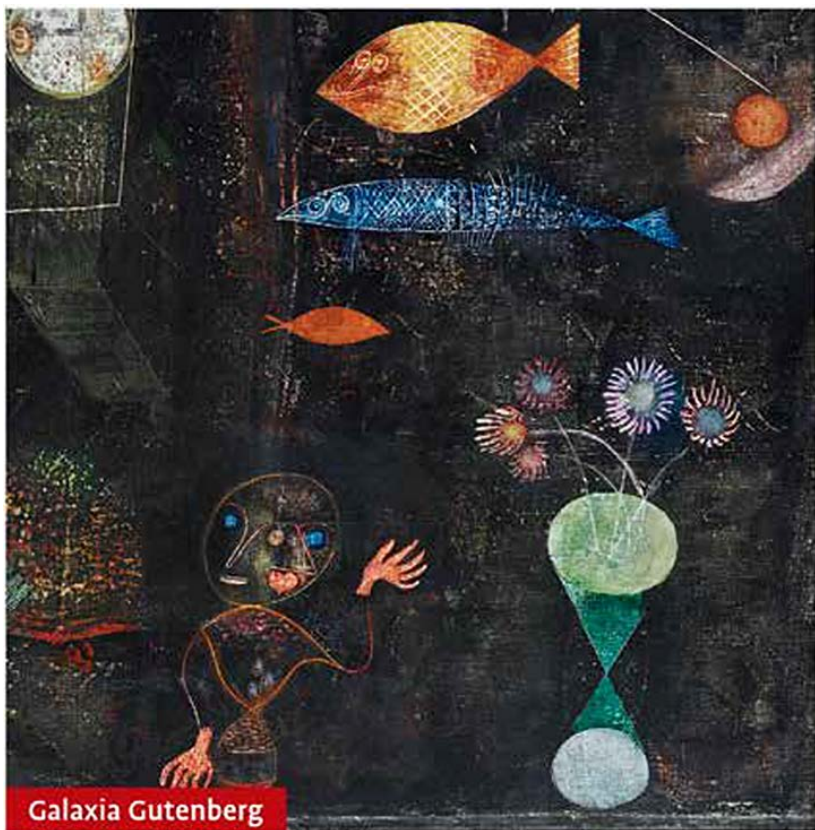




Pablo d'Ors

Biografía do silencio

Tradución do castelán de
María Fe González Fernández



Galaxia Gutenberg

PABLO d'ORS

Biografía do silencio

Breve ensaio sobre a meditación

Tradución

María Fe González Fernández

Galaxia Gutenberg

Título da edición orixinal: *Biografía del silencio*
Tradución do castelán: María Fe González Fernández

Publicado por
Galaxia Gutenberg, S.L.
Av. Diagonal, 361, 2.º 1.ª
08037-Barcelona
info@galaxiagutenberg.com
www.galaxiagutenberg.com

Primeira edición: maio de 2025

© Pablo d'Ors, 2025
© da tradución: María Fe González Fernández, 2025
© Galaxia Gutenberg, S.L., 2025

Preimpresión: Maria Garcia
Impresión e encadernación: Romanyà-Valls
Sant Joan Baptista, 35, La Torre de Claramunt-Barcelona
Depósito legal: B 92-2025
ISBN: 978-84-10317-98-7

Calquera forma de reprodución, distribución, comunicación pública
ou transformación desta obra só pode realizarse coa autorización dos seus
titulares, á parte das excepcións previstas pola lei. Dirixase a CEDRO
(Centro Español de Dereitos Reprográficos) se necesita fotocopiar ou escanear
fragmentos desta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 45)

Á memoria de María Luisa Führer, a miña nai

*O desexo de luz produce luz.
Hai verdadeiro desexo cando hai esforzo de atención.
É realmente a luz o que se desexa
cando calquera outro móbil está ausente.
Aínda que os esforzos de atención
fosen durante anos aparentemente estériles,
un día, unha luz exactamente proporcional a eses esforzos
inundará a alma.
Cada esforzo engade un pouco máis de ouro
a un tesouro que nada no mundo pode subtraer.*

SIMONE WEIL

I

Comecei a sentar a meditar en silencio e quietude pola miña conta, sen ninguén que me dese algunhas nocións básicas ou me acompañase no proceso. A simplicidade do método –sentar, respirar, acalar os pensamentos...– e, sobre todo, a simplicidade da súa pretensión –reconciliar o ser humano co que é– seducíronme dende o principio. Como son de temperamento tenaz, mantívenme fiel durante varios anos a esta disciplina de, simplemente, sentar e recollerse; e deseguida comprendín que se trataba de aceptar con bo talante o que viñese, fose o que fose.

Durante os primeiros meses meditaba mal, moi mal; ter as costas rectas e os xeonllos dobrados non me resultaba nada doado e, por se isto fose pouco, respiraba con certa axitación. Decatábame perfec-

tamente de que iso de sentar sen facer nada máis era algo tan alleo á miña formación e experiencia como, por contraditorio que pareza, connatural ao que no fondo eu era. Porén, había algo moi poderoso que turraba de min: a intuición de que o camiño da meditación silenciosa me conduciría ao encontro comigo mesmo tanto ou máis que a literatura, á que sempre fun moi afeccionado.

Para ben ou para mal, dende a miña máis temperá adolescencia fun alguén moi interesado en profundar na miña identidade. Por iso me convertín nun ávido lector. Por iso cursei Filosofía e Teoloxía na mocidade. O perigo dunha inclinación desta natureza é, por suposto, o egocentrismo; pero grazas a sentar, respirar e nada máis, comecei a decatarme de que esta tendencia podía erradicarse non xa pola vía da loita e da renuncia, como se me ensinara na tradición cristiá, á que pertenzo, senón pola do ridículo e a extenuación. Porque todo egocentrismo, tamén o meu, levado ao seu extremo máis radical, amosa a súa ridiculez e inviabilidade. De súpeto, grazas á meditación, mesmo o narcisismo amosaba un lado positivo: mercé a el, podía perseverar eu na práctica do silencio e da quietude. E é que ata para o progreso espiritual cómpre ter unha boa imaxe de ti mesmo.

Durante o primeiro ano, estiven moi inqueda cando sentaba a meditar: doíanme as dorsais, o peito, as pernas... A dicir verdade, doíame case todo. Pronto me decatei, porén, de que practicamente non había un instante no que non me doese algunha parte do corpo; era só que cando sentaba a meditar tomaba consciencia desa dor. Daquela adoptei o hábito de formularme algunhas preguntas tales como: que me doe?, como me doe? E, mentres me preguntaba isto e tentaba responderme, o certo era que a dor desaparecía ou, simplemente, cambiaba de lugar. Non tardei en extraer disto unha conclusión: a pura observación é transformadora; como diría Simone Weil –a quen empecei a ler naquela época–, non hai arma máis eficaz que a atención.

A inquedanza mental, que foi o que percibín xusto despois das molestias físicas, non foi para min unha batalla menor ou un obstáculo máis soportable. Pola contra: un aburrimiento infindo axexaba en moitas das miñas sentadas, como empecei daquela a chamalas. Atormentábame quedar atrapado nalgunha idea obsesiva, que non acertaba a erradicar; ou nalgunha lembranza desagradable, que persistía en presentarse precisamente durante a meditación. Eu respiraba harmonicamente, pero

a miña mente era bombardeada con algún desexo incumplido, coa culpa ante algúns dos meus múltiples erros ou cos meus recorrentes medos, que adoitaban presentarse cada vez con novos disfraces. De todo isto fuxía eu con bastante torpeza: acurtando os períodos de meditación, por exemplo, ou rañando compulsivamente o pescozo ou o nariz –onde con frecuencia se concentraba un irritante proído–; tamén imaxinando escenas que poderían ter sucedido –pois son moi fantasioso–, compoñendo frases para textos futuros –dado que son escritor–, elaborando listaxes de tarefas pendentes; lembrando episodios da xornada; soñando o día de mañá... Debo continuar? Comprobei que ficar en silencio cun mesmo é moito máis difícil do que, antes de tentalo, sospeitara. Non tardei en extraer de aquí unha nova conclusión: para min resultaba case insoportable estar comigo mesmo, motivo polo que escapaba permanentemente de min. Este ditame levoume á certeza de que, por amplas e rigorosas que fosen as análises que fixera da miña consciencia durante a década de formación universitaria, esa consciencia seguía sendo, despois de todo, un territorio pouco frecuentado.

A sensación era a de quen revolve na lama. Tiña que pasar algún tempo ata que o barro fose poucando e a auga empezase a estar máis clara.

Pero son voluntarioso, como xa dixeran, e co paso dos meses souben que cando a auga aclara empeza a poboarse de plantas e peixes. Souben tamén, con máis tempo e determinación aínda, que esa flora e fauna interiores se enriquecen canto máis se observan. E agora, cando escribo este testemuño, estou marabillado de como podía haber tanta lama onde agora descubro unha vida tan variada e exuberante.

3

Ata que decidín practicar a meditación con todo o rigor do que fose capaz, tivera tantas experiencias ao longo da vida que chegara a un punto no que, sen temor a esaxerar, podo dicir que non sabía ben nin quen era: viaxara a moitos países; lera miles de libros; tiña unha axenda con moitísimos contactos e namorara de máis mulleres das que podía lembrar. Como moitos dos meus contemporáneos, estaba convencido de que cantas máis experiencias tivese e canto máis intensas e fulgurantes fosen máis axiña e mellor chegaría a ser unha persoa en plenitude. Hoxe sei que non é así: a cantidade de experiencias e a súa intensidade só serve para atorarnos. Vivir demasiadas experiencias adoita ser

prexudicial. Non creo que o ser humano estea feito para a cantidade, senón para a calidade. As experiencias, se vive un para colecciónalas, zarandéannos, ofrécennos horizontes utópicos, emborráchannos e confúndennos... Agora diría incluso que calquera experiencia, aínda a de aparencia máis inocente, adoita ser demasiado vertixinosa para a alma humana, que só se alimenta se o ritmo do que se lle brinda é pausado.

Grazas a esa iniciación á realidade que descubrí coa meditación, souben que os peixes de cores que hai no fondo dese océano que é a consciencia, esa flora e fauna interiores ás que me referín un pouco máis arriba, só poden distinguirse cando o mar está en calma e non durante a ondada e a tempestade das experiencias. E souben tamén que, cando ese mar está nunha calma aínda máis grande, xa non se distinguen nin os peixes, senón só a auga, a auga sen máis. Pero aos seres humanos non adoita abondarnos cos peixes e moito menos simplemente coa auga; preferimos as ondas: dannos a impresión de vida, cando o certo é que non son vida, senón só vivacidade.

Hoxe sei que convén deixar de ter experiencias, sexan do xénero que sexan, e limitarse a vivir: deixar que a vida se exprese tal cal é e non enchela cos artificios das nosas viaxes ou lecturas, relacións ou

paixóns, espectáculos, entretementos, buscas... Todas as nosas experiencias adoitan competir coa vida e logran, case sempre, desprazala e mesmo anulala. A verdadeira vida está detrás do que nós chamamos vida. Non viaxar, non ler, non falar...: todo iso é case sempre mellor que o seu contrario para o descubrimento da luz e da paz.

Claro que para albiscar algo de todo isto –que tan rapidamente se escribe e tan lentamente se chega a aprender– tiven que familiarizarme coas miñas sensacións corporais e, o que é aínda máis arduo, clasificar os meus pensamentos e sentimentos, as miñas emocións. Porque é doado dicir que un ten distraccións, pero moi difícil, en cambio, saber que clase de distraccións son as que padece. Tardei máis dun ano en empezar a pór nome ao que aparecía e desaparecía da miña mente cando sentaba a meditar. Ata ese momento fora un espectador, si, pero pouco atento: ao remate dunha sentada case nada podía dicir do que realmente me sucedera nela.

Estar atento ás propias distraccións é moito máis complicado do que un imaxina. En primeiro lugar porque as distraccións, pola súa propia natureza, esquivan e nebulosa, non son fáciles de aprehender; pero tamén porque, ao tentar retelas para memorizalas e poder dar despois conta delas, acaba un distraéndose con esa nova ocupación. Malia a todo,

puiden recoñecer e nomear boa parte das distraccións e, grazas a esa tipoloxía, necesariamente aproximativa, puiden saber, con bastante precisión, a que nivel chegara na miña práctica de meditación tras un ano e medio de asidua perseveranza.

4

Por puro que fose o meu interese polo silencio e a quietude, non se me ocultaba que en calquera momento, ante o menor contratempo ou adversidade, podía claudicar no que decidira que fose a miña práctica espiritual máis decisiva. Nin que dicir ten que todas as razóns que atopaba para abandonar eran boas e abondas: a dor de xeonllos, por exemplo (un traumatólogo desaconselloume vivamente a postura na que meditaba), a perda de tempo (os traballos acumulábanse), a imposibilidade de someter un corpo afectado durante corenta anos polas malas posturas (comecei a visitar un quiropráctico), a escaseza dos resultados... Porque, e era unha pregunta que me facía a min mesmo moitas veces, que conseguira realmente tras centos de horas dedicadas a, simplemente, sentar e respirar? Aínda non sabía que a resistencia á práctica meditativa é a mesma que a resistencia á vida.