



Institut de Desenvolupament  
Professional



UNIVERSITAT DE  
BARCELONA



## Master en Mindfulness y Meditación

Ed. 2020-2022

### REFLEXIÓ LITERÀRIA D'UN TEXT MEDITATIU

#### PRIMER CURS

Elisabet Parés Castells

Mòdul 2

**PROFESSOR:** Arnau Vives

**DATA:** 30/03/2021



**MÁSTER EN MINDFULNESS Y MEDITACIÓN UNIVERSIDAD**  
**REFLEXIÓ LITERÀRIA D'UN TEXT MEDITATIU**  
**ELISABET PARÉS**

**ÍNDEX**

**1. INTRODUCCIÓ.**

**2- REFLEXIÓ LITERÀRIA DE “BIOGRAFIA DEL SILENCI” D’EN PABLO D’ORS.**

**3- BIBLIOGRAFIA.**



**MÁSTER EN MINDFULNESS Y MEDITACIÓN UNIVERSIDAD**  
REFLEXIÓ LITERÀRIA D'UN TEXT MEDITATIU  
ELISABET PARÉS

## **1. INTRODUCCIÓ.**

He triat el llibre “Biografia del Silenci” d'en Pablo d'Ors perquè n'havia sentit a parlar molt bé. Curiosament l'havia comprat just quinze dies abans de la teva classe. Vaig triar una edició on el text venia acompanyat d'unes aquarel·les d'en Miquel Barceló. La presentació del llibre és molt bonica, el text preciós i les il·lustracions refermen aquesta bellesa. Les ganes i la il·lusió de submergir-me en la lectura han estat màximes.

Per a la reflexió de la lectura, una primera passa ha consistit en anar descrivint, a mesura que llegia, aquelles idees suggestives que m'arribaven amb força i que tenien una càrrega visual i simbòlica important. A l'hora de fer l'anàlisi he observat que les idees bàsiques es repeteixen al llarg del text, canvien les descripcions, les metàfores, les imatges. Per tant, allò que he fet a l'hora de comentar-ho, és agrupar les frases, metàfores i símilis de cada un d'aquestes conceptes. Així, per exemple, l'autor parla sovint de la resistència (al capítols 8/13/23/32), però ho descriu amb diferents imatges i metàfores. Per això, he fet l'anàlisi anàlisi per idees i conceptes i no pas seguint un ordre cronològic. Vaig cap a endavant i cap enrere i al revés. Per ubicar les cites, al final de cada una d'elles, faig referència al capítol. Si és el nº 8, poso (C8).

## **2. REFLEXIÓ LITERÀRIA DE “BIOGRAFIA DEL SILENCI” D'EN PABLO D' ORS.**

Preciós assaig sobre la meditació d'en Pablo D'Ors. El llibre comença descrivint les seves primeres experiències amb la meditació, per anar explicant, pàgina darrera pàgina, les seves vivències i reflexions al voltant del silenci i el retrobament interior.

Capítols curts, amb títols suggerents. Me l'he anat llegint, tira a tira, capítol a capítol, assaborint el llenguatge metafòric de cada un d'ells. Reflexionant i intentant sentir allò que transmet amb tanta força i a la vegada amb tanta senzillesa. La seva lectura convida, sens dubte, a seure en silenci.

Un text bonic, **poètic (farcit d'imatges)** que ens acosta al coneixement de la meditació a través de la experiència de l'autor, del seu sentir, a mode de **autobiografia, d'autodiàleg.**

L'assaig comença descrivint les primeres experiències del autor amb la meditació: difícils, marcades sobretot pel dolor i el bombardeig incansable dels pensaments. Aviat se n'adona que **l'observació** és la clau. Observar la ment és el camí, diu.



**MÁSTER EN MINDFULNESS Y MEDITACIÓN UNIVERSIDAD**  
REFLEXIÓ LITERÀRIA D'UN TEXT MEDITATIU  
ELISABET PARÉS

Mentre s'observa no es pensa (C28). Utilitza **la metàfora de l'aigua** i el fang: "A més observació, aigua més clara...el fang poc a poc va reposant al fons i deixa d'estar remogut" (C2). És essencial mirar-nos, observar-nos i acceptar. Així, poc a poc, anem calmant el dolor, el soroll incansable dels pensaments errants i el sofriment del va i ve de les emocions. "Ser conscient consisteix a **contemplar** els pensaments" (C12).

La meditació, segons l'autor, ens ensenya a conviure amb nosaltres mateixos, ens concentra, deixant de banda la dispersió del món caòtic o les mil experiències que potser voldríem o desitjaríem viure (C5). Aquesta idea enllaça amb el concepte de **resistència** al qual Pablo d'Ors es refereix en diverses ocasions i amb **metàfores precioses i amb molta càrrega simbòlica**: "No hem de nedar contra el corrent de la vida, sinó al seu favor (C23) ". "Pateixes perquè piques de cap contra el mur" (C32). "Reflexionar en excés porta a la paràlisi. Pensem massa la vida, però la vivim poc" (C18). "Cada cop que em llenço a la mar, em trobo" (C8) o "Fer meditació és llançar-se a la realitat i fer un bany de ser" (C13). L'entrega és, en definitiva, llibertat i intuïció. L'autor ens proposa viure sense barallar-nos amb la vida, com un acte d'amor i no pas de combat. I en fa un **símil curiós**: "La resistència a la pràctica meditativa és la mateixa que la resistència a la vida"(C4). La vida és, en definitiva, allò que percebem (no cal resistir-s'hi). Estem envoltats de bellesa, la quotidianitat n'està plena, tal com ho descriu en diverses ocasions: *el gosset als peus, la xemeneia encesa, la pluja a fora, un llibre per llegir i un vi per paladejar*. Concepte de felicitat planera, senzilla. A mesura que acceptem tot allò que esdevé mentre meditem, acceptem la vida tal com és, som més benèvolos amb els altres, valorem més els animals i la natura, confiem més en nosaltres mateixos, tornem més humils, ens podem mantenir serens. Estem preparats, en definitiva, per a la vida (C14).

**L' aquí i l'ara** sorgeix també amb força: "Actuem sempre d'acord amb la saviesa que tenim en cada moment... És absurd condemnar la ignorància passada des de la saviesa present" (C9)

El **concepte d'unitat** apareix sovint: "Per conèixer-nos, no hem de dividir ni separar, hem d'unir. No hi ha jo i món, sinó que món i jo som una mateixa cosa" (C10). Concepte d'unitat que ens ajuda a entendre, que tal com ens va comentar en Francesc Torralba, és molt més allò que ens uneix, que no pas allò que ens diferencia o separa.

**La dificultat** és present en diverses ocasions. Tal com especifica l'autor, tot d'una hi ha una primera fase d'encanteri: "-Quina pau!". Però aviat, el silenci mostra la seva cara més àrida: el desert. L'autor ho comenta amb un joc de paraules: "Meditar no és difícil, el que és difícil és voler meditar". Potser allò que observem no ens agrada o



**MÁSTER EN MINDFULNESS Y MEDITACIÓN UNIVERSIDAD**  
REFLEXIÓ LITERÀRIA D'UN TEXT MEDITATIU  
ELISABET PARÉS

ens disgusta, però potser també que: "... el que ens disgusta fins i tot, ens pot convenir" (C14). En aquest sentit, m'encanta aquesta metàfora: "Somriure al dolor, és la forma de neutralitzar-ne el verí"(C19). Sabem que hem acceptat un sofriment, quan som capaços de veure-hi algun benefici.

Apareix també, en el text, **el símbol de l'iceberg** (C21). Imatge potent per parlar d'allò que no es veu i està enquistat. Necessita escalfor per desfer-se: atenció diària, curiositat, observació i paraules amoroses. En el mateix sentit, però dit d'una altra manera: "Despertar és descobrir que som a una presó, però la porta està oberta..."(C22). Fixem-nos que es van repetint les imatges suggestives, amb força càrrega simbòlica: atrapats en un iceberg, en una presó, alliberats al llançar-nos al mar, al traspasar una porta que ja fa temps és oberta. L'autor ens recorda una i una altra vegada que nosaltres som el principal obstacle, decidim si quedem atrapats o ens alliberem i ens obrim a la profunditat de tot el nostre ésser i de la vida mateixa.

La consciència no és més que el **contacte amb un mateix**. El silenci ens crida i ens predispesa a l'escolta (els pensaments emmudeixen) i es dona una re-unificació amb nosaltres. "...baixar a les profunditats on batega la saviesa". (C35)

Un altre tema recurrent de la literatura meditativa, i molt present en l'assaig d'en Pablo d'Ors, és **el viatge i el camí** per expressar aquest procés de transformació de la consciència: el camí és la meta "com la gota que cau damunt una roca i ens va perforant molt a poc a poc..." (C38). Asseure's a meditar perquè sí, sense més (sense esperar res a canvi): "...el més sensat es que deixi ja les paraules i les llanci, confiat, a aquest oceà fosc i lluminós que és el SILENCI"(C49). Aquest **concepte d'entrega** a la meditació el relaciona varies vegades amb **l'amor**: "... en l'amor autèntic no s'espera res a canvi."(C13). "L'oblit d'un mateix està en proporció directa amb l'amor als altres"(C44). En aquest sentit, trobo preciós aquest paràgraf: "Com més buits estiguem de nosaltres mateixos, més lloc hi haurà dins nostre. La meditació ens eixampla l'ànima: aviat ens hi comencen a cabre més colors, més persones, més formes i figures..."

I ja per acabar, parlar del **tesor de la pròpia profunditat** (concepte que també es repeteix en la literatura meditativa cristiana). "El tresor és dins teu i el portes sempre amb tu (C47)." "Dins nostre hi ha un reducte on podem sentir-nos segurs. És un lloc ple i buit alhora. Hi estàs sol, però no t'hi sents sol. Aquest territori és un món, el teu món: la teva llar. Aquesta casa tan gran i tan preciosa és el que som. Com un microcosmos, tot el que hi ha a fora també hi és aquí: L'univers, les galàxies, els arbres, les fonts" (C46).

Aquest darrer paràgraf és molt significatiu per mi. Potser resumeix la essència del llibre, però el que més em captiva és la força amb què m'ha impactat. M'he



**MÁSTER EN MINDFULNESS Y MEDITACIÓN UNIVERSIDAD**  
REFLEXIÓ LITERÀRIA D'UN TEXT MEDITATIU  
ELISABET PARÉS

emocionat al llegir-ho i m'hi he sentit profundament identificada. Talment un lladre de paraules, m'apropio de les seves: aquest ròdol és a dins meu, hi puc anar fàcilment, és el meu amagatall, el meu refugi, m'hi sento protegida. És un espai petit però immens alhora, hi estic agradablement sola, però també ben acompanyada. La meva llar.

Concloent podem afirmar que aquest és un relat que convida: convida al silenci, a l'experiència, a sentir, a provar, a ser.

Ajuda a l'autor a endinsar-se i retrobar-se amb ell mateix, però també ajuda als lectors a aproximar-se al món del silenci i la meditació, a intuir quins són els sotracos amb els quals podem ensopegar i com podem transitar-hi.

He gaudit de llegir el llibre i de fer-ne l'anàlisi. És una prosa poètica, íntima, captivadora, suggerent, plena de petites provocacions que t'inciten a meditar, a seure, a deixar-te dur pel silenci.

El text, com he anat mostrant, és ple de metàfores, símbols i símbols. Recursos propis de la literatura meditativa que faciliten l'enteniment de les experiències de l'autor. Cada frase és una imatge, una escena. Tanco els ulls i puc sentir gairebé, fil per randa, el que em transmet. Cada capítol em convida a seure, a meditar i comprovar potser de manera il·lusòria, que jo també puc sentir el mateix, amb el va i ve, amb les dificultats i les comprensions. Llegir el text d'en Pablo d'Ors és anar de la seva mà per deixar-me guiar, per entrar ben agombolada a dins les meves profunditats i sentir, que no hi ha res millor que aquesta sensació que em connecta amb la meva essència, però també amb el món, amb els qui estimo, amb la natura, amb el tot.

Per acabar, afegir que he gaudit d'escoltar-te tant a tu com a na Teresa Guardans. Desconeixia aquesta preciosa comunitat de la literatura amb la meditació. Tant és així, que ara em sembla impossible la expressió de les experiències meditatives sense l'ajuda poètica i metafòrica de les paraules. Gràcies per oferir-me aquesta possibilitat.



**MÁSTER EN MINDFULNESS Y MEDITACIÓN UNIVERSIDAD**  
REFLEXIÓ LITERÀRIA D'UN TEXT MEDITATIU  
ELISABET PARÉS

**3. BIBLIOGRAFIA:**

- D'Ors, P. (2019). *Biografia del Silenci*. Barcelona: Galaxia Gutenberg.
- Apunts de la classe i guió de n'Arnau Vives del dia 05/03/21 del Màster Rèmíid de la UB (edició 20-22).
- Apunts de les classes de na Teresa Guardans dels dies 12 i 19/03/21 del Màster Rèmíid de la UB (edició 20-22).