part dels continguts que alimenten els repertoris de coneixement dels practicants de silenci. També hi afluïxen moltes idees dels discursos de la modernitat, de caire científic, filosòfic, artístic o àdhuc polític. Els imaginaris dels portadors de silenci són permeables a múltiples influències; disposen d'una elevada dotació de capital cultural i, sovint, d'un perfil polifacètic, que els permet navegar per diferents discursos i articular diverses estructures de pertinença, de caire religiós, artístic, filosòfic, polític, etc. (Berger, 2016, p. 113). Així, combinen idees de diferents procedències en un mateix discurs que, des d'una perspectiva holística, tracta d'integrar les diferents vessants de l'existència, des de l'espiritualitat fins al benestar físic i emocional o l'ètica dels comportaments.

9.4.1. Les altres modernitats

El reconeixement de la llibertat i l'autoritat de l'individu a l'hora de confegir el propi univers de sentit, la racionalitat, la tolerància envers la diversitat, l'afirmació de la vida quotidiana, traduïda en una orientació intramundana i, sovint, socialment compromesa, són alguns dels trets que caracteritzen les cerques de silenci que aquí s'han analitzat i que demostren el seu alineament amb alguns dels discursos centrals de la modernitat. Aquesta inserció de les pràctiques de silenci en el projecte modern, com ocorre amb altres modalitats holístiques, ha comportat l'adhesió d'aquestes als valors de l'individualisme, l'igualitarisme, el liberalisme, els ideals democràtics i l'impuls a la reforma social. En aquest sentit, les observacions d'aquesta recerca concorden amb les tesis de David McMahan (2018), que descriu un procés similar de modernització dels imaginaris i les pràctiques del budisme

contemporani i, en particular, d'una de les pràctiques de silenci més populars en l'actualitat, com és la meditació.

La raó, la ciència o la tecnologia són elements valorats pels practicants de silenci, si bé aquests sovint mantenen una actitud crítica i en denuncien el que consideren “abusos”. Els repertoris de coneixement d'aquestes persones incorporen molt sovint idees i plantejaments provinents de la ciència moderna. L'alt grau d'intel·lectualització que caracteritza molts dels portadors i practicants els permet seleccionar i combinar continguts de diferents àrees de coneixement per donar plausibilitat als discursos a l'entorn dels beneficis que atribueixen a l'experiència del silenci. És habitual, per exemple, que en els espais on interactuen els practicants —xarxes socials, fòrums, conferències i altres espais de divulgació, presencials o en línia— es difonguin articles o publicacions de diferents disciplines científiques que, en alguna mesura, sustenten les seves idees sobre els beneficis atribuïts al silenci.

La psicologia és una font particularment emprada per nodrir els repertoris de coneixement dels practicants i aporta arguments per vincular la pràctica del silenci amb els processos d'autorealització o de teràpia emocional. Un nombre important de les persones que assisteixen a espais de pràctica i/o de divulgació de l'experiència del silenci es dediquen a alguna branca de la psicoteràpia, i alguns afirmen utilitzar tècniques de silenci amb els seus pacients. Així mateix, alguns portadors fan esment d'arguments i dades procedents de la neurociència per defensar els beneficis que tindria per al cervell exposar-se regularment al silenci o realitzar pràctiques com la meditació. Diferents informants insisteixen també en la idea que l'epistemologia moderna o les troballes de la física quàntica coincideixen amb els postulats de certes tradicions místiques, com ara en la idea que el jo és una construcció social, o que l'observador i la realitat són interdependents i que, per tant, “la nostra mirada transforma la realitat”.

En definitiva, amb independència de si en fan una lectura més o menys rigorosa o esbiaixada, per a la majoria dels actors analitzats la ciència constitueix una font d'autoritat a la qual recorren sovint per justificar la seva visió del món i els tipus de pràctiques que desenvolupen (Fedele & Knibbe, 2013, p. 7). Alhora, en les narratives dels portadors, la referència a una base racional que sustenta els seus plantejaments actua sovint com un mecanisme de distinció respecte d'algunes formes d'espiritualitat que veuen amb recel o escepticisme, a les quals atribueixen un caràcter frívol, esotèric o mistificador. Així, alhora que són crítics amb els “abusos” de la raó i insisteixen en assenyalar que hi ha una parcel·la de realitat que no és de la seva competència, també ho són amb l'irracionalisme que atribueixen a certes espiritualitats.

En la mesura en què la cerca del silenci no és viscuda com una evasió puntual de la realitat sinó com una via que aspira a transformar la quotidianitat, les pràctiques de silenci comporten importants dosis

de pragmatisme. Així, la conveniència de transformar la realitat des d'uns paràmetres entesos com a racionals per tal de millorar-la, començant per un mateix, són axiomes de la modernitat que vertebraven les pràctiques de silenci analitzades. Per més que les retòriques dels practicants insisteixin a presentar l'experiència del silenci com una vivència "gratuïta" que "no busca res" i que condueix a un estat contemplatiu de "deseiximent", el camí que porta cap a ella, en tant que pràctica ritualitzada, acostuma a ser altament pautat, executat de manera metòdica i fonamentat en uns coneixements i unes tècniques precises. Si, per una banda, els portadors de les modalitats espirituals analitzades elogien l'acció "desinteressada", fan crides a "abraçar la incertesa" i assumir que "no controlem res", per l'altra fan evidents esforços per garantir que el seu projecte d'autorealització progressi adequadament i produeixi els resultats esperats. En tots els contextos de pràctica hi ha sempre indicacions respecte quins elements afavoreixen l'experiència i quins l'entorpeixen. La noció de *tecnologies del jo*, de Foucault (1990), descriu molt bé aquest tipus de treball sobre un mateix que es fonamenta en uns plantejaments racionals i uns comportaments planificats i sistemàtics, orientats a la consecució d'uns determinats resultats que hom espera que es plasmin en la pròpia vida.

Una altra modalitat de tecnologia que acompanya les cerques de silenci analitzades és la relacionada amb Internet i les aplicacions i dispositius digitals. Aquestes eines i espais són emprats intensivament per la majoria dels col·lectius analitzats per difondre els seus discursos i iniciatives, i per interactuar entre ells i amb el conjunt de la societat. Alhora, però, la tecnologia digital no és només un canal de comunicació sinó que el propi "món virtual" s'ha convertit en un nou escenari per a la realització d'experiències de transcendència compartides. La virtualització de les pràctiques de silenci va experimentar un fort i sobtat impuls la primavera de 2020 arran del confinament per la pandèmia de la covid-19. La majoria dels col·lectius analitzats van optar ràpidament per adaptar les seves activitats al format *on-line*, principalment mitjançant aplicacions de videoconferència. Cerimònies religioses — destaca, per exemple, la celebració de la Pasqua dels *Amics del Desert*—, conferències o sessions de meditació són algunes de les activitats habitualment presencials que es van traslladar durant uns mesos a l'espai virtual. Lluny de lamentar la fredor o la distància que s'atribueixen sovint al entorns digitals, diferents testimonis referien sentiments de profunda proximitat i connexió malgrat la no presencialitat. Així, el "ciberespai" pot ser viscut com un espai sagrat en el qual són possibles experiències de plenitud i comunió amb l'altre físicament distant, eixamplant així l'abast potencial de les relacions de sintonia mútua. D'aquesta manera, contradient les prediccions weberianes sobre la tecnologia com un dels principals vectors de desencantament del món, la web 2.0, les xarxes socials i la proliferació de dispositius digitals que converteixen l'individu en un emissor actiu, esdevenen eines d'autoexpressió i potents canals on interactuar en xarxa, compartir experiències de transcendència, i construir i difondre significats espirituals. Tal i com sostenen Aupers i Houtman (2010, p. 16) en

diferents àmbits de la religió contemporània, la tecnologia ja no és necessàriament una font d'alienació sinó un mitjà per a la “salvació espiritual”.

Una altre domini de la modernitat que ha deixat petja en els discursos contemporanis sobre el silenci és el que Taylor (2006) anomena l'expressivisme romàntic. Aquest inclou moviments literaris, artístics i filosòfics sorgits, en part, com a crítica de la creixent racionalització, mecanització i dessacralització del món occidental, fruit de l'industrialisme i la revolució científica (McMahan, 2018). Aquest moviment reivindica el misteri i busca el sagrat en les profunditats de l'ànima humana i enmig de la natura, i l'expressa a través de l'art i la literatura. Els romàntics i els seus successors presenten el silenci com la via per retornar a aquesta essència inefable que afirmen que batega en tota la creació, i que vincula íntimament els éssers humans i el cosmos. Filòsofs europeus, com ara Nietzsche, o transcendentalistes nord-americans com Thoreau o Emerson són exemples destacats de diferents corrents de pensament moderns que veuen en el silenci un refugi moral enfront de la raó instrumental i l'alienació de l'individu modern (Nájera, 2016). Totes aquestes idees tenen un poderós influx en les espiritualitats alternatives i holístiques (Lenoir, 2003) que es fa ben palès en les retòriques dels practicants de silenci. En elles, s'hi manifesta la nostàlgia de quelcom que s'ha perdut arran de l'avenç del mecanicisme i la racionalitat, i expressen l'anhel de recuperar, per diferents vies, una connexió íntima i harmònica amb un mateix, amb la natura i amb l'alteritat. Això, però, no s'ha d'entendre com un sentiment reaccionari o antimodern sinó com una expressió dels posicionaments crítics i alternatius que són característics de la mateixa modernitat (McMahan, 2018).

D'aquesta manera, els continguts que difonen i comparteixen les xarxes de practicants de silenci acostumen a ser plens de referències a pensadors contemporanis que esgrimeixen discursos crítics amb molts dels paràmetres i ritmes que presideixen la vida moderna. Tanmateix, assumint la idea que la modernitat no és un bloc monolític i unidireccional sinó que hi ha diferents versions de la modernitat, *modernitats múltiples* en termes de Eisenstadt (2000, citat a Berger, 2017, p. 133), el silenci ha esdevingut un instrument —com a modalitat d'experiència i, alhora, com a actiu simbòlic— en mans de diferents expressions d'aquestes modernitats alternatives. Aquestes cerques de silenci es poden emmarcar dins d'un corrent més ampli que inclou múltiples propostes de reencantament del món, que es mostren crítics amb la versió dominant de la modernitat però que són, alhora, plenament modernes. En aquest sentit, Lenoir (2003) afirma que la religiositat alternativa no es pot considerar una continuació mecànica d'allò religiós premodern, sinó que participa també de la modernitat en tant que assumeix l'autonomia del subjecte: “si digo que es alternativa es en la medida en que se sitúa en una perspectiva diferente de la propuesta por la modernidad dominante” (p. 195).

L'espiritualitat, però, no és l'únic àmbit on es manifesten les versions alternatives de la modernitat i en les quals el silenci hi és ben acollit. Certs corrents filosòfics, artístics, psicològics, terapèutics o pedagògics, entre d'altres, molts dels quals ja incorporaven en alguna mesura l'experiència silenciosa des de molt antic, també l'han reformulat i actualitzat. Reivindiquen el silenci com una font de coneixement, d'inspiració o de salut integral, o també com un facilitador d'unes noves formes de relació més compassives i tolerants. En les seves narratives, molts portadors del silenci fan esment de les idees de figures rellevants d'aquests diferents àmbits. En una conferència titulada "silenci i qualitat humana", per exemple, Teresa Guardans citava les següents paraules d'Antoni Tàpies:

Cal que s'entengui la importància d'aquest silenci. No és pas un caprici. Aquest silenci et permet veure molt més clarament la unitat universal de totes les coses. De tota l'existència. Estimula una profunda comprensió, un esperit solidari entre els éssers humans i la natura.

9.4.2. Retradicionalització

La pluralització socava la solidesa de la tradició com a font única del sentit (Berger & Luckmann, 1997), la qual cosa, en el context geogràfic d'aquesta investigació, es concreta principalment en la pèrdua de monopoli de l'Església catòlica. Alhora, en el marc de les noves espiritualitats, emergeix una mirada sobre la tradició marcada pels supòsits perennialistes, segons els quals totes les religions són diferents camins vers la realitat última (McMahan, 2018, p. 319). Això fa que l'adhesió a la tradició esdevingui més flexible i eclèctica: hom pot triar el grau en què s'adhereix a una tradició particular o optar per seleccionar ingredients de diferents tradicions i combinar-los d'acord amb les pròpies preferències. Amb tot, per més que la modernitat i el pluralisme hagin transformat radicalment la forma com l'individu es relaciona amb la tradició, s'ha vist que aquesta juga encara un rol important en les pràctiques contemporànies de silenci. Moltes d'elles es mantenen explícitament vinculades a alguna tradició en concret, alhora que integren elements d'altres tradicions, com és el cas dels practicants de meditació cristiana o d'inspiració oriental. Altres grups subratllen el seu caràcter "transreligiós" evitant fer referències a confessions concretes, però en les seves narratives i pràctiques s'hi aprecien elements d'origen divers. Sigui com sigui, en cap dels casos observats l'evident influx de la tradició no implica una incorporació fidel d'allò que fou, sinó una reinterpretació i un redisseny en clau moderna.

En els contextos observats, els elements tradicionals rarament hi són presents com a resultat d'una inèrcia històrica o d'una assimilació acrítica. S'observa un procés més o menys deliberat a través del qual la tradició ha estat rellegida des de criteris i valors moderns. Mitjançant un treball de garbellat i reinterpretació selectiva, els repertoris de coneixement sobre el silenci incorporen aquells elements

tradicionals que són més compatibles amb els discursos de la modernitat, amb el gir subjectiu i amb el tarannà individualista i intramundà dels practicants. Al mateix temps, altres creences i costums no menys característics de molts contemplatius de l'antigor, però que ja no encaixen amb els valors moderns, són bandejats, com ara la mortificació, l'obediència, la negació de sí o la renúncia radical al món secular. És així com, en els imaginaris de certes espiritualitats contemporànies, el silenci pot acabar adquirint una connotació molt diferent, quan no totalment oposada, a la que havia tingut en moltes tradicions premodernes. Diferents autors assenyalen que processos similars de reinterpretació selectiva de la tradició ocorren en altres contextos religiosos d'avui, com per exemple el monaquisme catòlic (Clot-Garrell, 2016; Hervieu-Léger, 2008; Jonveaux & Palmisano, 2016) o la pràctica del budisme (McMahan, 2018).

Existeix una clara relació entre el gir subjectiu i aquesta tendència a rellegir la tradició o tradicions que hom pren com a referència. El convenciment que cada individu ha de trobar les seves pròpies solucions últimes, lliure de tuteles eclesials que l'imposin respostes prefabricades, casa amb la idea que la cultura i la personalitat esdevenen permanentment revisables (Bellah, 1995). Hom se sent lliure per emmotllar la religió a les pròpies necessitats, adoptant allò que li resulti útil de les diferents modalitats de pràctica i prescindir de la resta —institucions, rituals, regles ètiques explícites, etc.—. La narrativa moderna de l'individualisme i l'autodeterminació facilita que certs elements tradicionals siguin descontextualitzats dels seus marcs culturals i comunitaris d'origen. Com a conseqüència d'aquesta reinterpretació de la tradició, mentre que en diferents contextos religiosos el silenci era una expressió de submissió o de negació de sí, en el marc de moltes noves religiositats passa a ser concebut com tot el contrari: una via d'autoconeixement, de retrobament amb la pròpia autenticitat i d'emancipació de les coercions externes. Pràctiques de silenci com ara la meditació o la contemplació cristiana poden passar de ser instruments al servei d'un ethos basat en un ascetisme sever, a convertir-se en tècniques per cultivar l'autoestima i l'autorealització de l'individu modern, i ésser presentades com una “aventura interior”, un “viatge d'autodescobriment” o expressions similarment suggeridores. Així mateix, la subjectivització també fa que l'aridesa del desert físic on habitaven els primers ascetes cristians hagi estat reemplaçada per una visió idealitzada del desert com un estat de consciència interior d'una radical simplicitat, on l'individu s'allibera dels constrenyiments de la vida moderna i es retroba amb el jo interior. Tot plegat, però, sense el peatge d'una renúncia a la felicitat mundana o a la realització del jo.

Convé remarcar que aquest canvi radical en el significat tradicional de l'observança del silenci és justificat en base a elements de la pròpia tradició, oportunament triats i reinterpretats. Per exemple, els místics d'altres èpoques, figures paradigmàtiques de la cerca del silenci, són presentats com “esperits lliures” que desafiaven la rigidesa normativa i doctrinal de l'Església. En les retòriques de

molts informants, la figura del místic o el patriarca del desert és idealitzada a la llum dels valors moderns de la llibertat de consciència individual, i es presenta com l'antítesi del dogmatisme i la jerarquia institucionals. Així, emmirallar-se en la tradició mística i contemplativa serveix als practicants de silenci per reivindicar el caràcter genuí de les seves cerques de transcendència enfront de les formes que titllen de ritualistes i burocratitzades. Quan hom afirma que allò que cultiva és "espiritualitat" i no pas "religió", no ho fa en nom d'un abandonament de la tradició sinó d'una major fidelitat a ella. Amb les pràctiques de silenci ocorre quelcom molt similar al que apunta Clot-Garrell (2016) en relació a les transformacions en les institucions monàstiques: "la mateixa tradició que servia en un moment donat per donar sentit i legitimar una manera d'entendre i articular l'ordre monàstic, esdevé utilitzada per justificar els canvis en un sentit, sovint, contrari" (p. 227).

Així, en molts casos, lluny d'emprar-la per sostenir postures reaccionàries, hom recorre a la tradició com una instància crítica que serveix per qüestionar les formes religioses dominants actualment en el sí de l'Església i justificar la necessitat de reformar-les. Per a molts practicants de silenci, la pròpia tradició religiosa ja no és una rèmora sinó que, un cop l'han transcendit, se senten lliures de revisitar-la i emprar-ne aquells elements que els serveixen per legitimar i donar sentit a la forma de religiositat que cultiven en el present. És el cas, per exemple, d'ex-monjos catòlics com Mireya Àvila o Jordan Faugier, que malgrat haver deixat la institució monàstica formal, afirmen que la condició de monjo, entesa com "l'anhel d'aquell que busca l'essencial a través de l'experiència del silenci interior", els acompanyarà sempre. Vicente Merlo sosté que cultivar una "espiritualitat transreligiosa" no equival a prescindir de les tradicions religioses sinó a assumir allò de valuós que contenen i integrar-ho en el marc d'una visió més àmplia. Proclamar-se hereu o continuador dels patriarques zen, dels pares i mares del desert, dels místics cristians medievals o dels sufís, entre d'altres antecessors destacats en el cultiu del silenci, és una forma de donar solidesa i refermar l'autenticitat de les pràctiques contemporànies. També és una via a través de la qual certs col·lectius —aquí s'ha vist molt especialment en el cas dels contemplatius cristians— justifiquen la necessitat de transformar i "espiritualitzar" la pròpia tradició. La creació d'un espai de silenci a les golfes de la *Cova de Manresa*, segons explica Melloni, pot fer que aquest espai emblemàtic del catolicisme "es reconverteixi no en un lloc merament turístic o arqueològic, sinó en allò que realment va ser i allò que pot continuar sent: un lloc que pot oferir aquesta interioritat". Heus aquí un exemple ben clar d'una narrativa que presenta l'experiència del silenci com una via per recuperar l'autenticitat o la puresa original de la tradició —en aquest cas, emanada de l'experiència mística de Sant Ignasi—, el carisma de la qual s'havia anat marcint pels "excessos" d'un llenguatge religiós avui en crisi.

Els processos de relectura de la tradició també es manifesten de forma molt clara en la reformulació dels rituals que structuren i donen sentit a les pràctiques de silenci. En els contextos observats, hom rarament replica amb fidelitat els rituals heretats d'una tradició determinada, sinó que els reformula o en crea de nous, tal i com ocorre en altres àmbits de l'espiritualitat contemporània (Maglioco, 2014). Així, les pràctiques ritualitzades no són relíquies de la tradició, expressions folklòriques que perviuen per inèrcia, sinó elements vius que emergeixen i s'adapten al context, per donar resposta a les necessitats presents dels col·lectius que les cultiven.

En definitiva, és a través d'un treball de reelaboració selectiva com la tradició, lluny de ser un llast que entorpeix l'encaix del cultiu del silenci en el marc de les cerques modernes de transcendència, esdevé una font de resignificació i revitalització. Contribueix, també, a reforçar els sentiments de pertinença i d'identitat que cohesionen els grups de practicants. Tot grup religiós, diu Hervieu-Léger (2005), es defineix objectivament i subjectivament en relació a la continuïtat de la tradició, en tant que memòria compartida i autoritzada. La vinculació a una tradició, que té uns precedents i tindrà uns continuadors, és també un dels components de la sociabilitat present en les pràctiques de silenci, que permet conformar comunitats que transcendeixen el temps i l'espai (Pagis, 2010). Val a dir que aquests sentiments de vincle a una tradició compartida —o a un aiguabarreig de tradicions que hom considera íntimament emparentades— són d'especial rellevància en unes formes d'organització obertes i escassament institucionalitzades, l'afiliació a les quals ja no és obligatòria sinó que depèn de les preferències personals.

En tant que font d'identitat, la tradició reinterpretada constitueix també un element de distinció i, com a tal, un actiu de primer ordre en el posicionament dels diferents col·lectius dins el camp de l'espiritualitat en l'actual context de pluralisme, on proliferen una diversitat d'ofertes de sentit en situació de lliure competència (Berger, 2016). La tradició acaba jugant un paper clau en la legitimació de les pràctiques i en la diferenciació dels grups que les emprenen, en la mesura en què els atorga una patina d'autenticitat contrastada i els serveix per definir un perfil propi respecte d'altres propostes similars. La capacitat de fer una relectura de la tradició, incorporant de forma coherent i significativa aquells elements que són compatibles amb els discursos de la modernitat, reforça el capital espiritual i aporta distinció a determinats portadors i grups organitzats (Arat, 2016; Verter, 2003).

Com s'ha vist, als meditadors cristians la tradició els serveix per realitzar un moviment de distinció i legitimació a dues bandes. En primer lloc, vinculant les seves pràctiques de silenci a la tradició dels patriarques cristians, guanyen legitimitat en el sí de l'Església —on, com explicava un dels portadors entrevistats, no tothom veu amb bons ulls unes pràctiques de silenci “massa” semblants a la meditació oriental— alhora que es desmarquen de les formes ritualistes tradicionals. En segon lloc, de cara

enfora, aquest ancoratge en la tradició també atorga un plus d'autenticitat a llurs pràctiques contemplatives, que els permet marcar un perfil propi enfront d'altres pràctiques similars originàries d'altres tradicions, com és el cas de la meditació oriental o els seus derivats moderns.

Comparant diferents modalitats de meditació oriental i de pregària contemplativa, aquesta tesi ha constatat notables afinitats, en el fons i en les formes, i alhora un clar intent d'afirmar la singularitat de cada grup posant èmfasi en determinats elements tradicionals que, reinterpretats, els aporten distinció. En el cas concret dels meditadors cristians, la pregària contemplativa no només ofereix la possibilitat de cultivar la meditació sense abandonar les coordenades de la fe cristiana, sinó que és presentada com via per aprofundir encara més en aquesta tradició, redescobrint-ne la dimensió contemplativa a través de l'experiència del silenci. Els textos evangèlics i els missatges de Jesús són reinterpretats en clau contemplativa i s'utilitzen per inspirar i legitimar les pràctiques silencioses d'instrospecció. L'ús del terme "koans evangèlics" per part dels *Amics del Desert* per referir-se a passatges del Nou Testament és un exemple particularment il·lustratiu d'aquesta voluntat de vincular tradicions contemplatives d'Orient i d'Occident, que convida els practicants a llegir l'Evangeli en unes claus renovades. És així com aquests grups poden esdevenir una oferta atractiva per aquells cristians que s'orienten cap a una religiositat subjectivitzada i cerquen pràctiques per cultivar la interioritat, sense necessitat d'allunyar-se de la tradició que els és familiar i amb la que no volen trencar.

9.5. Noves formes de comunicar la transcendència

Silence remain, inescapably, a form of speech (in many instances, of complaint or indictment) and an element in a dialogue. **Susan Sontag** (p. 11)

Des de la sociologia i d'altres disciplines, la metamorfosi del fenomen religiós en les societats modernes s'ha abordat sovint com una crisi de les institucions religioses, que es concreta en fenòmens com ara la pèrdua d'influència social de les esglésies històriques, el progressiu abandonament de moltes modalitats de culte tradicionals o l'emergència de noves expressions de religiositat centrades en l'individu. La temàtica i les troballes d'aquesta tesi conviden a adoptar una perspectiva complementària i abordar la modernització religiosa des d'una vessant comunicativa, com una resposta a la crisi dels llenguatges religiosos tradicionals. Més concretament, com una profunda transformació de les formes com els individus "dialoguen" amb allò transcendent, així com dels llenguatges i els canals que empren per comunicar les seves experiències subjectives de transcendència, per dotar-les de sentit i integrar-les en la vida social quotidiana.

Hubert Knoblauch (2008, p. 149) ja dona algunes pistes en aquest sentit, quan descriu la transformació de la religió com un procés d'adaptació d'aquesta a les formes actuals de la modernitat, que destaca per una creixent importància de les subjectivitats i de la comunicació globalitzada *amb i sobre* allò transcendent. Diu Knoblauch (2008):

The current rise of religiosity and spirituality will not be considered as desecularization, as the return of religion, or as the “resacralization” of society. Instead, it should be understood as a transformation of religion to a form that is adapted to the current form of modernity and accounts for the growing importance of subjectivities and globalized communication *about* and *with* the Other (p. 149).

Aquesta aproximació que posa el focus en el rol de la comunicació en les cerques de transcendència parteix del supòsit que la religió es pot entendre, no sols com una institució social o com un sistema individualitzat de sentit, sinó també com una *conversa social sobre els significats transcendents*, tal i com proposa Kelly Besecke (2010, p. 92).

Al llarg d'aquest treball, l'estudi del silenci com a via de transcendència ha portat a aprofundir en la seva parella de ball: el llenguatge, entès en un sentit ampli, com un sistema de símbols que no es limita a la parla oral o escrita, sinó que inclou expressions com ara la música, la imatge o la gestualitat. La presència i complementarietat observades en la majoria de contextos de pràctica mostra que silenci i llenguatge no són en absolut dos elements antitètics que s'exclouin, sinó dues polaritats d'una mateixa experiència. D'aquí que el silenci pugui ser entès com una modalitat comunicativa en un doble sentit: com una condició o recurs que possibilita l'expressió d'altres modalitats lingüístiques —el silenci que acompanya i reforça el sentit de certes litúrgies o rituals, o el silenci que presideix l'experiència subjectiva de transcendència, per exemple—, i, també, com un símbol que en les retòriques dels practicants apunta a l'experiència d'una realitat transcendent situada “més enllà de les paraules”. Aquest silenci com a símbol ha esdevingut un terme d'ús preferent en un moment en què altres terminologies i llenguatges religiosos tradicionals han perdut predicament.

Els canvis en la concepció del silenci com a via de transcendència serien una expressió particularment il·lustrativa de la metamorfosi comunicativa de la religió moderna. Alhora que hom canvia la forma de relacionar-se amb la transcendència, canvia també la forma com dialoga amb els altres sobre les seves experiències transcendents. Per més que les pràctiques estudiades es fonamentin en el cultiu d'un silenci físic i mental, la tesi ha constatat que els seus protagonistes tenen un gran desig de comunicar i compartir amb els altres l'experiència viscuda. Com s'ha dit, es tracta, en la majoria de casos, de persones amb elevat capital cultural i prou habilitats comunicatives com per elaborar variades formes

d'explicar les seves vivències interiors. La poesia, la literatura o altres expressions estètiques són alguns dels llenguatges amb els que aquestes persones evocuen allò que han copsat en les seves vivències de silenci.

Entendre les transformacions de la pràctica del silenci des d'una perspectiva comunicativa implica analitzar com es construeixen i es transmeten els nous imaginaris de l'experiència silenciosa. La vocació intramundana dels practicants i la disseminació de les pràctiques de silenci en diferents esferes de sentit va acompanyada del desenvolupament de llenguatges i modalitats de comunicació "no marcades" religiosament (Knoblauch, 2008, p. 143). La popularització del terme "silenci" s'ha presentat aquí com un clar exemple d'aquesta preferència per conceptes poc connotats religiosament, la "neutralitat" dels quals facilita la seva difusió a través de la cultura popular. L'etiqueta "silenci" — com també altres conceptes, com ara "interioritat"—esdevé així un actiu simbòlic de gran versatilitat, que tant pot ser emprat en formes i contextos de la religiositat tradicional com en múltiples esferes profanes on allò que es promou és presentat com una "espiritualitat transreligiosa" o com un "cultiu de la interioritat".

El foment del silenci com una forma de conversa a l'entorn de la transcendència presenta dues vessants complementàries: una d'interna o subjectiva, relativa a la forma com l'individu interactua amb allò que considera sagrat, i una altra d'intersubjectiva, que té a veure amb la forma com els individus i col·lectius dialoguen entre ells a l'entorn de les seves concepcions i experiències de la transcendència. És a través d'aquest diàleg com s'elaboren i distribueixen uns repertoris de coneixement, i són utilitzats per donar sentit i quotidianitzar les vivències extraordinàries. Totes dues vessants han patit profundes transformacions en el marc de la modernitat, tal i com aquesta tesi ha evidenciat. Els dos enfocaments clàssics de la sociologia de la religió, el que posa el focus en la institució i el que el posa en l'individu, són útils per abordar alguns aspectes de les dues vessants esmentades i les seves transformacions, però, alhora, resulten limitats per relacionar-les i copsar-ne tota la complexitat. En canvi, un enfocament centrat en la comunicació no exclou els dos anteriors però els complementa i permet il·luminar certs aspectes de les cerques de transcendència que queden a l'ombra si només es contemplen des dels binomis institució/individu o públic/privat. Reconèixer la comunicació com una categoria analíticament autònoma respecte de l'individu i la institució, diu Besecke (2010, p. 101), omple el buit conceptual existent entre ambdós i cobreix millor el camp de les activitats religioses en les societats modernes.

Les mancances dels models analítics centrats en l'individu o en la institució queden ben paleses a l'hora d'encarar l'estudi de moltes de les pràctiques de silenci analitzades en aquesta recerca. Iniciatives com ara el *Silence Connects*, els fòrums espirituals dedicats al silenci, les mobilitzacions silencioses a l'espai

públic o els “silencis compartits” del grups *Ixileku Elkarte* o *Camí Endins* s’entenen molt millor si s’aborden des d’una vessant comunicativa, com a sistemes de conversa a l’entorn de la transcendència. Es tracta d’iniciatives amb una dimensió pública que no estan orquestrades per institucions religioses tradicionals ni requereixen l’afiliació a una determinada creença o comunitat. Ni tan sols aquells grups més directament vinculats a una tradició concreta exigeixen que hom professi la seva mateixa fe: “no cal estar batejat per meditar amb nosaltres”, afirmen els *Amics del Desert*. En aquests espais, els aspectes doctrinals tendeixen a adquirir un rol secundari, i l’accent es posa en l’experiència subjectiva. Tanmateix, aquesta centralitat de l’experiència tampoc no implica que es tracti de vivències estrictament privades. Si contemplar aquestes pràctiques com a formes relativament institucionalitzades de cerca de la transcendència és una visió limitada, també ho és considerar-les merament com expressions de religiositat subjectivitzada o, en termes de Luckmann (1973), “privatitzada” o “invisible”. Reduir les cerques de silenci a experiències purament individuals fa perdre de vista el marcat component intersubjectiu que caracteritza i condiona moltes d’aquestes pràctiques. Un component intersubjectiu que molt sovint és la veritable raó de ser de la pràctica, atès que els actors viuen i promouen el silenci com un espai de trobada i de “connexió” amb l’alteritat.

Posar el focus en la dimensió comunicativa —amb tot el que aquesta dimensió comprèn, com ara la construcció d’imaginariis que integren modernitat i tradició, el recurs a repertoris socials de coneixement per tipificar les experiències de transcendència, o la reelaboració dels relats biogràfics a partir d’aquestes vivències— referma un dels propòsits principals de la present recerca, consistent en depassar l’enfocament individualista de les experiències transcendents per tal de ressaltar-ne la dimensió interactiva i social. L’estudi de les diferents iniciatives de silenci que es projecten públicament i es disseminen en diferents esferes de sentit permet, així mateix, entendre millor la localització de la religió en la societat tardomoderna.

Les aportacions teòriques d’Alfred Schütz, sobre les que recolza bona part de l’anàlisi realitzada en aquest treball, encaixen amb aquest enfocament comunicatiu en la mesura en què ressalten la dimensió intersubjectiva i comunicativa de l’experiència del silenci. Conceptes com els de *repertori de coneixement*, *tipificació* o *sintonia mútua*, entre d’altres, han permès posar de relleu el caràcter socialment construït d’unes experiències que, vistes des d’òptiques reduccionistes, es poden confondre amb fenòmens merament psíquics. Els exemples d’alternació que aquí s’han analitzat, per exemple, es poden entendre com processos comunicatius en els quals l’individu experimenta una reorganització del sistema de converses que constituïa el món que abandona i reconfigura el seu relat biogràfic per adequar-lo al món en el que ingressa. “Canvien els interlocutors de les converses importants, i la conversa amb els qui són ara els altres significatius transforma la realitat subjectiva”, diuen Berger i Luckmann (1996, p. 220). Per tant, lluny de ser una experiència íntima, tot procés d’alternació

involucra l'alteritat en tant suposa una nova socialització, que es fonamenta en uns llenguatges i repertoris de coneixement intersubjectivament construïts que reescriuen el sentit de la pròpia vida.

9.5.1. De la paraula al silenci

Hi ha una estreta relació entre la popularització del silenci i la centralitat que les noves espiritualitats atorguen a l'experiència subjectiva i corporal del transcendent. El paper del silenci com una modalitat de comunicació de l'individu *amb* la transcendència s'encarna en tot un ventall de pràctiques on una relació dialèctica entre el jo i la divinitat basada en la paraula deixa pas a una experiència en què el cos, els sentits i l'atenció al moment present agafen el protagonisme. El practicant és convidat a deixar enrere el pensament discursiu, ja no conversa extàticament amb un "Tu" exterior sinó que busca sentir-ne la "Presència" interiorment, i ser-ne part. En les narratives i el tarannà dels portadors s'observa el que Byung-Chul Han (2015), en relació a la tradició del budisme zen, descriu com un escepticisme o desconfiança envers el llenguatge i el pensament conceptual: "El decir brilla mediante el no decir. Se emplean también formas no usuales de comunicación. Ante la pregunta "qué es...?", los maestros zen reaccionan no pocas veces con golpes de bastón" (p. 10). Si bé, paradoxalment, els portadors de silenci acostumen a ser grans comunicadors comparteixen el convenciment que el llenguatge és incapaç de vehicular el sentit profund de les experiències de transcendència. Preguntada sobre què és el silenci, Yolande Duran, conferenciant i escriptora, afirma: "Es un poder que descubrí hace diez años y, como no puedo expresarlo con palabras, la descripción más cercana es "silencio". No puedo decir qué es, pero sé que existe" (Quelart, 2013).

En pràctiques de silenci com les que aquí s'han observat s'aprecia una revifalla de l'apofatisme o via negativa (Otto, 2009, p. 22), un corrent present des de molt antic en tradicions religioses i filosòfiques d'arreu, que atribueix a la divinitat, al cosmos i a l'ésser humà una essència profunda que no pot ser copsada per la raó ni per les paraules, i només pot ser experimentada íntimament per l'individu a través d'una introspecció silenciosa (Andres, 2010; Le Breton, 2009; Lenoir, 2003). Mentre que en la via positiva la relació amb el diví se sosté a través d'imatges, paraules, sentiments o idees, en la negativa es fa èmfasi en el silenci en tant que tot contingut mental és considerat una distracció o un impediment, una font de dualitat que entorpeix la fusió amb el sagrat (Fajardo, 2017). D'acord amb Lenoir (2003, p. 254) l'apofatisme fou incorporat pels romàntics i els transcendentalistes, i ha acabat esdevenint un dels principals ingredients de les religiositats holístiques. D'aquí que en diferents contextos de l'espiritualitat contemporània l'interès per les pràctiques contemplatives vagi acompanyat d'una relectura de les fonts místiques tradicionals —abordada per diferents autors contemporanis des d'una perspectiva interreligiosa (Andrés, 2010; Melloni, 2012; Panikkar, 2005) o

interdisciplinària (Fajardo, 2017; Hulin, 2007; Vega, 2012)— i es reivindiquin figures com Joan de la Creu, el mestre Eckhart o Rumi, entre d'altres místics.

La concepció de la realitat última com un ens inefable i incognoscible, que s'identifica amb el silenci, és molt present en les religiositats orientals, especialment en les diferents branques del budisme d'on provenen algunes de les pràctiques de silenciament més populars, com ara el zen, la meditació vipassana o el *mindfulness* (Arat & Kołodziejka, 2017; Pagis, 2010). Aquest èmfasi en l'experiència subjectiva del transcendent, que implica també el cos i les emocions, no s'esdevé només en les espiritualitats holístiques sinó, com assenyala Griera (2014, p. 57), també en certs corrents dins de les religions històriques, com el pentecostalisme, certes pràctiques dins el catolicisme —per exemple, Comunió i Alliberament, el Camí Neocatecumenal o els practicants de meditació cristiana—, passant per alguns corrents de l'islam sufí o aleví, o el hassidisme dins el món jueu. La vivència mística, íntimament vinculada al silenci, és concebuda com la màxima expressió del contacte directe i sense mediacions amb aquesta divinitat incognoscible (Berger, 2016, p. 112). El carisma que en la religió tradicional és reservat als “virtuosos”, es democratitza.

A parer dels informants, no només la vivència individual sinó també la transmissió d'aquesta s'han d'esdevenir, en darrera instància, de forma directa i sense mediacions o, com afirma una practicant de meditació zen, “de cor a cor”. Aquesta transmissió en moments compartits i vincles interpersonals que no requereixen de paraules, sinó que es basen en formes subtils de comunicació vehiculats a través de les disposicions corporals, els gestos o les mirades, i en estats de consciència compartits a través del ritual (Pagis, 2010, 2009; Spickard, 1991).

9.5.2. Per què en diuen *silenci*?

Silencio es el nombre secular de Dios. **Pablo d'Ors.**

El silenci no només pren protagonisme en la relació íntima que certs individus estableixen amb allò sagrat, sinó també en les maneres com conversen socialment sobre aquestes experiències. El concepte “silenci”, com un constructe on s'amalgamen una varietat de significats i narratives, gaudeix d'una notable popularitat en el marc de les espiritualitats alternatives i holístiques, i també en determinades corrents de la filosofia, l'art, la psicologia o l'educació. S'utilitza sovint com a sinònim d'unes certes concepcions d'allò transcendent, o d'un ampli ventall de pràctiques per entrar-hi en contacte, com ara la meditació d'inspiració oriental, els exercicis contemplatius de les tradicions místiques d'Occident, o altres tècniques psicofísiques modernes, moltes de les quals recullen i reformulen en alguna mesura les anteriors. A l'interrogant *què volen dir quan diuen silenci?*, plantejat en els capítols inicials d'aquesta

tesi, n'hi segueix un altre: *per què en diuen silenci?* En altres paraules, què ho fa que el silenci s'utilitzi sovint, en diferents àmbits contemporanis de cerca de sentit, per comunicar determinades experiències de transcendència?

En l'intent d'articular el domini transcendent amb el món de la vida quotidiana, la religió s'enfronta amb les limitacions característiques del llenguatge ordinari per "traduir" experiències de gran transcendència o d'expressar "l'inexplicable", diu Luckmann (1973, p. 70). La metàfora del silenci esdevé, entre certs col·lectius socials, un recurs adequat per tractar de traduir les seves experiències, per poder-les quotidianitzar, compartir i conversar a l'entorn d'elles amb persones afins. El silenci ha esdevingut una metàfora en el marc la comunicació religiosa contemporània que fa la funció que Schütz (1995, p. 305) atribueix al *símbol*, és a dir, evocar experiències viscudes en àmbits finits de significació poc o molt allunyats de la realitat ordinària. En darrera instància, "silenci" fa referència a la realitat més transcendent de totes, la realitat "totalment altra" que és el fonament de la creença religiosa (Berger, 2016, p. 112; Otto, 2000, p. 76), de manera que esdevé un sinònim de Déu o de la realitat última. Un sinònim que no ha estat monopolitzat per cap tradició en particular, de manera que és ben acollit en contextos seculars on la terminologia religiosa clàssica ha caigut en descrèdit. En paraules de Pablo d'Ors, "silenci" és el nom secular de Déu, és a dir, la manera preferida per certs col·lectius a l'hora de referir-se a la realitat última sense recórrer a termes connotats religiosament.

Atesa la seva ambigüitat característica, el mot "silenci" té un gran capacitat evocadora que el converteix en una potent actiu en els modes de comunicació dels col·lectius analitzats. "Silenci" —i altres termes similars, que conformen un mateix camp semàntic, com ara "interioritat", "espiritualitat", "meditació", "contemplació", etc.— s'utilitzen per transmetre uns imaginaris espirituals fortament subjectivitzants i desinstitucionalitzats, que vehiculen noves maneres de concebre la transcendència i d'integrar-la en la vida social quotidiana. Expressions com "silenciament" o "fer silenci" són metàfores reeixides a l'hora de descriure unes pràctiques que, habitualment, es desenvolupen en quietud, busquen la pau interior i es caracteritzen pel minimalisme formal i lingüístic. Un exemple clar de la rellevància que s'atorga al terme en diferents contextos és el fet que s'utilitza sovint per donar nom a la pràctica en qüestió —per exemple, en els "retirs de silenci", les "tardes de silenci", les "marxes silencioses"—. L'etiqueta "silenci" que dona títol a diferents fòrums o publicacions relacionades amb el cultiu de la interioritat, sovint de caire interreligiós i interdisciplinari, és també un recurs en aquest sentit, una idea força capaç d'aplegar una diversitat d'aproximacions a l'entorn de l'experiència subjectiva del transcendent. La paraula funciona com una metonímia, una figura retòrica que es caracteritza per prendre la part pel tot: el silenci, que és una ingredient d'una determinada pràctica, acaba donant nom a la pràctica sencera. Per exemple, quan hom parla de "viure des del silenci" o quan el *Fòrum Espiritual d'Alcoi* es dedica al "Silenci

transformador”, s'utilitza el terme per referir-se a tot un ventall d'estats de consciència, pràctiques i hàbits de vida que van molt més enllà d'unes condicions d'absència de sorolls, paraules o pensaments.

La noció de silenci també ha estat emprada sovint en l'àmbit de la poesia, la filosofia o les arts, com una metàfora per designar realitats subtils, estats d'ànim o sentiments que transcendeixen la percepció ordinària de la realitat i són d'una pregonesa difícil o impossible d'expressar amb paraules (Callejo, 2003, p. 173). Aquesta amplitud semàntica el converteix en un recurs retòric idoni i altament versàtil per fer referència a les dimensions espirituals i al cultiu de la interioritat. El silenci, diu Susan Sontag (2009, p. 16), és la metàfora d'una visió neta i sense interferències, que descriu molt fidelment allò que els practicants promouen: un estat de consciència alliberat de tots aquells “sorolls”, externs i interns, que enterboleixin una vivència immediata del transcendent. És, alhora, una metàfora no marcada religiosament, això és, alliberada de connotacions religioses explícites, no adscrita en exclusiva a cap tradició. Per això, el terme també ha guanyat avui popularitat entre aquells col·lectius que valoren positivament el pluralisme i el diàleg entre diferents confessions. El silenci pot ser emprat com a símbol d'espai de trobada i d'integració entre cosmovisions, és capaç de travessar fronteres interconfessionals i, també, d'articular-se en narratives que circulen per diferents àmbits de sentit en àmbits profans.

L'anàlisi comparativa de les retòriques de diferents practicants permet afirmar que, quan aquestes persones parlen de “silenci interior” o de “fer silenci”, segurament no descriuen la mateixa modalitat de pràctica ni exactament la mateixa vivència, però sí que apunten a un tipus d'experiència amb importants punts en comú: és subjectiva, no mediatitzada, difícilment verbalitzable, i comporta la suspensió dels “sorolls”, interns i externs, de tal manera que hom pot veure i viure la realitat amb uns altres ulls, experimentar alguna mena “d'encís” o “d'embadaliment” davant del món. Segons la persona, això serà viscut com una experiència de fusió amb el sagrat, una font d'inspiració artística, una via terapèutica d'autoconeixement, o una combinació de tot plegat. La forma d'accedir-hi, la manera com els actors la intenten descriure —sense aconseguir-ho mai del tot, com ells mateixos reconeixen— o la utilitat que li acaben donant poden variar molt. Però quan els filòsofs, ermitans, educadors, psicòlegs, poetes, pintors o cercadors espirituals parlen de “silenci”, remetent a experiències que presenten, clarament, un aire de família. “Silenci”, doncs, funciona com un comodí per designar un ampli espectre de vivències transcendents que tenen moltes similituds des d'un punt de vista fenomenològic.

L'ús metafòric del silenci es pot considerar un exemple particularment il·lustratiu dels canvis en la comunicació religiosa moderna. D'acord amb Knoblauch (2008, p. 143), tant les religions tradicionals

com les espiritualitats alternatives defugen sovint l'ús d'una comunicació *marcada religiosament*¹¹ a l'hora de relacionar-se amb les diferents esferes de la societat i penetrar més fàcilment en contextos on determinades connotacions religioses són vistes amb recel. Marco Shorlemmer, coordinador de la *Comunitat Mundial per a la Meditació Cristiana* a Catalunya, fa una afirmació molt reveladora en aquest sentit, quan explica que l'expressió "meditació cristiana" provoca recels en dos sentits:

. . . espanta a dues classes de persones. Espanta a les persones a les que no els agrada la paraula "cristiana" i que potser els atrau la meditació o que la practiquen però no els agrada la paraula "cristiana". I espanta cristians que no els agrada la paraula "meditació" perquè la lliguen amb l'hinduisme, amb el budisme o amb tradicions llunyanes.

El terme silenci, en canvi, no presenta aquests inconvenients. No incomoda ni a les persones de fora de l'Església que s'interessen per pràctiques contemplatives ni als fidels o religiosos cristians que no conceben el silenci com a quelcom aliè a la pròpia tradició. L'etiqueta "silenci" resulta, doncs, particularment convenient, atesa la seva manca d'una significació exclusivament religiosa, per ser emprada en aquests tipus de comunicacions.

Aquesta capacitat de l'etiqueta "silenci" per designar una experiència transcendent sense marcar-la amb una connotació particular ni esbiaixar-ne el sentit, n'explicaria l'ús recurrent que s'observa en els darrers anys, com a títol, motiu conductor o tema destacat en múltiples publicacions, espais i iniciatives que vinculen interioritat i transcendència, i busquen aplegar diferents esferes de sentit on es cultiven experiències d'aquest tipus. Diferents fòrums i jornades, així com les activitats de molts grups de meditació o de l'àmbit de l'activisme social, recorren clarament a formes de comunicació no marcades religiosament, amb la finalitat d'obrir-se al màxim nombre de participants. L'edició del *Silence Connects 2018*, celebrat a Vitòria, ofereix un exemple paradigmàtic en aquest sentit. Malgrat que entre els organitzadors hi ha grups de diferents religions, s'evita fer esment a cap tradició espiritual o modalitat de pràctica en particular en els seus continguts promocionals. S'insisteix repetidament en el caràcter públic, cívic i col·lectiu de l'acte, i en la voluntat de convertir el silenci en un espai de trobada obert a tothom. En les seves campanyes de difusió a través de les xarxes socials s'empren un seguit de *hashtags* o paraules claus en termes exclusivament seculars: #espaciosdesilencio #desarrollo #vitoriagasteiz #ciudadanía #educación #salud #consciencia #comunicación #cultura. L'ús deliberat de formes de comunicació no connotades religiosament es vincula directament amb la pretensió d'aquests col·lectius d'habilitar espais on el silenci esdevingui una experiència integradora, capaç de transcendir

¹¹ Knoblauch qualifica de "marcats religiosament" aquells elements –símbols, pràctiques, espais, formes de comunicació, etc.– que en l'estoc social de coneixement i en la memòria col·lectiva d'una societat determinada són reconeguts com a religiosos i identificats com a tals per qualsevol que formi part d'aquella cultura, incloses les persones que han estat secularitzades i tenen un coneixement escàs en matèria religiosa (Knoblauch, 2008).

creences, ideologies i modalitats de pràctica. De manera similar, la noció de silenci també contribueix a alleugerir la càrrega religiosa dels discursos i les pràctiques dels contemplatius cristians, facilitant-ne l'acceptació en cercles no confessionals.

Val a dir, que també les institucions religioses tradicionals fan ús de formes de comunicació no marcades religiosament a l'hora d'interactuar amb diferents esferes de la societat. En aquestes formes de comunicació, el silenci apareix de nou com una forma laica d'anomenar certes pràctiques contemplatives o vivències del sagrat. Institucions tradicionals com els monestirs o les cases d'espiritualitat fan referència explícita al silenci com el principal actiu intangible que ofereixen al món d'avui, i que els serveix per renegociar la plausibilitat i vigència d'aquestes institucions en la societat secularitzada. La següent cita de Xavier Melloni sobre la remodelació de l'edifici de la Cova de Sant Ignasi és un clar exemple d'una narrativa que recorre al silenci com a idea força per legitimar les transformacions d'una institució centenària que busca un nou encaix en el món d'avui:

I els canvis que estem fent també a la Cova, és justament anar traient el llenguatge, allò excessiu o d'una determinada tradició religiosa, amb la qual molta gent a lo millor avui ja no se sent identificada, però intentar anar més enllà del llenguatge, apuntar en aquest espai interior que tots els éssers humans pel fet d'existir tenim, i que cada instant de fet està prenyat d'aquest silenci, i que en la mesura en què oferim un espai perquè això es doni.

En aquestes narratives, el silenci funciona com la senya d'identitat d'una religiositat subjectivitzada que emergeix en contraposició als "excessos del llenguatge" atribuïts a la religió institucionalitzada. Per mitjà d'un llenguatge alleugerit de connotacions religioses, les institucions tradicionals fan èmfasi en el caràcter experiencial i "silenciós" —en el sentit d'essencial, genuí, despulat d'artificis— de la seva oferta de sentit, renovant així el seu capital espiritual. La *Cova de Manresa*, com fan també molts monestirs, capitalitza certs elements del seu passat que singularitzen la institució i casen amb la sensibilitat espiritual contemporània —la cova com a metàfora d'un espai que acull una experiència íntima i essencial del transcendent, per exemple— alhora que treu importància als elements doctrinals i a l'ortodòxia. Aquestes retòriques s'encarnen, finalment, en la creació "d'espais de silenci", com la Sala Arrupe, a les golfes de la Cova, on el silenci acústic i simbòlic és viscut com un espai de trobada i un vehicle per a la vivència personal. Fent de la necessitat virtut, hom és plenament conscient que el llenguatge religiós ha caigut en descrèdit, que el pluralisme ha socavat l'hegemonia de les formes tradicionals, i troba en un gir cap a la interioritat l'alternativa per redefinir les bases la pròpia fe i actualitzar-ne la plausibilitat. Així, la pràctica del silenci, legitimada per mitjà d'aquests llenguatges destradicionalitzats, esdevé atractiva a uns col·lectius socials que s'han desmarcat de l'església tradicional però estan interessats en la vivència personal del transcendent.

La subjectivació en la religiositat contemporània comporta també que la realitat “interior” adquireixi un major protagonisme, en detriment dels fets i realitats exteriors (Berger, 1969a, p. 166). El silenci com a metàfora pren gran rellevància a l’hora de transmetre els nous discursos que deriven d’aquests processos d’interiorització dels significats espirituals. El silenci s’entén principalment com un estat de consciència, i no tant com una condició física d’absència de sons o com a disciplina que suspèn l’ús de la parla. La tradicional *fuga mundi* es concep avui més en termes d’un aprofundiment en la pròpia interioritat que no pas d’una distància física (Clot-Garrell, 2016, p. 188). En les narratives i les pràctiques dels actors analitzats, les condicions físiques de quietud acústica, així com les pautes de conducta destinades a preservar-la estrictament —els tradicionals vots de silenci, per exemple—, adquireixen un caire secundari en relació al silenci concebut com el símbol d’una experiència interior o d’una actitud davant la vida. També els deserts, les coves o els cims com a espais físics on els ascetes tradicionals experimentaven el silenci són, per als practicants d’avui, metàfores d’estats de calma interior, no necessàriament incompatibles amb la parla o l’activitat quotidiana. Hom valora encara el silenci físic com un espai propici per al recolliment, però el significat i el *locus* primordials de la vivència transcendent són el “silenci interior”.

Aquesta eficàcia comunicativa de la noció de silenci a l’hora d’evocar experiències transcendents, a la qual recorren artistes, poetes i pensadors, es correspon amb unes cerques contemporànies de transcendència basades, com s’ha exposat més amunt, en una concepció apofàtica de la divinitat, del cosmos i de l’ésser humà. En aquest context, la metàfora del silenci serveix per evocar una realitat situada més enllà de la raó però que no és incompatible amb aquesta. Tal i com feia Wittgenstein (2012), els portadors de silenci insisteixen en separar la parcel·la de la raó i del coneixement conceptual, de la parcel·la del silenci, d’allò místic, on situen aquelles experiències que donen sentit a la vida. Afirment que totes dues parcel·les són valuoses i que la raó és pertinent en una d’elles. D’aquesta manera, persones amb elevat capital cultural que no volen ni poden renegar del pensament racional aconseguen conjugar de manera plausible, en llurs discursos i pautes de vida, la confiança en la raó i, alhora, el sentit del misteri. El potencial comunicatiu del terme “silenci” rau en la seva capacitat de donar a entendre que allò que expressa és, en realitat, inexpressable; per tant, diu i no diu, descriu alhora que amaga, denota una realitat sense acabar de fer-la explícita, preservant-ne l’encant.

Així mateix, prendre el silenci com a senya d’identitat permet als practicants de certes modalitats espirituals diferenciar-se d’aquelles formes de religió tradicional, especialment la catòlica, que han tendit a atorgar al silenci un paper instrumental i secundari, supeditat a la paraula (Knitter, 2016; Torralba, 1996). En aquest sentit, el silenci convertit en metàfora de l’experiència íntima del transcendent adquireix gran rellevància el sí de les narratives que fan èmfasi en la distinció emic entre “espiritualitat”, entesa com una experiència íntima del transcendent, i “religió”, sinònim de modalitats

tradicionals d'afiliació i d'observança religiosa, basades en la fidelitat a una institució, l'obediència a una autoritat i un corpus doctrinal, i unes pràctiques que no fan prou èmfasi en la vivència interior (Fedele & Knibbe, 2013; McGuire, 2008). Aquest ús ideològic d'ambdós termes, i la insistència en presentar-se com a "transreligiós" o "espiritual però no religiós" són clars exemples de la voluntat de determinats agents per desmarcar-se de la religió institucionalitzada mitjançant unes noves narratives. L'associació entre el silenci, espiritualitat i valors com ara l'autenticitat, la radicalitat, la simplicitat, l'absència de parafernals doctrinals o simbolismes aparatosos, no només casa amb l'habitus de les classes mitjanes educades sinó que també és una via per comunicar el convenciment que Kim Knibbe (2013, p. 190) observa en altres àmbits de l'espiritualitat contemporània, segons el qual "what 'we' are doing here is always freer, less hierarchical and purer than what 'others' are doing".

Finalment, un altre dels punts forts que atorga atractiu a la metàfora del silenci és el caire contracultural que sovint li atribueixen els seus portadors, convertint-lo en una instància crítica enfront dels valors i les dinàmiques dominants en la societat contemporània. Per a la majoria dels informants, el món contemporani és malaltissament "sorollós", és a dir, ple de servituds i distraccions que amenacen l'autenticitat, la llibertat i la plenitud de l'individu. De la mateixa manera que els practicants diferencien entre el silenci exterior i el silenci interior, i emfatitzen el segon, també deploren més el "soroll interior" que no pas la mera fressa ambiental. Així, aquest significat contracultural del concepte de silenci com a experiència subjectiva de transcendència, que propicia l'autoreflexió i un qüestionament radical dels patrons de vida dominants, resulta atractiu a certes persones i col·lectius socials preocupats per la situació del món contemporani i motivats a transformar-lo. En el capítol 10 s'aprofundeix en el recurs a la dialèctica entre soroll i silenci, com a dues metàfores d'ampli abast, que constitueix l'eix vertebrador d'unes narratives i unes pràctiques que es configuren com a respostes als malestars de la modernitat.

9.5.3. Interioritat en temps de Facebook: la desprivatització de l'experiència transcendent

Es dona la paradoxa que molts practicants de silenci mantenen postures crítiques envers les tecnologies digitals però en són, alhora, usuaris actius. Entre els "sorolls" contemporanis que deploren apareix sovint la sobrecàrrega de continguts que provenen d'Internet, la compulsió d'estar connectats tothora a través dels dispositius mòbils i la "dispersió" que tot plegat provoca. Diferents practicants de silenci defensen la necessitat de passar temps "desconnectats" d'Internet perquè, afirmen, els "distreu" o els "allunya del moment present". Suspènre tota activitat a les xarxes socials durant un temps, per exemple, és un dels ingredients bàsics del que Kankyó Tannier anomena "cura de silenci",

consistent en passar uns dies retirat de la vida social, el que inclou tant les interaccions cara a cara com les virtuals. En canvi, molts no tenen inconvenient en recórrer als mitjans digitals per explicar en primera persona les seves pràctiques de silenci, donar detalls de les experiències subjectives que se'n deriven i narrar com aquestes transformen múltiples aspectes de la seva vida quotidiana.

Gràcies a les xarxes i dispositius digitals, cada individu es pot vincular fàcilment amb un nombre indeterminat d'altres actors individualitzats ubicats arreu del planeta. Aquestes xarxes de comunicació, com ja indica el mateix concepte de *xarxa*, es caracteritzen per l'alt grau d'interactivitat i la multidireccionalitat del flux de comunicació que s'hi estableix. Així, el que en les formes de comunicació jeràrquiques i institucionalitzades eren públics o audiències que rebien passivament la informació que ve de dalt, en les xarxes socials esdevenen usuaris individualitzats amb molt major protagonisme a l'hora de prendre part activa en les converses. Com a conseqüència, continguts que abans quedaven restringits a l'esfera privada són ara divulgats públicament: biografies personals, escenes de la vida privada i tot tipus d'experiències i rituals religiosos es comuniquen directament des de l'individu vers els altres interlocutors amb qui manté contacte a través de les xarxes.

Tot plegat encaixa amb la idea que, tal i com sosté Bauman (2003), en la societat tardomoderna la frontera clàssica que separa l'esfera pública de la privada es desdibuixa. Aquest fenomen afecta també les cerques contemporànies de transcendència i obliga a revisar la tesi de la privatització de la religió (Casanova, 1994). Knoblauch (2008, p. 147) vincula directament aquestes transformacions amb els canvis recents en la comunicació social. La pluralització dels mitjans de comunicació de masses i, molt especialment, la massiva expansió dels mitjans de comunicació digital han accelerat el procés de desprivatització de les vivències subjectives de transcendència. L'oposició burgesa entre privat i públic ja no designa dues esferes comunicatives netament diferenciades: si encara hi ha quelcom *privat*, ja no es defineix exclusivament per una clara oposició a allò *públic*, cal parlar més aviat d'una fusió entre ambdós espais. L'expansió generalitzada de les tecnologies digitals ha estat determinant per acabar de diluir les fronteres entre els dos àmbits, i ha tingut un impacte molt notable en la gestió i comunicació d'experiències subjectives de transcendència com les vehiculades pel silenci. La tesi de Luckmann (1973) que postulava l'existència d'una *religió invisible*, reclosa en l'esfera privada de l'individu com a conseqüència de la desinstitucionalització i la individualització modernes, ha de ser revisada arran de la disrupció que provoca en les relacions socials la generalització de noves formes de comunicació obertes i interactives. Aquestes donen veu als actors individuals i els permeten compartir públicament fins allò més íntim de les seves vivències del transcendent i, alhora, accedir a la intimitat d'altri. "Each individual is now more or less easily linked to an indeterminate number of other, globally available, individualized actors", diu Knoblauch (2008, p. 147). S'esdevé, doncs, una desprivatització del religiós, en tant que els individus, com s'ha pogut observar en els contextos on es practica el silenci, disposen

avui d'una capacitat sense precedents per difondre llurs vivències privades, donar a conèixer com conceben i viuen la transcendència, i què els aporta aquesta experiència. Alhora, poden interactuar a múltiples bandes, dialogant amb altres practicants, intercanviant vivències i coneixements i enriquint, i diversificant els respectius repertoris de coneixement a l'entorn de l'experiència.

Aquesta desprivatització de la comunicació relacionada amb les pràctiques i experiències subjectives de transcendència afavoreix, al seu torn, la dissolució de les fronteres entre sagrat i profà, entre l'esfera religiosa en un sentit restringit del terme i les altres esferes socials de cerca de sentit. La multiplicació de les narratives, la difusió d'aquestes a través de múltiples canals i la interacció multibanda que s'estableix entre els actors afavoreix una barreja de discursos i llenguatges, propiciant fenòmens de contaminació cognoscitiva (Berger, 1994, pp. 55-56), d'influència recíproca entre diferents universos de sentit. Així, per exemple, practicants de meditació entren en diàleg amb artistes, descobreixen llocs comuns, construeixen espais d'intercanvi i col·laboració. Les institucions religioses i els moviments espirituals també s'adapten amb més o menys eficàcia als nous mitjans i escenaris comunicatius per difondre els seus continguts. Així, conceptes, símbols i pràctiques religioses es disseminen per la cultura popular, alhora que els discursos religiosos incorporen elements seculars.

9.6. Silenci i innovació religiosa: un nou misticisme?

Els diferents col·lectius analitzats en el marc d'aquesta recerca representen un clar exemple de la prioritització de la vivència interior, encarnada en el cos i les sensacions, per damunt de les creences o les fórmules de culte institucionalitzades. La tesi constata que aquest fenomen, característic de les religiositats holístiques, s'esdevé també en entorns cristians on es fan pràctiques de silenci, com és el cas dels *Amics del Desert*, la *WCCM* o els practicants de pregària contemplativa de la *Cova de Manresa*. En les experiències d'aquests grups, les nocions de *religió* i *espiritualitat*, enteses, respectivament, com l'arrelament en una tradició institucionalment consolidada i com una vivència subjectiva del transcendent, no es viuen com a camins contraposats i excloents, sinó que més aviat es compaginen de forma dinàmica i creativa. El mateix ocorre en altres grups contemporanis de tradició cristiana (Roussou, 2013, p. 46) o budista (Cornejo, 2013, p. 73).

La subjectivitat, l'individualisme i l'escassa institucionalització que s'han presentat en els apartats precedents com les característiques principals dels col·lectius analitzats, encaixen en el model de religiositat que Ernst Troeltsch (1992) anomena *misticisme*. Aquest autor descriu el misticisme com una forma social autònoma de religió equiparable a l'església o la secta, i l'associa a les "classes educades". No es tracta d'una expressió religiosa exclusiva de la modernitat, sinó que té una llarga tradició a Occident. La noció de misticisme cospa molt bé el tarannà dels col·lectius que aquí s'han

analitzat, tant en els atributs de la religiositat que cultiven com en el perfil social dels individus: majoritàriament de classe mitjana amb elevat capital cultural.

Troeltsch, contemporani de Weber, considerava que el misticisme és un model que no pot tenir continuïtat, atesa la tendència a la institucionalització inherent a les cerques de transcendència. Tanmateix, les troballes de la present recerca permeten qüestionar aquest supòsit i sustentar la idea que, en l'actual context socioreligiós, el misticisme no necessàriament ha de constituir un model de religiositat precari, abocat a la dissolució o bé a la solidificació institucional. Sembla, per contra, que el misticisme de molts practicants de silenci reuneix les condicions per adquirir un caràcter estable i esdevenir la forma de religiositat característica d'uns certs col·lectius socials, integrats per persones amb elevat capital cultural —les “classes educades”—. Aquests individus cultiven una espiritualitat individualitzada però no pas atomitzada o dispersa, sinó capaç d'articular-se col·lectivament en forma de xarxes i iniciatives diverses que la doten de coherència i continuïtat, sense necessitat d'una estructura institucional.

La tesi que en la societat tardomoderna ha emergit una nova forma de misticisme capaç de consolidar-se com un model de religiositat o un estil de creença autònom es basa en una combinació de factors que es poden classificar analíticament en dos àmbits. D'una banda, les condicions del context socioreligiós contemporani i, de l'altra, els efectes de la reiteració d'experiències subjectives de transcendència sobre la religiositat de l'individu. Les condicions de la tardomodernitat i, particularment, l'evolució de la comunicació religiosa arran de la irrupció de noves modalitats d'interacció que emergeixen en l'era digital, configuren un escenari que afavoreix formes de socialització que no requereixen d'una institucionalització forta. Troeltsch, que va viure a cavall entre els segles XIX i XX, difícilment hagués pogut imaginar l'impacte de les noves formes de comunicació social, molt especialment Internet i les xarxes socials, sobre les cerques contemporànies de transcendència. Les xarxes de practicants, avui sostingudes i dinamitzades en gran mesura gràcies als nous recursos i espais digitals d'interacció, supleixen bona part d'allò que aportava la institució clàssica. És a dir, les xarxes aporten pautes, recursos simbòlics i repertoris de coneixement que faciliten la producció, gestió i quotidianització de les experiències subjectives de transcendència, bo i preservant l'autoritat última de l'individu a l'hora de confegir i gestionar el sistema de sentit on s'emmarquen aquestes experiències.

Com s'ha pogut constatar en diferents modalitats de pràctica, les eines tecnològiques i els espais virtuals de trobada no són només recursos que faciliten la interacció entre persones amb afinitats espirituals. Esdevenen en sí mateixos “mitjans de salvació” (Aupers & Houtman, 2010, p. 16), vies de reencantament del món, nous escenaris on desenvolupar experiències de transcendència que

combinen les dimensions subjectiva i intersubjectiva. Tot plegat s'ha fet ben palès la primavera de 2020 arran de la pandèmia de la covid-19, per la proliferació d'experiències de silenci compartides en línia durant el mesos de confinament. Les xarxes digitals i el seu potencial a l'hora de propiciar formes de comunicació i experiències que transcendeixen les fronteres de temps i d'espai, contribueixen al desenvolupament de modalitats espirituals disseminades, altament autònomes però alhora interconnectades. Aplicada al camp de la religió, la perspectiva de sociòlegs com Manuel Castells (1998) sobre el concepte de *xarxa* permet sostenir que aquesta forma d'organització basada en la tecnologia suposa un avantatge adaptatiu que fa estructuralment estables aquelles formes d'espiritualitat que l'adopten. En les relacions en xarxa, els valors, les motivacions i els significats es troben dispersos en múltiples nodes individuals que els atorguen estabilitat i durabilitat, per més que cada node individual pugui mantenir una presència més flexible o discontinua (Chandler, 2010). El símil tecnològic que una instructora de meditació cristiana utilitza per descriure la forma com conceben l'afiliació és ben reveladora en aquest sentit: "més que un grup som una xarxa oberta de meditadors on cadascú es connecta o es desconnecta segons les seves necessitats de cada moment". La xarxa esdevé, així, un ecosistema idoni on combinar dinàmicament l'autonomia individual amb la disponibilitat d'un sistema de relacions que pot anar canviant en funció de com evolucionen els interessos i circumstàncies de la persona. D'aquesta manera la institucionalització dèbil, les fronteres difuses i el caràcter líquid de les afiliacions no han de condemnar necessàriament els "místics" contemporanis a la disgregació. Ben al contrari, facilita la seva acomodació a un context incert i canviant.

D'altra banda, en l'esfera subjectiva, els practicants de silenci basen la seva espiritualitat en la reiteració d'experiències interiors de transcendència que, en termes de Tavory i Winchester (2012), "renoven el carisma" i "desrutinitzen" les cerques personals del sagrat. Aquestes vivències subjectives consoliden l'autonomia de l'individu respecte de la institució. Refermen, no des de la teoria sinó des de l'experiència directa, la convicció que la font última de sentit i d'autoritat rau en el propi interior. Això dissol la tendència al gregarisme i la dependència d'autoritats i fonts de sentit externes, si bé no les exclou. Apuntalat en la pròpia experiència, periòdicament renovada i confirmada, l'individu es distància d'aquells factors de la institucionalització que percep com alienants: el dogma, el ritualisme o l'autoritat. En les retòriques dels practicants, tots aquests elements es presenten com a "sorolls" que enterboleixen l'experiència interior. D'aquí que es recorri tan sovint al "silenci" com a metàfora d'aquest camí de desalienació, de deseiximent de tot condicionament extern, de retorn a l'autenticitat.

10. El mundanal silenci: de la fuga mundi a l'activisme social

10.1. Introducció

Lo temporal es también religioso y lo sagrado es también secular. El régimen de la *polis* se vuelve igualmente relevante para el significado último de la vida humana. La existencia de la esclavitud, del colonialismo, de la injusticia política o la explotación económica ya no es una cuestión puramente profana y técnica. **Raimon Panikkar** (1999, p. 51).

En un assaig titulat *El mundanal silencio*, al qual pertany la cita que enceta aquest apartat, Panikkar sosté que ja no és temps de cultivar espiritualitats de clausura, divorciades dels afers mundans. Segons aquest autor, en una societat secularitzada té poc sentit cercar la “escondida senda” que lloava Fray Luís de León per escapar del “mundanal ruido”. Ara toca, en canvi, crear sendes noves per transitar la *secularitat sagrada* i intervenir en el món des d'una actitud contemplativa que no exclou el compromís social, sinó que ha d'estimular-lo. Aquest convenciment és compartit per la totalitat dels practicants de silenci analitzats en el marc de la present investigació. Així mateix, la idea de Panikkar segons la qual trobar el mundanal silenci en una societat secularitzada passa per “crear nous camins” encaixa amb les troballes d'aquesta tesi, que mostren unes pràctiques de silenci reinventades que es disseminin socialment més enllà dels àmbits contemplatius tradicionals.

El capítol anterior ha exposat les línies mestres que permeten presentar les pràctiques de silenci observades com formes de religiositat que s'han reformulat profundament, bo i combinant alguns dels discursos centrals de la modernitat amb una relectura sincrètica de la tradició. Tal i com afirmen Aupers i Houtman (2010) en relació a moltes noves cerques de transcendència, el cultiu del silenci, reformulat en clau moderna, no és un anacronisme ni una *rara avis*, sinó la forma escollida per determinats individus de donar resposta als seus problemes moderns de significat. És des d'aquest punt de vista que es pot abordar la segona subhipòtesi d'aquesta tesi, que postula que la transformació experimentada per les pràctiques ritualitzades de silenci es pot entendre com una resposta proactiva a diferents formes de malestar característiques de la societat tardomoderna.

Confirmar aquest supòsit passa per fer una revisió crítica del discurs present en moltes aproximacions a la religió contemporània, que presenta les espiritualitats holístiques com una col·lecció heterogènia i incoherent d'idees i pràctiques, de tarannà narcisista i tendents a l'apatia social i política. Influenciat una lectura tal vegada superficial de les tesis de Thomas Luckmann (1973) sobre la “privatització de la

religió”, aquest estereotip retrata l’espiritualitat contemporània com un “supermercat” on cada “consumidor” tria i remena entre múltiples ofertes per acabar confegint “a la carta” el seu propi univers de sentit, a base de combinacions i bricolatges basats en les experiències i gustos personals. Autors com Bellah (1995), Lasch (1979), Bauman (2003) o Lipovetsky (2006), entre d’altres, han alimentat en alguna mesura aquesta concepció de la religió moderna com un afer essencialment privat, una via a través de la qual cadascú pel seu compte s’ocupa del cultiu del propi benestar. Segons aquesta visió, la tendència narcisista i el caràcter mercantilitzat de les espiritualitats holístiques s’adiu amb l’ethos característic de les societats neoliberals i allunya els seus seguidors d’una visió cooperativa, comunitària i ètica de la vida social. En conseqüència, deriva en actituds d’indiferència i de desmobilització política (Chandler, 2010, p. 69).

A partir de l’anàlisi de les pràctiques de silenci observades, el present capítol desenvolupa tres perspectives complementàries per qüestionar l’estereotip d’una espiritualitat atomitzada i narcisista que es desentén dels problemes socials. En primer lloc, s’argumenta que les pràctiques de silenci presenten un grau de sociabilitat molt més marcat del que sovint s’assumeix; a continuació, s’analitza la creixent presència de pràctiques de silenci a l’espai públic; en tercer lloc, se’n destaca el compromís cívic, ressaltant el convenciment de la majoria de practicants de silenci que l’autorealització personal i la transformació del món són dues cares d’una mateixa moneda.

10.2. Les sociabilitats del silenci

Submergir-se en el silenci és, certament, una experiència subjectiva que té com a principal tret característic la voluntat de suspendre, en alguna mesura, les formes convencionals d’interacció amb els altres. Això ha portat a diferents autors (Kurzon, 2007; Saville-Troike, 1985; Weber, 1958) a etiquetar les experiències de silenci de caire meditatiu com a modalitats d’experiència no interaccionals. En canvi, la present investigació ha constatat que el caràcter subjectiu d’aquestes vivències no és incompatible amb una dimensió social. Això posa en evidència el reduccionisme de les aproximacions esmentades, ancorades sovint en una visió negativa del silenci o, també, en un coneixement limitat de la complexa fenomenologia de les experiències contemplatives.

La tesi aporta evidències empíriques per refermar la idea, tal vegada contraintuïtiva, que moltes cerques contemporànies de silenci s’han de considerar experiències profundament socials. Ho són en més d’un sentit en la mesura en què, tal i com s’ha pogut constatar a través de l’observació participant i l’anàlisi de les narratives dels protagonistes, en la vivència transcendent propiciada pel silenci s’hi poden distingir fins a tres modalitats complementàries de sociabilitat, que es presenten en graus diversos segons el context. Aquestes sociabilitats no sols no entorpeixen l’accés a vivències

transcendents sinó que poden afavorir-les i reforçar-ne la coherència i el sentit. Per aprofundir en aquest fenomen, la tesi ha seguit les fites aportades per estudis que han fet èmfasi en la dimensió intersubjectiva de diferents pràctiques espirituals, com ara els rituals de curació dels indis Navajos (Spickard, 1991), la meditació vipassana (Pagis, 2010) o el ioga (Griera, 2017).

La recerca s'ha centrat deliberadament en un tipus de pràctiques on la sociabilitat és poc evident en la mesura en què, aparentment, els actors fan l'esforç de defugir-la. Callar, però, no és pas deixar de comunicar, i retirar-se de l'espai convencional de relació tampoc implica renegar del vincle social. Aquestes accions que aparentment defugen la interacció poden respondre, com es desprèn de les narratives i el tarannà dels practicants, a tot el contrari: una voluntat d'establir altres formes de connexió amb l'alteritat, basades en els sentiments d'afecte que s'acostumen a generar durant els silencis compartits. Així, l'absència de paraules o àdhuc la distància física no són necessàriament un obstacle perquè puguin emergir formes silents de proximitat i de vincle interpersonal.

Les diferents formes que adopta la sociabilitat en les pràctiques de silenci observades es poden agrupar en tres categories: la *sociabilitat externa*, la *sociabilitat conceptual* i les relacions de *sintonia mútua*. En primer lloc, la pràctica del silenci implica una *sociabilitat externa* en tant que involucra una diversitat d'individus que sovint s'organitzen en col·lectius més o menys estables, o bé que s'apleguen en iniciatives de caire intermitent o esporàdic: fòrums, jornades, retirs, manifestacions, etc. En les pràctiques analitzades s'ha pogut constatar la notable pluralitat de persones i entitats que poden confluïr en determinades activitats on es realitzen experiències de silenci i/o es reflexiona a l'entorn d'aquestes. Destaca especialment el fet que moltes iniciatives de silenci són organitzades conjuntament per col·lectius de signe divers, des d'entitats cíviques fins a grups religiosos, ja siguin pertanyents a alguna religió tradicional o bé emmarcats dins les espiritualitats holístiques.

La tesi ha constatat l'existència de diferents espais de trobada —fòrums, cicles de conferències, jornades, etc.— en els quals practicants de silenci d'àmbits diversos poden dialogar i compartir coneixements i experiències. Així mateix, s'ha fet evident el paper determinant de les tecnologies i els dispositius digitals a l'hora de difondre els repertoris de coneixement a l'entorn del silenci i permetre la interacció entre els seus practicants. Internet i les xarxes socials s'han convertit en canals privilegiats que permeten estrènyer i diversificar els vincles de relació entre els membres dels col·lectius de practicants de silenci, i entre aquests i la resta de la societat. Es confirma, en definitiva, que per més que hagin experimentat canvis profunds en la seva configuració i modalitats d'afiliació, les col·lectivitats religioses segueixen jugant un paper crucial a l'hora de validar les pràctiques i creences individuals (Meintel, 2014a).

En segon lloc, les cerques contemporànies de silenci comparteixen uns imaginaris similars. Com s'ha exposat en l'apartat dedicat als practicants, fins i tot persones d'àmbits de creença diferents presenten clares afinitats, per exemple, en les seves visions de l'ésser humà, de la societat o de la transcendència, i en la seva concepció del que és una vida plena i feliç. Es tracta, en paraules d'Spickard, d'una *sociabilitat conceptual* (1991, p. 202), que es manifesta en una amalgama prou coherent d'idees, símbols i rituals, construïda col·lectivament. Emprendre pràctiques de silenci i, posteriorment interpretar-les i dotar-les de sentit, requereix recórrer a uns repertoris de coneixement que, si bé també es nodreixen d'experiències individuals, tenen en gran part un origen social. Hom els adquireix, principalment, a través de processos de socialització que s'esdevenen en el sí dels grups de practicants i les xarxes d'afinitats. Per més que es tracti habitualment de pràctiques altament individualitzades i autogestionades, la majoria de practicants recorren a relectures de tradicions diverses, interactuen amb altres practicants o comparteixen experiències col·lectives. És en aquests espais d'interacció on es modelen, reformulen i comparteixen els imaginaris i repertoris de coneixement que donen plausibilitat a les cerques de silenci i aporten pautes per a la seva realització i quotidianització.

Aquesta investigació ha constatat el tarannà marcadament individualista dels cercadors de silenci, que es manifesta en la voluntat d'autogestionar les seves cerques de sentit basant-se en la indagació personal i en el propi criteri. Al mateix temps, però, les formes de sociabilitat esmentades evidencien la rellevància que adquireixen per als practicants les relacions i l'associació amb persones afins. Sense renunciar a escollir i mantenir el propi rumb, el practicant opta sovint per establir vincles d'intensitat i durada variables amb un o més col·lectius que li serveixin d'inspiració o d'acompanyament. També s'ha vist com l'individualisme no exclou l'assumpció de formes diverses d'autoritat i la conformació a pautes externes, vehiculades, per exemple, a través de la pràctica ritualitzada. Paradoxalment, l'anhel d'autonomia personal que presideix les pràctiques espirituals analitzades s'alimenta i es valida a partir d'uns repertoris de coneixement socialment construïts que posen l'èmfasi en el valor de l'autenticitat i l'elecció dels propi camí. Retòriques habituals en el marc de les espiritualitats holístiques, com ara la de guiar-se "pel que et digui el cor" o seguir la "pròpia intuïció" no deixen de ser consignes externes que l'individu interioritza i fa seves a través de processos de socialització.

Així, en la línia d'altres aproximacions recents sobre les religiositats holístiques (Clot-Garrell & Grier, 2019; Meintel, 2014a), les troballes d'aquesta tesi contribueixen a ressaltar la vessant associativa de les pràctiques espirituals contemporànies, i a rebatre l'estereotip que les presenta com a experiències solipsistes i atomitzades. La tesi demostra com fins i tot en pràctiques que constitueixen formes paroxístiques d'una religiositat subjectivitzada, en què hom aparentment defuig tot condicionament extern per focalitzar-se en el cultiu de la pròpia interioritat, la interacció i l'associació amb els altres hi juguen un paper molt rellevant. Si bé les seves fronteres són borroses, els nous col·lectius i xarxes

de practicants de silenci constitueixen comunitats morals en la mesura en què representen, promouen i reforcen algun tipus de consens normatiu. Tal i com afirma Meintel (2014a, p. 199), malgrat que la seva orientació sigui ostensiblement individualista i promoguin un tarannà obert i adogmàtic, aquestes noves formes d'associació religiosa no deixen de transmetre valors, normes, creences i principis, moltes vegades implícits i donats per descomptat.

Les modalitats de vinculació dels practicants de silenci són una evidència més que les formes de col·lectivitat religiosa s'han transformat: la relació entre els participants individuals i les institucions o grups organitzats està esdevenint més d'afinitat que no pas d'afiliació exclusiva a un llinatge religiós (Hervieu-Léger, 1999). La vinculació a col·lectius religiosos no necessàriament implica l'adquisició d'una identitat col·lectiva. Més aviat, fins i tot quan es comparteix una identitat àmplia, com ara "catòlic", les afinitats personals juguen un rol destacat en la forma com els individus connecten amb les institucions. Aquesta tesi s'ha volgut centrar en formes de religiositat que prioritzen la vivència personal del transcendent, i això ha permès demostrar que la dimensió intersubjectiva i la col·lectivitat són de gran importància, àdhuc en espiritualitats altament individualitzades. L'alteritat, constituïda en una xarxa, proveeix al practicant de repertoris de coneixement, aprenentatges, pautes i altres estratègies de suport. En resum, aquesta recerca subscriu la següent afirmació de Deirdre Meintel (2014a, p. 204): "the need for religious groups to support and sustain the individual's experience of transcendence (God, the sacred or whatever it is called) and the effects of this in everyday life seems greater than ever".

D'altra banda, la sociabilitat externa i la conceptual, ben conegudes per la sociologia, són importants en la gestió de les experiències de transcendència, però no esgoten la dimensió social d'aquestes (Spickard, 1991). Certament, a l'hora d'emprendre una experiència voluntària de silenci i d'interpretar després allò que s'ha viscut s'esdevenen processos de *tipificació* (Berger & Luckmann, 1996, p. 52; Schütz & Luckmann, 1977, pp. 224 i ss.) per mitjà dels quals els practicants recorren a un determinat estoc social de coneixement adquirit per desenvolupar la pràctica de manera reeixida i gestionar la vivència que n' emergeix. Però aquest coneixement simplement prepara l'escenari, crea les condicions que han de propiciar el salt a una altra realitat i, posteriorment, permet interpretar allò que s'ha viscut. Entremig hi ha la vivència transcendent, la qual, per més que sigui subjectiva, també presenta una dimensió intersubjectiva més o menys marcada. En aquest sentit, la ritualització de les pràctiques juga un paper fonamental a l'hora de propiciar que els vincles d'afecte entre els participants no siguin simplement sentiments o idees, sinó que s'incorporin a nivell corporal en forma de percepcions, sensacions, moviments i disposició dels cossos (Blackman, 2010; Henriques, 2010; Meintel, 2014b). En el marc d'un estudi sobre la intersubjectivitat en els rituals de curació dels indis Navajos, Spickard (1991) afirma:

Rather than focusing on rituals' cognitive contents—their theologies and symbols— a Schützian approach could focus on the ebb and flow of their activity. Rituals, in this view, help people “tune-in” to one another, to share an inner state of consciousness. Seen in this light, the experiences people have in religious settings are profoundly social—and in a quite basic way. (p. 197)

D'aquesta manera, tal i com s'ha mostrat en l'anàlisi fenomenològica de les pràctiques de silenci, aquestes són socials en un sentit més profund, en la mesura en què es tracta d'experiències on s'esdevé quelcom més que la coincidència d'un grup de persones que guarden silenci juntes en un mateix espai i amb un mateix propòsit. Es tracta d'un tercer tipus de sociabilitat que ha tendit a ser menystinguda pels estudiosos del fenomen del silenci, fins i tot per aquells que s'han aproximat a les expressions col·lectives d'aquesta experiència i n'han reconegut el component sociocultural i comunicatiu, com ara Bruneau (1973), Saville-Troike (1985; 2006) o Kurzon (2007), entre d'altres.

Corroborant les troballes dels estudis de Michal Pagis (2010; 2019) sobre la meditació vipassana, la present recerca ha observat el que aquesta autora anomena “formes d'intersubjectivitat silent” en pràctiques de silenci individuals i autocentrades. En aquestes, si bé l'individu focalitza prioritàriament la seva atenció en la pròpia interioritat, els practicants no deixen de formar una “comunitat de temps i d'espai” i estableixen, de manera més o menys conscient, un “monitoratge social” (Goffman, 1981a, p. 103). Alhora, en algunes modalitats de silenciament s'hi han identificat altres formes de sociabilitat de major intensitat, assimilables a la noció de *sintonia mútua* d'Alfred Schütz (1951). Diversos informants manifesten haver experimentat, en determinades pràctiques o moments, sensacions de profunda connexió amb els altres. En tots aquests casos, el vincle amb l'alteritat es pot estendre molt més enllà de les persones físicament presents, i abastar individus distants en el temps o l'espai, així com el conjunt dels éssers vius, la natura, el cosmos o la divinitat. El caminar conscient, la dansa contemplativa i altres pràctiques ritualitzades de silenci compartit susciten en els assistents aquests sentiments de comunió malgrat l'absència de paraules o altres formes de llenguatge explícit.

En definitiva, diferents experiències compartides de silenci que aquí s'han analitzat evidencien que sense interacció lingüística també hi pot haver intersubjectivitat, vincle social i orientació col·lectiva. En la societat contemporània existeix una creença generalitzada que el llenguatge —en el sentit més ampli del terme, incloent la paraula i altres modalitats de signe— és el principal vehicle de comunicació. L'estructura conceptual i el poder de tipificació del llenguatge el converteixen el l'instrument més destacat a l'hora de comunicar sentit, diu Schütz (1951). Tant és així que el pensament contemporani tendeix molt sovint a identificar el significat amb la seva expressió semàntica, considerant el llenguatge, la parla, els símbols i els gestos significants com la condició

fonamental de l'intercanvi social com a tal. Schütz, en canvi, qüestiona frontalment la idea que el procés comunicatiu és el fonament de totes les relacions socials possibles, afirmant just el contrari: la comunicació semàntica pressuposa sociabilitat, i no pas a l'inrevés.

La sociabilitat, entesa com la possibilitat de viure junts simultàniament en una dimensió específica del temps, de compartir amb els altres un vívid present, és prèvia a la comunicació i, tanmateix, és el fonament de tota comunicació possible (Schütz, 1951, p. 162). Sense la prèvia consciència d'un *Nosaltres* no hi pot haver interacció social. Les experiències compartides de silenci esdevenen territoris d'especial interès, poc explorats encara, on copsar l'emergència d'aquests sentiments de connexió mútua. Les observacions realitzades i el testimoni dels informants permeten pensar que aquesta sintonia callada no és necessàriament una sociabilitat incompleta ni un mer sucedani de la sociabilitat convencional, sinó que té valor per sí mateixa en tant que és capaç d'originar sentiments de complicitat, cohesió i entesa tàcita.

D'altra banda, l'anàlisi de la dimensió social de les pràctiques de silenci també posa en entredit l'estereotip del "cercador espiritual" contemporani, presentat com un *self-made-man* que ha confegit per sí mateix el seu univers de sentit, regint-se únicament pels dictats de la pròpia consciència. Presentar l'espiritualitat com una vivència interior que allibera l'individu de les "màscares" que li assigna la societat —una retòrica emic que alguns sociòlegs han contribuït a alimentar, tal i com assenyalen Fedele i Knibe (2013, p. 189)— emmascara la mediació de l'*habitus*, així com les relacions de poder i formes d'autoritat que hi incideixen, que són certament més subtils i difuses, però no pas inexistent. Així doncs, d'acord amb Wood (2007), el principi d'individualisme present en religiositats subjectivitzades està més relacionat amb la implicació parcial i episòdica dels actors amb autoritats múltiples i relativitzades, que no pas amb la plena autonomia individual.

Amb tot, sostenir que les cerques de silenci estan condicionades socialment i comporten formes diverses d'autoritat i conformació (Hammer, 2010), no suposa una negació determinista de la llibertat personal en el terreny religiós. Qüestiona les idees ingènues del "cercador lliure" o les tesis de l'elecció racional, sense deixar tanmateix de reconèixer un ampli marge de llibertat, sentit crític i autonomia individuals, atributs que apareixen especialment marcats en els practicants de silenci. En qualsevol cas, aquest ampli marge de reflexivitat i autogestió recolza, precisament, en l'*habitus* i l'assortit de capitals de què disposen. Si bé s'han emancipat de moltes formes tradicionals d'heteronomia, els condicionants socials segueixen operant en forma de disposicions encarnades en l'*habitus*, que és estructura social interioritzada i es manifesta en d'esquemes de percepció, de pensament i d'acció. Reconèixer l'influx de l'*habitus* comporta també posar de relleu la influència que exerceix l'alteritat en les disposicions de l'individu. Que el practicant de silenci es comporti com un "consumidor de mercat

informat” (Estruch, 2015, p. 156) no exclou que, sovint, es deixi aconsellar o confiï plenament en l’opinió d’uns determinats “experts”, o en l’experiència d’altres consumidors, a l’hora d’adquirir un determinat “producte” i fer-ne ús. En suma, la tria i reformulació dels ingredients que conformaran una pràctica religiosa i l’univers de sentit que l’embolcalla rarament és una aventura solitària, sinó que respon a elaboracions complexes que es negocien, consensuen i validen col·lectivament.

10.3. Místiques profanes: disseminació social de les pràctiques de silenci

Els casos d’estudi presentats en aquesta recerca evidencien que moltes pràctiques contemplatives tendeixen avui a escapar dels marcs religiosos tradicionals i a ser emprades en diferents àmbits “mundans” i per a motivacions “profanes”. En termes de Luckmann (1990), la pràctica del silenci ja no es vincula principalment amb les grans transcendències de la religió tradicional sinó que vehicula avui petites i mitjanes transcendències, com ara l’autorealització de l’individu, la teràpia emocional, la resolució de conflictes o l’acció política en el marc de moviments alternatius, entre d’altres. També Le Breton (2009, p. 179) destaca les cerques mundanes de silenci que adopten la forma del que anomena *místiques profanes*, és a dir, formes de transcendència i opcions de vida silenciosa que es desenvolupen fora dels sistemes religiosos.

L’observació etnogràfica multisituada, combinada amb l’anàlisi de les narratives dels portadors i practicants, ha constatat abundants espais d’intersecció, on diferents propostes espirituals dialoguen i estableixen sovint relacions de simbiosi amb altres àmbits on el silenci també hi és present, com ara certs corrents de l’art, la psicoteràpia, la filosofia, l’educació o l’activisme social promogut per moviments alternatius. Aquestes interseccions s’aprecien de forma molt clara en fòrums, jornades i altres espais amb un marcat caràcter multidisciplinari, que apleguen artistes, terapeutes, pensadors o figures del món de l’espiritualitat. Són actes organitzats amb la pretensió de difondre l’experiència del silenci des d’un enfocament holístic i adreçat a qualsevol persona interessada, combinant els continguts teòrics —en conferències, publicacions o diàlegs—, amb pràctiques corporals compartides.

Aquesta vocació intramundana i “transreligiosa” s’adiu amb un dels fenòmens característics de la religiositat contemporània: la dissolució de les fronteres entre el sagrat i el profà, que comporta la disseminació social de les cerques de transcendència (Hervieu-Léger, 2005; Mardones, 1994; McGuire, 2008). Aquesta disseminació del sagrat és ben visible en la pluralitat d’escenaris, motivacions i perfils involucrats en les experiències voluntàries de silenci. Com s’ha vist, moltes d’aquestes pràctiques no es queden recloses en esglésies, monestirs o espais de retir espiritual, ni tampoc en l’esfera privada, la família o els petits grups, sinó que es fan visibles en l’esfera pública. Unes modalitats de comunicació no marcades religiosament, que fan èmfasi en el caràcter integrador del concepte de silenci, així com

l'ús intensiu de les eines i espais d'interacció digital, permeten que els significats associats a l'experiència silenciosa impregnin diferents imaginaris que s'escampen per la cultura popular (Knoblauch, 2008) i s'encarnin en iniciatives en la societat civil (Chandler, 2010). Es creen així camps de lliure associació en els quals els ciutadans persegueixen objectius comuns amb una escassa o nul·la interferència per part dels ens governamentals o eclesiàstics. En aquests espais hi conflueixen organitzacions no governamentals, associacions culturals, moviments filantròpics, agrupacions religioses o seguidors de pràctiques holístiques.

La present recerca ha exposat diferents casos en què la pràctica del silenci irromp en places, carrers, centres culturals o altres espais comunitaris amb la voluntat de visibilitzar-se i interpel·lar la ciutadania. Com assenyalen Clot-Garrell i Griera (2019, p. 10), el moviment de certes expressions religioses des de l'esfera privada envers la pública és un fenomen que s'esdevé en les dues darreres dècades, molt vinculat al pluralisme i la normalització de la diversitat religiosa; no és quelcom casual sinó que respon a una decisió conscient i reflexiva per part dels col·lectius espirituals de produir un efecte tangible en el món i contribuir a la transformació social.

En la majoria dels casos analitzats, aquesta presència pública no es limita a una voluntat de fer proselitisme o donar visibilitat a una determinada modalitat espiritual concreta. Les iniciatives de silenci que tenen una projecció pública acostumen a ser de caràcter obert i fan proclames prou genèriques —“caminarem en silenci per la pau”, per exemple— com per poder aplegar persones d'ideologies o afiliacions religioses diverses, unides per una causa comú i amb el silenci com una modalitat d'expressió que esdevé una mateixa veu en la mesura en què no és un llenguatge patrimoni de cap religió o ideologia particular. Es promocionen a través de diferents mitjans de comunicació, especialment Internet i les xarxes socials, i es realitzen en espais públics altament concorreguts. Les jornades *Silence Connects* o els silencis compartits d'*Ixileku Elkartea*, per exemple, s'ubiquen en centres cívics que són nuclis de la vida cultural i associativa de les respectives poblacions. La *Marató de silenci*, les marxes per la pau d'Òmnium o *Wake Up* o el *Silenci pels drets fonamentals* es fan presents en llocs emblemàtics de l'espai urbà, com ara el Parc de la Ciutadella o la Plaça de Catalunya de Barcelona. L'elecció d'aquests emplaçaments no és en absolut casual sinó que respon a la voluntat, explicitada en les narratives dels actors, de fer-se visibles i d'emprar el silenci com una eina de conscienciació ciutadana i de transformació social.

La idea que el silenci és un potent recurs comunicatiu queda ben palesa quan aquest apareix en avingudes, places o centres culturals, gràcies a l'efecte disruptiu generat pel contrast entre la quietud dels practicants i el dinamisme característic d'aquests espais. Alhora, en les retòriques que acompanyen aquestes iniciatives, el silenci s'associa a la pau, la serenitat o la compassió, i es fa un gran

èmfasi en el caràcter integrador de l'etiqueta "silenci". Si bé la majoria d'expressions de silenci en l'espai públic advoquen per la resolució pacífica dels conflictes des d'una suposada neutralitat, en alguns casos el silenci és emprat com una forma de protesta que pren partit explícitament, com és el cas de la iniciativa *Silenci pels drets fonamentals*, que denuncia l'empresonament dels presos independentistes catalans. En totes aquestes iniciatives s'hi observa un esforç per part dels portadors de construir unes narratives que busquen subvertir els estereotips que vinculen el silenci amb la repressió o l'apatia, presentant-lo com tot el contrari: una experiència que permet a cadascú una expressió més genuïna de la pròpia identitat, alhora que el predisposa a l'escolta i a l'acolliment de la realitat i dels altres. Aquests discursos estan en clara sintonia amb els ideals d'autorealització presents en diferents esferes de sentit més enllà de l'espiritualitat, com ara certes corrents del pensament filosòfic, de la psicoteràpia o de l'estètica. Així, el silenci com a idea força que evoca una experiència interior universal, que no pot ser patrimonialitzada per cap cosmovisió particular, travessa fàcilment les fronteres entre diferents àmbits de sentit i tendeix a ser ben acollida dins i fora del contextos religiosos tradicionals.

La transformació i disseminació de les cerques contemporànies del transcendent també comporten canvis importants en els emplaçaments on aquestes s'esdevenen. Com ja s'ha exposat, la voluntat de cercar llocs isolats on escapar temporalment del brogit quotidià perviu en els practicants de silenci contemporanis, si bé les condicions d'aquests espais s'han modificat per adaptar-se a les noves formes d'entendre l'espiritualitat i per satisfer els estàndards moderns de comoditat i sociabilitat. A l'hora de triar l'espai on practicar silenci, sovint es busca reproduir les condicions de quietud i l'aura de sacralitat dels àmbits contemplatius tradicionals però garantint la seguretat, la comoditat i la proximitat dels altres. Sovint, aquestes condicions d'austeritat confortable són mercantilitzades i ofertes als practicants en forma d'allotjaments turístics, hostatgeries monàstiques, retirs organitzats en cases rurals o espais de meditació en centres de teràpies holístiques.

L'auge d'una religiositat individualitzada i centrada en el cultiu de la interioritat es tradueix en la pèrdua de protagonisme dels llocs de culte tradicional. Alhora, guanya pes l'esfera privada com a àmbit de relació amb la transcendència. Tanmateix, la tesi que l'espiritualitat moderna abandona l'espai públic per recloure's en la privacitat, esdevenint "invisible" (Luckmann, 1973), es veu seriosament qüestionada a la llum de les múltiples evidències empíriques que apunten a un retorn de la religió a l'esfera pública, on ocupa uns espais o vehicula uns sentits sovint molt diferents (Chandler, 2010; Knoblauch, 2008). En són una evidència les diferents pràctiques de silenci en locals públics o en places i carrers, on l'espiritualitat fa simbiosi amb iniciatives culturals, artístiques o socialment transformadores. Les pràctiques de silenci en centres de meditació o en espais virtuals, així com les transformacions que han experimentat institucions religioses tradicionals per acollir les noves

sensibilitats espirituals, són altres exemples que les formes de religiositat fortament subjectivitzades no són necessàriament pràctiques privades i solitàries.

Lluny d'excloure's, la pràctica privada que es realitza en solitari i la que es fa col·lectivament en espais públics són dues cares d'una mateixa moneda que es complementen i es retroalimenten en el cas de la majoria de practicants de silenci analitzats. Molts dels que concorren, puntualment o amb regularitat, a retirs de silenci o a pràctiques grupals tenen un hàbit més o menys consolidat de pràctica diària al seu propi domicili. Així, les pràctiques a l'exterior i en grup són puntes d'iceberg d'una pràctica privada, assentada en la quotidianitat. Alhora, constitueixen moments àlgids d'especial eferescència en què la intensitat de l'experiència, reforçada per la interacció amb persones afins i per l'atmosfera especial que sol presidir els espais, renova i revitalitza el sentit de la pràctica i el compromís del practicant (Tavory & Winchester, 2012).

L'anàlisi dels espais de silenci també revela una particular dialèctica entre el sagrat i el profà. En el cas dels practicants de silenci analitzats, les cerques de la transcendència s'esdevenen en un contínuum entre ambdues esferes que tendeixen a aproximar-se significativament sense acabar de confondre's. D'una banda, insisteixen en la necessitat d'apropar allò sagrat a realitat ordinària, convertint les pràctiques de silenci en un hàbit quotidià o habilitant espais de quietud a casa mateix. L'ideal de "viure des del silenci" porta els practicants a consagrar uns temps i uns llocs on fer diàriament l'experiència de la transcendència. Les característiques dels espais de silenci —la quietud acústica, sovint acompanyada d'altres elements que els doten d'una atmosfera especial— busquen propiciar un canvi en l'actitud i el capteniment de l'individu que en creua el llindar. Així, el sagrat i el profà s'apropen i interactuen estretament en la vida dels practicants de silenci. D'altra banda, però, la frontera entre ambdues esferes mai es dissol del tot, atès que la ritualització de les pràctiques o el fet d'atorgar un caràcter "especial" als indrets on es realitzen en preserva sempre la sacralitat. De la mateixa manera que un ritual marca la diferència entre una acció "sagrada" i una d'ordinària, en la cerca o la creació d'espais silenciosos s'estableix també una frontera, física o simbòlica, entre els territoris de la quotidianitat i l'escenari propici per a l'experiència del transcendent.

10.4. Contemplació i compromís social

Si bé l'autorealització constitueix l'eix vertebrador de les pràctiques de silenci, aquesta no es redueix a l'enfocament estrictament individualista del que Wuthnow (1994) anomena "*me-first religion*", sinó que abasta també diferents formes de compromís cívic i de vincle amb l'alteritat. L'aproximació a les pràctiques contemporànies de silenci arriba a la paradoxal conclusió que unes modalitats espirituals centrades en el cultiu de la interioritat i que es basen en un distanciament sistemàtic respecte del món

de la vida quotidiana presenten, alhora, un caràcter marcadament interactiu i sociable, i, a més, una clara vocació a involucrar-se activament en els afers mundans amb voluntat transformadora. És des d'aquest enfocament, que desmenteix molts dels tòpics atribuïts tant al silenci com a les noves espiritualitats en general, que es poden concebre les pràctiques analitzades com una forma de resposta per part de determinats col·lectius socials enfront de diferents formes de malestar que atribueixen a les característiques de la societat tardomoderna.

Els exercicis d'introspecció i cultiu del "jo interior" no exclouen sinó que animen unes actituds i unes praxis que busquen incidir en la realitat exterior. D'aquí que moltes de les actuals iniciatives de cultiu del silenci sintonitzin i sovint col·laborin amb moviments alternatius, com ara el pacifisme o l'ecologisme. Aquesta tendència a exterioritzar-se i implicar-se en projectes socialment transformadors, ja sigui en accions puntuals d'activisme social o bé en projectes de vida alternatius a nivell personal o comunitari, ha estat observada per altres autors en diferents àmbits de les noves espiritualitats. Lenoir (2003, p. 231) afirma: "desde hace algunos años, asistimos a la eclosión de una sensibilidad en el propio seno de la religiosidad alternativa, que articula realización individual, búsqueda de sentido y compromiso político y social". En la mateixa línia, Clot-Garrell i Griera (2019, p. 11) sostenen: "This late-modern culture of self-realization has not abolished active citizenship or in any respect sabotaged political and social commitment but rather has made possible new forms of social expression based on personalised self-articulation".

Una de les informants, practicant de silenci i activista social, afirma:

Jo que vinc del món de l'activisme i els moviments socials, i estic vinculada a la política . . . amb el temps (i amb moltes hòsties que m'he donat a nivell personal en aquest àmbit), he comprés finalment la gran necessitat de preservar espais de silenci i repòs per poder ser crítics, actius i cuidar-nos de veritat. Els que anhelem un món més just, una societat més igualitària, més conscient, més crítica, valenta, lliure, cooperativa... Necessitem prendre distància del soroll i l'activitat frenètica per assimilar, per integrar, per reflexionar. El silenci permet escoliar a l'altre, mirar a l'altre i veure'l . . . El silenci a nivell social proporciona perspectiva, distància, connectar amb tu per tornar al context social al qual pertanys des del què ets i no el que volen que siguin els poders fàctics. Establir el teu ritme i no el que sembla que ens imposi la societat. Connectar amb els teus desitjos, els teus somnis i comprometre't-hi.

Tot plegat desmenteix l'estereotip que presenta les espiritualitats holístiques com unes noves formes de consumisme religiós de caire eminentment individualista, mancat de projecció pública i políticament desmobilitzat. Les teories de la secularització, convençudes que la modernitat equivalia a un desterrament progressiu del sentiment religiós, han contribuït fortament a menystenir la

possibilitat que l'espiritualitat tingués un paper rellevant en la societat civil. En els darrers anys, diferents estudis han vingut a qüestionar l'estereotip que presenta les noves espiritualitats com a un garbuix de pràctiques narcisistes i atomitzades (Fedele & Knibbe, 2013), assenyalant la dimensió pública i el compromís polític de molts d'aquests moviments (Aupers & Houtman, 2006; Chandler, 2008; 2010; Clot-Garrell & Griera, 2019; Oh & Sarkisian, 2011). Aquestes recerques evidencien que la cultura de l'autorealització que pren la vivència interior com a nucli de sentit no és necessàriament incompatible amb el compromís públic, polític i social. Molts portadors insisteixen en què la pedra de toc que permet validar l'autenticitat d'un camí d'autorealització és la seva càrrega compassiva i solidària, encarnada en uns esquemes d'acció orientats a la millora del món a través de conductes ètiques, no violentes, altruistes i ambientalment sostenibles.

L'argument segons el qual les espiritualitats contemporànies constitueixen una sacralització —en el sentit durkheimià— dels valors centrals de la societat capitalista moderna topa amb moltes de les narratives i accions d'aquests col·lectius, obertament crítiques amb l'actual ordre social (Knibbe, 2013). Com s'ha exposat més amunt, en el cas dels col·lectius analitzats en el marc d'aquesta recerca aquesta visió crítica es fa ben palesa i recorre al concepte de “silenci” com a metàfora central en els discursos que reaccionen contra els “sorolls” de la vida moderna. Així mateix, el moviment des de l'esfera privada cap a la pública també es pot entendre com el resultat d'una decisió reflexiva i conscient de diferents moviments espirituals que busquen produir uns efectes tangibles en el món i contribuir a la transformació de la societat. Aquesta pretensió queda clarament palesa en els discursos i les activitats de la majoria de col·lectius analitzats en aquesta investigació. Destaquen particularment, per la seva projecció pública i voluntat transformadora, les jornades *Silence Connects*, els silencis compartits del grup *Ixileku Elkarte*, la *Marató de silenci*, les marxes per la pau d'*Òmnium Cultural* o *Wake Up*, o el *Silenci pels drets fonamentals*.

Així, la disseminació de les pràctiques de silenci confirma la tesi de de Luckmann (1990), segons la qual els àmbits de les cerques de transcendència en les societats modernes “s'estrenyen”, tendint a desplaçar-se de les grans transcendències de la religió tradicional a les mitjanes i petites transcendències que atenyen a la vida social quotidiana. Alhora, però, la creixent presència pública i la implicació social de moltes modalitats espirituals confirmen que els projectes d'autorealització individual no són necessàriament modalitats de petita transcendència, reclosa en l'esfera privada i de caire solipsista. Les modalitats de silenciament de caire organitzat que aquí s'han presentat apareixen com a formes *desprivatitzades* de religió, que es disseminen per la societat civil i tendeixen a articular-se políticament com a mitjanes transcendències en forma de projectes col·lectius de transformació social.

10.5. El silenci com a resposta als malestars de la modernitat

Reivindicar el silenci en nuestros días se convierte así en algo provocador, contracultural, que contribuye a subvertir el vacío conformismo y el efecto disolvente del ruido incesante. El silencio puede asumir entonces una función reparadora, eminentemente terapéutica, y venir a alimentar la palabra del discurso inteligente y la escucha atenta del mundo. **David Le Breton** (2017).

Segons Aupers i Houtman (2010), la proliferació contemporània de noves religiositats està íntimament lligada a les formes d'alienació i d'anomia de la societat contemporània, o el que Zijderfeld (2000) anomena les "malalties de la modernitat". Davant del malestar generat per aquestes malalties, hi ha diferents respostes possibles. Hom pot optar per desentendre's de les problemàtiques socials, donar el món per perdut i centrar-se en procurar la pròpia salvació individual. Les pràctiques holístiques han estat sovint acusades d'aquesta tendència evasiva. Una altra resposta possible consisteix en tractar d'integrar l'autorealització individual amb el compromís cívic i la implicació en causes solidàries i transformadores. Aquesta segona opció és la preferida per la majoria dels practicants de silenci analitzats en aquesta recerca, pel que es desprèn de les seves narratives i de les iniciatives en les quals s'impliquen. Si bé vinculen directament la "millora del món" amb una imprescindible metànoia individual, els informants no consideren que el canvi personal sigui la condició prèvia del canvi col·lectiu, sinó que tots dos processos són interdependents i han d'anar de la mà.

Una altra perspectiva que sustenta la idea que la pràctica del silenci és una modalitat de resposta als malestars contemporanis l'aporta David Le Breton (2016), quan afirma que les pressions de la vida moderna desperten en algunes persones l'impuls de "desaparèixer de sí". L'imperatiu de la individualització, l'obligació d'esdevenir un mateix i estar contínuament a l'alçada del personatge que es representa, de les pròpies exigències i les dels altres, esdevé una pesada llosa i una font de neguit per a molts individus, especialment en una època marcada per la incertesa, la velocitat, el desarrelament i la precarietat en molts àmbits de la vida personal i social (Bauman, 2003; Han, 2018; Le Breton, 2016). Hi ha múltiples maneres d'emprendre aquesta evasió d'un mateix, diu Le Breton, algunes resulten sanes i edificants —un viatge, la pràctica d'una afició, un retir espiritual—, mentre que d'altres són més dràstiques o dramàtiques, com ara el suïcidi o l'anorèxia.

La pràctica del silenci es pot entendre com una modalitat particular de desaparició de sí, una evasió voluntària i transitòria de les pressions de la quotidianitat. Per algunes persones, aquesta desaparició de sí té més a veure amb una sortida de cap de setmana, en tant que és un mer parèntesi de relaxament. Per altres, en canvi, s'ha convertit en un camí que busca l'autorealització a través de pràctiques psicofísiques que recorren al silenci com a principal catalitzador. Aquest és el cas de la majoria de

persones analitzades en el marc d'aquesta recerca, per a les quals la “desaparició de sí”, la transcendència de la quotidianitat per la via del silenci, no és una *fuga mundi* sinó un camí d'autotransformació amb vocació intramundana, que busca la felicitat en la vida quotidiana. És una “desaparició” controlada que agafa distància de la quotidianitat per retornar-hi, com a part d'una estratègia de remodelació del jo i de les seves relacions amb el món. Com s'ha exposat, en tant que un procés metòdic i racional, que condueix sovint a processos de reelaboració cognitiva, aquesta modalitat de distanciament i millora de sí requereix disposar d'una dotació important de recursos simbòlics, de manera que sol ser un camí restringit a unes minories socials.

Una altra característica d'aquest distanciament transitori de les rutines quotidianes en el cas dels col·lectius que aquí s'han estudiat, és que rarament és una aventura solitària o que es fixi com a objectiu el benestar individual. La pràctica del silenci és legítima mitjançant unes narratives que insisteixen en la necessitat d'una transformació col·lectiva. La tendència de les noves espiritualitats a incorporar imaginaris de canvi social i involucrar-se en projectes col·lectius es pot associar al convenciment, compartit per molts d'aquests moviments, que els valors i els ritmes de vida que predominen en la societat contemporània són malsans. En les narratives analitzades, el silenci adquireix la condició d'instància crítica enfront d'una realitat exterior que els practicants titllen de patològicament “sorollosa”. Els informants són ben conscients, i en fan bandera, del fet que promoure la quietud i el silenci en un món trepidant és, en sí mateix, un acte contracultural, una denúncia tàcita als ritmes i als valors predominants en la societat actual. Melloni així ho reconeix amb aquestes paraules:

La nostra cultura ha optat per extravertir el desig enlloc d'anar al seu origen per interrogar-lo i dirigir-lo cap a una altra direcció. Treballar el silenci implica recórrer el camí invers, i això significa anar contracorrent, no només del nostre medi cultural sinó de nosaltres mateixos, dels nostres hàbits i inèrcies. Per això el silenci és infreqüent, encara que hi ha un anhel i una urgència civilitzatoris per assolir-lo.

Com a resposta al convenciment que la cultura i la societat del capitalisme tardà fan emmalaltir, diferents corrents espirituals conceben les seves pràctiques i rituals com a vies de curació (Magliocco, 2014, p. 6). Aquest és el cas, també, de les pràctiques de silenci que aquí s'han analitzat. S'atribueix a l'experiència del silenci un efecte terapèutic, entenent la salut en un sentit holístic, que va més enllà de l'absència de malalties físiques i que no es limita a la persona sinó que abasta la col·lectivitat. D'acord amb Magliocco (2001), en aquests contextos la salut s'ha d'entendre “not just as the curing of illness, but in the larger sense of “making whole”, repairing a lack, re-aligning the individual and her world, and restoring wholeness to the world itself”. El terme “malaltia” adquireix en les narratives dels portadors un significat simbòlic més ampli, relacionat amb els sentiments d'alienació o insatisfacció

derivats de la condició emocional i social de l'individu (McGuire, 1988). Expliquen que el silenci és saludable en la mesura en què atenua l'angoixa i l'estrès associats a la vida moderna, però aquests efectes són "superficials" o "secundaris"; el silenci és "guaridor", sobretot, en tant que allibera l'individu de malestars existencials més profunds, que els practicants associen al condicionament social o les limitacions de "l'ego". En paraules de Magliocco (2014, p. 2): "Ritual healing offers an experience intended to transform the emotions, but is ultimately powerless to undo the damage caused by the larger forces of capitalism, neoliberalism and globalization".

En les narratives dels informants, la crítica als malestars de la modernitat gira molt sovint a l'entorn de la noció de "soroll". De la mateixa manera que per als practicants el silenci és molt més que una condició de quietud ambiental, també el seu teòric antagonista, el soroll, significa per a ells molt més que un excés merament sonor. El terme experimenta un gir semàntic i és emprat com una metàfora que abasta un compendi de malestars contemporanis, associats a l'estrès psicològic, l'acceleració dels ritmes socials, la incertesa generalitzada, la saturació informativa o la compulsió d'estar connectats sempre i arreu a través de les tecnologies digitals. En les retòriques dels portadors, el "soroll" no és només una incomoditat o un perill per a la salut física i psicològica sinó, sobretot, un dels principals entrebancs d'avui per a l'autenticitat, la llibertat o la felicitat humanes. Construït com un problema existencial amb múltiples arestes, el concepte de soroll s'ha incorporat com una peça clau en moltes de les narratives actuals que fan apologia de la quietud. Pablo d'Ors ho expressa de manera contundent: "El silencio es la necesidad primordial de nuestros contemporáneos, mejor aún, el silenciamiento, el vaciamiento del parloteo mental. Y ello porque el ruido es hoy el principal terrorismo" (Martín, 2018).

Així mateix, alguns discursos dels portadors incorporen també la perspectiva de gènere i vinculen l'experiència del silenci amb la feminitat. Argumenten que promoure el cultiu del silenci equival a fer valer tot d'aspectes positius associats a la dona que es contraposen amb els valors i les dinàmiques que imperen en la societat patriarcal i capitalista, i que serien una de les fonts dels malestars contemporanis. Montse Castellà (2020) afirma:

Aquesta actitud d'escolta silenciosa, nua de conceptes, està relacionada amb el principi femení: la receptivitat, la no-acció, l'espai buit d'on neixen i moren totes les formes. Durant segles, les nostres cultures han estat fortament influenciades per tot el relacionat amb l'aspecte masculí: l'acció, la raó, la competició, l'individualisme, la visió fragmentària de la realitat... En conseqüència s'ha infravalorat tot el relacionat amb el femení: la intuïció, la síntesi, la visió holística, el sentit de comunitat... Els efectes, com podem veure i experimentar avui dia, són devastadors, doncs, estem al límit de destruir el nostre propi planeta, la nostra Mare Terra, de la qual en formem part inherent. Ara, potser més que en qualsevol altra època de la història

humana, és necessari despertar el principi femení en cadascú de nosaltres, tant homes com dones, a fi de generar l'equilibri necessari entre els dos aspectes, el masculí i el femení.

10.5.1. El silenci ritualitzat com a instrument de resistència i canvi social

L'impacte de l'experiència del silenci en la vida quotidiana no és fruit, únicament, d'un procés reflexiu i conscient a partir de l'assimilació d'uns determinats repertoris de coneixement. La pràctica del silenci requereix la incorporació d'unes nocions i pautes determinades, s'inspira en certs referents, s'emmiralla sovint en personatges modèlics, però no és merament un acte conceptual ni un intent de replicar allò que altres han viscut. Malgrat que proliferen publicacions i esdeveniments dedicats a la reflexió i divulgació del fenomen del silenci vinculat a la transcendència, en la majoria dels contextos analitzats la protagonista és l'experiència directa i personal del silenci, i aquesta —com diu Spickard (1991, p. 202) en relació als rituals de curació— “works by experience, not by philosophy”. Per això, la tesi ha volgut remarcar el fet que l'impacte de les pràctiques de silenci sobre la vida social quotidiana no és un afer merament cognitiu, sinó que pot materialitzar-se en determinades disposicions i esquemes d'acció, això és, en un habitus.

Els posicionaments ideològics en contra del soroll i l'acceleració contemporanis s'encarnen en diferents modalitats de cultiu de silenci que aquí s'han analitzat. Les pràctiques ritualitzades de silenci es fonamenten en el contrast entre, d'una banda, els valors i beneficis associats a la quietud —corporal, acústica i psicològica— i, de l'altra, el conjunt de malestars atribuïts als modes de vida moderns. En les pràctiques de silenci s'hi manifesta clarament un dels trets característics de tota pràctica ritual consistent en identificar una determinada patologia —el “soroll” en un sentit ampli— i recórrer al ritual com una via de curació. El col·lectiu dels *Amics del Desert*, per exemple, es defineix a sí mateix com una xarxa de persones que es reuneixen per meditar juntes amb la finalitat de combatre “el soroll” o “la dispersió”, que consideren una font d'infelicitat.

En el capítol 8 s'ha explicat la importància de la ritualització a l'hora de modelar unes determinades disposicions corporals que, a mesura que l'individu persevera en la pràctica, es van consolidant i expressant en la vida quotidiana, sovint de manera inconscient. En aquest apartat es planteja la qüestió de si, en col·lectius que participen d'uns imaginaris crítics amb la modernitat dominant, la ritualització pot actuar com un mecanisme que pugui contribuir a la transformació individual i col·lectiva. És a dir: la pràctica ritualitzada del silenci pot ser una via que complementi les idees de resistència o de canvi, i en faciliti l'encarnació en la vida quotidiana?

Diferents autors han observat formes variades d'innovació ritual, tant en el marc de les religions històriques com en les noves espiritualitats, que poden promoure canvis culturals (Bell, 1989; Fedele,

2013b; Grimes, 2000; Maglioco, 2014; Turner, 1980). Des d'una perspectiva emic, la pràctica ritualitzada del silenci és presentada com una via d'emancipació o descondicionament, que allibera l'individu dels patrons convencionals d'acció i reacció, imposats pel context social i que operen a través de "l'ego". Autors com Bourdieu o Foucault posen en evidència la ingenuïtat d'aquest plantejament en remarcar que el ritual no s'escapa de les dinàmiques de dominació que imperen en la societat; a través de les pràctiques ritualitzades l'individu interioritza de manera inconscient unes pautes que li venen donades externament, vinculades a la seva posició social.

Amb tot, com assenyala Bell (1990, p. 309), la ritualització no s'ha d'entendre com un simple mecanisme de dominació i de reproducció de l'ordre social, per la via de la interiorització individual. Alhora que el ritual confereix a l'individu un sentit d'identitat en relació a un determinat marc de relacions de poder, també l'empodera definint la seva individualitat i capacitant-lo per actuar. Així, el ritual no només imposa la dominació d'un grup sobre un altre, sinó que també pot afavorir la resistència enfront de determinades formes de subordinació. El ritual no necessàriament es limita a replicar i legitimar un determinat ordre de coses —les relacions de poder, els valors i la cosmovisió d'una societat o col·lectiu determinats— sinó que pot tenir un potencial creatiu i transformador. El propi ritual no és un acte estàtic sinó relatiu a un determinat marc sociocultural, de manera que també tendeix a adaptar-se i renovar-se per donar resposta a les necessitats de cada moment. Per tant, s'ha d'entendre el ritual com una forma d'expressió cultural que és, alhora, conservadora i dinàmica, que tant pot promoure el canvi com resistir-s'hi, en funció del context en el qual es desenvolupa (Maglioco, 2014, p. 4).

Bourdieu o Foucault també remarquen el caràcter inconscient dels efectes del ritual a través del qual l'individu interioritza uns valors i unes pautes d'origen social. No obstant, en el cas dels portadors i practicants de silenci la relació de l'individu amb el ritual presenta unes particularitats que posen en qüestió aquest caràcter irreflexiu de la pràctica ritualitzada. El tipus de públic que assisteix a les pràctiques de silenci, consumidors de mercat informat altament dotats de capital cultural i sentit crític, no semblen disposats a assumir passivament determinades expressions rituals. En moltes sessions de pràctica, els guies o instructors fan l'esforç d'explicar el ritual, d'explicitar-ne el sentit i la utilitat. Hom justifica perquè tal postura o tal forma de moure's o de respirar són més adients que unes altres, i en dona raons concretes, recurrent sovint a arguments de caire científic, mèdic o psicològic. En altres paraules, les formes i les funcions del ritual ja no es donen per descomptades sinó que són, en bona mesura, revisades, explicitades i negociades amb els participants. En aquesta explicitació de la raó de ser del ritual s'hi aprecia novament el procés de reinterpretació i resignificació que combina tradició i modernitat, simbolisme i raó pragmàtica.

En els contextos observats la importància atorgada al ritual no rau, només, en el seu caràcter d'element d'identitat que vincula el grup a una tradició compartida, sinó en el fet que, en paraules de Fedele i Knibbe (2013, p. 7), són experimentats pels participants com quelcom *que funciona*. Això queda ben palès en aquelles pràctiques que emergeixen com a respostes ritualitzades per encarar situacions excepcionals. El silenci és una forma de ritualitzar el desconcert o la sorpresa provocats per vivències especialment colpidores, diu Le Breton (2009, p. 22). Aquesta funció del silenci es manifesta, per exemple, en els minuts de silenci o altres silencis situacionals que acompanyen els moments de dol o d'especial solemnitat (Kurzon, 2007). Un exemple d'aquest recurs al silenci com a resposta ritualitzada davant situacions d'excepció és "l'acció silenciosa" convocada pels *Amics del Desert* després de l'atemptat gihadista del 17 d'agost de 2017 a Barcelona. Alguns grups locals d'aquest moviment a l'Estat espanyol es reuniren a la mateixa hora en diferents localitats per pregar en silenci. En una entrada al seu blog, el grup explicava així les raons d'aquesta acció:

Els Amics, després d'uns anys de meditar junts, hem après que fer silenci i pregària també és una forma d'actuar. Fer silenci junts ens ajuda. . . . Ens silenciem com un acte revolucionari quan el soroll, de plors, de trets o de paraules intempestives és ensordidor. . . . La distància quedava reduïda al no-res i ajuntàvem la nostra feina silenciosa per la Pau demostrant que les distàncies, siguin físiques o espirituals, poden desaparèixer amb un senzill acte de la voluntat ben orientada. No es tractava en el nostre cas de "bonisme", sinó d'una actitud vital ferma i irrenunciable, que d'alguna manera ens fa entendre que el silenci és un veritable acte de coratge vital. (Amics del Desert Catalunya, 2017)

Aquestes accions es valen de l'ús cultural del silenci com a resposta ritualitzada davant de situacions de dol, però en reinterpreten el significat i fan èmfasi en el caràcter "actiu" i "revolucionari" de la seva acció, que no entenen com una simple mostra de condol o consternació. Aquest esforç per construir la idea que la contemplació no és passivitat ni renúncia, sinó acció compromesa i proactiva davant de la violència, el conflicte o la injustícia, apareix també en les narratives d'altres col·lectius que comparteixen silencis en l'espai públic, com la *Marató de silenci*, les marxes silencioses per la pau o la campanya *Silenci pels drets fonamentals*. Aquest tipus d'accions evidencien que, tal i com sosté Grimes (2006), la innovació ritual és una resposta a les necessitats socials, una via a través de la qual hom canalitza i dota de sentit la seva reacció davant de determinades situacions.

La inclusió d'interval·ls de meditació o el creixent protagonisme atorgat al silenci en el marc de les misses que celebren els grups de tradició cristiana són, com ja s'ha mostrat, exemples de reformulació dels rituals tradicionals, que sovint comporten la incorporació d'elements d'altres tradicions. Les meditacions col·lectives i marxes silencioses en forma de *flashmobs*, organitzades pels seguidors de

Thich Nhat Hanh, són un altre mostra de rituals que s'adapten a les modalitats modernes de comunicació i mobilització. La creativitat ritual pot esdevenir un canal privilegiat per a la manifestació i quotidianització de noves visions de l'espiritualitat i de la societat en general, un espai d'empoderament de l'individu on desencadenar forces de subversió o de resistència enfront dels valors dominants, ja siguin els de la institució eclesial o els del capitalisme tardà. També Turner (1980) assenyala que el material anti-estructural que emergeix en els rituals constitueix una font poderosa de renovació cultural. Alhora que les retòriques dels practicants promouen una visió crítica i uns valors alternatius, el ritual les encarna i les visibilitza, facilitant que puguin quallar en forma d'hàbits quotidians. No només canvia la filosofia de vida, sinó la manera d'estar en el món i de comportar-se.

El potencial de les pràctiques ritualitzades a l'hora de promoure canvis en l'entorn social rau en la seva capacitat per incorporar o consolidar en l'habitus de l'individu uns valors i pautes d'acció que contrasten amb les que imperen en la cultura dominant. Un ritual és més efectiu, diu Bell (1989), en comunitats que sostenen valors divergents respecte d'altres grups o de la cultura dominant. El contrast entre allò que s'expressa en el ritual i el seu paral·lel en el món real pot motivar els participants a crear les pràctiques que impliquen aquests contrastos simbòlics i promoure els corresponents canvis culturals. Les narratives dels portadors de silenci tendeixen a vehicular uns posicionaments crítics o divergents respecte dels que imperen en la societat en general, que acaben *prenent cos*, literalment, en les pràctiques ritualitzades. El cos és el mitjancer de tota acció, diu Bourdieu (1977), i és clau per entendre com el ritual produeix canvis en l'individu i el seu entorn. La pràctica dona lloc un "cos ritualitzat" que incorpora els valors, símbols i jerarquies propis del marc cultural on s'ha generat.

La pràctica ritualitzada del silenci és plena d'elements que encarnen les actituds crítiques i contraculturals característiques dels practicants de silenci analitzats en el marc d'aquesta recerca. L'actitud contemplativa marcada pel deseiximent i l'alliberament de l'interès pragmàtic, la quietud corporal, la lentitud dels moviments o el fet de restar en silenci són ruptures conscients de la forma quotidiana d'estar en el que Schütz anomena *el món del treball*. Aquests aspectes associats a l'actitud contemplativa es contraposen, tant en el pla ideològic com en el corporal, a la idiosincràsia que els practicants atribueixen a la societat contemporània, caracteritzada per l'agitació, la urgència, l'atenció focalitzada en la persecució dels interessos particulars. Per mediació de la pràctica ritualitzada, els imaginaris a l'entorn del silenci com a via de curació i transformació, personal i col·lectiva, prenen cos, literalment, modelant les actituds i els comportaments de l'individu en el món social.

Promoure l'experiència contemplativa és, per definició, una proposta que navega contracorrent en una societat on impera el dinamisme, l'acció i la comunicació. Privilegiar la quietud, no només a nivell teòric sinó encarnada a través d'una pràctica ritualitzada i sistemàtica adquireix un caràcter subversiu

en una societat dominada per l'acceleració. De la mateixa manera que, per exemple, certs rituals de feminitat que es contraposen als valors patriarcals esdevenen vies d'empoderament de la dona i són vehicles que propicien transformacions individuals i culturals (Maglioco, 2014, p. 5), la pràctica ritualitzada del silenci dota l'individu de recursos simbòlics i d'unes disposicions tendents a resistir o cercar alternatives davant els ritmes accelerats o la hiperestimulació que imposa el capitalisme tardà. Aquesta resistència a l'acceleració no pren únicament la forma d'una ideologia de caire alternatiu sinó que pot arribar encarnar-se de manera inconscient, gràcies en gran part a la reiteració dels rituals de silenci i quietud, en actituds i capteniments quotidians.

A través de la ritualització, diu Bell (1989, p. 45), els participants incorporen els valors del grup, així com els seus esquemes de percepció i d'interpretació, i els despleguen en el seu món social. El ritual ajuda els participants a interpretar el món i a actuar-hi d'acord amb els valors afirmats pel propi ritual, que en alguns casos poden ser de resistència o de confrontació envers els valors dominants. Pablo d'Ors insisteix en què la pràctica del silenci suposa una "gran aposta" que, per més que "estigui de moda" entre certs sectors, és clarament contracultural i que, per això mateix, requereix d'una pràctica sistemàtica:

Vivir meditando, vivir silenciándose, vivir restando, en lugar de sumando, es algo claramente contracultural. Podrá estar de moda, pero esto es claramente contracultural, porque lo que nos enseñan es a sumar. Sumar experiencias, sumar lecturas, sumar viajes, sumar contactos. Y el meditador resta. Y esto no es algo natural, sino que exige practicarlo para que vaya haciéndose carne de nuestra carne. (Fundación All One Project, 2018).

Més concretament, el cultiu del silenci tendeix a consolidar unes determinades disposicions en relació a l'ús del llenguatge que qüestionen el paper que se li atribueix des del sentit comú. Mentre que les societats occidentals democràtiques privilegien el diàleg i el contrast ideològic per resoldre els conflictes socials, els impulsors de les accions silencioses abans esmentades qüestionen obertament aquest plantejament, i sostenen que la dialèctica discursiva resulta insuficient, o àdhuc contraproductiu si és portada a l'extrem. En les narratives de tots els grups analitzats es fa èmfasi en la idea que la paraula, si bé és indispensable per a l'entesa i la convivència, esdevé fàcilment una eina de propaganda o de confrontació. El *Silence Connects* es basa precisament en aquesta idea, i proposa el silenci com a espai per connectar amb l'alteritat a un altre nivell. Els rituals compartits de silenci, especialment quan són realitzats en espais públics, accentuen vivament aquest contrast respecte de l'agitació i la proliferació discursiva atribuïdes a la societat moderna, d'aquí que adquireixin una forta càrrega simbòlica per reforçar aquells posicionaments crítics envers les dinàmiques contemporànies de banalització o distorsió del llenguatge.

A la comunitat contemplativa de Manlleva, aquesta voluntat de reconduir l'ús de la paraula a través del silenci pren cos en una manera particular de conversar durant les reunions que mantenen periòdicament els residents. Es tracta d'un diàleg ritualitzat que privilegia l'escolta silenciosa de l'altre per damunt de la dialèctica o el debat que acostumen a presidir les reunions en la majoria d'àmbits quotidians. La pràctica consisteix en fer sempre una pausa de silenci després de cada intervenció.

Xavier Melloni ho explica així:

No hi ha rèplica, diguem-ne. Hi ha escolta, i el que dius no és una rèplica al que l'altre ha dit sinó una escolta del que tu vols dir, no contra el que l'altre acaba de dir. En tot cas, incorpores evidentment el que ha dit, perquè no és una juxtaposició de monòlegs, però tampoc és un debat sinó una escolta successiva amb les pauses necessàries perquè això sigui realment autèntic.

Així mateix, alhora que la innovació ritual en les pràctiques de silenci promou canvis socials cultivant actituds i gestos contraposats a la pressa, l'agitació i la xerrameca del món, també aspira a revitalitzar l'espiritualitat buidant-la de parafernàlies. La ritualització del silenci exalça i va imprimint en el cos del meditador unes disposicions que contrasten i busquen "guarir" o "purificar" el ritualisme de les formes de religió institucionalitzades, que consideren sobrecarregat i caduc. La voluntat, en paraules de Melloni, "d'esbandir els excessos lingüístics" de la religió tradicional i tornar a posar la interioritat en el centre, es manifesta molt clarament en el minimalisme de les formes rituals, alleugerides de pautes, mediacions i artificis. També Knitter (2016), un altre teòleg cristià seduït per les espiritualitats orientals, proposa simplificar la litúrgia catòlica i omplir-la de silencis per tal de revitalitzar uns llenguatges i unes gestualitats que s'han desgastat.

D'aquí que la sobrietat cerimonial, l'aparent buidor de símbols, gestos o discursos que s'observen en moltes pràctiques de silenci, així com la desaparició o pèrdua de protagonisme de la figura del sacerdot com a mitjancer, no es puguin interpretar com una absència o negació del ritual. És tracta, al contrari, d'una forma de ritualització renovada que adquireix sentit contraposant-se al ritualisme excessiu i verbalment sobrecarregat.

El silenci ritualitzat constitueix, en definitiva, una de les vies a través de les quals els actors encarnen les seves actituds de resistència i les seves propostes alternatives enfront de les dues modalitats de "soroll" que aspiren a silenciar: el provocat per l'acceleració de la vida social i el que deriva d'un es de formes religioses "massa carregades" de llenguatge que entorpeixen l'experiència íntima del sagrat.

10.5.2. Un remei a l'alienació?

La religión mística, con su radical depreciación, no solo del valor del mundo empírico, sino también de su jerarquía como realidad, tiene un potencial desalienador. **Peter L. Berger** (1969a, p. 124).

Berger sosté que, si bé la religió té una tendència intrínseca a legitimar l'alienació —tal i com subratlla amb especial èmfasi la perspectiva marxista, per exemple—, hi ha també certes formes històriques de religió que fan just el contrari: qüestionen radicalment l'ordre establert i els valors dominants, obrint pas a visions alternatives de la realitat potencialment desalienadores. En una línia similar Luckmann (1973, p. 78) postula que la religió serveix originàriament per a la integració de l'ordre social i la legitimació de l'estatu quo però que, en determinades circumstàncies, es pot produir una tensió entre l'experiència religiosa i els requeriments del dia a dia, una antítesi entre “religió” i “societat”, que pot actuar com a catalitzadora de canvi social. L'experiència moderna del silenci, construïda en oposició als modes de vida imperants en una societat que els practicants titllen de “sorollosa”, “agitada” o “malalta”, esdevé així una instància crítica capaç d'alimentar imaginaris de resistència i transformació. En aquest apartat, un cop s'ha establert que certes pràctiques de silenci es poden entendre com a formes de resposta als malestars de la modernitat, s'aborda la qüestió de si aquestes pràctiques tenen un potencial efectivament desalienador, tal i com insisteixen en afirmar els seus portadors. Rafael Redondo, per exemple, ho expressa així: “La práctica de la verdadera meditación no se adapta a las condiciones del imperio o establelo establecido, rompe radicalmente con él. No es un opiáceo más que ayuda a la adaptación más que a la transformación; no consuela satisfaciendo al ego, lo trasciende” (IparHaizea, 2020a).

Hartmut Rosa ofereix una descripció precisa i sistemàtica de les fonts d'alienació que caracteritzen la tardomodernitat, a partir de la qual és possible explorar en quina mesura el cultiu de silenci n'és una resposta capaç de contrarestar-les. Des d'una visió actualitzada de la Teoria Crítica, aquest autor presenta l'*acceleració social* com una característica fonamental de la tardomodernitat que té efectes alienants. Allò que caracteritza les societats modernes, en contraposició a les tradicionals, és que només troben el seu equilibri dinàmicament, a través del creixement, l'acceleració o la innovació (2019a, p. 736). Rosa (2016, pp. 15-39) identifica tres categories complementaries d'acceleració social: 1) l'*acceleració tecnològica*, que comporta un augment deliberat de la velocitat dels processos orientats a fites específiques del transport, la comunicació i la producció; 2) l'*acceleració del canvi social*, que comporta que les actituds i els valors, les modes i estils de vida, les relacions i obligacions socials, a més dels grups, classes, entorns, llenguatges, formes de pràctica i hàbits estan canviant cada vegada més ràpidament; i 3) l'*acceleració del ritme de vida social*, definit com un *increment del nombre d'episodis*

d'acció o d'experiència per unitat de temps. Aquesta forma d'acceleració, que ja havia estat assenyalada per autors com ara Simmel (1998) o Lévine (1997), es manifesta de manera subjectiva en forma de sentiments de “falta de temps” i també de forma objectiva en un increment de la velocitat i la compressió d'accions i experiències de la vida quotidiana. Hom fa més coses en menys temps i, sovint, de forma simultània, en el que s'anomena multitasca.

L'acceleració social, diu Rosa, és una font d'alienació: sota la pressió d'uns ritmes socials que s'acceleren de forma imparable l'individu s'encara al món sense poder-lo habitar ni apropiarse'n. Si bé la modernitat hauria alliberat l'individu del constrenyiment estricte de les regles i sancions ètiques de la tradició, l'ha sotmès a un règim totalitari en gran part invisible i no discutit: “en su forma actual ‘totalitaria’, la aceleración social conduce a formas de alienación social graves y empíricamente observables, que pueden ser consideradas como el obstáculo principal para la realización del concepto de una buena vida en la sociedad tardomoderna” (Rosa, 2016, p. 11).

La majoria de pràctiques i espais de silenci que s'han descrit al llarg d'aquesta investigació semblen encaixar amb el que Rosa (2016) anomena *formes intencionades de desaceleració*. Un centre de meditació, un retir, una comunitat contemplativa o altres espais contemporanis de cultiu del silenci són “illes o oasis de desaceleració” (p. 57), recintes que resten totalment o parcialment al marge dels processos d'acceleració. Són formes de desaceleració deliberada que, sovint, han de fer un esforç per resistir les forces acceleradores de l'entorn. Aturar periòdicament el tràfec diari per practicar ioga, meditació, tai-xi, *mindfulness* o qualsevol altra tècnica de silenciament són també intents de desacelerar el ritme de vida. Rosa parla també de *desaceleració ideològica* fent referència als discursos de determinats col·lectius que es mostren crítics amb el model de desenvolupament capitalista. La majoria dels discursos legitimadors de les pràctiques analitzades contenen bones dosis de desaceleració ideològica. El mateix concepte de silenci, i tot el ventall de significats que s'hi associen —quietud, serenor, deseiximent, contemplació, etc.— s'erigeixen com a icones contraculturals construïdes en oposició al soroll i l'agitació que els practicants de silenci atribueixen a la vida moderna. Mentre que, d'acord amb Rosa, moltes modalitats de desaceleració ideològica adopten postures fonamentalistes o antimodernes, aquest no seria el cas de la majoria de narratives que s'han analitzat aquí, en tant que assumeixen els discursos centrals de la modernitat i tendeixen a abraçar el pluralisme.

Són les modalitats de desaceleració esmentades remeis eficaços contra l'alienació provocada per l'acceleració? No necessàriament, segons Rosa. De vegades, certes formes de desacelerar no fan sinó contribuir a l'acceleració general. Fer meditació o altres formes de silenciament pot esdevenir una forma de desaceleració paradoxalment *acceleratòria* si hom hi recorre amb el mer objectiu de “carregar piles” per poder després participar de forma més reeixida en els sistemes socials d'acceleració

(Rosa, 2016, p. 61). Pretendre acabar amb l'alienació per mitjà de l'autodisciplina i la mobilització dels recursos interiors, com fan principalment les classes dominants que abracen l'ideal de l'autonomia del subjecte, pot esdevenir una altra forma d'alienació en tant que no escapa de la lògica del benefici (Rosa, 2019a, p. 848). Així, el remei a les patologies de l'acceleració no és la desacceleració, diu Rosa (2019a; 2019b), sinó un tipus de relació amb el món que anomena *ressonància*:

La resonancia es una forma de relación constituida por a←fección y e→moción, interés intrínseco y expectativa de autoeficacia, en la cual el sujeto y el mundo se conmueven y a la vez se transforman mutuamente. La resonancia no es una relación de eco, sino de respuesta; presupone que ambos lados hablen con voz propia. (Rosa, 2019b, p. 227)

Hi ha ressonància quan una persona, un paisatge, una música o un esdeveniment afecten la persona, i aquesta se sent capaç de respondre activament a aquesta afecció. S'estableix aleshores un tipus de relació en què ambdues parts s'expressen i en surten transformades. Rosa (2019b) associa la ressonància amb la noció de *vida bona*, i l'oposa a l'alienació, una condició que defineix així:

La alienación es una forma específica de relación con el mundo en la que el sujeto y el mundo se contraponen de manera indiferente u hostil (repulsiva) y, por lo tanto, desconectada. . . . Como alienación se define un estado en el que la "asimilación transformadora del mundo" fracasa y el mundo aparece, por lo tanto, como frío, rígido, reticente y no responsivo. La *resonancia* constituye entonces lo "otro" de la alienación; es su contraconcepto. (p. 240)

Rosa suggereix que la cerca de moments de plenitud o de relacions ressonants amb la vida, així com l'intent d'evitar estats d'alienació o d'absència de relació amb el món, podrien ser els principals motors de l'acció humana, i no tant la maximització del benefici o la cerca de reconeixement o d'estatus. El desig i l'angoixa són les dues formes pulsionals fonamentals de l'ésser humà: el món ens apareix com atractiu o bé com repulsiu o amenaçant. Taylor (2007) diferencia entre les experiències de plenitud i d'alienació com dos modes fonamentals de l'experiència del món. En termes de Rosa, l'angoixa es pot considerar com la por a l'experiència de l'alienació, és a dir, a la pèrdua de relació, a l'experiència d'un món que ha emmudit o s'ha tornat hostil. En canvi, el desig es volentat de ressonància, de sentir-se commogut i interpel·lat per les coses, i de poder-hi respondre activament. L'alienació apareix quan la família, la feina, la religió o qualsevol altre àmbit de l'existència "ja no diuen res", han emmudit, no commouen. El contrari de l'alienació és la ressonància, que s'assembla molt al tipus de relació amb sí mateix, amb l'alteritat i amb el món que els informants asseguren que emergeix del cultiu del silenci.

Sintetitzant el plantejament de Rosa, hi ha certes actituds davant del món que afavoreixen l'establiment de relacions de ressonància, en les quals hom se sent interpel·lat i commogut per allò que l'envolta, i capacitat per donar-hi una resposta, la qual cosa origina una interacció mútuament transformadora. Per contra, altres actituds propicien relacions amb el món d'indiferència o fredor, relacions d'hostilitat o merament instrumentals, això és, alienades. Que l'alienació es vinculi a una determinada actitud no vol dir que sigui una qüestió merament psicològica, atribuïble al tarannà personal de cadascú. Si bé aquesta cerca de la ressonància representa un element constitutiu de la condició humana, és sociohistòricament contingent: com s'ha vist en el perfil dels practicants de silenci, la capacitat d'accedir, o àdhuc de concebre i dotar de sentit, aquest tipus d'experiències està socialment condicionada, vinculada a través de l'habitus a les condicions materials d'existència. La pregunta que s'analitza a continuació és quina relació hi ha entre la pràctica del silenci i unes determinades actituds o disposicions envers la vida, en quina mesura aquesta pràctica pot modelar l'actitud i, en definitiva, contrarestar o afavorir les condicions d'alienació.

Weber (1964) i Habermas (2010) distingeixen diferents relacions cognitives envers el món —entenen per món el món objectiu, el món social i el món subjectiu, és a dir: la natura, la societat i el jo—. En primer lloc, hi ha relacions *afirmadores* i *negadores* del món. Mentre que l'afirmació del món veu amb bons ulls la satisfacció de les necessitats i desitjos terrenals, les postures negadores —pròpies de diferents corrents místiques tradicionals d'Orient i d'Occident, així com de l'ètica calvinista— malden per disciplinar o erradicar el desig, amb la idea que més enllà d'aquest món "il·lusori" o "pecaminós" hi ha una realitat transcendent, l'accés a la qual requereix la renúncia i l'ascesi (Hervieu-Léger, 2008). Alhora, l'afirmació i la negació del món es combinen amb dues actituds o formes de vincular-s'hi: l'actitud activa, que surt a l'encontre del món amb la intenció d'intervenir-hi o encaixar-hi, i l'actitud passiva, que tendeix a la resignació o a la resistència, i es pot manifestar en forma d'espera, observació, evasió o fugida. Si bé és habitual que les postures negadores del món es corresponguin amb actituds passives, i les afirmadores amb actituds actives, es poden donar altres combinacions. Així ho assenyala Weber (1994), per exemple, assenyalant que en l'ètica protestant es combinen una actitud activa i alhora negadora del món: l'ascetisme intramundà es caracteritza per un domini del món assolit a través de la contenció disciplinada dels desitjos individuals. Així mateix, segons Rosa, també és possible una actitud passiva i alhora afirmadora del món, que condueix a la *contemplació del món* i que es donà, per exemple, a la Grècia clàssica.

Les actituds negadores i actives que Weber identifica en el capitalisme modern tendeixen a privilegiar unes relacions mudes amb el món, orientades a una "dominació reificant". Rosa suggereix que l'actitud de negació del món i l'ascetisme intramundà perduren encara en la societat tardomoderna malgrat el seu aparent hedonisme, en la mesura en què els ciutadans, tant individual com col·lectivament, s'han

d'exigir cada vegada més per complir amb els imperatius de l'increment, el creixement, l'acceleració i la innovació. Byung-Chul Han (2018) expressa una idea compatible en afirmar que, en la modernitat tardana, la societat disciplinària que descrivia Foucault ha donat pas a un "paradigma del rendiment" en què la prohibició i la obligació són substituïdes pels ideals de l'empoderament individual i l'emprenedoria. Tanmateix, aquest canvi de paradigma, segons Han, no suposa pas un guany en termes de llibertat real; ben al contrari, serveix al mateix propòsit de maximitzar la producció que ja marcava el paradigma antecessor i condueix a una nova forma de dominació, més efectiva encara que la d'èpoques anteriors, en tant que l'individu, en creure's lliure i empoderat, s'explota a sí mateix. La pràctica de certes modalitats espirituals amb mires al "creixement", el "perfeccionament" o la "millora" de sí també es poden entendre com a tendències similars. Els portadors de silenci, tanmateix, acostumen a ser-ne conscients i denuncien molt sovint aquestes actituds, titllant-les, per exemple, de "materialisme espiritual"¹². Les crides al desinterès i al deseiximent que es fan en els contextos analitzats busquen, precisament, neutralitzar els intents de convertir la pràctica del silenci en una tècnica egocèntrica de millorament personal, això és, en una forma de desacceleració acceleratòria.

En canvi, l'actitud afirmativa-passiva apareix, per exemple en el Romanticisme, que defineix les esferes modernes de ressonància de l'art, la natura, la religió i l'amor romàntic en contraposició amb la relació amb el món pròpia de la "fredor burgesa". Moltes corrents de les espiritualitats holístiques, i els col·lectius que cultiven el silenci en particular, són hereus d'aquest anhel romàntic de reencantar el món, això és, de reconstruir les relacions de ressonància amb la vida i amb el propi jo. Diu Rosa (2019b):

Un concepto del mundo afirmador y pasivo o pático parece ser la base ideal para una relación con el mundo que hace posible que se den las resonancias o que incluso las funda, puesto que contiene una valorización cognitiva de los vínculos resonantes. (p. 172)

Com ja s'ha explicat anteriorment, un dels trets més característics de la metamorfosi de les pràctiques modernes de silenci té a veure amb un clar desplaçament des de les postures negadores i passives envers el món, característiques de la vida contemplativa extramundana tradicional, cap a unes relacions d'afirmació del món que, en la majoria de practicants analitzats en aquesta recerca, tracten de combinar l'actitud contemplativa amb diferents formes d'intervenció en el món.

¹² El terme "materialisme espiritual", emprat per diversos informants per advertir contra les pràctiques de silenci que persegueixen un idea de progrés i que fomenten l'egocentrisme, prové d'un llibre titulat *Más allá del materialismo espiritual*, del mestre budista Chögyam Trungpa.

10.6. Un callar ressonant

Des de la teoria de la ressonància de Hartmut Rosa es pot considerar el cultiu del silenci contemplatiu com una resposta als malestars de la modernitat. No és únicament una pràctica per apaivagar momentàniament les pressions de la vida quotidiana. Respondria, almenys en la tipologia de persones que aquí s'han analitzat, a la necessitat de defugir el que per a Rosa és la gran por de l'individu contemporani: el "silenciament del món", l'experiència d'un univers desencantat, fred i inexpressiu, que "ja no diu res", o d'unes relacions amb la vida i amb els altres que ja no commouen. En una paraula, *l'alienació* (Rosa, 2019b, p. 240).

Existeixen clares afinitats entre la descripció que fa Rosa dels estats i les implicacions de la ressonància com a forma de relació amb el món i allò que expliquen els practicants en referència a les raons i les conseqüències de les seves experiències de silenci. Diferents informants les descriuen com vivències profundament commovedores, de plena atenció i receptivitat davant la realitat, de les quals en surten transformats. Amb tot, la identificació entre silenci i ressonància pot semblar contradictòria. El mateix Rosa contraposa les relacions ressonants amb aquelles en què el món és percebut com a "silenciós", això és, "fred", "aliè" o "indiferent". El silenci pot ser considerat una manifestació de l'alienació, però només si se l'entén com a negació o mutisme, com una *relació d'absència de relació*. En canvi, el silenci pot ser vist com una font potencial de ressonància si se'l concep a com una experiència voluntària i significant, com una modalitat de comunicació, una forma particular de sociabilitat que no exclou sinó que es complementa amb altres formes de llenguatge. El mateix Rosa es refereix explícitament a aquesta altra modalitat de silenci com una font de ressonància, fent referència a determinades experiències de plenitud en què hom sent que el món "parla", "vibra" o "canta":

En el momento de silencio . . . parece surgir el presentimiento de un mundo trascendente que abarca, "sostiene y acarrea" la naturaleza terrena. El *canto* y el *silencio* no constituyen aquí un par de opuestos, sino una suerte de unidad antinómica que posibilita la experiencia de plenitud y perfección, la experiencia de estar elevado. El *callar del mundo* que aparece aquí es un *callar resonante*. (Rosa, 2019b, p. 153)

Aquestes experiències d'un "callar ressonant", clarament afins al que expliquen múltiples testimonis en relació a les seves vivències transcendents de silenci, estan associades al que Rosa anomena les tres esferes verticals de ressonància de la cultura moderna: la natura, l'estètica i la religió. Una associació similar entre el silenci transcendent i la metàfora de la ressonància es troba en altres autors. David Le Breton (2009, p. 114), per exemple, afirma que l'experiència voluntària del silenci no es caracteritza tant per l'absència de manifestacions sorolloses com pel fet que es produeix una *ressonància* entre un

mateix i el món que crida al recolliment i a la calma. També Susan Sontag (2009, p. 11), en el seu assaig sobre l'estètica del silenci, el descriu com una forma de llenguatge, una vacuïtat enriquidora, *ressonant* o eloqüent. “Ésser commogut”, “commoure” i “connectar” són altres expressions que Rosa associa a la ressonància (2019a, p. 682) i que apareixen contínuament en les retòriques que promocionen diferents modalitats de silencis compartits, així com en els testimonis dels que han viscut aquestes experiències.

El potencial de la pràctica del silenci per generar, o no, relacions de ressonància es manifesta en diferents plans interrelacionats, que inclouen el que Rosa anomena les esferes *verticals* de ressonància, directament relacionades amb experiències de transcendència que es donen en els àmbits de l'espiritualitat, l'estètica o la natura, així com les *horitzontals* i les *diagonals*, que inclouen les relacions que l'individu estableix amb l'alteritat i amb les coses, respectivament.

10.6.1. Ressonàncies verticals

Entesa com l'intent de l'individu de donar una interpretació significativa de sí mateix, de la seva situació en el món i de les seves relacions amb els altres (Estruch, 2015, p. 41), la religió no és sinó una cerca de ressonància. En termes de Rosa, la religió es pot entendre com una forma específica de relació que, amb les categories *d'amor* i *sentit*, promet garantir que la forma originària i fonamental de l'existència sigui una relació de ressonància, i no pas d'alienació. El cultiu del silenci durant la meditació o la pregària contemplativa té per objectiu establir una relació íntima amb allò transcendent, una relació que commou i de la qual hom en surt en alguna mesura transformat. Diu Rosa (2019b):

La plegaria apunta a la relación con el mundo como tal, a la evocación de resonancia; esto se observa también en el hecho de que se orienta tanto hacia *adentro* como hacia *afuera*: el que reza cierra los ojos y se dirige hacia *adentro*, pero a la vez se dirige a un *afuera* con el objetivo de hacer palpable una conexión intensa entre ambos. Puesto que la resonancia implica un momento de fluidificación de la relación entre el sí mismo y el mundo, en esta actitud no puede determinarse con precisión cuál es el *adentro* y cuál es el *afuera*. . . . Algo similar ocurre también en muchas prácticas meditativas. (p. 340)

Rosa es refereix a la ressonància vertical en termes molt similars a com els practicants de silenci descriuen les seves vivències de gran transcendència: “es la experiencia de un encuentro con un esplendor y una belleza que nos superan, con el mundo mismo” (2019a, p. 893). L'ésser humà té experiències de ressonància quan està convençut que hi ha quelcom que és important en sí mateix, amb independència dels seus desitjos, necessitats o apetències. Els practicants comparteixen la creença —einentment *religiosa*, segons Berger (2016, p. 44)— en què existeix una realitat que els

transcendeix i que fer-ne l'experiència, a través del silenci i/o per altres vies, té una importància decisiva i uns efectes transformadors en les seves vides.

La voluntat de trobar una contrapart amb la qual entrar en relació de ressonància explica la insistència dels informants en què el silenci significa per a ells molt més que l'absència física de sorolls: es tracta d'un estat de consciència que permet ressonar amb el sagrat, o d'una expressió del mateix sagrat que parla amb veu pròpia. "El silenci parla" és el títol d'un llibre d'Eckhart Tolle (2003), un autor de referència per a molts practicants de silenci. En formes de religiositat subjectivitzada, en la mesura en què l'experiència íntima del transcendent és situada en primer pla i l'individu n'esdevé protagonista, el potencial de ressonància augmenta. El practicant se sent capacitat per autoexpressar-se i ressonar directament amb allò transcendent, sense mediadors. Des de la perspectiva de la ressonància, el silenci és percebut pels practicants com un espai on l'aquietament dels sorolls permet escoltar la realitat i respondre-hi activament, retrobant en aquesta relació la pròpia "autenticitat", que és la gran motivació de l'individu contemporani, segons Charles Taylor (1994; 2006).

En les societats occidentals modernes, la religió institucionalitzada ha perdut rellevància com a principal font d'experiències de transcendència, de ressonàncies verticals. Tanmateix, emergeixen nous intents de reencantar el món, espiritualitats que transiten fora pista i es disseminen socialment. La modernitat tardana ha trobat altres formes de satisfer i d'institucionalitzar l'enyorança existencial de ressonància, per mitjà de camins que reemplacen funcionalment la religió tradicional, entre els quals es troben l'art i la relació amb la natura (2019b, p. 348). Com s'ha vist, en el cas dels practicants de silenci, espiritualitat, art i natura són eixos de ressonància vinculats molt estretament, que sovint conflueixen i es fusionen en unes mateixes experiències. "Fent silenci", ja sigui meditant, contemplant la natura o una obra d'art, hom se situa en el món d'una forma diferent a com ho està en la vida quotidiana. S'esdevé un canvi d'actitud, es pot produir una *commoció* —Rosa i Schütz coincideixen en l'ús d'aquest mateix terme— que porta a la vivència transcendent.

Allò que vincula tan estretament l'espiritualitat, l'art, la natura i el silenci en els contextos que aquí s'han observat és la disposició contemplativa i la visió apofàtica de la divinitat, de l'ésser humà i de la natura, present en els imaginaris místics o en l'expressivisme romàntic, i que ha estat incorporat també en les espiritualitats holístiques (Lenoir, 2003; McMahan, 2018). La creença apofàtica en una "essència compartida" que vincula l'ésser humà amb la totalitat, i el convenciment del caràcter inefable d'aquest vincle, és el que predisposa a una relació de ressonància. La disposició contemplativa comporta el silenciament dels processos cognitius, el llenguatge conceptual o les intel·leccions, i prioritza l'experiència pràctica, activa i emocionalment significativa (Rosa, p. 354). Les consideracions d'aquest autor respecte a la natura com a eix de ressonància són perfectament aplicables a l'experiència

moderna del silenci tal i com aquí s'ha descrit. En totes les narratives dels portadors analitzats es remarca la idea, aparentment paradoxal, que cal "escoltar el silenci" per "trobar-se un mateix". "En el silenci pots escoltar la pròpia veu" o "el silenci és l'espai que et dones per saber qui ets i què vols realment", són algunes expressions dels informants que emanen del convenciment que el silenci és la via per retrobar el "jo profund" des del qual és possible una experiència més plena de la realitat, alliberada de la urgència, la necessitat i els condicionaments socials:

En lo más profundo de nosotros, en la raíz de nuestra existencia y por tanto de toda socialización y civilización, hay algo guardado (nuestra naturaleza interna) que se vincula a la naturaleza externa o a los elementos; algo que reacciona y responde a ellos pasando por alto nuestro pensamiento consciente y quizás incluso nuestras sensaciones. (Rosa, 2019b, p. 353)

10.6.2. Ressonàncies en la vida quotidiana

Les experiències de *plenitud* (Taylor, 2007, p. 6) o de *gran transcendència* (Luckmann, 1990, p. 129) són formes extremes i excepcionals de l'experiència humana del món, com els mateixos practicants reconeixen. La vida quotidiana està marcada per un estat de consciència ben diferent, en el qual les vivències transcendents resten en forma de pressentiments o de records. Es pot pensar, tanmateix, que haver viscut aquest tipus de vivències extraordinàries incideix en alguna mesura en l'actitud de l'individu envers el món i en la forma com s'orienta en la vida.

Tal i com assenyalava William James (1986), l'important en l'oració no és tant el contingut cognitiu sinó *l'actitud davant del món*. Això es fa més evident encara en les pràctiques de meditació i contemplació, on el silenci reemplaça el pensament discursiu i hi ha un esforç constant, vehiculat a través del ritual, per desviar l'atenció de l'intel·lecte cap al cos, les sensacions i la vivència immediata del present. En les pràctiques ritualitzades de silenci la vivència de ressonància vertical es vincula amb les relacions *horitzontals de ressonància*, això és, les que s'estableixen entre els participants, i amb les *diagonals*, les que vinculen l'individu amb les coses i artefactes —els elements simbòlics que acompanyen la pràctica—, que reben una càrrega de ressonància. "Así surge una suerte de unión de resonancia sensorial, en la cual los tres ejes pueden activarse y amplificarse recíprocamente", diu Rosa (2019b, p. 341). És així com les pràctiques ritualitzades de silenci es poden concebre com una via per institucionalitzar les vivències de transcendència, convertint l'experiència "pura" d'una *altra* realitat, en un eix estable de ressonància assentat en la quotidianitat.

El potencial desalienador del silenci, això és, la seva capacitat per promoure relacions de ressonància, provindria de l'acció de les tres dinàmiques interdependents que operen en les pràctiques ritualitzades i que incideixen després en la quotidianitat: la vivència transcendent, la tipificació d'aquesta i la seva

incorporació en l'habitus de l'individu. Com s'ha descrit en el capítol dedicat a l'anàlisi fenomenològica de l'experiència silenciosa, aquesta provoca una ruptura o un distanciament més o menys marcat respecte de l'àmbit de significació de la vida quotidiana. Aquest transcendir la quotidianitat, practicat de forma reiterada, contribueix a induir un escepticisme respecte de les realitats de sentit comú (Berger, 1969a, p. 123). A través del silenci hom accedeix a una experiència alternativa de sí mateix, de l'alteritat i del món. Aquesta pràctica del silenci i els imaginaris que l'acompanyen fan que tant el món de la vida quotidiana com la pròpia identitat apareguin com a realitats menys consistents; "allò que semblava 'natural', ara resulta que de natural no en té res", afirma Berger (1997, p. 367) en relació a les experiències de transcendència. La relació d'aquest tipus de vivències relativitza el món donat per descomptat. Per al místic queden relativitzats aquest món i les seves obres, començant per la mateixa pràctica religiosa ordinària; és per aquest motiu que les experiències de transcendència tenen un efecte potencialment desalienador (Berger, 1969a, p. 124).

Les sensacions d'estranyesa que emergeixen en l'estil cognitiu d'una experiència transcendent vehiculada pel silenci requereixen d'un procés de *tipificació* per poder adquirir significat i capacitat d'incidir en la vida quotidiana (Berger & Luckmann, 1996; Schütz & Luckmann, 1977). Recorrent a uns determinats repertoris de coneixement, la vivència és validada i dotada de sentit, incorporada al relat biogràfic de la persona i emprada per legitimar uns processos de reinterpretació de la seva relació amb sí mateix i amb el món. El distanciament respecte del jo social pot propiciar també processos d'individualització reflexiva, a través dels quals l'individu es repensa, reavalua la seva situació en el món i les seves prioritats vitals, reinterpreta la pròpia història personal i es replanteja el futur. En aquests casos, la tipificació de l'experiència a partir d'uns determinats repertoris de coneixement pot conduir a una transformació del sistema personal de rellevàncies i categories d'articulació biogràfica, així com processos de canvis d'hàbits, actituds i rutines (Griera, 2017, p. 97). Convé destacar que, per més que aquests processos tinguin un marcat caire subjectiu, a partir de les aportacions de Schütz (1995) sobre els processos de tipificació es fa evident la seva naturalesa social, atesa la importància que hi tenen els repertoris de coneixement, les relacions amb persones afins o la mediació de diferents formes d'autoritat i conformació. Els repertoris de coneixement dels practicants tendeixen a oferir definicions alternatives, sovint marcadament crítiques, que confronten en alguna mesura els valors dominants. Tot plegat pot donar lloc a fenòmens d'*èxtasi* (Berger, 1992, p. 164), situacions en què hom se situa fora de les rutines del món donat per descomptat, que a nivell individual es poden traduir en fenòmens com la *reserva de rol* o l'*alternació*, i que quan s'organitzen col·lectivament poden derivar en moviments alternatius que aspiren a la transformació social, com ara les comunitats utòpiques (León, 2018; Prat, 1997) o formes col·lectives de vida contemplativa al marge de les institucions tradicionals.

La correspondència entre allò que hom cultiva a través de la pràctica ritualitzada i el que encarna després, quan es reincorpora a la vida social, no es limita a una simple elaboració cognitiva, sinó que s'encarna també en forma d'unes disposicions fetes habitus, tàcites i de vegades molt subtils, però observables en el tarannà de molts dels practicants. La pràctica ritualitzada actua sobre l'habitus i li dona forma, encarnant-se en unes disposicions i capteniments que s'estenen més enllà de la pràctica. El cos, que és un component essencial de la relació de l'ésser humà amb el món, és determinant en la realització i assimilació de les experiències transcendents. Fins i tot una intencionalitat purament contemplativa o reflexiva, com la que hom cultiva des de l'experiència del silenci, no és sinó *intencionalitat corporitzada* (Rosa, 2019a, p. 115). La pràctica ritualitzada del silenci comporta un treball sistemàtic sobre el propi cos que implica observar-lo, configurar-lo, disciplinar-lo i emprar-lo com a canal expressiu que fa tangibles aquells valors i actituds que hom associa a la vivència transcendent del silenci: la serenor, el deseiximent, la plena atenció, l'escolta, etc.

Hi ha, doncs, un aprenentatge explícit, a través del diàleg i la reflexió, i un altre de tàcit, a través del treball metòdic i ritualitzat sobre el cos. Es tracta de dos processos estretament interrelacionats: no és que en un primer moment l'individu exposat al silenci tingui una experiència de transcendència i posteriorment, en un segon moment, l'interpreti i avalui cognitiva i afectivament. La mateixa experiència, per més que els practicants la descriguin com el sùmmum de l'alliberament de tot condicionament psicològic o social, ja es troba modulada per uns determinats imaginaris culturals, encarnats principalment en unes pràctiques ritualitzades que incorporen uns valors, disposicions i intencionalitats, vinculades a l'origen social dels actors. La mateixa motivació per realitzar unes determinades vivències de silenci ja té un origen social, en tant que és una manifestació de la *disposició contemplativa* que Bourdieu atribueix a les classes mitjanes educades. Una disposició que té afinitats electives molt clares, per exemple, amb les disposicions d'aquest col·lectius en relació als gustos i pràctiques estètiques, amb una marcada preferència pel minimalisme, l'abstracció, l'allunyament respecte de la necessitat i l'estilització de la vida.

Durant la pràctica, hom pren una consciència especial del propi cos, hi dedica una atenció molt més intensa del que és habitual en la vida quotidiana. Dit en termes emic, "fent silenci reconnectes amb el teu cos". El moviment o la quietud, les sensacions físiques passen a un primer pla. Durant la meditació, s'insta el practicant a "no jutjar" i a "no pensar", a no elaborar discursivament les emocions o sensacions que emergeixen: s'ha de limitar a observar-les sense la quotidiana mediació del llenguatge. En altres paraules, la pràctica del silenci permet prendre consciència i exercitar altres modalitats de percepció i de relació amb el món, ampliant el ventall possible de *ressonàncies corporals*, és a dir, de formes a través de les quals hom s'experimenta a si mateix i experimenta el món com una "font d'inspiració", i no sols com una "font d'informació" destinada a fins instrumentals (Rosa, 2019b, p.

78). La idea que el silenci permet que la realitat “s’expressi en tot el seu esplendor”, més enllà del “filtre limitador de les paraules” o dels “interessos de l’ego *caçador-recol·lector* que tot ho veu en termes d’interès i de necessitat, de guany o de pèrdua” són expressions de diferents informants que expressen aquest anhel de recórrer al silenci com un espai per fer possible unes relacions *ressonants* amb el món. Presenten l’experiència silenciosa com la via per transcendir el predomini de la racionalitat instrumental i establir unes relacions amb la vida obertes a “l’encís”, la “meravella”, la “commoció”, i en les quals la persona es pugui expressar alliberada del neguit de satisfer les necessitats més peremptòries. En aquest sentit, silenci com a actitud contemplativa equivaldria al fet de badar, en el bon sentit del terme. Salvador Cardús (2005) considera que badar és “una de les experiències més humanitzadores i creatives que tenim a la mà”:

Badar és deixar que sigui la realitat visual, sonora, olfactiva, a vegades tàctil i tot, la que s’imposi damunt de la nostra consciència obsessivament ordenadora, de manera que aconseguim sorprendre’ns d’allò que és aparentment normal, conegut. Badar és disciplinar la nostra receptivitat, en el sentit de fer-la més oberta al desconegut. Badar, en definitiva, ens fa més respectuosos amb allò que no coneixem. (pp. 324-325)

Així mateix, en els discursos dels practicants hi ha un esforç per desmarcar-se de les postures ascètiques dels contemplatius d’altres èpoques, que concebien el cos com un obstacle per a l’experiència transcendent que calia disciplinar i sotmetre (Hervieu-Léger, 2008; Ludueña, 2002). “El cos és com un instrument de corda”, afirmava la instructora en un retir de silenci citant el Buddha, “si tenses molt la corda amb massa disciplina es pot trencar, però si la deixes fluixa no sonarà bé”. S’observa, doncs, un treball sobre el propi cos que, tanmateix, no comporta una estratègia reificant sinó l’intent d’emprar-lo com el mitjà que rep i alhora expressa la nova relació amb el món que el practicant aspira a desenvolupar. Aquesta forma de concebre i d’emprar el cos, que defuig tant la laxitud com els rigors de l’ascesi, s’allunya de les formes d’autoalienació corporal que, d’acord amb Rosa, poden aparèixer quan s’utilitza el cos de forma intensiva i extensiva com un recurs, buscant l’optimització constant del seu rendiment. La majoria d’informants són conscients que certes pràctiques de silenci han esdevingut “modes” o són utilitzades com a tècniques “antiestrès” merament anestèsiques o pensades per rendir millor sense transformar substancialment els hàbits de vida ni, per tant, eliminar d’arrel del problema. Rafael Redondo, afirma:

“Usted transfórmeme, pero solo hasta aquí, para poder seguir haciendo lo mismo”. Esto es lo que piden muchos. “Relájeme para que yo siga en la Banca”, por ejemplo, haciendo lo mismo, los recortes, creando leyes laborales que son las que estamos sufriendo... ¿Esto es transformarse? El zen busca la transformación, el cambio radical. Y ese cambio no existe sin

sufrimiento, sin una muerte. . . . El zen que no abraza no es zen. El zen que se considera, ahí va, como relajación, o como un escapismo, eso no es zen. El zen es un acto generoso, es un acto radical. (LookZinema, 2018)

Rosa (2016, p. 26) també identifica l'acceleració amb una pèrdua creixent de la confiança en les experiències i les expectatives, i amb la contracció dels lapses de temps definibles com “el present”. Els portadors de silenci són plenament conscients d'aquests efectes i hi responen proactivament. D'una banda, tendeixen a encarar la incertesa generalitzada fent de la necessitat virtut, assumint el canvi i la impermanència —un dels trets característics de la vida segons el budisme, tal i com recorden diferents informants— i vinculant-los amb la necessitat d'ésser espontanis, acollir la realitat “tal com és” i “fluir amb la vida”. El psicòleg Enrique Martínez, en una conferència al *Fòrum d'Espiritualitat d'Alcoi*, contraposava el “viure des del silenci” amb viure “des de la ment”:

Quando tú estás en la mente, ¿dónde estás? En el control, en la creencia errónea de que llevas las riendas de tu vida. De que tienes que controlar todo. ¿Y sabéis cuál es la buena noticia? ¡Que no controlamos nada! Eso es un descanso que te mueres. No controlas nada, nunca has controlado, y nunca lo harás aunque tu mente te diga lo contrario. ¿Qué es lo contrario del control? La espontaneidad. El fluir. (Asociación DAAT, 2018)

D'altra banda, la insistència en “retornar al present” és una de les consignes principals en totes les pràctiques de silenci. Hi ha una percepció generalitzada que l'agitació, la urgència i el soroll imperants allunyen la persona de “l'ara i aquí”, i fer silenci és una via idònia per “parar” i recuperar un estat de “plena presència”. “Tornar a casa” o “acudir a la teva cita amb la vida” són algunes expressions prou il·lustratives per descriure aquest estat, que denoten l'esforç dels practicants per resistir al que consideren distraccions constants derivades de l'acceleració o la hipercomunicació.

10.6.3. Ressonant amb l'alteritat

Un aspecte de la quotidianitat que té una gran rellevància per a tots els practicants de silenci és, paradoxalment, el fet de parlar. La conversa quotidiana —que és el fonament mateix de les identitats subjectives i del món intersubjectiu (Berger & Luckmann, 1996)— és un dels focus on els practicants de silenci centren bona part dels seus esforços d'autotransformació. És en la manera d'entendre i de realitzar els actes conversacionals on s'aprecia clarament el caràcter intrínsecament comunicatiu i relacional de les experiències voluntàries de silenci. La idea que del silenci en sorgeix la paraula autèntica és una constant en la majoria de narratives dels practicants i col·lectius que aquí s'han

analitzat. Hom sosté que el silenci revitalitza i regenera la paraula, silencia la xerrameca banal i els discursos manipuladors per tal de permetre un altre règim de conversa.

Cultivar el silenci és concebut com una via per retornar a l'ideal de "l'autenticitat", de la paraula "genuïna", una forma d'expressió que hom considera que no ha estat encara pervertida pels interessos mundans. El discurs contracultural dels portadors de silenci troba un dels seus arguments centrals en aquesta contraposició entre la paraula "autèntica", portadora de veritat, i el discurs superficial, interessat o manipulador que tergiversa la realitat, vulgaritza l'ésser humà i malmet les relacions. En les narratives analitzades hi ressonen els plantejaments dels pensadors de la primera modernitat, com ara els romàntics o els transcendentalistes, pels quals el silenci era una reserva moral on resistir o rearmar-se per fer front a les amenaces a la llibertat individual (Nájera, 2008, 2016).

Des de l'enfocament de la teoria de l'acció comunicativa de Jürgen Habermas (2010), es podria dir que els practicants de silenci fan un esforç, més o menys conscient, per reemplaçar la conversa com a acció instrumental, estratègica o orientada a l'èxit, per una *acció comunicativa*, que prioritza l'entesa intersubjectiva. El silenci es presenta, en moltes de les iniciatives que aquí s'han descrit, com aquella experiència que permet "baixar el volum" de les opinions i els interessos particulars per evitar que cap d'ells s'imposi sobre els altres. A partir d'aquest "anivellament", hom creu possible reiniciar un diàleg més fructífer, basat en una nova relació de sintonia o del que Rosa (2019b, p. 88) en diu la conformació de *ressonàncies recíproques*. Tota la narrativa que insisteix en la necessitat de "silenciar l'ego" i fomentar una actitud despresa, distanciada de l'interès i la necessitat, va en aquest mateix sentit.

En les pràctiques de silenci, com s'ha vist al llarg d'aquesta tesi, s'hi manifesta una clara voluntat de trobar altres formes de relació amb l'alteritat. En les societats modernes, la competència és la forma dominant d'assignació dels recursos: riquesa, bens, poder, oportunitats de vida, poder i reconeixement social. Aquest escenari, diu Rosa (2019b, p. 261), ofereix poques superfícies de ressonància: la competència estableix i institucionalitza unes relacions alienades amb el món, repulsives o indiferents, això és, alienades. Tanmateix, la cultura moderna configura també uns "ports de ressonància", com ara la família, on es conjuguen l'amor de parella i l'amor entre pares i fills. La contraposició entre la família com a port de ressonància i el món social, competitiu i indiferent, acostuma a ser conflictiva, i la família es veu sovint sobrepasada o incapaç de satisfer les demandes de ressonància. Les relacions d'amistat funcionen sovint com espais complementaris i no institucionalitzats de ressonància, basats en la simpatia i la confiança.

En els contextos de pràctica de silenci, el grup o la xarxa de practicants assumeix funcionalment algunes de les característiques tant de la família com de l'amistat a l'hora d'actuar com una esfera potencial de ressonància. La "xarxa de silenci" funciona per a certs individus com un espai afectiu que

compensa la fredor i la indiferència del món social i, alhora, supleix aquelles formes de ressonància que no troben en la família o el cercle d'amistats. Aquestes modalitats de vincle es poden entendre com formes particulars de *comunitat*, en termes de Ferdinand Tönnies (1984), que s'han transformat per acomodar-se a les demandes de ressonància de la societat tardomoderna. Aquests col·lectius es constitueixen com a espais oberts on l'individu troba elements d'afinitat, acompanyament i validació de les seves vivències de transcendència, sense, tanmateix, haver de sacrificar l'autonomia personal. Com s'ha descrit més amunt, aquestes noves vinculacions reformulen profundament les relacions de l'individu amb el col·lectiu, ofereixen les condicions per a una espiritualitat subjectivitzada i, alhora, ressonant, acompanyada, que presenta noves formes de relació amb l'autoritat i la tradició.

També sembla haver-hi una estreta afinitat entre la relació de ressonància i la noció de *sintonia mútua* de Schütz (1951), aquell sentiment d'un *Nosaltres* que s'esdevé quan els individus comparteixen un mateix corrent de consciència en el vívid present, quelcom que ocorre en diferents rituals religiosos (Spickard, 1991), entre ells certes pràctiques de silenci. La ressonància suposa també l'encontre amb l'alteritat, l'escolta d'una veu diferent a la pròpia, afirma Rosa (2019a, p. 82). El silenci com un espai de trobada, una actitud que predisposa a l'escolta i l'acolliment de la diversitat, àdhuc d'aquella que resulta incòmoda o molesta, és una idea clau en la majoria dels imaginaris analitzats. Xavier Melloni, per exemple, afirma que "el silenci dona espai als altres" i fa prendre consciència del vincle d'interdependència que vincula tot i tothom, fins i tot quan hi ha discrepàncies:

Això és una altra cosa també molt important, un dels fruits molt preciosos del silenci. *Intersom*. És a dir, la consciència de que tots formem part d'aquest tot, i que tots som necessaris encara que siguem molestos. Necessitem les nostres molèsties perquè ens complementem i ens purifiquem i ens interpel·lem i no podem fer un món a mesura nostra, no?, que és la temptació de qualsevol ideologia o de qualsevol religió convertida en ideologia, l'expulsió, l'exclusió del qui no pensa o camina com jo. Això el silenci no ho fa. El silenci dona espai, deixa espai per a tothom.

Aquestes narratives penen cos en diferents iniciatives on, efectivament, hi convergeixen persones de creences diverses per compartir una mateixa experiència en el marc d'una causa comú o d'un imaginari espiritual prou obert com per acollir des de cristians fins a simpatitzants de religions orientals, o persones interessades en el cultiu de la interioritat sense afiliació religiosa concreta. Com s'ha dit, el silenci s'erigeix en aquests espais com la senya d'una espiritualitat que defuig els exclusivismes i apel·la al denominador comú de les cerques de transcendència. En aquest sentit, la pràctica del silenci, alhora que s'alimenta del pluralisme, hi contribueix, en la mesura que al seu entorn es creen espais de diàleg interconviccional. Iniciatives en les quals el silenci és viscut com un espai que propicia l'entesa

—com és el cas de diferents trobades de diàleg interreligiós, fòrums multidisciplinaris o jornades obertes de silenci com els que s’han descrit aquí— poden contribuir a la interacció i el reconeixement mutu entre persones de diferents creences i, àdhuc, entre diferents esferes de cerca del sentit. En aquests casos, es pot considerar que certes pràctiques de silenci afavoreixen realment el pluralisme, entès, en la línia d’autors com Berger (2016) o Estruch (2015), com aquella situació en la qual diferents cosmovisions no tan sols coexisteixen o es toleren sinó que entren efectivament en relació.

Amb tot, la capacitat del silenci per aplegar diversitat i propiciar una interacció plural té clars topalls. Tal i com afirma Joan Estruch (2015, p. 188), els espais de diàleg interreligiós són importants a l’hora de propiciar la normalització de la diversitat de creences, però tendeixen a reunir tan sols un determinat sector de cadascuna de les religions. Quelcom similar ocorre en aquelles iniciatives que presenten el silenci com espai de trobada, ja sigui entre religions o ideologies diferents. La idea del silenci com a experiència universal és una construcció social, basada en el supòsit perennialista que la vivència de gran transcendència és el nucli de tota religió, que pot escindir-se de les formes socioculturals que l’embolcallen i que és idèntica o molt similar en totes les tradicions. Correspon a un imaginari sostingut per uns sectors concrets, i no pas majoritaris, dins de les diferents confessions. També suposa diferenciar aquells elements que hom considera “essencials” d’aquells altres que no ho són i poden ser bandejats, i aquesta és una tria socialment condicionada, basada en uns criteris i uns interessos determinats, vinculats a l’habitus. Des d’una perspectiva sociològica, les afinitats i llocs comuns que, efectivament, es donen entre practicants de silenci de diferents àmbits i creences es poden explicar a partir dels a) uns processos moderns de pluralització que han permès la confluència, la influència mútua i la contaminació cognoscitiva (Berger, 2016, p. 18) entre múltiples discursos, i b) l’habitus de classe dels practicants, que tendeix a ser molt similar i que comporta importants afinitats en els seus *estils de creença* (Estruch, 2015, p. 194).

Així mateix, la idea que l’experiència del silenci compartit permet, *per se*, transcendir les discrepàncies i generar sentiments de comunió, també conté una bona dosi d’ingenuïtat o d’autoengany. Si hom no participa d’uns repertoris de coneixement determinats i d’una certa predisposició, difícilment establirà relacions d’afecte o de sintonia mútua amb persones desconegudes, reunides en silenci. Lluny de despertar sentiments de germanor, per a moltes persones una situació d’aquest tipus pot resultar una experiència més aviat estranya, incòmoda i intranscendent. Sostenir, com resa un text promocional del *Silence Connects*, que el silenci pot esdevenir un espai “per connectat tota la ciutadania per damunt de les diferències socials i culturals” emana de la construcció d’una neutralitat idealitzada, una “representació tranquil·litzant” (Lefebvre, 1974, p. 356) sorgida de, i per a, gent de classe mitjana amb una important dotació de *capital*, especialment cultural i espiritual. Per més que es tracti d’espais oberts on tothom hi és explícitament convidat, només una minoria social disposa dels recursos

simbòlics i dels incentius necessaris per fer seva aquesta conceptualització del silenci com una buidor positiva, acollidora de la diversitat i facilitadora de l'entesa, i experimentar-la com a tal. En l'imaginari col·lectiu, el silenci i la quietud encara s'associen principalment a la repressió, a l'apatia o a la manca de sentit, i afirmar el contrari implica adoptar una postura a contracorrent (Le Breton, 2009), com els mateixos actors reconeixen. La idea d'un silenci integrador, o capaç de resoldre conflictes candents, és difícilment assimilable per a una majoria de la població, malgrat els notables esforços que fan els organitzadors d'aquest tipus d'esdeveniments —a les xarxes socials, en entrevistes als mitjans de comunicació i en altres canals de promoció— per construir unes narratives que neutralitzin els recels envers el silenci. A la pràctica, doncs, la capacitat d'aquest tipus de convocatòries per aplegar una ciutadania realment diversa o per incidir socialment o política, és limitada. El perfil sociodemogràfic i el tarannà dels que hi concorren, com s'ha vist en la majoria de pràctiques de silenci, tendeix a ser molt homogeni.

Tot plegat no desmereix el potencial creatiu d'aquests espais i la pertinència de moltes de les propostes que en poden emergir, però hauria de fer reflexionar els seus promotors sobre la necessitat de trobar la forma d'ampliar-ne l'abast. En tot cas, limitacions a banda, en tant que promouen el vincle intersubjectiu i el compatibilitzen amb un cert grau d'autogestió, les modalitats de cerca de la transcendència com les que s'han analitzat aquí poden contribuir a reviscolar aquelles formes de relació consistentes de l'individu amb la totalitat que, d'acord amb Simmel (1976), la creixent complexitat de la societat moderna tendeix a esquinçar. D'acord amb Joan Estruch (2014) la vida en comunitats monàstiques actua com una força centrípeta que convida al centrament, mentre que la vida urbana funciona com una potent força centrífuga que descentra i tendeix a l'individualisme i la dispersió. Moltes de les modalitats de cultiu del silenci que aquí s'han analitzat es poden interpretar com intents de renovar, socialitzar i incorporar en entorns intramundans part del potencial centrador i dels vincles ressonants, tant amb la transcendència com amb la comunitat, associats a la vida contemplativa. Sense, tanmateix, exigir una renúncia a l'autonomia individual ni l'adhesió a unes regles de vida estrictament pautades.

Finalment, un àmbit que Rosa considera determinant per tal d'impedir unes relacions d'alienació entre l'individu i el món social és el de la política (2019b, p. 291). Les formes d'espiritualitat que tendeixen a la indiferència o el rebuig dels idearis polítics i les accions transformadores de caire col·lectiu, per més que es mostrin crítiques amb els valors dominants, tendiran a funcionar com a formes de desacceleració accelerant. No seria aquest el cas de la majoria dels practicants de silenci analitzats aquí, atès el seu elevat grau de sensibilització envers les problemàtiques socials, la seva tendència a incorporar imaginaris de canvi social i a involucrar-se en causes transformadores. Val a dir, tanmateix, que el grau d'articulació política dels col·lectius analitzats tendeix a ser precari o molt incipient. Manca

encara molta recerca sociològica i perspectiva temporal per poder avaluar el grau d'incidència d'iniciatives innovadores com les que aquí s'han presentat, que recorren a silencis compartits, habitualment en espais públics, per promoure la pau, la convivència, el diàleg interconviccional, o bé l'utilitzen com a expressió de protesta. Tampoc està clara la capacitat d'influència d'aquells projectes de convivència, com ara les comunitats contemplatives o utòpiques, que es presenten com a models de vida i d'organització social alternatius al model socioeconòmic dominant. En qualsevol cas, es tracta d'intents de ressonància que, reeixits o no, depassen clarament les llandes d'una espiritualitat privada i incapaç de veure més enllà de la salvació individual.

10.6.4. Consideracions finals

Per al pensament il·lustrat, l'existència d'un Déu que parla a la humanitat amb una "veu universal" esdevé racionalment insostenible, una mera il·lusió. El cosmos passa a ser concebut com una maquinària muda i sorda que obeeix només a les lleis de la natura. Molts practicants de silenci contemporanis, hereus del pensament il·lustrat i que abracen la raó i el pragmatisme en moltes facetes de la seva vida acadèmica, professional o personal, assumeixen en part la naturalesa il·lusòria de certes creences i pràctiques relacionades amb allò sobrenatural. Es mostren escèptics envers moltes formes de màgia o d'esoterisme, per exemple, i admeten el caràcter relatiu i precari de tot discurs sobre la transcendència. Són també crítics amb les religions institucionalitzades i consideren que gran part de les seves formes i llenguatges han caducat. Alhora, però, es resisteixen a habitar un cosmos desencantat i busquen camins alternatius per reencantar-lo.

Com feia Wittgenstein (2012), l'estratègia dels portadors de silenci consisteix en demarcar dues parcel·les: la del món, on funcionen la racionalitat i el pragmatisme, i la del misteri, *allò místic*, on la raó i la paraula ja no hi tenen jurisdicció i s'imposa el silenci. Un silenci, però, concebut com un buit matricial d'on tot sorgeix, capaç de regenerar les relacions de ressonància. Allò que caracteritza els col·lectius analitzats és que ambdues parcel·les no es conceben com a compartiments estancs sinó que hi ha un esforç constant per relacionar-les, d'aquí l'èmfasi constant en convertir l'experiència transcendent en una font de sentit i d'autorealització quotidiana des d'una visió holística. Els practicants refusen interpretar el silenci de Déu o de l'univers com una mudesa. L'entenen, en canvi, com una expressió eloqüent que permet formes de ressonància que depassen la intel·lecció, i que hom pot percebre en l'experiència espiritual, en el contacte amb la natura, en la contemplació estètica o, al capdavall, en qualsevol replec de la vida quotidiana. Com diu el monjo Marcel Capellades, "Déu és silenci perquè és comunicació, una comunicació tan plena, tan total, que porta al silenci. Perquè ha fet una comunicació tan total d'amor infinit, de bellesa infinita, que no queda res per dir".

El silenci, com a experiència íntima i com a metàfora del transcendent reformulades en clau moderna, els ofereix aquesta via alternativa per preservar el misteri sense renunciar a la raó i a la ciència. Una via que, malgrat les seves limitacions —en tant que construcció social que tendeix a estar vinculada un cert habitus de classe o a uns determinats estils de creença—, es planteja com alternativa que promou el pluralisme i defuig tant el fonamentalisme com el relativisme extrem, dues postures que, d'acord amb Berger (2016; p. 41), emergeixen com a resposta a la crisi generalitzada de les cosmovisions característica de la modernitat, i són igualment contraproductes. El fonamentalisme balcanitza la societat mentre que el relativisme sosca el consens moral sense el qual cap societat pot subsistir. Promoure la trobada i l'escolta de l'altre a través del silenci compartit és una proposta per sortir de l'atzucac al que aboquen ambdues postures. Una proposta tal vegada naïf, elitista o encara massa incipient per poder-ne valorar l'abast i les conseqüències, però que sembla que, tímidament, es va obrint pas dins i fora dels contextos religiosos tradicionals.

Aquesta tesi no pot ni pretén afirmar que les pràctiques de silenci analitzades són, efectivament, remeis als malestars de la tardomodernitat. Però la perspectiva de Hartmut Rosa, i la seva conceptualització de l'alienació i de l'acceleració com a causa, així com de les relacions de ressonància com a remei, permeten confirmar la segona subhipòtesi, que presentava el cultiu del silenci com una resposta a aquests malestars. Una resposta que busca enfortir els eixos de ressonància, tant els *verticals* —renovant les formes de religiositat per prioritzar l'experiència íntima del sagrat— com els *horitzontals* —promovent noves formes de sociabilitat i involucrant-se en iniciatives solidàries, pacifistes, sostenibles i humanitzadores—. La tesi mostra com en molts dels casos estudiats es tracta d'una resposta proactiva, innovadora, interactiva i socialment compromesa. En la seva doxa i la seva praxi, els actors identifiquen, deploren i combaten unes condicions de vida que encaixen amb el que Rosa defineix com a alienació. I ho fan cultivant una actitud envers el món que encaixa amb la definició de ressonància.

La pràctica del silenci que aquí s'ha presentat és, doncs, una *promesa de ressonància*, que busca encarnar-se en les relacions que l'individu manté amb el sagrat, amb els altres i amb les coses. Certs intents de combatre l'acceleració, diu Rosa, acaben tenint efectes accelerants i, per tant, contribueixen a l'alienació. Aquest podria ser el cas de certes pràctiques de meditació, d'alguns retirs que busquen una “desconnexió” temporal o altres cerques d'un silenci mercantilitzat, que aconsegueixen poc més que una anestèsia superficial i efímera de l'estrès quotidià. Altres formes de cultivar el silenci, però, podrien tenir molta més profunditat. Els projectes transformadors impulsats per aquests col·lectius són territoris de frontera, on convergeixen diferents propostes de sentit i s'obren espais d'intercanvi i d'efervescència creativa, dels que poden sorgir propostes innovadores per encarar els reptes del present. Això no exclou, però, que estiguin lliures de visions ingènues, relacions de poder

emascarades, formes de reificació o àdhuc violència simbòlica. Aquesta tesi s'ha centrat, principalment, en una elit de "virtuosos", persones reflexives i autocríiques, lúcides en els seus diagnòstics de la realitat personal i social, i capacitades tècnicament i simbòlica per embarcar-se en processos d'elaboració cognitiva, que poden evitar les derives esmentades i contribuir a generar espais de ressonància. Confirmar aquest extrem, però, requeriria noves i més acurades investigacions.

11. Conclusions

El primer objectiu d'aquesta tesi ha consistit en descriure i analitzar, mitjançant una aproximació etnogràfica multisituada, un ventall divers de modalitats de pràctica ritualitzada del silenci, posant atenció a les narratives, els escenaris i els perfils dels actors implicats. La perspectiva etnogràfica s'ha complementat amb una aproximació fenomenològica per tal de copsar com els actors viuen i interpreten les seves experiències de transcendència, i les incorporen en la quotidianitat.

El segon objectiu de la tesi ha estat interpretar sociològicament les pràctiques de silenci, posant-les en relació amb l'actual context sociocultural. D'una banda, s'ha analitzat la relació entre *l'habitus* dels individus i la forma com donen sentit a l'experiència del silenci i la incorporen al seu relat biogràfic. D'altra banda, s'ha traçat el procés de construcció de l'experiència moderna del silenci analitzant com els fenòmens del gir subjectiu, el pluralisme, la disseminació del sagrat o els canvis en els modes de comunicació religiosa han contribuït a conformar-la en les seves modalitats actuals. S'ha pogut observar que, en les pràctiques estudiades, els processos esmenats s'hi manifesten de manera particularment intensa, la qual cosa les converteix en un àmbit d'especial interès per comprendre i seguir l'evolució de les noves cerques de transcendència que emergeixen en la societat contemporània.

L'acompliment dels objectius esmentats ha permès constatar que, com afirmava la hipòtesi de partida, la pràctica del silenci com a experiència religiosa —entenent *religió* en un sentit ampli, com l'àmbit on les persones gestionen les seves experiències de transcendència i donen sentit a la vida— s'ha reformulat i popularitzat com a conseqüència de les noves formes de relació que l'individu contemporani estableix tant amb el fenomen del silenci com amb allò transcendent. S'ha comprovat que aquesta pràctica del silenci, reformulada en clau moderna, presenta una notable vitalitat en el paisatge socioreligiós tardomodern. La popularitat del silenci presenta una doble vessant: a) *com a condició ambiental i psicològica*, el silenci actua com un catalitzador potencial de vivències subjectives de transcendència i juga un paper central en un seguit de pràctiques que s'han anat popularitzant i estenent en la societat contemporània, com ara la meditació, la pregària contemplativa o altres modalitats holístiques de cultiu de la interioritat; i, b) *com a símbol transreligiós d'una realitat o experiència transcendent*, el silenci ha esdevingut una idea força que identifica i distingeix unes formes de religiositat subjectivitzades, que prioritzen la vivència íntima del sagrat per damunt dels aspectes doctrinals o el ritualisme de les religions institucionalitzades.

Aquesta reinvençió de les pràctiques de silenci pot ser contemplada des de dues vessants complementàries, que confirmen les dues subhipòtesis derivades de la hipòtesi principal:

Subhipòtesi 1: la reformulació de les pràctiques de silenci és el resultat dels processos de metamorfosi que ha experimentat la religió en el marc de la modernitat tardana, que comporten l'emergència de noves cerques de la transcendència que prioritzen la vivència íntima del sagrat i es configuren com alternatives, o bé com a propostes de renovació profunda, de les formes i llenguatges de la religió institucionalitzada, avui en crisi. Per més que l'autonomia de l'individu i la centralitat de l'experiència siguin dos pilars fonamentals d'aquestes formes d'espiritualitat, el desig d'organitzar-se col·lectivament, dialogar i compartir experiències, i d'incorporar elements simbòlics, narratius i pràctics de diferents tradicions religioses, és una constant en molts dels grups analitzats. No s'observa, doncs, un antagonisme clar entre les nocions "d'espiritualitat" i "religió", dos termes dicotòmics que emanen d'unes narratives emic que alguns discursos sociològics han tendit a replicar. Alguns col·lectius fan l'esforç per desmarcar-se de formes d'expressió "marcades religiosament" (Knoblauch, 2008) i es proclamen "espirituals però no religiosos", si bé no deixen d'incorporar elements de diferents tradicions, tenen les seves formes d'ortodòxia i presenten formes d'autoritat i conformació, més o menys subtils o emmascarades. Altres grups viuen amb naturalitat la relació entre, d'una banda, la relativa autonomia de l'individu i la centralitat de la vivència subjectiva i, de l'altra, la identificació amb una determinada tradició religiosa. Aquesta identificació, això sí, es planteja en termes d'una afiliació oberta i crítica, que no exclou la incorporació de referents d'altres tradicions, i que presenta una clara vocació renovadora. Aquest tarannà s'ha apreciat molt clarament en els grups de meditadors cristians que han estat objecte d'estudi d'aquesta recerca. El silenci juga un paper central en les narratives amb les que aquests col·lectius advoquen per un "retorn a l'essència", això és, a l'experiència interior del transcendent, des de la qual aspiren a renovar i revitalitzar la pròpia fe, "esbandint els excessos del llenguatge religiós", com diu Xavier Melloni, i buscant en la tradició contemplativa dels primers eremites o místics cristians la legitimació d'aquesta aspiració.

Subhipòtesi 2: la reformulació de les pràctiques de silenci és una resposta als malestars derivats d'unes condicions de la modernitat dominant que els actors perceben com amenaces a la llibertat, l'autenticitat o felicitat humanes, tant a nivell individual com col·lectiu. Aquesta resposta, que s'inscriu dins de les modernitats alternatives, integra l'ideal d'autorealització individual amb imaginaris de canvi social, guanya presència en l'esfera pública i s'escampa per àmbits "profans" a través de noves formes de comunicació i d'iniciatives socialment compromeses. Dit en termes de Luckmann (1990), la pràctica ritualitzada del silenci, abans associada principalment a les *grans transcendències* en àmbits religiosos extramundans, s'estreny alhora que es dissemina socialment, i és utilitzada per a la gestió de les *petites i mitjanes transcendències* en diferents esferes del món social i la

vida quotidiana, vinculades a l'autorealització, les teràpies holístiques, la sostenibilitat, el diàleg interconviccional o els projectes alternatius de canvi social, entre d'altres.

A continuació es presenta una síntesi de les principals troballes de la recerca, que desgranen les característiques principals de les pràctiques modernes de silenci. Aquestes troballes s'agrupen en quatre punts, que es poden retolar amb sengles paraules clau: *innovació*, *comunicació*, *sociabilitat* i *ressonància*. Tots quatre mots remarquen el caràcter disruptiu de les pràctiques analitzades en relació a les modalitats tradicionals. Alhora, serveixen per rebatre els prejudicis que associen el silenci amb unes actituds reaccionàries, evasives o asocials.

- (a) *Innovació*. Les pràctiques contemporànies de silenci han experimentat un procés de reformulació i resignificació en consonància amb els canvis ocorreguts en la modernitat tardana. En elles s'hi manifesten de manera particularment accentuada algunes de les dinàmiques que han marcat el procés de metamorfosi de la religió en la nostra societat, principalment el gir subjectiu, l'esclat del pluralisme i la disseminació del sagrat. Els imaginaris i les pràctiques de silenci s'han renovat integrant una relectura crítica, selectiva i eclèctica tant dels discursos de la modernitat com de diferents fonts tradicionals. La pràctica moderna del silenci emergeix, doncs, com una modalitat *d'innovació religiosa* (Estruch, 1973; Fedele & Knibbe, 2013), que es construeix i es legitima com alternativa a la religió tradicional i a uns modes de vida que els actors perceben com alienants. No consisteix en una innovació merament adaptativa sinó creadora, en la mesura en què comporta una profunda reformulació, o una creació de bell nou, dels repertoris de coneixement, les pràctiques ritualitzades, els escenaris i les formes de relació entre els practicants. Els intents d'introduir el silenci en àmbits com ara l'art, la filosofia, l'educació, la psicoteràpia o l'activisme social, entre d'altres esferes de sentit on l'espiritualitat interactua estretament amb tot de motivacions profanes, són també fenòmens que evidencien el caire innovador de les noves maneres d'entendre i de viure el silenci. El cultiu del silenci esdevé un territori fronterer on conflueixen diferents propostes de sentit i s'esdevenen processos d'hibridació i simbiosi. Així, lluny de ser rèmores d'una tradició contemplativa en extinció, o l'expressió d'uns posicionaments antimoderns, les pràctiques de silenci que aquí s'han analitzat són opcions de vida a través de les quals uns determinats col·lectius socials, fonamentalment classes mitjanes amb elevat capital cultural i espiritual, intenten donar resposta als seus anhels d'autorealització i encarar els reptes col·lectius del present.
- (b) *Comunicació*. La pràctica ritualitzada del silenci, reinventada en clau moderna, és pot entendre com la manifestació d'una nova forma de comunicació religiosa. En un context de crisi dels llenguatges religiosos tradicionals, emergeixen nous canals i nous discursos per legitimar i

difondre les cerques de transcendència. El silenci juga un paper molt rellevant com un element comunicatiu en determinats contextos de les religiositats contemporànies, en dos sentits. D'una banda, en espiritualitats centrades en l'experiència subjectiva, el silenci tendeix a substituir les formes discursives de comunicar-se amb la divinitat; la meditació o la pregària contemplativa són, per a diferents col·lectius, les formes preferides per entrar en relació directa amb allò transcendent: hom busca superar la dualitat de la pregària discursiva, que implica un "Tu" exterior, per tal de "fondre's" amb el sagrat. D'altra banda, el silenci esdevé una idea força en el marc del que Besecke (2010, p. 92) anomena la *conversa social sobre els significats transcendents*. Com a símbol lliure de connotacions confessionals i d'exclusivismes, que permet fer referència a una vivència que transcendeix l'àmbit de significació de la vida quotidiana, el silenci ha guanyat popularitat tant en l'àmbit de l'espiritualitat com en altres esferes on hom busca transcendir la realitat convencional per obrir-se a altres formes d'experiència: l'estètica, la poesia, la reflexió, el vincle amb la natura, etc. Per la seva versatilitat i potencial evocador, la noció de silenci associat al cultiu de la interioritat i a la resistència enfront dels "sorolls" contemporanis, s'escampa fàcilment per la cultura popular i ocupa un lloc destacat dins de la *lingua franca* que, d'acord amb Chandler (2010), fa possible que cercadors de sentit de diferents contextos puguin interactuar i compartir significats i experiències.

- (c) *Sociabilitat*. Les troballes d'aquesta i d'altres recerques posen en entredit les visions reduccionistes que atribueixen a les espiritualitats holístiques, i a les pràctiques de silenci en particular, una tendència al narcisisme i a l'apatia social i política. Els practicants de silenci tendeixen a vincular-se en xarxes que s'estenen per la societat civil, que sostenen i són sostingudes per uns valors compartits. Aquestes formes de relació propicien un tipus d'autonomia relacional que satisfà el requeriment tardomoderns d'equilibrar l'autosuficiència amb l'associació i la interacció amb persones afins (Chandler, 2010). Alhora, els practicants de silenci es troben clarament preocupats per les problemàtiques socials, o defensen uns posicionaments crítics enfront dels valors i les dinàmiques dominants en el capitalisme tardà. Aquestes visions alternatives no es limiten a actituds de resistència passiva sinó que sovint passen a l'acció. S'encarnen, per exemple, en formes de vida alternatives o en diferents formes d'activisme social en favor de la pau o l'ecologia. Tot plegat permet afirmar que el tarannà de certes espiritualitats contemporànies no és una versió moderna de la tradicional *fuga mundi*, ni tampoc una rèplica de l'atomització i la desmobilització promogudes per l'ethos neoliberal sinó, justament, una reacció enfront d'aquestes que s'expressa promovent uns valors i unes pràctiques que van en sentit contrari: l'associacionisme, el compromís cívic i l'acció social transformadora. La clàssica distinció entre l'esfera pública i la privada també queda en entredit, en tant que, d'una banda,

l'espiritualitat "privada" tendeix a expressar-se en la societat civil i, de l'altra, fins i tot l'esfera classificada com a privada és producte de nocions i pràctiques culturals compartides que es vehiculen a través dels repertoris de coneixement i dels rituals, i actuen a través l'habitus dels practicants. Per més que en aquests contextos s'exalci la llibertat individual i es facin esforços per neutralitzar o emmascarar les relacions de poder i els processos de conformació social, aquests hi són presents (Knibbe, 2013). La submissió a una sola autoritat dona pas a autoritats diverses, relatives, difuses i, sovint dissimulades, però que segueixen jugant un paper rellevant en la construcció i disseminació dels imaginaris i modalitats de pràctica. Alhora que l'individu referma i exerceix la seva capacitat de tria i d'autogestió, no deixa de cercar punts de referència que l'acompanyin en el procés d'autorealització: líders carismàtics, fonts tradicionals, rituals, pautes de conducta o persones afins.

- (d) *Ressonància*. Provar que la pràctica regular del silenci és capaç de produir transformacions profundes en la vida dels practicants, tal i com aquests asseguren, era una fita lluny de l'abast de la present investigació. Tanmateix, combinant les observacions empíriques, l'anàlisi de les narratives dels actors i les aportacions de diferents autors sobre la rutinització de les experiències transcendents o el paper de l'habitus i del ritual (entre d'altres, Bell, 1992, 1989; Berger & Luckmann, 1996; Bourdieu, 1988; Fedele & Knibe, 2013; Griera, 2017; Maglioco, 2014; Schütz & Luckmann, 1977), la tesi ha volgut escatir de quina manera les pràctiques de silenci poden modular les actituds i hàbits de l'individu en la vida quotidiana. S'ha vist com la pràctica del silenci pot provocar vivències que relativitzen les rutines i que, a través de la ritualització i la tipificació, aquestes vivències prenen sentit alhora que prenen cos en l'habitus de l'individu, la qual cosa pot induir canvis més o menys profunds en la seva identitat, relacions o actitud envers el món. Per als informants, aquests processos de transformació són vistos en termes positius, com una via d'autorealització. Des d'una perspectiva sociològica, convé desconfiar de les visions ingènues o desemmascarar les formes de violència simbòlica que presenten el silenci com una experiència apta per a qualsevol, edificant i emancipadora per sí mateixa, oblidant que la motivació i la capacitat per viure-la com a tal estan mediatitzades per l'habitus. La tesi ha volgut, finalment, interpretar el potencial transformador del silenci a la llum de la teoria de la ressonància, del sociòleg alemany Hartmut Rosa (2019a; 2019b), reflexionant en quina mesura la pràctica constitueix un remei a l'alienació característica de la societat tardomoderna, tal i com argumenten els portadors. S'han constatat grans similituds en allò que Rosa entén per ressonància i el tipus de relacions amb el món que procuren els portadors de la pràctica del silenci. En la mesura en què promou una relativització del món donat per descomptat, acompanyada de processos de reflexió crítica tant envers l'ordre social com les pràctiques religioses tradicionals, i s'orienta cap al diàleg

interconviccional, el compromís cívic i l'acció social transformadora, l'experiència del silenci podria contribuir a la desreificació, constituir una alternativa a la raó instrumental i convertir-se en una pràctica amb efectes humanitzadors. En canvi, si el cultiu del silenci adopta formes narcisistes, autocomplaents i evasives, tendiria a esdevenir una forma de desaceleració paradoxalment *acceleratòria*, que no posa remei sinó que facilita la continuïtat de les dinàmiques accelerades i alienants. Identificar en quins casos la pràctica s'orienta cap a un extrem o cap a l'altre requereix una anàlisi en profunditat que desenvolupi allò que Rosa anomena una *crítica de les condicions de ressonància*, que aquesta tesi només ha pogut començar a embastar.

11.1. Futures línies d'investigació

La pràctica ritualitzada del silenci s'ha revelat com un objecte d'estudi fecund, ateses les diferents vessants des de les quals pot ser abordada. La limitada atenció que des de les ciències socials s'hi havia prestat fins ara justificaven aproximar-s'hi des d'una visió panoràmica i comparativa com la que s'ha pretès en aquest treball. Tanmateix, aquesta voluntat d'obrir el focus, unida a les limitacions pròpies d'una tesi doctoral, han escurçat el temps i l'atenció que s'han pogut dedicar a cadascun dels casos d'estudi. Així, futures aproximacions a la pràctica del silenci s'haurien de basar en altres plantejaments metodològics, com ara l'estudi de cas en profunditat d'un únic context o grup particular.

Una primera línia d'investigació podria aprofundir en el cultiu del silenci com una factor d'innovació religiosa. Aquí s'ha presentat aquesta pràctica com una modalitat de cerca de la transcendència que ha emergit i s'ha resignificat sota l'influx d'unes determinades condicions socioreligioses de la tardomodernitat. Futures recerques podrien virar aquest enfocament i analitzar la pràctica contemplativa com una variable independent, per tal d'avaluar-ne el paper com un agent capaç d'incidir en els diferents contextos on es manifesta. Alhora que és producte d'un determinat context social, la pràctica del silenci reinventada pot esdevenir un focus d'innovació creativa capaç de transformar aquest mateix context del que ha emergit. El gir subjectiu, el pluralisme o la disseminació del sagrat expliquen l'auge de les pràctiques de silenci però, al mateix temps, aquestes pràctiques esdevenen espais on tots tres fenòmens entren en joc, es retroalimenten i s'accentuen. Cultivar el silenci com a via de transcendència impulsa relectures de la tradició, recombinacions selectives que, alhora que recorren al passat, no són sinó formes d'innovació. També comporta nous rituals, on el silenci reemplaça la paraula, noves narratives i noves formes d'afiliació. Un altre dels focus d'innovació religiosa que mereix l'atenció de futures recerques el formen aquells col·lectius cristians que reformulen les pràctiques contemplatives a partir d'una relectura de la tradició mística, bevent alhora d'altres tradicions; caldrien noves aproximacions per determinar si aquestes reformulacions del

cristianisme es consoliden, de quina manera negocien el seu paper en relació a l'Església i en quina mesura poden suposar una transformació significativa dins del cristianisme contemporani. En aquests col·lectius s'observa el que Mónica Cornejo (2013, p. 73) defineix com una "relació dinàmica" entre religió i espiritualitat, això és, entre arrelament a la tradició i vivència subjectiva del transcendent, entre col·lectivitat i individualitat; això posa en qüestió les narratives emic i algunes aproximacions sociològiques que presentaven ambdós conceptes com a antagonics, i convida a repensar la forma d'abordar els canvis en el paisatge religiós contemporani.

Una segona línia d'investigació podria centrar-se en el paper de les pràctiques contemplatives contemporànies com a espais d'encontre i de diàleg entre diferents tradicions religioses, modernitats alternatives i vies de cerca del sentit. Aquesta tesi s'ha limitat a treure el cap en diferents espais d'intersecció on el silenci com a vivència i com a símbol aplega persones provinents dels mons de l'espiritualitat, l'art, la literatura, la filosofia, la medicina, la psicologia o la pedagogia, entre d'altres, propiciant diàlegs plurireligiosos i pluridisciplinaris. Aquests espais, tanmateix, no són pas excepcionals, sinó que el diàleg entre les diferents esferes de sentit és un fenomen recurrent entre el tipus de col·lectius analitzats. Constitueixen, doncs, una expressió particular del pluralisme tardomodern que mereixen atenció com a possibles planters on es poden forjar nous valors, narratives i pautes d'acció a l'entorn dels reptes del present, com ara la crisi de sentit o el diàleg interconviccional. La tesi ha analitzat críticament les retòriques essencialistes que presenten el silenci com una vivència integradora *per se*, i ha assenyalat el caràcter socialment construït de la idea de neutralitat que se li atribueix. No obstant això, les troballes conviden a no menystenir el paper de certes narratives a l'hora de convertir el cultiu del silenci en un espai de confluència de pràctiques i imaginaris on s'apleguen diverses propostes contemporànies de sentit. La integració de pràctiques contemplatives en l'àmbit de la psicoteràpia o en la recerca neurocientífica, el recurs al silenci com a font d'inspiració i vehicle expressiu en l'àmbit estètic, o el seu ús com a forma d'expressió en diferents modalitats d'activisme social són exemples rellevants que aquesta tesi ha assenyalat, sense poder-hi aprofundir, i que mereixen ser explorats. També s'ha constatat empíricament l'existència d'iniciatives i espais que, efectivament, apleguen col·lectius diversos aprofitant el caràcter del silenci com a metàfora no marcada religiosament i lliure d'exclusivismes. Per més que la diversitat reunida en aquestes iniciatives no sigui tan ampla com els seus promotors pretenen, atès que s'observa una notable homogeneïtat en els hàbitus i estils de creença que s'hi congreguen, no deixen de produir-se fenòmens d'efervescència creativa característics dels espais de cruïlla on convergeixen diferents projectes i perspectives.

Una tercera línia d'investigació podria ocupar-se del paper del silenci com a vehicle de comunicació i espai d'intersubjectivitats. Després d'anys de menysteniment, el potencial comunicatiu del silenci ha començat a ésser reconegut en diferents disciplines. Pràctiques com les que aquí s'han analitzat

constitueixen espais privilegiats per mirar més enllà dels mecanismes verbals de comunicació i analitzar els múltiples engranatges d'intersubjectivitat no verbal a través dels quals els individus s'orienten els uns envers els altres, es "llegeixen les ments" i estableixen vincles de "sintonia" sense el concurs de la paraula, o en combinació amb aquesta (Pagis, 2010; 2019; Schütz, 1951). Les troballes en àmbits on es fan experiències compartides de silenci es poden extrapolar en molts d'altres contextos quotidians on el silenci també hi exerceix múltiples funcions comunicatives. Tots aquests elements de comunicació no verbal, basats en les disposicions corporals i l'atenció mútua, ja juguen un paper rellevant en teories sociològiques d'autors com Simmel, Goffman, Schütz o Bourdieu. La importància cabdal del llenguatge en la construcció de les identitats i la realitat social no hauria de fer oblidar que la intersubjectivitat recolza i es desplega gràcies a tot d'altres mecanismes d'interacció. Desplaçar la mirada des dels discursos i els sistemes simbòlics abstractes i centrar-la en les formes d'interacció silents i sovint encobertes, encarnades en disposicions corporals, gestos i altres expressions tàcites, enriqueix el coneixement dels mecanismes de la sociabilitat. Permetria, alhora, transcendir el enfocaments etnocèntrics que sobrevaloren el paper de la interacció oral com a base de la sociabilitat, i comprendre millor aquelles cultures on el silenci és apreciat com un element que no llastra sinó que sustenta i enriqueix els vincles interpersonals.

Derivada de l'aproximació que posa el focus en la vessant comunicativa de les pràctiques de silenci s'obre una quarta línia d'investigació centrada en el paper de les noves formes de comunicació social, i més concretament de les tecnologies digitals, en les cerques contemporànies de transcendència. La tesi ha mostrat que els practicants de silenci mantenen una relació complexa i ambivalent envers aquestes tecnologies: alhora que en critiquen els abusos i les assenyalen com una de les principals fonts de "soroll", en fan un ús intensiu. Internet i les xarxes socials no són només un canal de difusió d'activitats i d'interacció entre els participants, sinó un nou *locus* per a la realització d'experiències compartides de transcendència, que depassa fronteres espacials, temporals i culturals (Aupers & Houtman, 2010; Carini, 2019). El recurs a la tecnologia, que ja tenia un cert recorregut en moltes modalitats espirituals contemporànies, ha viscut un punt d'inflexió arran de la pandèmia de la covid-19, durant la qual la pràctica totalitat dels col·lectius analitzats van afanyar-se a virtualitzar en alguna mesura les seves activitats. Analitzar de quina manera la tecnologia té un potencial disruptiu o transformador en les modalitats contemporànies de cerca de la transcendència és un camp d'estudi emergent i en ràpida evolució. Comporta, a més, el repte metodològic de desenvolupar noves eines de recerca per adaptar-se a les peculiaritats d'aquests nous entorns de sociabilitat, com les que s'apleguen a l'entorn de l'anomenada *etnografia virtual* (Kozinets, 2010; Hine, 2004).

Una cinquena línia d'investigació podria centrar-se en la dimensió social, pública i política de les cerques contemporànies de transcendència, revisant a fons els plantejaments que les consideraven

formes d'individualisme indiferents a les problemàtiques col·lectives. Aquesta tesi ha constatat que la majoria dels practicants de silenci se senten profundament preocupats pels temes socials i molt sovint s'impliquen en iniciatives transformadores. Si bé aquestes iniciatives presenten una articulació política més aviat precària o incipient, i una capacitat d'incidència limitada, poden ser font de noves propostes i projectes innovadors. La penetració de les espiritualitats holístiques en diferents escenaris de la societat civil, així com la tendència creixent d'aquestes a incorporar imaginaris de canvi social i a involucrar-se en causes transformadores, són fenòmens que la sociologia no pot desatendre; calen futures recerques per seguir l'evolució d'aquestes tendències i analitzar-ne les conseqüències tant a nivell local com global (Clot-Garrell & Griera, 2019).

La sociofenomenologia de les experiències de transcendència i, en particular, el seu impacte sobre la vida quotidiana dels que les realitzen mereixeria una sisena línia d'investigació. La pràctica del silenci tal i com aquí s'ha analitzat pot conduir a vivències paradigmàtiques de *sorpresa*, que suposen l'abandonament del món per descomptat i l'ingrés en un àmbit finit de significació on l'experiència de la realitat es veu sensiblement alterada. La forma com aquestes vivències transcendents —religioses o de qualsevol altre tipus—, que trasbalsen el món donat per descomptat, són assimilades per l'individu, i el paper que juguen en els processos existencials de construcció de sentit, és un tema d'estudi on la sociofenomenologia podria col·laborar amb altres disciplines, com ara la psicologia o la neurociència. També és d'interès analitzar el paper de les vivències transcendents en les trajectòries de creença dels individus com a moments d'especial eferescència, que permeten reencantar i revifar el sentit d'unes pràctiques religioses que tendeixen a la rutinització i la monotonia (Tavory & Winchester, 2012). La realització d'estudis longitudinals o històries de vida podrien ajudar a resseguir amb més precisió l'impacte de les experiències de transcendència sobre les trajectòries biogràfiques, els processos existencials de creació de sentit o de ressocialització (Fernández-Mostaza & Murcia, 2018).

Finalment, seguint l'estela de Hartmut Rosa (2016; 2019a; 2019b), una setena línia de recerca es podria enfocar en el paper del silenci —entès com una forma de resistència als processos contemporanis d'acceleració, que promou la serenitat, la distància reflexiva i l'adopció d'uns valors i estils de vida alternatius— com a remei potencial dels estats d'alienació característics de la societat tardomoderna. Serien d'interès recerques orientades a desenvolupar el que Rosa anomena una *crítica de les condicions de ressonància* de les pràctiques de silenci o d'altres experiències emmarcades dins els eixos moderns de ressonància vertical, com són l'espiritualitat, l'art o la relació amb la natura. Des d'aquest enfocament, aquestes formes de cultivar la transcendència no apareixen com activitats marginals o recreatives, ni com a vans intents de desaceleració, sinó com a pràctiques humanitzadores.

En definitiva, les troballes d'aquesta recerca i el ventall de línies d'investigació que s'han proposat remarquen el fet que l'experiència transcendent que s'esdevé en moltes pràctiques de silenci presenta una clara dimensió intersubjectiva, l'estudi sociològic de la qual és pertinent i factible. Les experiències de transcendència vehiculades pel silenci són socials en tant que s'encarnen en símbols, significats, rols i pautes d'actuació més o menys institucionalitzades; però també ho són en un sentit més bàsic i immediat, en la mesura en què poden ser vivències compartides en el vívid present en sintonia amb l'alteritat. Alhora que és una via d'introspecció que comporta un distanciament transitori de les relacions socials convencionals, la pràctica del silenci es configura també com un complex espai de sociabilitats on les persones comparteixen vivències, estableixen vincles afectius, conversen a l'entorn d'allò que els transcendeix i, fins i tot, poden engegar projectes de transformació individual i col·lectiva. Tot plegat posa en entredit aquelles visions reduccionistes que conceben l'experiència del silenci —i, per extensió, altres vivències subjectives de la transcendència— com una ocupació solipsista que ateny únicament la psique individual, o com un afer privat incapaç d'articular-se col·lectivament.

Cultivant voluntàriament l'experiència del silenci hom no trenca relacions amb el món social, simplement s'hi vincula d'altres maneres. Aquesta tesi ha presentat diferents modalitats de silenci voluntari i compartit que, a diferència del mutisme, no dilueixen el sentiment d'un *Nosaltres*, sinó que s'hi recreen i busquen refermar-lo. En situacions on les persones callen juntes, de forma voluntària i culturalment pautaada, no s'esdevé un buit de sentit sinó que, ben al contrari, entren en joc unes altres formes d'expressió i de vincle interpersonal. En aquest sentit, les troballes presentades s'alineen amb aquelles concepcions sobre el paper del silenci en diferents cultures, que, sense negar que hi ha formes de silenci forçat que enrareixen o fan impossible la convivència, n'hi ha d'altres que poden exercir un rol positiu en les relacions humanes. El silenci com a espai de sociabilitat és un camp d'estudi encara poc abordat, que es presenta molt suggeridor si es parteix de la idea que, tal i com afirmen Neitz i Spickard (1990, p. 29) interpretant el pensament de Schütz, l'entesa semàntica és una forma de viure junts, però no pas l'única. Silenci i paraula, doncs, no són antagonistes sinó els dos pols d'una mateixa experiència d'interacció amb la realitat i amb els altres; les ciències socials han tendit a mirar molt més cap a un dels pols, prioritzant l'estudi de les interaccions verbals i menystenint aquelles altres situacions en les que, en aparença, no hi ha interacció significativa. Val la pena corregir aquest biaix i aprofundir en l'estudi de les formes de sociabilitat silent, així com de les experiències que transcendeixen la quotidianitat, com a possibles fonts alternatives de sentit i vies per revifar els eixos contemporanis de ressonància.

Bibliografia

- Adorno T.W. (1951) Kulturkritik und Gesellschaft. A Specht K.G. (eds) *Soziologische Forschung in Unserer Zeit*. Springer VS. https://doi.org/10.1007/978-3-663-02922-9_21
- Àgora Vic (2020). Espiritualidad y Ecología Reverencial – Mireya Ávila y Jòrdan Faugier [podcast]. Ivoox. <https://go.ivoox.com/rf/48168827>
- Ahumada, L. de. (2015). *Espirituals sense religió*. Fragmenta.
- Akasha Espai (2019, 1 de juliol) Meditar es descansa-Ser: la meditació Akasha. [vídeo]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=Hd7_GgRn41U
- Alexander, J. (2008) Iconic Experience in Art and Life: Surface/Depth Beginning with Giacometti's Standing Woman. *Theory, Culture & Society* 25(5), 1-19. <https://doi.org/10.1177/0263276408095213>
- Amics del Desert Catalunya. (2017, 24 d'agost). *Acció silenciosa*. Bloc. <https://amicdeldesert.wordpress.com/2017/10/12/silenci-i-paraula/>
- Amigos del Desierto. (s.d.). *Monacato secular Tabor*. <https://www.amigosdeldesierto.org/monacato-secular-tabor/>
- Ammerman, N. T. (2016). Altares modernos en la vida cotidiana. A P. L. Berger, *Los numerosos altares de la modernidad. En busca de un paradigma para la religión e una época pluralista* (pp. 179-202). Sígueme.
- Amorós, A. (1991). *La palabra del silencio: la función del silencio en la poesía española a partir de 1969*. Universidad Complutense de Madrid.
- Amundsen, K. (1971). *The Silenced Majority: Women and American Democracy*. Prentice Hall.
- Andrés, R. (2010). *No sufrir compañía. Escritos místicos sobre el silencio*. Acantilado.
- Arat, A. (2016). Practice Makes Perfect: Meditation and the Exchange of Spiritual Capital. *Journal of Contemporary Religion*, 31(2), 268-280. <https://doi.org/10.1080/13537903.2016.1152685>

- Arat, A. (2018). Review of Yoga, Meditation, and Mysticism: Contemplative Universals and Meditative Landmarks. *Journal of Contemporary Religion*, 33(3), 615-617. <https://doi.org/10.1080/13537903.2018.1535358>
- Arat, A. & Kołodziejska, M. (2017). The conspiracy of silence: Teaching Mindfulness in Poland. *Culture and Society: Journal of Social Research*, 8(2), 115-134. <https://doi.org/10.7220/2335-8777.8.2.6>
- Arquilla, J. & Ronfeldt, D. (1996). *The Advent Of Netwar*. RAND Corporation.
- Arriaga, G. (2017). Reflexiones en torno al capital espiritual en la sociología de las religiones. *Sociedad y Religión: Sociología, Antropología e Historia de la Religión en el Cono Sur*, 27(48), 69-96.
- Asociación DAAT (2018, 20 de maig) *Enrique Martínez: El Silencio, un estado de consciencia* [vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/He3Z73qGe9I>
- Aupers, S. & Houtman, D. (2010). *Religions of Modernity. Relocating the Sacred to the Self and the Digital*. Boston: Brill.
- Aupers, S. & Houtman, D. (2006). Beyond the spiritual supermarket: The social and public significance of new age spirituality. *Journal of Contemporary Religion* 21(2), 201-222. <https://doi.org/10.1080/13537900600655894>
- Austin, J. H. (1998). *Zen and the Brain: Toward an Understanding of Meditation and Consciousness*. MIT Press.
- Baigorri, A. (1995). Apuntes para una sociología del ruido. *V Congreso Español de Sociología*.
- Baldini, M. (1988). *Le dimensioni del silenzio*. Città Nuova.
- Barbotin, E. (1977). *El lenguaje del cuerpo*. EUNSA.
- Bárcena, H. (2008). *El sufismo*. Fragmenta.
- Barker, E. (1994). The New Age in Britain. *Le défi magique, 1*.
- Barnlund, D. (1975). *Public and private self in Japan and the United States*. Simul Press.
- Bar-On, D. (1989). *Legacy of Silence: Encounters with Children of the Third Reich*. Harvard University Press.
- Basso, K. (1979). *Portraits of the Whiteman*. Cambridge University Press.

- Baudrillard, J. (1987). *Cultura y simulacro*. Kairos.
- Baudrillard, J. (2006). *Las estrategias fatales*. Anagrama.
- Bauman, Z. (2003). *Modernidad líquida*. Fondo de Cultura Económica.
- Becci, I., Burchardt, M. & Casanova, J. (2013). *Topographies of Faith: Religion in Urban Spaces*. Brill.
- Beck, U. (2010). *A God of One's Own: Religion's Capacity for Peace and Potential for Violence*. Polity.
- Beck, U., Giddens, A. & Lash, S. (1997). *Modernidad reflexiva: política, tradición y estética en el orden social moderno*. Alianza.
- Begley, S. (2007). *Train Your Mind, Change Your Brain: How a New Science Reveals Our Extraordinary Potential to Transform Ourselves*. Ballantine.
- Bell, C. (1989). Ritual, change and Changing. *Worship*, 63(1), 31-41.
<https://www.jstor.org/stable/44368480>
- Bell, C. (1990). The Ritual Body and The Dynamics of Ritual Power. *Journal of Ritual Studies*, 4(2), 299-313. <https://www.jstor.org/stable/44368480>
- Bell, C. (1992). *Ritual Theory, Ritual Practice*. Oxford University Press.
- Bell, C. (1997). *Ritual: Perspectives and Dimensions*. Oxford University Press.
- Bellah, R. (1995). *Habits of the Heart: Individualism and Commitment in American Life*. University of California Press.
- Berger, P. L. (1969a). *El dosel sagrado. Elementos para una sociología de la religión*. Amorrortu.
- Berger, P. L. (1969b). *The Social Reality of Religion*. Faber and Faber.
- Berger, P. L. (1979). *The Heretical Imperative: Contemporary possibilities of religious affirmation*. Boubleday.
- Berger, P. L. (1992). *Invitació a la sociologia. Una perspectiva humanística*. Herder.
- Berger, P. L. (1994). *Una gloria lejana*. Herder.
- Berger, P. L. (1997). *La rialla que salva. La dimensió còmica de l'experiència humana*. La campana.

- Berger, P. L. (2016). *Los numerosos altares de la modernidad. En busca de un paradigma para la religión en una época pluralista. Sígueme.*
- Berger, P. L., Berger, B. & Kellner, H. (1973). *The Homeless Mind: Modernization and Consciousness.* Random House.
- Berger, P. & Luckmann, T. (1997). *Modernidad, pluralismo y crisis de sentido. La orientación del hombre moderno.* Paidós.
- Berger, P. L. & Luckmann, T. (1996). *La construcció social de la realitat. Un tractat de sociologia del coneixement.* Herder.
- Berghuijs, J., Cok, B. & Pieper, J. (2013). New spirituality and social engagement. *Journal of the Scientific Study of Religion*, 52(4), 775-792. <https://doi.org/10.1111/jssr.12062>
- Bergson, H. (1998). *Durée et simultanéité.* PUF.
- Besecke, K. (2010). Religion as a societal conversation about transcendent meaning. A S. Aupers & D. Houtman, *Religions of Modernity. Relocating the Sacred to the Self and the Digital* (pp. 89-114). Brill.
- Billias, N. & Sivaram, V. (2017). *The Ethics of Silence. An Interdisciplinary Case Analysis Approach.* Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-50382-0>
- Bilmes, J. (1994). Constituting Silence: Life in the World of Total meaning. *Semiotica* 98(1-2), 73-87. <https://doi.org/10.1515/semi.1994.98.1-2.73>
- Blackman, L. (2010). Embodying affect: Voice-hearing, telepathy, suggestion and modeling the non-conscious. *Body & Society*, 16(1), 163-192. <https://doi.org/10.1177/1357034X09354356>
- Bourdieu, P. (1977). *Outline of a Theory of Practice.* Cambridge University Press.
- Bourdieu, P. (1986). The Forms of Capital. A J. G. Richardson, *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education* (pp. 241-258). Greenwood.
- Bourdieu, P. (1987). Legitimation and Structured Interests in Weber's Sociology of Religion. A S. Lash & S. Whimster (eds.). *Max Weber, Rationality and Irrationality* (pp. 119-36) Allen & Unwin.
- Bourdieu, P. (1988). *La distinción. Criterios y bases sociales del gusto.* Taurus.

- Bourdieu, P. (1993). *The Field of Cultural Production: Essays on Art and Liter*. Columbia University Press.
- Bourdieu, P. (2010). *La eficacia simbólica: Religión y Política*. Biblos.
- Bourdieu, P. & Passeron, J. (2002). *La reproducción: Elementos para una teoría del sistema educativo*. Editorial Popular.
- Bourdieu, P. & Wacquant, L. (2008). *Una invitación a la sociología reflexiva*. Siglo XXI.
- Bourgeault, C. (2004). *Centering Prayer and Inner Awakening*. Cowley Publications.
- Bouso, R. (2012). *Zen*. Fragmenta.
- Bradbury, R. (2009). *Fahrenheit 451*. Educaula.
- Bruce, S. (1996). *Religion in the Modern World: From Cathedrals to Cults*. University Press.
- Bruneau, T. J. (1973). Communicative Silences: Forms and Functions. *The Journal of Communications*, 23(1), 17-46. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.1973.tb00929.x>
- Bruneau, T. J. & Ishii, S. (1988). Communicative silences: east and west. *World communication*, 17(1), 1-33. <https://doi.org/10.4236/aasoci.2018.82008>
- Bryman, A. (2012). *Social Research Methods*. Oxford University Press.
- Butler, S. (1982). *Conspiracy of Silence: The Trauma of Incest*. Volcano Press.
- Cage, J. (1973). *Silence*. Wesleyan University Press.
- Cahn, B. R. & Polich, J. (2006). Meditation States and Traits: EEG, ERP, and Neuroimaging Studies. *Psychological Bulletin*, 132(2), 180-211. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.2.180>
- Callejo, J. (2003). El silencio: núcleo ético de la comunicación. *Comunicar. Revista Científica de Comunicación y Educación*, 10(20), 173-177. <http://hdl.handle.net/10272/1116>
- Capellades, M. (2015). *El gran silenci*. Pagès editors.
- Cardús, S. (1999) (ed.). La sociologia com a pràctica i com a saber. A *La mirada del sociòleg. Què és, què fa, què diu la sociologia?* (pp. 171-198). Universitat Oberta de Catalunya.
- Cardús, S. (2005). *El desconcert de l'educació*. La Campana.

- Carini, C. E. (2008). Fenomenología de la meditación zen: sufrimiento, habitus e intersubjetividad en comunidades práctica espiritual. *IX Congreso Argentino de Antropología Social*. Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales - Universidad Nacional de Misiones.
- Carini, C. E. (2009). La estructuración ritual del cuerpo, la experiencia y la intersubjetividad en la práctica del budismo zen argentino. *Religião & Sociedade*, 129(1). <https://doi.org/10.1590/S0100-85872009000100004>
- Carini, C. E. (2019, 18 de novembre). Iluminando la web: la práctica del budismo y el ciberespacio. *Buddistdoor*. <http://espanol.buddhistdoor.net/iluminando-la-web-la-practica-del-budismo-y-el-ciberespacio/>
- Carretero, A. (2003). Religiosidades intersticiales. La metamorfosis de lo sagrado en las sociedades actuales. *Gazeta de Antropología*(19). <https://digibug.ugr.es/handle/10481/7339>
- Casanova, J. (1994). *Public Religions in the Modern World*. Universiti of Chicago Press.
- Castellà, M. (2020, 29 d'octubre). L'experiència del silenci. *Catalunya religió*. <https://www.catalunyareligio.cat/ca/blog/espirituals-ara-aqui/experiencia-silenci-270446>
- Castells, M. (1998). *La era de la información. Economía, sociedad y cultura*. Alianza.
- Cavallé, M. (2017). Contemplación y compromiso. A O. Fajardo, *La experiencia contemplativa en la mística, la filosofía y el arte* (pp. 69-112). Kairós.
- Champion, F. (1989). Les sociologies de la post-modernité religieuse et la nébuleuse mystique ésoterique. *Archives des Sciences Sociales des Religions*, 67(1), 155-169. <https://doi.org/10.3406/assr.1989.1375>
- Chandler, S. (2010). Private religion in the public sphere. Life spirituality in civil society. A S. Aupers, & D. Houtman, *Religions of Modernity. Relocating the Sacred to the Self and the Digital* (pp. 69-88). Brill.
- Chandler, S. (2008). The social ethic of religiously unaffiliated spirituality. *Religion Compass*, 2(2), 240-256. <https://doi.org/10.1111/j.1749-8171.2007.00059.x>
- Clot-Garrell, A. (2016). *Truquen a la porta. Un estudi sociològic sobre les transformacions contemporànies d'un monestir* [tesi doctoral, Universitat Autònoma de Barcelona] Repositori TDX. <http://hdl.handle.net/10803/400706>

- Clot-Garrell, A. & Griera, M. (2018). Las salas multiconfesionales en el contexto hospitalario catalán: negociaciones y tensiones en la gestión de la diversidad. *Salud Colectiva*, 14(2), 289-304. <https://doi.org/10.18294/sc.2018.1534>
- Clot-Garrell, A. & Griera, M. (2019). Beyond Narcissism: Towards an Analysis of the Public, Political and Collective Forms of Contemporary Spirituality. *Religions*, 10(10), 579. <https://doi.org/10.3390/rel10100579>
- Coffey, A. & Atkinson, P. (2005). *Encontrar el sentido a los datos cualitativos: estrategias complementarias de investigación*. Universidad de Alicante.
- Comte-Sponville, A. (2006). *El alma del ateísmo. Introducción a una espiritualidad sin Dios*. Paidós.
- Contreras, J. (2008). Conversational silence and face in two sociocultural contexts. *Pragmatics: A quarterly journal of the international pragmatic association*, 18(4), 707-728. <https://doi.org/10.1075/prag.18.4.07con>
- Corbella, J. (1987). *Miedo al silencio*. Folio.
- Corbin, A. (2019). *Història del silenci. Del renaixement als nostres dies*. Fragmenta.
- Cornejo, M. (2013). Individual Spirituality and Religious Membership among Soka Gakkai Buddhists in Spain. A A. Fedele, & K. Knibbe, *Gender and Power in Contemporary Spirituality Ethnographic Approaches* (pp. 62-77). Routledge.
- Cortina, A. (1994). *Crítica y utopía: la Escuela de Francfort*. Ediciones Pedagógicas.
- Costa, C. & Murphy, M. (2015). *Habitus and Social Research. The Art of Application*. Macmillan Palgrave UK. <https://doi.org/10.1057/9781137496928>
- Criado, E. M. (2009). Habitus. A R. Reyes, *Diccionario crítico de Ciencias Sociales* (pp. 1427-1439). Plaza y Valdés.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety: The Experience of Play in Work and Games*. Jossey-Bass.
- Dandelion, P. (2005). *The Liturgies of Quakerism*. Ashgate.
- Dauenhauer, B. (1980). *Silence. The Phenomenon and its ontological significance*. Indiana University Press.

- Davidson, R. J. & Harrington, A. (2001). *Visions of Compassion: Western Scientists and Tibetan Buddhists Examine Human Nature*. Oxford University Press.
- Dawson, A. (2011). Consuming the self: New spirituality as "mistified consumption". *Social Compass*, 58(3), 309-315. <https://doi.org/10.1177/0037768611412137>
- Dojo Zen Barcelona Kannon (2019, 18 de febrer). *Acció Zen a la Ciutat*. <https://zenkannon.org/video-accio-zen-a-la-ciutat/>
- Duch, L. (2019). *Vida cotidiana y velocidad*. Herder.
- Dudley, N., Higgins, L. & Mansourian, S. (2005). *Beyond Belief: Linking faiths and protected areas to support biodiversity conservation*. WWF International.
- Durkheim, É. (1988). *Las reglas del método sociológico y otros escritos sobre filosofía de las Ciencias Sociales*. Alianza.
- Durkheim, É. (1993). *Las formas elementales de la vida religiosa. El sistema totémico en Australia*. Alianza.
- Eliade, M. (1986). *Briser le toit de la maison. La créativité et ses symboles*. Gallimard.
- Emmanuel, P. (1975). *La révolution parallèle*. Seuil.
- Enninger, W. (1987). What interactants do with non-talk across cultures. A K. Knapp, W. Enninger & A. Knapp-Potthoff, *Analyzing Intercultural Communication* (pp. 269-302). Mouton de Gruyter.
- Ephratt, M. (2008). The functions of silence. *Journal of Pragmatics*, 40(11), 1909-1938. <https://doi.org/10.1016/j.pragma.2008.03.009>
- Epstein, M. (1995). *Thoughts without a Thinker: Psychotherapy from a Buddhist Perspective*. Basic Books.
- Estruch, J. (1973). La innovación religiosa. *Papers*, 1, 37-52. <https://doi.org/10.5565/rev/papers/v1n0.843>
- Estruch, J. (1993). *Santos y pillos*. Herder.
- Estruch, J. (1994). El mito de la secularización. A S. Giner, R. Días-Salazar, & F. Velasco (eds.), *Formas modernas de religión* (pp. 267-280). Alianza.
- Estruch, J. (1999). La perspectiva sociològica. A S. Cardús (ed.), *L'ofici de sociòleg. Què és, què fa, què diu la sociologia?* (pp. 13-38). Universitat Oberta de Catalunya.

- Estruch, J. (2014). La vida monàstica, avui. *Dialogal* (52), 20-22.
- Estruch, J. (2015). *Entendre les religions. Una perspectiva sociològica*. Mediterrània.
- Fabian, J. (2001). Remembering the other: Knowledge and recognition. A J. Fabian, *Anthropology with an attitude: Critical essays* (pp. 158-178). Stanford University Press.
- Fajardo, O. (2017). *La experiencia contemplativa en la mística, la filosofía y el arte*. Kairós.
- Farias, M. & Mansur, L. (2008). Holistic Individualism in the Age of Aquarius: Measuring Individualism/Collectivism in New Age, Catholic, and Atheists/Agnostic Groups. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 47(2), 277-289. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5906.2008.00407.x>
- Fedele, A. (2013a). “Black” Madonna versus “White” Madonna Gendered Power Strategies in Alternative Pilgrimages to Marian Shrines. A A. Fedele, & K. Knibbe, *Gender and Power in Contemporary Spirituality Ethnographic Approaches* (pp. 96-114). Routledge.
- Fedele, A. (2013b). *Looking form Mary Magdalene: alternative pilgrimage and ritual creativity at Catholic Shrines in France*. Oxford University Press.
- Fedele, A., & Knibbe, K. (2013). *Gender and power in contemporary spirituality. Ethnographic approaches*. Routledge.
- Feldstein, S., Alberti, L. & BenDebba, M. (1979). Self-attributed Personality Characteristics and the Pacing of Conversational Interaction. A A. Siegman, & S. Feldstein, *Of Speech and Time*. Lawrence Earlbaum.
- Fernández-Mostaza, M. E. (1999). La societat (I): el procés de socialització. A S. Cardús (coord.). *L'ofici de sociòleg. Què és, què fa, què diu la sociologia?* (pp. 39-64). UOC
- Fernández-Mostaza, M. E. & Murcia, D. M. (2018). La representación de la sordedad: el propio cuerpo y la confesión religiosa como agentes de socialización. *Salud Colectiva* 14(2), 257-271. <https://doi.org/10.18294/sc.2018.1520>
- Ferrater, J. (1956). *Diccionario de filosofía*. Editorial Suramericana.
- Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford University Press.
- Fierro, A. (1992). La conducta del silencio. A C. Castilla del Pino, *El silencio* (pp. 47-79). Alianza Editorial.

- Flanagan, K. & Jup, P. C. (2007). *A Sociology of Spirituality*. Ashgate.
- Flax, J. (1993). *Disputed subjects: Essays on Psychoanalysis, Politics, and Philosophy*. Routledge.
- Foucault, M. (1987). *The History of Sexuality*. Penguin Books.
- Foucault, M. (1990). *Tecnologías del yo*. Paidós.
- Foucault, M. (1999). *Vigilar y castigar*. Círculo de Lectores.
- Fragmenta Editorial (2015, 19 de febrer). *De què parlem quan parlem de meditació, amb Xavier Melloni i Svami Satyananda Sarasvati*. [vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=soSmFQnWZVs>
- Fuller, R. (2001). *Spiritual but not Religious. Understanding unchurched America*. Oxford University Press.
- Fundación All One Project (2018, 23 de març). *El arte de la meditación. La aventura del silencio interior. Conferencia de Pablo d'Ors* [vídeo]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=ovFJF_2S-2k
- Gardet, L. (1970). *La mystique*. París: PUF.
- Gehlen, A. (1988). *Man: His Nature and Place in the World*. Columbia University Press.
- Giordan, G. (2007). Spirituality: from a religious concept to a sociological theory. A K. Jupp, & P. C. Flanagan, *A Sociology of Spirituality* (pp. 161-180). Ashgate.
- Giordano, P. C., Cernkovich, S. A. & Rudolph, J. L. (2002). Gender, Crime, and Desistance: Toward a Theory of Cognitive Transformation. *American Journal of Sociology*, 107(4), 990-1064. <https://doi.org/10.1086/343191>
- Goffman, E. (1961). *Encounters: Two studies in the Sociology of Interaction*. Bobbs-Merril.
- Goffman, E. (1970). *Internados. Ensayo sobre la situación social de los enfermos mentales*. Amorrortu.
- Goffman, E. (1971). The territories of the self. *A Relations in Public: Microestudies of the Public Order* (pp. 28-61). Basic Books.
- Goffman, E. (1974). *Frame analysis*. Northeastern University Press.
- Goffman, E. (1981a). *Forms of Talk*. University of Pennsylvania Press.
- Goffman, E. (1981b). *La presentación de la persona en la vida cotidiana*. Amorrortu.

- Goldstein, J. & Kornfield, J. (1996). *Vipassana. El camino de la meditación interior*. Kairós.
- Gombrich, R. (1983). From Monastery to Meditation Center: Lay Meditation in Contemporary Sri Lanka. A P. Denwood, & A. Piatigorsky, *Buddhist Studies Ancient and Modern* (pp. 20-34). Curzon Press.
- González i Balletbó, I. (2010). *Els tres esperits de la segona modernitat: un marc conceptual per a l'anàlisi de les desigualtats socials contemporànies* [tesi doctoral, Universitat Autònoma de Barcelona].
- Griera, M. (2014). Más enllà del "mite de la secularització": efervescència espiritual, identitats religioses i experiències transcendents. *Enrahonar. Quaderns de filosofia*.(52), 43-65. <https://doi.org/10.5565/rev/enrahonar.24>
- Griera, M. (2017). Yoga in Penitentiary Settings: Transcendence, Spirituality, and Self-Improvement. *Human Studies*, 40(1), 77-100. <https://doi.org/10.1007/s10746-016-9404-6>
- Griera, M. & Urgell, F. (2001). *Consumiendo religión. Nuevas formas de espiritualidad entre la población juvenil*. Fundació La Caixa.
- Grijelmo, A. (2012). *La información del silencio*. Taurus.
- Grimes, R. L. (2000). *Deeply into the Bone: Reinventing Rites of Passage*. University of California Press.
- Grimes, R. L. (2006). *Rite Out of Place: Ritual, Media and the Arts*. Oxford University Press.
- Guardans, T. (2009). *La verdad del silencio. Por los caminos del asombro*. Herder.
- Habermas, J. (1989). *The Structural Transformation of the Public Sphere. An Inquiry into Category of Bourgeois Society*. Mitt Press.
- Habermas, J. (1996). *La inclusión del otro: estudios de teoría política*. Barcelona: Paidós.
- Habermas, J. (2010). *Teoría de la acción comunicativa: I. Racionalidad de la acción y racionalización social. II. Crítica de la razón funcionalista*. Trotta.
- Hadot, P. (2007). *Wittgenstein y los límites del lenguaje*. Pre-textos.
- Hall, E. T. (1981). *Beyond Culture*. Doubleday.

- Hammer, O. (2010). I did it my way? Individual choice and social conformity in new age religion. A S. Aupers & D. Houtman, *Religions of Modernity. Relocating the Sacred to the Self and the Digital* (pp. 49-68). Brill.
- Han, B.-C. (2014). *En el enjambre*. Herder.
- Han, B.-C. (2015). *Filosofía del budismo zen*. Herder.
- Han, B.-C. (2018). *La sociedad del cansancio*. Herder.
- Hanegraaff, W. (1996). "New Age" Religion and Western Culture: Esotericism in the Mirror of Secular Thought. Brill.
- Hardt, M. & Negri, A. (2000). *Empire*. Harvard University Press.
- Harris, A. (2013). Lourdes and holistic spirituality: Contemporary Catholicism, the therapeutic and religious thermalism. *Culture and Religion*, 14(1), 23-43. <https://doi.org/10.1080/14755610.2012.756411>
- Hedlund-de Witt, A. (2011). The rising culture and worldview of contemporary spirituality: A sociological study of potentials and pitfalls for sustainable development. *Ecological Economics*, 70(6), 1057-65. <https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2011.01.020>
- Heelas, P. (1996). *The New Age Movement. The Celebration of the Self and the Sacralization of Modernity*. Blackwell Publishers.
- Heelas, P. (2008). *Spiritualities of Life: New Age Romanticism and Consumptive Capitalism*. Wiley.
- Heelas, P. & Woodhead, L. (2005). *The Spiritual Revolution. Why Religion is Giving Way to Spirituality*. Blackwell.
- Hegner, V. & Margry, P. J. (2016). *Spiritualizing the City: Agency and Resilience of the Urban and Urbanscape Habitat*. Routledge.
- Heidegger, M. (2009). *Ser y tiempo*. Trotta.
- Henriques, J. (2010). The vibrations of affect and their propagation on a night out on Kinston's dance hall scene. *Body & Society*, 16(1), 57-89. <https://doi.org/10.1177/1357034X09354768>

- Herder (2010, 29 de setembre). *Encontrar a Dios en el silencio. Entrevista a Javier Melloni* [vídeo]. Youtube. https://youtu.be/hc_tZC-qLIU
- Hernández Sacristán, C. (2002). Decir y callar: apuntes para una antropología lingüística. *Archivo de filología aragonesa*, 59-60(1), 541-554.
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2006). *Metodología de la Investigación*. McGraw Hill.
- Hervieu-Léger, D. (1999). *Le Pèlerin et le Converti. La religion en mouvement*. Flammarion.
- Hervieu-Léger, D. (2005). *La religión, hilo de memoria*. Herder.
- Hervieu-Léger, D. (2008). Religious individualism, modern individualism and self-fulfilment: A few Reflections on the origins of Contemporary Religious Individualism. A E. Barker, *The centrality of religion in social life: Essays in Honour of James A. Beckford* (pp. 29-40). Ashgate.
- Hine, C. (2004). *Etnografía Virtual*. Barcelona: UOC.
- Höllinger, F. (2004). Does the counter-cultural character of New Age persists? *Investigating social and politica attitudes of New Age followers. Journal of Contemporary Religion*, 19(3), 289-309. <https://doi.org/10.1080/1353790042000266377>
- Horkheimer, M. (2013). *Crítica de la razón instrumental*. Trotta.
- Huckin, T. (2002). Textual silence and the discourse of homelessness. *Discourse and Society*, 13(3), 347-372. <https://doi.org/10.1177/0957926502013003054>
- Hulin, M. (2007). *La mística salvaje. En los antípodas del espíritu*. Siruela.
- Humet, E. *Camino hacia el silencio: pedagogía del despertar interior*. Herder.
- Humphrey, N. (1986). *La mirada interior*. Alianza Editorial.
- Huxley, A. (1947). *The Perennial Philosophy*. Chatto & Windus.
- Hymes, D. H. (1971). *On communicative competence*. University of Pennsylvania Press.
- Iannaccone, L. R. (1990). Religious Practice: A human Capital Approach. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 29(3), 297-314. <https://doi.org/10.2307/1386460>

- Inglehart, R. (1997). *Modernization and Postmodernization. Cultural, Economic and Political Change in 43 societies*. Princeton University Press.
- Institut d'Estudis Catalans (1995). Silenci. A *Diccionari de la llengua catalana* (1a ed.).
- IparHaizea (2020a, 14 de gener). Creedme, clamaba Jesús, yo he vencido al mundo. <http://www.iparhaizea.es/creedme-clamaba-jesus-yo-he-vencido-al-mundo/>
- IparHaizea (2020b, 25 d'octubre). Rafael Redondo Barba. Psicólogo, Profesor. Escritor. Poeta. Maestro zen. Amigo disponible. <http://www.iparhaizea.es/rafael-redondo-barba-psicologo-profesor-escritor-poeta-maestro-zen-amigo-disponible-publicado-por-satsang-zaragoza-el-191020/>
- Klopf, D. & Cambra, R. (1979). Communication Apprehension Among College Students in America, Australia, Japan, and Korea. *The Journal of Psychology*, 102(1). <https://doi.org/10.1080/00223980.1979.9915091>
- Kozinets, R. V. (2010). *Netnography : Doing Ethnographic Research Online*. Sage.
- of Cyberculture. Association for Consumer Research , 366-371. Iyengar, B. (2010). *L'arbre del ioga. Guia per integrar el ioga a la vida diària*. Pagès editors.
- James, W. (1986). *Las variedades de la experiencia religiosa. Estudio de la naturaleza humana*. Ediciones Península.
- Jaworski, A. (1992). *The Power of Silence: Social and Pragmatic Perspectives*. Cardiff University.
- Jaworksi, A. (1993). *The power of silence. Social and pragmatic perspectives*. SAGE.
- Jensen, J. (1973). Communicative functions of silence. *ETC: A Review of General Semantics*, 30(3), 249-257. <https://www.jstor.org/stable/42582250>
- Johannesen, R. L. (1974). The functions of silence: a plea for communication research. *Western Speech*, 38(1), 25-35. <https://doi.org/10.1080/10570317409373806>
- Jones, S. (2011). Speech is Silver , Silence is Golden: The Cultural Importance of Silence in Japan. <https://doi.org/10.22459/aurj.03.2011.02>
- Jonveaux, I. & Palmisano, S. (2016). *Monasticism in Modern Times*. Routledge.

- Jule, A. (2004). *Gender, Participation and Silence in the Language Classroom: Sh-Shushing the Girls*. Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1057/9780230596627>
- Jung, C. G. (1958). *The Undiscovered Self*. Routledge.
- Kabat-Zinn, J. (2007). *La práctica de la atención plena*. Kairós.
- Kagge, E. (2009). *El silencio en la era del ruido. El placer de evadirse del mundo*. Taurus.
- Kanngieser, A. (2012). A sonic geography of voice: Towards an affective politics. *Progress in Human Geography* 36(3), 336-353.
- Kampin Kappelli. (s.d.). <https://www.kampinkappeli.fi/>
- Kasamatsu, A. & Hirai, T. (1996). An electroencephalographic study on the Zen meditation (ZaZen). *Folia Psych. Neurol*, 20 (4), 315-336. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1819.1966.tb02646.x>
- Keller, C. A. (1996). *Approche de la mystique dans les religions occidentales et orientales*. Albin Michel.
- Kidron, C. (2009). Toward an Ethnography of Silence: The Lived Presence of the Past in the Everyday Life of Holocaust Trauma Survivors and Their Descendants in Israel. *Current Anthropology*, 50(1), 5-27. <https://doi.org/10.1086/595623>
- Knibbe, K. (2013). Obscuring the Role of Power and Gender in Contemporary Spiritualities. A A. Fedele, & K. Knibbe, *Gender and Power in Contemporary Spirituality* (pp. 179-194). Routledge.
- Knitter, P. (2016). *Sin Buda no podría ser cristiano*. Fragmenta.
- Knoblauch, H. (2008). Spirituality and popular religion in Europe. *Social Compass*, 55(2), 140-153. <https://doi.org/10.1177/0037768607089735>
- Komppula, R., Konu, H. & Vikman, N. (2017). Listening to the sounds of silence: Forest Based Wellbeing Tourism in Finland. Chapter 11. A J. S. Chen & N. K. Prebensen (eds.). *Nature Tourism* (pp. 120-130). Routledge.
- Kurzon, D. (2007). Towards a typology of silence. *Journal of Pragmatics*(39), 1663-1688. <https://doi.org/10.1016/j.pragma.2007.07.003>
- Labraña, M. (2017). *Ensayos sobre el silencio*. Siruela.
- Laín, P. (1994). Hablar y callar. *Boletín de la Real Academia Española*, 263(74), 453-466.

- Larousse (s.d.). Silence. A *Dictionnaire de Français de Larousse*. Consultat el 13 d'abril de 2019 a <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/silence/72720>
- Lasch, C. (1979). *The Culture of Narcissism: American Life in An Age of Diminishing Expectations*. WW Norton & Company.
- Laugier, S. (1994). Du silence à la langue paternelle: Thoreau et la philosophie du langage. A H. D. Thoreau, *Les Cahiers de l'Herne*.
- Le Breton, D. (2009). *El silencio. Aproximaciones*. Sequitur.
- Le Breton, D. (2016). *Desaparecer de sí. Una tentación contemporánea*. Siruela.
- Le Breton, D. (2017) Guardar silencio y caminar son hoy día dos formas de resistencia política. (P. Bujalance, Entrevistador). *Diario de Sevilla*. https://www.diariodesevilla.es/ocio/Guardar-silencio-caminar-resistencia-politica_0_1183081790.html
- León, J. (2018) *Antropología de las comunidades utópicas. Perspectiva comparada de proyectos alternativos para un planeta finito* [tesis doctoral, Universidad de Sevilla]. Teseo. <https://www.educacion.gob.es/teseo/mostrarRef.do?ref=1831302>
- Le Van, M. (2019). *Cerebro y silencio. Los efectos del silencio en nuestra salud explicados por la neurociencia*. Plataforma editorial.
- Lefebvre, H. (1974). *La production de l'espace social*. Anthropos.
- Lehtonen, J. & Sajavaara, K. (1985). The Silent Finn. A D. Tannen, & M. Saville-Troike, *Perspectives on Silence* (pp. 193-201). Norwood: Ablex.
- Lenoir, F. (2003). *Las metamorfosis de Dios. La nueva espiritualidad occidental*. Alianza Editorial.
- Levine, R. (1997). *A Geography of Time: The Temporal Misadventures of a Social Psychologist, or How Every Culture Keeps Time Just a Little Bit Differently*. Basic Books.
- Lewis, J. R. & Melton J.G. (eds.) (1992) *Perspectives on the New Age*. State University of New York Press.
- Lipovetsky, G. (1983). *La era del vacío*. Anagrama.
- Lipovetsky, G. & Charles, S. (2006). *Los tiempos hipermodernos*. Anagrama.

- LookZinema (2018, 17 d'octubre). ZEN. Rafael Redondo [vídeo]. Youtube.
<https://youtu.be/AoGUU0PWtVw>
- Luckmann, T. (1973). *La religión invisible*. Sígueme.
- Luckmann, T. (1990). Shrinking transcendence, expanding religion? *Sociology of Religion*, 51(2), 127-138. <https://doi.org/10.2307/3710810>
- Luckmann, T. (1996). The Privatisation of Religion and Morality. A S. L. Heelas, & P. Morris, *Detraditionalisation: Critical Reflections on Authority and Identity* (pp. 72-86). Blackwell.
- Luckmann, T. (2008). Reflexiones sobre Religión y Moralidad. A E. Bericat (Coord.), *El fenómeno religioso. Presencia de la religión y de la religiosidad en las sociedades avanzadas*. (pp. 15-26). Centro de Estudios Andaluces.
- Ludueña, G. (2002). El silencio como práctica de ascesis corporal en una comunidad de monjes benedictinos. *Quaderns de l'Institut Català d'Antropologia*, (17-18), 65-78.
- Magliocco, S. (2001). *Neopagan Sacred Art and Altars: Making Things Whole*. University Press of Mississippi.
- Magliocco, S. (2014). Introduction: Ritual Creativity, Emotions and the Body. *Journal of ritual studies*, 28(2). <https://www.jstor.org/stable/44368901>
- Mahmood, S. (2005). *Politics of Piety: The Islamic Revival and the Feminist Subject*. Princeton University Press.
- Main, J. (2015). *Una palabra hecha silencio. Guía para la práctica cristiana de la meditación*. Sígueme.
- Maitland, S. (2010). *Viaje al silencio*. Alba.
- Mallarach, J. (2017). El vínculo entre naturaleza y espiritualidad: hacia un nuevo paradigma. A J. Mallarach, L. Torcal, & F. Torralba, *Hacia una ecología integral* (pp. 26-40). Milenio.
- Marató de Silenci (2017, octubre). *Marató de silenci compartit*.
<https://maratodesilenci.paisconscient.cat/home/>
- Marco, Á. (1999). *Una aproximación a la semiótica del silencio* [Tesi Doctoral, Universitat de Barcelona].

- Marcus, G. (2001). Etnografía en/del sistema mundo. El surgimiento de la etnografía multilocal. *Alteridades*, 11(22), 111-127.
- Mardones, J. (1994). *Para comprender las nuevas formas de la religión: la reconfiguración postcristiana de la religión*. Verbo Divino.
- Mardones, J. M. (1996). *¿Adonde va la religión? Cristianismo y religiosidad en nuestro tiempo*. Sal Terrae.
- Marí, A. (1994). *Formes de l'individualisme*. Eliseu Climent.
- Martín, I. (2018, 13 de novembre). Pablo d'Ors: "El ruido es hoy el principal terrorismo". *Diario ABC*. https://www.abc.es/cultura/libros/abci-pablo-dors-ruido-principal-terrorismo-201811090227_noticia.html
- Martínez-Salgado, C. (2012). El muestreo en investigación cualitativa. Principios básicos y algunas controversias. *Ciência & Saúde Coletiva*, 17(13), 613-619. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232012000300006>
- Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50, 370-396.
- Mateu, R. (2001). *El lugar del silencio en el proceso de la comunicación* [tesi doctoral, Universitat de Lleida]. Repositori TDX <https://www.tdx.cat/handle/10803/8173>
- Mateu, V. (2012). Invitació a la lectura de Mircea Eliade. A M. Eliade, *El sagrat i el profà* (pp. 11-57). Fragmenta.
- Mauthner, F. (2016). *Contribuciones a una crítica del lenguaje*. Herder.
- McGuire, M. (1988). *Ritual Healing in Suburban America*. Rutgers University Press.
- McGuire, M. (2008). Towards a Sociology of Spirituality: Individual Religion in Social/Historical Context. A E. Barker, *The Centrality of Religion in Social Life* (pp. 215-232). Routledge.
- McGuire, M. (2016). Individual sensory experiences, socialized senses, and everyday lived religion in practice. *Social Compass*, 63(2), 152-162. <https://doi.org/10.1177/0037768616628789>
- McMahan, D. (2018). *La construcción del budismo moderno*. Kairós.
- Mead, G. H. (1967). *Mind, Self and Society*. The University of Chicago Press.

- Mead, G. H. (2009). *Mind, Self, and Society: From the Standpoint of a Social Behaviorist*. University of Chicago Press.
- Meintel, D. (2014a). Religious collectivities in the era of individualization. *Social Compass*, 61(2), 195-206. <https://doi.org/10.1177/0037768614524321>
- Meintel, D. (2014b). Ritual Creativity: Why and What For? Examples from Quebec. *Journal of Ritual Studies*, 28(2), 77-91. <https://www.jstor.org/stable/44368907>
- Mello, A. de (1991). *La oración de la rana*. Sal Terrae.
- Melloni, X. (2011, 12 de novembre). *La espaciosidad del silencio* [ponència] Fòrum d'Espiritualitat Aletheia, Saragossa.
- Melloni, X. (2012). *Voces de la mística II*. Herder.
- Melloni, X. (2013, 13 d'abril) *El silencio ens nodreix*. [vídeo]. Conferència TED. <https://www.youtube.com/watch?v=njKech9RNsw>
- Melloni, X. (2016, 21 de març). El silenci no és l'absència de soroll sinó l'absència d'ego. *La Vanguardia*. <https://www.lavanguardia.com/lacontra/20160321/40582710534/el-silenci-no-es-l-absencia-de-soroll-sino-l-absencia-d-ego.html>
- Melloni, X. (2017). La dimensión contemplativa del ser humano. Vías de acceso. A O. Fajardo, *La experiencia contemplativa en la mística, la filosofía y el arte* (pp. 15-39). Kairós.
- Méndez, B. (2011). *¿Quién calla otorga? Funciones del silencio y su relación con la variable de género*. Biblioteca Digital de la Universitat de les Illes Balears.
- Méndez, B. (2014). *Los actos silenciosos en la conversación en español. Estudio pragmático y sociolingüístico* [tesis doctoral, Universitat de les Illes Balears]. Repositori Institucional UIB. <http://hdl.handle.net/11201/2635>
- Méndez, B. (2016a). Funciones comunicativas del silencio: variación social y cultural. *Monográfico: VI Jornadas de Lengua y Comunicación*. Universidad Complutense de Madrid.
- Méndez, B. (2016b). La interpretación del silencio en la interacción. Principios pragmáticos, cognitivos y dinámicos. *Pragmalingüística*(24), 169-186. <https://doi.org/10.25267/Pragmalinguistica.2017.i25>

- Méndez, B. (2017). Silencio, género e identidad: actitudes de los jóvenes españoles ante los actos solenciosos en la conversación. *Revista de filología*(35), 207-229.
- Méndez, B. & Camargo, L. (2015). La larga ausencia del silencio en la historia de la lingüística hispánica. *Estudios de Lingüística del Español*(36), 431-448.
- Merlo, V. (2019). *La belleza del silencio: el aroma de la meditación*. Círculo Rojo.
- Merlo, V. (2017). Saboreando el néctar de la libertad gozosa. Meditar con el hinduismo y el budismo. A O. Fajardo, *La experiencia contemplativa en la mística, la filosofía y el arte* (pp. 127-144). Kairós.
- Merton, R. (2002). *Teoría y estructura sociales*. Fondo de Cultura Económica.
- Merton, T. (1967). *Contemplation in a World of Action*. Image Books.
- Merton, T. (2001). *Diarios (1960-1968)*. Oniro.
- Miller, A. (1991). *Breaking Down the Wall of Silence: The Liberating Experience of Facing Painful Truth*. Dutton.
- Miller, W. (1993). *Silence in the contemporary soundscape*. Simon Fraser University.
- Miquel, P. (1990). Silence. *Dictionnaire de spiritualité ascétique et mystique. Doctrine et histoire*, XIV(829).
- Nájera, E. (2008). Filosofía y silencio. Las miserias del lenguaje en el fin-de-siècle. A N. Sánchez, *Cultura contra civilización. En torno a Wittgenstein*. (pp. 103-122). Pre-textos.
- Nájera, E. (2016). El silencio como recurso del individuo en Thoreau y Nietzsche. *Quaderns de filosofia*, 3(1), 51-69. <https://doi.org/10.7203/QFIA.3.1.7088>
- Neitz, N. J. & Spickard, J. (1990). Steps toward a sociology of religious experience: the theories of Mihaly Csikszentmihalyi and Alfred Schutz. *Sociological analysis*, 51(1), 15-33. <https://doi.org/10.2307/3711338>
- Nietzsche, F. (2002). *El crepúsculo de los ídolos*. Edaf.
- Nietzsche, F. (2007). *Humano, demasiado humano*. Akal.
- Nietzsche, F. (2012). *Sobre verdad y mentira en sentido extramoral y otros fragmentos de filosofía del conocimiento*. Tecnos.

- Noelle-Neumann, E. (2010). *La espiral del silencio. La opinión pública y los efectos de los medios de comunicación*. Paidós.
- Oh, S. & Sarkisian, N. (2011). Spiritual individualism or engaged spirituality? Social implications of holistic spirituality among mind-body-spirit practitioners. *Sociology of Religion*(73), 229-332. <https://doi.org/10.1093/socrel/srr054>
- O'Kelly, T. (1982). Land of Loud Silences: Understanding Japanese Communicative Behavior. *Media Development*(24), 30-33.
- O'Malley, M. (2005). Silence as a Means of Preserving the Status Quo: The Case of Ante-Natal Care in Ireland. *Multilingua*(24), 39-54. <https://doi.org/10.1515/mult.24.1-2.39>
- Ors, P. d' (2012). *Biografía del silencio. Breve ensayo sobre meditación*. Siruela.
- Ors, P. d' (2017). Una pasión contemplativa. Mi camino de amistad con el desierto. A O. F. (ed.), *La experiencia contemplativa en la mística, la filosofía y el arte* (pp. 113-126). Kairós.
- Otto, R. (2000). *Lo santo*. Círculo de Lectores.
- Otto, R. (2009). *Ensayos sobre lo numinoso*. Trotta.
- Oxford University Press (2018). Silence. A *The Oxford English dictionary* (3a ed.).
- Pagis, M. (2010). Producing intersubjectivity in silence: An ethnographic study of meditation practice. *Ethnography*, 11(2), 309-228. <https://doi.org/10.1177/1466138109339041>
- Pagis, M. (2019). *Inward. Vipassana Meditation & the Embodiment of the Self*. The University of Chicago Press.
- Palau Robert (2018, 24 d'octubre). Audiovisual Núvol "Kosmos Panikkar" [vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/E7jhXyt3sS0>
- Panikkar, R. (1996). *El silencio del Buddha*. Siruela.
- Panikkar, R. (1998). *Les icones del misteri. L'experiència de Déu*. Edicions 62.
- Panikkar, R. (1999). *El mundanal silencio. Una interpretació del tiempo presente*. Círculo de Lectores.
- Panikkar, R. (2000). *Benaurada senzillesa. El monjo com a arquetipus universal*. Edicions 62.

- Panikkar, R. (2004). *Pau i interculturalitat*. Proa.
- Panikkar, R. (2005). *De la mística. Experiencia plena de la Vida*. Herder.
- Panikkar, R. (2009). *Mística, plenitud de vida* (Opera Omnia Raimon Panikkar ed., Vol. I). Fragmenta.
- Petkova, D. P. (2015). Beyond silence. A cross-cultural comparison between finnish 'quietude' and japanese 'tranquility'. *Eastern Academic Journal*(4), 1-14.
- Picard, M. (1964). *The world of silence*. Gateway.
- Pike, S. (2004). *New Age and Neopagan Religions in America*. Columbia University Press.
- Pla, J. (2004). *El quadern gris*. Destino.
- Poyatos, F. (1994). *La comunicación no verbal I. Cultura, lenguaje y conversación*. Istmo.
- Prat, J. (1997). *El estigma del extraño. Un ensayo antropológico sobre sectas religiosas*. Ariel.
- Prat, J. (2012). *Els nous imaginaris culturals. Espiritualitats orientals, teràpies naturals i sabers esotèrics*. Publicacions URV.
- Prat, J. (2017). *La nostalgia de los orígenes. Chamanes, gnósticos, monjes y místicos*. Kairos.
- Prochnik, G. (2010). *In pursuit of silence. Listening for Meaning in a World of Noise*. Doubleday.
- Quelart, R. (2013, 25 d'octubre). *Los sentidos nos mienten, y cuando te das cuenta es una liberación*. La Vanguardia.
- Quivy, R. & Campenhoudt, L. V. (1992). *Manual de investigación en ciencias sociales*. Limusa.
- Ramírez, J. (1992). El significado del silencio y el silencio del significado. A C. Castilla del Pino, *El silencio*. Alianza Editorial.
- Rappert, B., Coopmans, C. & Colombetti, G. (2016). Meditations on silence: The (non)conveying of the experiential in scientific accounts of Buddhist meditation. A F. Mellor, & S. Webster, *The Silences of Science: Gaps and Pauses in the Communication of Science* (pp. 193-217). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315609102>
- Real Academia Española. (2014). Silencio. A *Diccionario de la lengua española* (23a ed.)
- Redondo, R. (2005). *La radicalidad del zen*. Desclée de Brouwer.

- Redondo, R. (2018, 31 de maig). Vídeo Rafa 4 [vídeo]. Youtube. https://youtu.be/K_gIDEIYvbw
- Redondo, R. (2019). *El milagro de vivir despierto. Ser nadie, cumbre de la madurez*. Desclée de Boruwer.
- Rorty, R. (1967). *The Linguistic Turn: Recent Essays in Philosophical Method*. The University of Chicago Press.
- Rosa, H. (2016). *Alienación y aceleración. Hacia una teoría crítica de la temporalidad en la modernidad tardía*. Katz.
- Rosa, H. (2019a). *Remedio a la aceleración. Ensayos sobre la resonancia*. Ediciones Ned.
- Rosa, H. (2019b). *Resonancia. Una sociología de la relación con el mundo*. Katz Editores.
- Rose, K. (2016). *Yoga, Meditation, and Mysticism: Contemplative Universals and Meditative Landmarks*. Bloomsbury.
- Rose, S. (2005). *Transforming the World: Bringing the New Age into Focus*. Peter Lang.
- Rourera, M. (2018, 4 de febrer). Montse Castellà i Pepe Aponte. Budistes. “El silenci ens fa descobrir la nostra dimensió espiritual”. *Presència*, 44-45.
- Roussou, E. (2013). Spirituality within Religion. Gendered Responses to a Greek 'Spiritual Revolution'. A A. Fedele & K. Knibbe, *Gender and Power in Contemporary Spirituality* (pp. 46-61). Routledge.
- Rubert de Ventós, X. (1980). *De la modernidad*. Península.
- Sajavaara, K. & Lehtonen, J. (1997). The Silent Finn Revisited. A A. Jaworski, *Silence. Interdisciplinary Perspectives*. (pp. 263-284). Mouton de Gruyter.
- Saldaña, J. (2009). *The Coding Manual for Qualitative Researchers*. Sage.
- Sánchez, C. (1998). Las formas de religión en la sociedad moderna. *Papers*(54), 169-185. <https://doi.org/10.5565/rev/papers.1918>
- Satli, J. (2018, 8 de maig) Turismo del silencio. *Turismo sostenible blog*. <http://www.jamalsatli.com/el-turismo-del-silencio/>
- Saville-Troike, M. (1985). Communication, The Place of Silence in an Integrated Theory of Communication. A D. Tannen & M. Saville-Troike (eds.), *Perspectives on Silence*, (pp. 3-18). Ablex.

- Saville-Troike, M. (2006). Silence: cultural aspects. A. K. Brown, *Encyclopedia of Language and Linguistics* (pp. 379-381). Elsevier.
- Schütz, A. (1951). Making music together: a study in social relationship. *Social Research*, 18(1). <https://www.jstor.org/stable/40969255>
- Schütz, A. (1995). *El problema de la realidad social. Escritos I*. Amorrorrtu.
- Schütz, A. (2012). *Estudios sobre teoría social. Escritos II*. Amorrorrtu.
- Schütz, A. & Luckmann, T. (1977). *Las estructuras del mundo de la vida*. Amorrorrtu.
- Scollon, R. (1985). The Machine Stops: Silence in the Metaphor of Malfunction. A. D. Tannen & M. Saville-Troike, *Perspectives on silence* (pp. 21-30). Ablex.
- Searl, S. J. (2005). *The Meanings of Silence in Quaker Worship*. Edwin Mellen Press.
- Séguy, J. (1990). Rationalisation, modernité et avenir de la religion chez Max Weber. *Archives de Sciences Sociales des Religions*, 61(1), 127-138. <https://www.jstor.org/stable/30118278>
- Shils, E. (1981). *Tradition*. University of Chicago Press.
- Shopenhauer, A. (2009). *Parerga y Paralipómena II*. Trotta.
- Signes dels temps. (2018, 23 de desembre). *Entrevista a Pablo d'Ors* [vídeo]. Tv3 a la carta. <https://www.ccma.cat/tv3/alacarta/signes-dels-temps/pablo-dors/video/5806231/>
- Silence Connects (2018a, 17 d'abril). *Silence Connects Bilbao* [vídeo]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=wPtWdd_56z8
- Silence Connects (2018b, 17 de maig). *Testimonios y conclusiones – Silence Connects Bilbao* [vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=mj4UUHKYT-s>
- Silence Connects (2019, 4 de juny). *Silence Connects Vitoria-Gasteiz* [vídeo]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=m6Bjr9FgT_I
- Silenci pels Drets Fonamentals [@silencitortosa]. (2019, 6 d'agost). *Silenci pels drets fonamentals*. [Post]. Facebook. <https://www.facebook.com/silencitortosa/>
- Simmel, G. (1906). The Sociology of Secrecy and of Secret Societies. *American Journal of Sociology*, 11(4), 441-498. <https://www.jstor.org/stable/2762562>

- Simmel, G. (1976). *The Future in Our Culture*. A G. Simmel, *Sociologists and European*. Thomas Nelson.
- Simmel, G. (1998). *El individuo y la libertad: Ensayos de crítica de la cultura*. Península.
- Smith, B. (2007). Body, Mind and Spirit? Towards an Analysis of the Practice of Yoga. *Body and Society*, 13(2), 25-46. <https://doi.org/10.1177/1357034X07077771>
- Sointu, E. & Woodhead, L. (2008). Spirituality, Gender, and Expressive Selfhood. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 47(2), 259-276. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5906.2008.00406.x>
- Sontag, S. (2009). *The Aesthetics of Silence. A Styles of Radical Will*. Penguin.
- Spickard, J. (1991). Experiencing Religious Rituals: A Schutzian Analysis of Navajo Ceremonies. *Sociological Analysis*, 52(2), 191-204. <https://doi.org/10.2307/3710963>
- Spivak, G. (1988). Can the Subaltern Speak? A C. Nelson & L. Grossberg (Eds.), *Marxism and the Interpretation of Culture* (p. 271-311). University of Illinois Press. <https://doi.org/10.5840/philosophin200314275>
- Srivastava, P. & Hopwood, N. (2009). A Practical Iterative Framework for Qualitative Data Analysis. *International Journal of Qualitative Methods*, 8(1), 76-84. <https://doi.org/10.1177/160940690900800107>
- Stark, R. & Finke, R. (2000). *Acts of Religion. Explaining the Human Side of Religion*. University of California Press.
- Steiner, G. (2003). *Lenguaje y silencio*. Gedisa.
- Stromberg, P. G. (1993). *Language and Self-Transformation: A Study of the Christian Conversion Narrative*. Cambridge University Press.
- Suzuki, D. & Fromm, E. (1964). *Budismo, Zen y psicoanálisis*. Fondo de Cultura Económica.
- Talens, J. (1979). *Conocer Beckett y su obra*. Dopesa.
- Tannen, D. (1985). Silence: Anything But. A D. Tannen & M. Saville-Troike, *Perspectives on silence* (pp. 93-111). Ablex.

- Tannen, D. (1993). The relativity of linguistic strategies: Rethinking power and solidarity in gender and dominance. A D. Tannen (Ed.), *Gender and conversational interaction*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1177/002383099603900106>
- Tannen, D. & Saville-Troike, M. (1985). *Perspectives on silence*. Ablex Publishing Corporation.
- Tannier, K. (2017). *La màgia del silenci*. Columna.
- Tàpies, A. & Valente, J. (2004). *Comunicación sobre el muro*. Rosa Cúbica.
- Tavory, I. & Winchester, D. (2012). Experiential careers: The routinization and de-routinization of religious life. *Theory and Society*, 41(4), 351-373. <https://doi.org/10.1007/s11186-012-9170-z>
- Taylor, C. (1994). *La ética de la autenticidad*. Paidós.
- Taylor, C. (2006). *Fuentes del yo. La construcción de la identidad moderna*. Paidós.
- Taylor, C. (2007). *A Secular Age*. Belknap Press.
- Taylor, S. J. & Bogdan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos*. Paidós.
- Teahan, J. (1983). Reviewed Work: Silence: The Phenomenon and Its Ontological Significance by Bernard P. Dauenhauer. *The Journal of Religion*, 63(2), 204-206. <https://doi.org/10.1086/487028>
- Teixidor, O. (2017). Lo invisible en la materia. Artes plásticas y contemplación. A O. Fajardo, *La experiencia contemplativa en la mística, la filosofía y el arte* (p.p 209-229). Kairós.
- Thoreau, H. D. (2009). *The Journal. 1837-1861*. New York Review Books
- Tiempo Magis (2019, 27 de setembre). *Javier Melloni, Sj – El silencio* [vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/q2Qn6KZ5iXE>
- Timmermans, S. & Tavory, I. (2012). Theory Construction in Qualitative Research From Grounded Theory to Abductive Analysis. *Sociological Theory*, 30(3), 167-186. <https://doi.org/10.1177/0735275112457914>
- Tobías, D. & López, N. (presentadores). (2019, 6 de juny). *15 horas para conectarse en silencio. Entrevista a Josean Manzanos*. [entrevista]. Cadena Ser; Hoy por hoy Vitoria. https://cadenaser.com/emisora/2019/06/03/ser_vitoria/1559563264_699747.html
- Tolle, E. (2003). *El silencio habla*. Gaia Ediciones.

- Tönnies, F. (1984). *Comunitat i associació*. Edicions 62.
- Torralba, F. (1996). *Rostres de silenci*. Edició Kindle. Pagès Editors.
- Torralba, F. (2007). *Els mestres de la sospita*. Marx, Nietzsche, Freud. Fragmenta.
- Torralba, F. (2016). *El silencio, un reto educativo*. Pagès Editors.
- Trapero, M. C. (2015). *Análisis descriptivo de los factores de riesgo en la hipoacusia infantil* [tesis doctoral, Universidad de Málaga]. Repositori de la Universitat de Málaga. <https://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/14037>
- Troeltsch, E. (1992). *The social teachings of the christian churches*. Westminster/John Knox.
- Trulsson, A. (2013). Cultivating the Sacred: Gender, Power and Ritualization in Goddess-Oriented Groups. A A. Fedele & E. Knibbe, *Gender and Power in Contemporary Spirituality. Ethnographic Approaches* (pp. 28-45). Routledge.
- Turner, V. (1980). *La selva de los símbolos: aspectos del ritual ndembu*. Siglo XXI.
- Tusón, J. (1993). *El lujo del lenguaje*. Paidós.
- Universidad de la Mística (2016, 22 d'octubre). *Pablo D'Ors: El camino de contemplación. Meditación y redención de las sombras* [vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/Z83zgxA8Rsw>
- Universitat Pompeu Fabra. (s.d.). Sala de reflexió. Universitat Pompeu Fabra. <https://www.upf.edu/web/campus/sala-de-reflexio>
- Van der Leeuw, P. (1955). *La religion dans son essence et ses manifestations*. Payot.
- Veblen, T. (1974). *Teoría de la clase ociosa*. Fondo de Cultura Económica.
- Vega, A. (2012). *Passió, meditació i contemplació*. Fragmenta.
- Verschuuren, B., Wild, R., McNeeley, J. & Oviedo, G. (2010). *Sacred Natural Sites: Conserving Nature and Culture*. Earth Scan, Routledge.
- Verter, B. (2003). Spiritual Capital: Theorizing Religion with Bourdieu Against Bourdieu. *Sociological Theory*(21), 150-74. <https://doi.org/10.1111/1467-9558.00182>
- Villalba, D. (2000). *Siempre ahora. Enseñanzas del maestro zen Dokushô Villalba*. Miraguano Ediciones.

- Villalba, D. (2017). La absorción en la naturaleza original. A O. Fajardo, *La experiencia contemplativa en la mística, la filosofía y el arte* (pp. 145-162). Kairós.
- Virilio, P. (2000). *La Procedure Silence*. Galilee.
- Wagner, H. (1970). Schutz's phenomenological sociology. A *Alfred Schutz on Phenomenology and Social Relations* (p. 1-50). The University of Chicago Press.
- Wainwright, D. (1997). Can Sociological Research Be Qualitative, Critical and Valid? *The Qualitative Report*, 3(2), 1-17. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/1997.2021>
- Weber, M. (1958). *The Religion of India: The Sociology of Hinduism and Buddhism*. Free Press.
- Weber, M. (1964). *Economía y sociedad*. Fondo de Cultura Económica.
- Weber, M. (1965). *The Sociology of Religion*. Methuen.
- Weber, M. (1994). *L'ètica protestant i l'esperit del capitalisme*. Edicions 62.
- Wittgenstein, L. (2001). *Philosophical Investigations*. Blackwell Publishing.
- Wittgenstein, L. (2012). *Tractatus logico-philosophicus*. Alianza.
- Wong, Y.-L. & Vinsky, J. (2009). Speaking from the Margins: A Critical Reflection on the 'Spiritual-but-Not-Religious' Discourse in Social Work. *British Journal of Social Work*, 39(7), 1343-1359.
- Wood, M. (2007). *Possession, Power and the New Age: Ambiguities of authority in Neoliberal Societies*. Ashgate.
- Woodhead, L. (2010). Real Religion and Fuzzy Spirituality? Taking sides in the sociology of religion. A S. & Aupers, *Religions of Modernity. Relocating the Sacred to the Self and the Digital* (p. 31-48). Brill.
- Woodhead, L. & Heelas, P. (2000). *Religion in Modern Times: An Interpretive Anthology*. Blackwell.
- Woolley, A. (2019). *Women Choosing Silence : Relationality and Transformation in Spiritual Practice*. Taylor & Francis Ltd.
- Wuthnow, R. (1994). *I Come Away Stronger?: How Small Groups Are Shaping American Religion*. Eerdmans.

Xirau, R. (1968). *Palabra y Silencio*. Siglo XXI.

Yin, R. (1989). *Case study research. Design and methods*. Sage.

Zerubavel, E. (2006). *The Elephant in the Room: Silence and Denial in Everiday Life*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195187175.001.0001>

Zerubavel, E. (2010). The social sound of silence: Toward a sociology of denial. A E. Ben-Ze'ev, R. Ginio & J. Winter (Eds.). *A social history of silence in the twentieth century* (pp. 32-44). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511676178.003>

Zijderveld, A. (2000). *The Institutional Imperative: The Interface of Institutions and Networks*. Amsterdam University Press.

Annexos metodològics

ANNEX I. Mapa de silencis

Relació de col·lectius inclosos en el mapeig de practicants de silenci, realitzat durant la segona fase de treball de camp. En negreta es marquen els col·lectius i iniciatives seleccionats com a estudis de cas en la tercera fase de treball de camp.

EXTRAMUNDANS	INTRAMUNDANS		
<p><i>Quadrant 1</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Monestir de Montserrat (catolicisme) - Monestir de Sant Benet de Montserrat (catolicisme) - Monestir de Poblet (catolicisme) - Cartoixa de Montalegre (catolicisme) - Monestir de Sant Pere de les Puel·les (catolicisme) - Monestir budista del Garraf (budisme) - Monestir zen Luz Serena (budisme) - Ermitans (cristianisme) 	<p><i>Quadrant 2</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Centre d'Espiritualitat de la Cova de Manresa (cristianisme) - Escola de silenci de Moratiel (cristianisme) - Comunitat Mundial per a la Meditació Cristiana (WCCM) (cristianisme) - Amics del Desert (cristianisme) - Església de protecció de la Mare de Déu (església ortodoxa) - Sangha Wake Up (Thich Nhat Han) (budisme) - IparHaizea (budisme) - Zen Barcelona Kanon (budisme) - Centre d'Estudis Sufís (Islam) - Advaitavidyua (Hinduisme) 		<p>RELIGIONS TRADICIONALS</p>
<p><i>Quadrant 3</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Comunitat contemplativa de Manlleva (“Santuari de presència”) - Ubuntu som un tot - Projecte O Couso 	<p><i>Quadrant 4</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Fundació Vivarium - Brahma Kumaris - (silenci) Barcelona - Centre d'Estudis de les Tradicions de Saviesa (CETR) - Akasha Espai - Camí Endins - Ixileku Elkarte - Fòrum d'Espiritualitat d'Estella 	<ul style="list-style-type: none"> - Fòrum d'Espiritualitat d'Alcoi - Girona NovaCultura - Escuelas despiertas - Marató de Silenci - Silenci pels drets Fonamentals - Silence Connects - Manifestacions silencioses per la pau - Silence for peace 	<p>ESPIRITUALITAT LAICA O “TRANSRELIGIOSA”</p>

ANNEX II. Cens de portadors

La taula següent recull els noms i una breu ressenya biogràfica de les 30 persones que conformen la mostra dels “portadors”, en sentit weberianà (1964, p. 197), de les pràctiques de silenci analitzades en el marc d’aquesta recerca.

Nom	Sexe	Estudis	Dedicació	Quadrant
M.C.	H	Teologia	Monjo catòlic	1
B.D.	D	Teologia	Monja benedictina	1
M.A.	D	C. Econòmiques / Teologia	Monja benedictina	1
M.D.	D	Teologia	Monja catòlica	1
P.O.	H	Teologia	Sacerdot catòlic / Escriptor	2
B.M.	D	Ciències químiques / Teologia	Professora de secundària / Mestra zen	2
R.R.	H	C. Polítiques i Sociologia / Filosofia	Mestre zen / Professor universitari	2
M.S.	H	Informàtica	Investigador	2
O.C.	D	Publicitat / Psicologia	Coach / Professora de meditació	2
E.P.	D	Magisteri	Mestra	2
J.A.	H	Teologia	Sacerdot / Professor universitari	2
C.B.	H	Bioquímica / Filologia	Sacerdot / Professor universitari	2
S.S.S.	H	Hinduisme	Formador en ioga i hinduisme	2
L.N.S.	H	Física	Mestre zen	2

H.B.	H	Filosofia i C. de la Informació	Professor universitari	2
D.V.	H	Magisteri	Mestre zen	2
L.M.	D	Psicologia	Psicòloga / Mestra zen	2
X.M.	H	Teologia / Antropologia	Professor universitari	2 / 3
E.H.	H	Teologia / Psicologia	Psicòleg / Mestre de meditació	3
M.A.	D	ADE / Teologia	Educadora	3
J.F.	H	Música	Ex-monjo / Educador	3
S.M.	D	Filologia anglesa	Ex-monja / Escriptora	3
K.T.	D	Dret	Monja zen / Escriptora	3
J.L.	H	Antropologia	Editor	3
R.A.	D	Psicologia	Coach / Mestra de meditació	4
L.A.	D	Filologia	Escriptora	4
L.A.	D	Gestalt	Terapeuta / Activista social	4
E.C.	H	Filosofia	Professor de secundària	4
M.C.O.	D	Filosofia	Instructora de meditació	4
T.G.	D	Humanitats	Bibliotecària	4
H.I.	H	Teologia / Espiritualitat transcultural.	Educador	4
J.M.	H	Pedagogia	Professor de secundària	4
V. M.	H	Filosofia	Professor universitari / Mestre de meditació	4

M.S.	D	Belles Arts	Coach / Mestre de meditació / Artista	4
M.T.	D	Medicina	Terapeuta	4
E.M.	H	Psicologia / Sociologia / Teologia	Psicòleg	4
M.C.	H	Música / Filosofia / Teologia	Escriptor / Professor universitari	4
H.M.	H	Belles Arts / Filosofia / Antropologia / Teologia	Poeta / Ex-monjo	4
M.L.C.	H	Dret	Agricultor	4
V.B.	D	Secundària	Mestra de ioga	4
M.M.	D	Empresarials i turisme	Mestra de meditació / Activista social	4
Y.D.	D	Primària	Coach i escriptora	4

ANNEX III. Observacions i experiències participants

Entre els anys 2016 i 2020, s'ha desenvolupat un treball etnogràfic multilocal (Marcus, 2001; Prat, 2017) que ha abastat un ventall divers d'escenaris, col·lectius i modalitats de pràctica. En la darrera fase del treball de camp, la pandèmia de la covid-19 va obligar a replantejar la programació prevista. A causa del confinament, es van haver de cancel·lar tres experiències participants que havien de ser el colofó del treball empíric: una estada a la comunitat de Manlleva, la participació al Foro Espiritual de Estella 2020 —que en la seva programació original incloïa, entre d'altres activitats d'interès, habilitar un “Templo del silencio” obert a persones de totes les confessions i gestionat per *Ixileku Elkarte*—, així com l'assistència a l'obra de teatre basada en la *Biografia del silencio* de Pablo d'Ors. Amb tot, durant els mesos de confinament, la majoria dels grups investigats van desenvolupar moltes de les seves pràctiques de silenci en modalitat online, de manera que el treball etnogràfic es va traslladar als espais virtuals. Això va permetre copsar com els diferents col·lectius encaraven el repte d'adaptar les seves experiències compartides de transcendència a nous dispositius i formats, i experimentaven noves modalitats d'interacció. La següent taula detalla cadascuna de les observacions i experiències participants realitzades.

Esdeveniment	Col·lectiu/s o persona/es	Espai	Durada	Data
Dissabte de pregària contemplativa	Comunitat de la Cova de Manresa	Cova de Manresa	1 dia	Març 2016
Eucaristia	Marcel Capellades	Ermita de Sant Salvador de Bellver, Orís (Osona)	1:20h	Juny 2016
Taller de meditació cristiana	Amics del Desert Barcelona	Parròquia de Sant Josep Oriol, Barcelona	2:00h	Octubre 2016
Vetlla “El silenci del Nadal”	Amics del Desert Barcelona Pablo d'Ors	Església de Sant Josep Oriol, Barcelona	2:00h	Desembre 2016
Tarda de silenci	Comunitat Mundial per a la Meditació Cristiana	Parròquia de Sant Josep Oriol, Barcelona	3:00h	Maig 2017

Flashmob “Caminant en silenci per la pau”	Sangha <i>Wake Up</i> Barcelona i monjos de la comunitat de Thich Nhat Hanh	Recorregut des del Parc de la Ciutadella fins a Plaça Catalunya, Barcelona	2:00h.	Maig 2017
Conferència de Pablo d’Ors	Pablo d’Ors Francesc Torralba Delegació d’ensenyament del Bisbat d’Urgell	Jornades de Teologia “Pensar i parlar de Déu en el segle XX” Sala Sant Domènec, La Seu d’Urgell	2:00h	Agost 2017
Taller de meditació “Silenci i paraula”	Amics del Desert Barcelona	Parròquia de Sant Josep Oriol, Barcelona	1:30h	Octubre 2017
Marató de silenci	Diverses entitats Montse Castellà	Parc de la Ciutadella, Barcelona	1h.	Octubre 2017
Retir silenciosos de meditació cristiana	Comunitat Mundial per a la Meditació Cristiana Comunitat benedictina de Sant Benet de Montserrat Laurence Freeman Marco Schorlemmer	Monestir de Sant Benet de Montserrat	3 dies	Novembre 2017
Vetlla “El silenci del Nadal”	Amics del Desert Barcelona Pablo d’Ors	Església de Sant Josep Oriol, Barcelona	2:00h	Desembre 2017
Conferència de Mireya Ávila “Transpasados por lo inefable”	Àgora Vic Mireya Ávila Manlleu	Casino de Vic	1:00h	Febrer de 2018
Conferència de Nacho Bañeras “Contemplar des del silenci, un exercici d’actitud filosòfica”	Grup de professors de filosofia de la Catalunya central Nacho Bañeras	El Casino Centre Cultural, Manresa	1:30h	Març 2018

Conferència de Berta Meneses “Diàleg creatiu entre el silenci d’orient i la paraula d’Occident”	Grup de professors de filosofia de la Catalunya central Berta Meneses	El Casino Centre Cultural, Manresa	1:30h	Març 2018
Conferència de Teresa Guardans “Silenci i qualitat humana”	Grup de professors de filosofia de la Catalunya central Berta Meneses	El Casino Centre Cultural, Manresa	2:00h	Març 2018
Fòrum d’Espiritualitat d’Alcoi 2018: “El silenci transformador” - Conferències - Meditacions	Asociación DAAT Xavier Melloni Hugo Mujica Enrique Martínez-Lozano	Universitat Politècnica de València, Alcoi	2 dies	Març 2018
Meditació a l’espai SILENTIUM	Vivarium	Església de Santa Maria de Cadaqués	1:00h	Abril 2018
Exposició “Silenci/s”	Diversos artistes	Centre d’Arts Santa Mònica, Barcelona	1:00h	Abril 2018
Manifestació silenciosa per la pau	Òmnium Cultural i altres entitats	Passeig Lluís Companys, Barcelona	3:00h	Juny 2018
Foro Espiritual de Estella - Sessions de meditació interconfessional - “Silencio por la paz en la Mezquita”	Trobada interreligiosa	Estella-Lizarra	3 dies	Juny-juliol 2018
Conferència Adela Cortina “Mística y política”	Asociación Teológica Juan XXIII Adela Cortina	Congrés de teologia “Mística i liberación” Sala de Actos de CCOO, Madrid	2:00h	Setembre 2018
Conferència Mary Hunt “El papel del silencio en la lucha por la justicia”	Asociación Teológica Juan XXIII Mary Hunt	Congrés de teologia “Mística i liberación” Sala de Actos de CCOO, Madrid	2:00h	Setembre 2018

Conferència-taller “El valor del silenci conscient”	Fundació Oncolliga Girona Cecília Gelpi	Jornades Girona novaCultura 2018 “El silenci i jo” Teatre Municipal de Girona	1:45h.	Setembre 2018
Taller “La ment en silenci”	Fundació Oncolliga Girona Vicente Simó	Jornades Girona novaCultura 2018 “El silenci i jo” Teatre Municipal de Girona	2:00h	Setembre 2018
Meditació cristiana on-line	Comunitat Mundial per a la Meditació Cristiana Laurence Freeman	Internet (WCCM Online)	0:45h	Setembre 2018
Retir “Dia de silenci”	Fundació Oncolliga Girona Montse Castellà	Jornades Girona novaCultura 2018 “El silenci i jo” Monestir de Sant Daniel, Girona	1 dia	Setembre 2018
Manifestació silenciosa per la pau	Òmnium Cultural i altres entitats	Passeig Lluís Companys, Barcelona	3:00h	Juny 2019
Jornada <i>Silence Connects</i>	Ixileku Elkartea Clúster de Ètica Bright Path Centro Pastoral Berri Ona...	Fundación Vital, Vitòria-Gasteiz	4h.	Juny 2019
Pràctica col·lectiva de silenci: “Espacios verdes, lugares de silencio”.	Ixileku Elkartea	Centre Ataria, Vitòria-Gasteiz	2:30h	Desembre 2019
Conferència “Espiritualitat i ecologia reverencial”	Ubuntu som un tot Mireya Àvila Jòrdan Fugier	Casino de Vic	1h.	Febrer 2020
Taller d’introducció a la meditació	Espai Akasha Vicente Merlo	On-line (Zoom)	1h.	Març 2020
Vetlla Pasqual	Amics del Desert Pablo d’Ors	On-line (Youtube)	2h.	Abril 2020

Seminari “Silencios”	Míriam Subirana Xavier Guix	On-line (Zoom)	1:30h	Abril 2020
Conecta con tu (silencio). Meditación global con Verónica Blume	(silencio) barcelona Verónica Blume	On-line (Instagram Live)	0:45h	Abril 2020
Presentació del llibre “Meditació contemplativa”	Míriam Subirana Xavier Melloni Agustí Panikkar	On-line (Zoom)	1:00h	Maig 2020
Jornada de Comunitat “Esperança des de la fragilitat”. Meditació Online	WCCM Catalunya	On-line (Zoom)	1:30h	Desembre 2020

ANNEX IV. Entrevistes

Al llarg de la recerca s'han realitzat en total 23 entrevistes, de dos tipus: a) 12 entrevistes semiestructurades a persones amb un paper rellevant en la construcció i difusió de pràctiques contemporànies de silenci i, b) 11 entrevistes etnogràfiques a instructors i practicants, realitzades en el marc de les experiències participants. Les entrevistes semiestructurades, d'una durada d'entre 45 minuts i 2 hores, van ser registrades digitalment, mentre que de les etnogràfiques, sense guió previ i realitzades *in situ*, se'n va prendre nota al diari de camp.

Nom	Grup/Iniciativa	Quadrant	Data i lloc de l'entrevista
Laia de Ahumada	-	4	12/05/2016 - Barcelona
Marcel Capellades	-	1	24/05/2016 - Orís
Marco Schorlemmer	Comunitat Mundial per a la Meditació Cristiana (WCCM)	2	14/02/2018 - Bellaterra
Xavier Melloni	Cova de Manresa / Comunitat contemplativa de Manlleua	2/3	03/04/2018 - Barcelona
Teresa Guardans	Centre d'Estudis de les Tradicions de Saviesa (CETR)	4	08/04/2018 - Barcelona
Hilario Ibáñez	Camí Endins	4	13/04/2018 - Barcelona
Míriam Subirana	Institut IDeIA / Retirs de Meditació contemplativa.	4	17/04/2018 - Barcelona
Esteve Humet	-	3	28/04/2018 - Granollers
Enric Carbó	Silenci pels drets fonamentals	4	27/11/2019 - En línia
Josean Manzanos	Ixileku Elkartea / Silence Connects	4	05/12/2019 - Vitòria
Laia Alonso	Retirs de silenci al Montseny	4	19/04/2020 - En línia
Vicente Merlo	Akasha Espai	4	04/12/2020 - En línia

Entrevistes Etnogràfiques

Nom	Perfil	Context	Rol	Quadrant	Data i lloc de l'entrevista
M.A.	Dona, 55 anys. Religiosa	Sessió de pregària contemplativa.	Practicant	1	19/03/2017 Manresa
N.R.	Dona, 63 anys. Estudis universitaris. Treballadora social.	Sessió de pregària contemplativa.	Instructora	2	16/05/2017 St. Benet de M.
P.G.	Home, 52 anys. Estudis universitaris. Formador.	Sessió de pregària contemplativa..	Practicant	2	25/10/2017 Barcelona
A.M.	Dona, 60 anys. Estudis universitaris. Empresària (llibreria).	Retir cristià de silenci.	Practicant	2	05/11/2017 St. Benet de M.
M.D.	Dona, 38 anys. Estudis universitaris. En atur.	Taller d'introducció a la meditació cristiana.	Practicant	2	25/10/2017 Barcelona
J.I.	Home, 60 anys. Estudis universitaris. Escriptor.	Comunitat contemplativa	Visitant	3	05/11/2018 Barcelona
M.E.	Dona, 55 anys. Estudis secundaris. Administrativa.	Jornada de silenci Girona.	Practicant	4	30/09/2018 Girona
R.C.	Home, 45 anys. Estudis secundaris. Comercial.	Fòrum de silenci Alcoi.	Assistent	4	11/03/2018 Alcoi
B.I.	Dona, 70 anys. Estudis secundaris. Jubilada.	Jornada de silenci Vitòria.	Assistent	4	06/06/2019 Vitòria

E.L.	Dona, 35 anys. Estudis universitaris. Professora de secundària.	Jornada de silenci Vitòria.	Assistent	4	06/06/2019 Vitòria
A.M.	Dona, 70 anys. Estudis universitaris. Fotògrafa jubilada.	Centre de meditació.	Practicant	4	06/04/2020 En línia
