



Pablo d'Ors

Isiltasunaren biografia

Itzulpena gaztelaniatik: Ane Garcia



Galaxia Gutenberg

PABLO d'ORS

Isiltasunaren biografia

Meditazioari buruzko
saiakera laburra

Itzulpena gaztelaniatik:
Ane Garcia

Galaxia Gutenberg

Título original: *Biografía del silencio*
Traducción del castellano: Ane García

Argitaletxea:
Galaxia Gutenberg, S.L.
Av. Diagonal, 361, 2.º 1.ª
08037-Bartzelona
info@galaxiagutenberg.com
www.galaxiagutenberg.com

© Pablo d'Ors, 2012, 2025
© de la traducción: Ane García, 2025
© Galaxia Gutenberg, S.L., 2025

Aurreinprimatzea: Maria García
Inprimatzea eta koadernatzea: Romanyà-Valls
Sant Joan Baptista, 35, La Torre de Claramunt-Bartzelona
Lege-gordailua: B 91-2025
ISBN: 978-84-10317-79-6

Lan hau edozein modutan erreproduzitu, banatu, publikoki komunikatu edo eraldatzeko, titularren baimena behar da ezinbestean, legeak ezarritakoak salbuetsita. Lan honen zatien fotokopiak egin behar badituzu edo horiek eskaneatu behar badituzu, jo hona: CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos); www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 45.

María Luisa Führer, gure ama zenaren oroimenez

*Argi-nahiak argia sortzen du.
Aditasun-ahalegina badenean, bada egiazko desira.
Argia da egiazki desiratzen duguna
mugi-gai den beste edonor ez dagoenean.
Aditasun-ahaleginak
urteetan zehar itxuraz antzuak izan badira ere,
egun batean, ahalegin horiekiko zehazki propor-
tzionala den argi batek
erabat hartuko du arima.
Ahalegin orok urre apur bat gehitzen dio
munduan ezerk lapurtu ezin duen altxorrari.*

SIMONE WEIL

I

Nire kabuz ekin nion meditatzeari, isiltasunean eta geldi-geldi eserita, inoren oinarrizko gidalerrorik jaso gabe edo prozesuan lagunduko zidan inor alboan izan gabe. Hasieratik erakarri ninduten metodoaren soiltasunak –esertzea, arnasa hartzea, pentsamenduak isilaraztea...– eta, batez ere, haren asmo soilak –pertsona adiskidetzea bera den horrekin–. Saiatua naizenez gero, fidela izan natzaio hainbat urtez diziplina horri, hots, besterik gabe eseri eta neure baitara biltzeari; eta berehala ulertu nuen gakoa: zetorrena zetorrela, aldarte onez jasotzea hori.

Lehenengo hilabeteetan gaizki meditatzen nuen, oso gaizki; bizkarra zuzen eta belaunak tolestuta edukitzea ez zen batere erraza niretzat eta, hori guxti balitz bezala arnasa aztoratu samar izaten nuen.

Ongi asko nekien besterik egin gabe esertzearen kontu hori erabat arrotza zitzaiola nire formazioari eta esperientziari, eta, aldi berean, kontraesankorra irudituagatik, ni funtsean nintzen horrek berezkoa zuela. Haatik, intuizio ahaltsu batek egiten zidan tira: hark esaten zidan meditazio isilaren bideak neure burua aurkitzeraino gidatuko ninduela, betidanik erabat zaletuta izan nauen literaturak bezalaxe, edo hark baino gehiago.

Onerako edo txarrerako, nerabezaro goiztiarretetik asko interesatu izan zait nire identitate propioan sakontzea. Horregatik izan naiz irakurle porrokatua. Horregatik ikasi nituen Filosofia eta Teologia gaztaroan. Genero horren joera arriskutsuetako bat egozentrismoa da, noski; baina eseri, arnasa hartu eta beste ezer egin gabe egoten hasi nintzenean ohartu nintzen joera hori deuseztatu egin zitekeela, ez borrokaren eta uko egitearen bideetik, ni neu hartzen nauen kristau tradizioak irakatsi bezala, ezpada erridikuluaren eta ahultzearen bitartez. Izan ere, egozentrismo orok, nireak barne, muturrik erradikalenera eramanez gero, agerian uzten du bere izaera erridikulua eta bideraezintasuna. Bat-batean, meditazioari esker, nartzismoak ere ageri zuen alde positibo bat: hari esker tematu nintekeen ni isiltasuna eta gelditasuna praktikatzen. Izan ere, nork bere buruaren irudi

ona edukitzea beharrezkoa da, baita bide espiritua-
lean aurrera egiteko ere.

2

Lehenengo urtean, ezin geldiago egoten nintzen meditatzerantz esertzen nintzenean: min nuen dortsalean, bularrean, hanketan... Egia esan, minduta izaten nuen ia gorputz osoa. Alabaina, berehala ohartu nintzen ez zegoela gorputz-atalen batean minik ez nuen unerik; meditatzerantz esertzen nintzenean ohartzen nintzen min hartaz, ordea. Orduan, neure buruari zenbait galdera egiteko ohitura hartu nuen, hala nola: zerk ematen dit min? Nola ematen dit min? Eta neure buruari hori galdetu eta erantzun artean mina desagertu egiten zen edo, sinpleki, lekuz aldatzen. Berehala ondorioztatu nuen honakoa: behaketa hutsa eraldatzailea da; garai hartan irakurtzen hasi nintzen Simone Weil-ek esango zuenez, ez dago aditasuna baino arma eraginkorragorik.

Min fisikoaren jarrai-jarraian sumatu nuen gogamenaren ezinegona, eta ez zen borroka txikiagoa edo oztopo eramanerrazagoa izan. Kontrara: asperdura amaigabe batek mehatxatzen zituen nire eserialdietako asko, nire saioei hala deitzen

hasi bainintzen orduan. Sufritu egiten nuen, deusezteko gai ez nintzen ideia obsesiboren batean edo hain zuzen meditazioan zehar agertzen tematzen zen oroitzapen desatseginen batean harrapatuta geratzeko beldurrez. Nik modu harmoniatsuan hartzen nuen arnasa, baina nire gogamena etengabe erasotzen zuten bete gabeko desirek, nire akatsugariek eragindako erruak edo nire beldur errepikakorrek, zeinak mozerro berriz jantzita azaltzen baitziren aldiro. Nahikoa trakeski egiten nion nik ihes horri guztiari: meditazio-tarteak murrizten nituen, esaterako, edo konpultsiboki haztatzen nituen lepoa edo sudurra –hortxe biltzen baitzen hazkura gogaikarri bat maiz–; berebat imajinatzen nituen gertatu ahal izan ziren eszenak –ameslari hutsa bainaiz–, etorkizuneko testuetarako esaldiak osatzen nituen –idazlea naizenez gero–, egiteke nituen zereginen zerrendak egiten nituen; egun horretako pasarteak gogoratzen; biharko eguna irudikatzen... Beharrezkoa al da jarraitzea? Norbere buruarekin isilik geratzea hori egiten saiatu aurretik susmatu baino askoz zailagoa zela egiaztatu nuen. Berehala atera nuen beste ondorio bat: niretzat ia jasangaitza da neure buruarekin egotea, eta horregatik egiten nuen etengabe ihes niganetik. Deliberamendu horrek ziurtasun bat ekarri zidan: unibertsitateko ikasketak egiten eman nuen ha-

markadan nire kontzientziaren inguruan egin niotuen analisiak zabalak eta zorrotzak izan baziren ere, nire kontzientzia hori, azken batean, nekez bisitatzen nuen lurraldea zen.

Lohia nahasten ibiltzen denaren sentsazioa nuen. Lohiak tarte bat behar zuen pausatzen joateko eta ura argitzen hasteko. Baina, esan bezala, nahimen sendoa dut nik eta, hilabeteek aurrera egin ahala, egiaztatu nuen ura argitzen denean hasten dela landarez eta arrainez betetzen. Oraindik eta denbora eta tema gehiagorekin, berebat jakin nuen barneko flora eta fauna hori gehiago aberasten direla gero eta gehiago behatu ahala. Eta orain, testigantza hau idazten ari naizela, txundigarria iruditzen zait nolatan egon zitekeen horrenbeste lohi, orain horren bizitza askotariko eta oparoa aurkitzen dudan lekuan.

3

Ahal nuen bezainbesteko zorroztasunez meditazioa praktikatzea erabaki nuen arte, esperientzia ugari izan nuen bizitzan zehar; horrenbeste, ezen, esajeratu gabe, esan baitezaket ez nekiela nor nintzen ere: herrialde askotara bidaiatutakoa nintzen; milaka liburu irakurritakoa; kontaktuz mukuru

zegoen agenda bat nuen eta gogoratu nitzakeen baino emakume gehiagoz maitemindua nintzen. Nire garaikide askok bezala, sinetsita nengoen zenbat eta esperientzia gehiago izan, eta horiek hainbat eta sutsuagoak eta azkarragoak izan, lehenago eta hobeto iritsiko nintzela pertsona betea izatera. Gaur egun badakit hori ez dela hala: esperientzia-kopuruak eta horien bizitasunak gu nahasi besterik ez dute egiten. Esperientzia gehiegi bizitzea kaltegarria izan daiteke. Ez dut uste gizakia kantitate jasotzeko egina dagoenik, ezpada kalitatea jasotzeko. Esperientziak kolekzionatzeko bizi bagara, esperientzia horiek astindu egiten gaituzte, horizonte utopikoak eskaintzen dizkigute, gu mozkortu eta nahasi egiten gaituzte... Are, esango nuke edozein esperientzia, baita itxuraz inozoa den hori ere, arriskutsuegia dela giza arimarentzat, elikagaitzat eskaintzen zaion horrek erritmo lasaia duenean baino ez baita benetan elikatzen berau.

Meditazioaren bitartez aurkitu nuen errealitate-rako sarbide horri esker ikasi nuen kontzientzia den ozeanoaren hondoan dauden koloretako arrainak, gorago aipatu ditudan barne-flora eta -fauna horiek, itsasoa bare dagoenean baino ezin direla bereizi, eta ez esperientziek dakartzaten olatu eta enbata beteetan. Berebat ikasi nuen itsaso hori ora-indik eta bareago dagoenean ez direla sikiera arrai-

nak ere bereizten: soilik ura, ura besterik gabe. Baina gizakiok ez dugu arrainekin aski izaten, eta are gutxiago soilik urarekin; olatuak nahiago ditugu: biziaren tankera hartzen diegu, baina egiazki ez dira bizia, ezpada soilik bizitasuna.

Gaur egun, badakit esperientziak izateari uztea komeni dela, horiek edonolakoak izanda ere, eta, besterik gabe, bizi egin behar dugula: bizitzari utzi behar diogu den bezalaxe agertzen, eta hori ez betetzen artifizioekin, gure bidaia edo irakurgaiekin, harremanekin edo pasioekin, espektakuluekin, entretenimenduekin, bilaketekin... Gure esperientzia guztiak bizitzarekin lehiatu ohi dira eta ia beti lortzen dute hura alboratzea edo are hutseratzea ere. Guk bizi deitzen dugun horren atzean dago benetakoa bizitza. Ez bidaiatu, ez irakurri, ez hitz egin...: kontrakoa baino hobea da hori guztia ia beti, argia eta bakea deskubritzeko.

Jakina, hori guztia aise asko idazten da, baina oso mantso ikasten; horren arrastoren bat igartzen hasteko, nire gorputzaren sentsazioekin ohitu behar izan nuen eta, oraindik lan nekezagoa eginenez, nire pentsamendu eta sentimenduak, nire emozioak sailkatu behar izan nituen. Izan ere, erraza da esatea norberak distrakzioak dituela; zailagoa, aldiz, zein distrakzio mota dituen jakitea. Urtebetetik gora eman nuen meditatzerara esertzen

nintzenean nire gogoan agertu eta desagertzen zen hori izendatzeko ahaleginean. Ordura arte ikuslea izana nintzen, bai, baina ikusle adigabe samarra: eserialdi baten amaieran nekez esan nezakeen ezer horretan zehar gertatu zitzaidanaz.

Norbere distrakzioei adi egotea pentsa litekeena baino zailagoa da. Izan ere, lehenik eta behin, distrakzioak, haien izaera iheskor eta lausoagatik, ez dira aise harrapatzen; eta, era berean, horiek atxikitzen saiatzen garenean, horiek memorizatu eta gero horien berri eman ahal izateko, zeregin horrekin distraitzen gara. Edonola ere, nire distrakzioen parte handi bat ezagutu eta izendatzeko gai izan nintzen eta, halabeharrez gutxi gorabeherako tipologia horri esker, nahikoa xeheki zehaztu ahal izan nuen noraino heldu nintzen nire meditazio-praktikan, urte eta erdiko pertseberantzia sarriaren ostean.