

# Pablo d'Ors
# Biografia del silenci



Galàxia Gutenberg

PABLO d'ORS

# Biografia del silenci

## Breu assaig sobre meditació

Traducció de Tina Vallès

Galàxia Gutenberg

També disponible en eBook

Títol de l'edició original: *Biografía del silencio*
Traducció del castellà: Cristina Vallès López

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

Primera edició: març de 2020

© Pablo d'Ors, 2020
© de la traducció: Cristina Vallès López, 2020
La primera edició d'aquest llibre es va publicar el 2013 a Angle Editorial
© Galaxia Gutenberg, S.L., 2020

Preimpressió: Maria Garcia
Impresión y encuadernación: Romanyà-Valls
Pl. Verdaguer, 1 Capellades-Barcelona
Dipòsit legal: B 3134-2020
ISBN: 978-84-18218-18-7

Qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública
o transformació d'aquesta obra només es pot realitzar amb l'autorització
dels seus titulars, a part de les excepcions previstes per la llei.
Adreceu-vos a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos)
si necessiteu fotocopiar o escanejar fragments d'aquesta obra
(www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 45)

*A la memòria de María Luisa Führer, la meva mare*

*El desig de llum produeix llum.*
*Hi ha desig de debò quan hi ha esforç d'atenció.*
*És realment la llum el que desitgem*
*quan ja no hi ha cap altre mòbil.*
*Tot i que els esforços d'atenció*
*siguin estèrils anys i anys,*
*un dia, una llum exactament proporcional a aquests esforços*
*ens inundarà l'ànima.*
*Cada esforç afegeix una mica més d'or*
*a un tresor que res ni ningú no ens podrà prendre.*

Simone Weil

# I

Vaig començar a seure a meditar en silenci i quietud pel meu compte, sense que ningú no me'n donés cap noció bàsica ni m'acompanyés en el procés. La simplicitat del mètode –seure, respirar, emmudir els pensaments...– i, sobretot, la simplicitat de la seva pretensió –reconciliar l'home amb el que és– em van seduir des del principi. Com que sóc tossut de mena, m'he mantingut fidel durant uns quants anys a aquesta disciplina de, senzillament, seure i recollir-me; i vaig comprendre de seguida que es tractava d'acceptar amb bona disposició el que vingués, fos el que fos.

Durant els primers mesos meditava malament, molt malament; tenir l'esquena recta i els genolls doblegats no m'era gens fàcil i, per acabar-ho d'adobar, respirava una mica agitat. M'adonava perfectament que seure sense fer res més era tan aliè a la meva formació i experiència com, per con-

tradictori que sembli, connatural al que jo era en el fons. Però hi havia una cosa molt poderosa que m'hi empenyia: la intuïció que el camí de la meditació silenciosa em conduiria a trobar-me a mi mateix tant o més que la literatura, a la qual sempre he estat molt aficionat.

Per bé o per mal, des que era tot just un adolescent he estat molt interessat a aprofundir en la meva identitat. Per això he estat un lector àvid. Per això vaig estudiar Filosofia i Teologia quan era jove. El perill d'una inclinació com aquesta és, per descomptat, l'egocentrisme; però, gràcies a seure, respirar i res més, vaig començar a adonar-me que aquesta tendència es podia eradicar no ja per la via de la lluita o la renúncia, com m'havien ensenyat en la tradició cristiana, a la qual pertanyo, sinó per la del ridícul i l'extenuació. Perquè qualsevol egocentrisme, el meu també, portat a l'extrem més radical acaba sent ridícul i inviable. De sobte, gràcies a la meditació, fins i tot el narcisisme tenia un cantó positiu: gràcies a ell, jo podia perseverar en la pràctica del silenci i la quietud. I és que fins i tot per al progrés espiritual cal tenir una bona imatge d'un mateix.

## 2

Durant el primer any, estava inquiet cada vegada que m'asseia a meditar: em feien mal les dorsals, el pit, les cames... Em feia mal tot, vaja. Però aviat em vaig adonar que no hi havia ni un sol moment en què no em fes mal alguna part del cos; era només que quan m'asseia a meditar em feia conscient d'aquell dolor. Aleshores em vaig avesar a preguntar-me coses com ara: ¿què em fa mal?, ¿com em fa mal? I mentre m'ho preguntava i provava de trobar-ne la resposta, el dolor desapareixia o, senzillament, canviava de lloc. De seguida en vaig treure una conclusió: la pura observació és transformadora; com diria Simone Weil –a qui vaig començar a llegir en aquella època–, no hi ha arma més eficaç que l'atenció.

La inquietud mental, que va ser el que vaig percebre just després de les molèsties físiques, no va ser una batalla menor ni un obstacle més suportable. Al contrari: un avorriment infinit m'assetjava en moltes de les meves assegudes –que és així com vaig començar a anomenar-les. Em turmentava quedar-me atrapat en una idea obsessiva que no aconseguia eradicar; o en un record desagradable que insistia a presentar-se precisament durant la meditació. Jo respirava harmònicament, però la

meva ment era bombardejada amb algun desig incomplert, amb la culpa davant d'algun dels meus molts errors o amb les meves pors recurrents, que se solien presentar cada vegada amb noves disfresses. Jo fugia de tot allò d'una manera força maldestra: escurçant els períodes de meditació, per exemple, o gratant-me compulsivament el coll o el nas –on sovint se m'hi concentrava una picor irritant–; també imaginant escenes que haurien pogut passar –sóc molt fantasiós–; component frases per a textos futurs –sóc escriptor–; fent llistes de feines pendents; recordant episodis de la jornada; imaginant l'endemà... ¿Cal que continuï? Vaig comprovar que quedar-se en silenci amb un mateix és molt més difícil del que havia sospitat abans d'intentar-ho. No vaig trigar gaire a treure'n una altra conclusió: m'era gairebé insuportable estar amb mi mateix, per això escapava permanentment de mi. Aquest dictamen em va portar a la certesa que, per més àmplies i rigoroses que fossin les anàlisis que havia fet de la meva consciència durant la dècada de formació universitària, aquella consciència meva continuava sent un territori poc freqüentat.

La sensació era la de qui remou el llot. Havia de passar un temps fins que el fang assolés i l'aigua comencés a estar més clara. Però sóc volunta-

riós, ja ho he dit abans, i amb el pas dels mesos vaig saber que quan l'aigua s'aclareix es comença a omplir de plantes i peixos. També vaig saber, encara amb més temps i determinació, que aquella flora i aquella fauna interiors s'enriqueixen com més les observem. I ara, quan escric aquest testimoni, em meravella que hi hagués tant de fang on ara descobreixo una vida tan variada i exuberant.

## *3*

Fins que no vaig decidir practicar la meditació amb tot el rigor de què era capaç, havia tingut tantes experiències al llarg de la meva vida que havia arribat a un punt en què, sense por d'exagerar, puc dir que no sabia ben bé qui era: havia viatjat a molts països; havia llegit milers de llibres; tenia una agenda amb moltíssims contactes, i m'havia enamorat de més dones de les que podia recordar. Com molts dels meus contemporanis, estava convençut que com més experiències tingués, i com més intenses i fulgurants fossin, més aviat i millor arribaria a ser una persona en plenitud. Avui sé que no és així: la quantitat d'experiències i la seva intensitat només serveix per atordir-nos. Viure massa experiències

sol ser perjudicial. No crec que l'home estigui fet per a la quantitat, sinó per a la qualitat. Les experiències, si vivim per col·leccionar-les, ens maregen, ens ofereixen horitzons utòpics, ens emborratxen i ens confonen... Ara inclús diria que qualsevol experiència, fins i tot la més innocent, sol ser massa vertiginosa per a l'ànima humana, que solament s'alimenta si el ritme del que se li ofereix és pausat.

Gràcies a aquesta iniciació a la realitat que he descobert amb la meditació, vaig saber que els peixos de colors que hi ha al fons d'aquest oceà que és la consciència, aquella flora i aquella fauna interiors de què he parlat abans, només es poden distingir quan la mar està calmada, i no durant l'onatge i la tempesta de les experiències. I també vaig saber que quan aquesta mar està encara més en calma, ja no s'hi veuen ni els peixos, tan sols l'aigua, l'aigua i prou. Però els éssers humans no solem tenir-ne prou amb els peixos, i encara menys només amb l'aigua; preferim les onades: ens fan impressió de vida, tot i que en realitat no són vida sinó només vivacitat.

Avui sé que convé deixar de tenir experiències, siguin com siguin, i limitar-se a viure: deixar que la vida s'expressi tal com és, i no omplir-la amb els artificis dels nostres viatges o lectures, relacions o

passions, espectacles, entreteniments, recerques... Totes les nostres experiències solen competir amb la vida i aconsegueixen, gairebé sempre, desplaçar-la i fins i tot anul·lar-la. La vida vertadera és darrere del que nosaltres anomenem *vida*. No viatjar, no llegir, no parlar...: tot això és gairebé sempre millor que el seu contrari per al descobriment de la llum i la pau.

És clar que per entreveure alguna cosa de tot això –que s'escriu de pressa però s'aprèn molt lentament– vaig haver de familiaritzar-me amb les meves sensacions corporals i, encara més difícil, classificar els meus pensaments i sentiments, les meves emocions. Perquè és fàcil dir que tenim distraccions, però en canvi és molt difícil saber quina mena de distraccions patim. Vaig trigar més d'un any a començar a posar nom al que m'apareixia i em desapareixia de la ment quan m'asseia a meditar. Fins en aquell moment havia estat un espectador, sí, però poc atent. Després d'una asseguda podia recordar ben poca cosa del que havia passat realment.

Estar atent a les pròpies distraccions és molt més complicat que no ens imaginem. En primer lloc perquè les distraccions, per la seva pròpia naturalesa, esquiva i nebulosa, no són fàcilment aprehensibles; però també perquè quan inten-

tem retenir-les per memoritzar-les i poder-ne donar compte ens acabem distraient amb aquesta nova ocupació. Malgrat tot, vaig poder reconèixer i definir bona part de les meves distraccions i, gràcies a aquesta tipologia, necessàriament aproximativa, vaig poder saber, amb força precisió, a quin nivell havia arribat en la meva pràctica de meditació després d'un any i mig d'assídua perseverança.