



knowsquare .

CLARA PALACIOS

25 DE ABRIL DE 2016

AMIGOS DEL DESIERTO
LA MEDITACIÓN COMO ESCUELA DE
ESCUCHA

RESUMEN TALLER DE PABLO D'ORS

knowsquare .

Privado y Confidencial

Prohibida su Distribución sin Autorización Expresa de la
Autora y Know Square S.L.

Hay momentos y momentos y quizás el encuentro con Pablo d'Ors fue uno de esos momentos que hacen cambiar la visión de las cosas. El pasado 12 de abril pudimos contar con la presencia de Pablo d'Ors, sacerdote y escritor, nombrado recientemente consejero del Pontificio Consejo de la Cultura por el Papa Francisco y fundador de la red de meditadores "Amigos del Desierto", cuya misión es profundizar en la dimensión contemplativa e iniciar a otros en la aventura de la interioridad. Ese peregrinaje fue emprendido por todos (o por lo menos intentado) durante la sesión con d'Ors, quien nos abrió la puerta a la meditación, con el silencio como instrumento de fondo, como elemento que transforma y que ayuda a entrar en uno mismo.

Creo, y hablo por todos los que asistimos al evento, buscábamos en ese encuentro quizás convertirnos en unos expertos meditadores, pero creo que aprendimos junto a Pablo que el proceso de la meditación es una forma de vida que implica una nueva forma de entender lo que significa "escuchar" y "ser escuchado", o más aún de comprender lo que implica amarse a uno mismo; d'Ors nos explicó que escuchar es coger lo que dice el otro sin cargarlo intelectualmente. Hay que coger lo que te cuentan en pureza, ya que para escuchar bien, hay que ser puro. Sin embargo, según d'Ors nunca podremos escuchar a los demás verdaderamente si no sabemos escucharnos a nosotros mismos primero. No podremos ayudar a los demás, si no nos ayudamos a nosotros mismos, si no sabemos qué es lo que queremos o lo que necesitamos, y una forma de saberlo es gracias a la meditación.

Por tanto, la meditación es la escuela para escucharse a uno mismo. Solamente buscando la unidad, nuestro centro y despertando nuestro mundo interior, podremos entendernos. El silencio, pues, se convierte en la herramienta para atender lo que dice nuestro corazón. La meditación, por ello, ayuda a escuchar la realidad. Es un mecanismo para no estar roto, porque nuestro centro tiene que estar bien y para ello hay que entender lo que te rodea, nos explicó d'Ors. Hay que conocerse a uno mismo para poder amar, ya que si no te amas a ti mismo no puedes amar al resto. La clave para ser sentirse mejor no consiste en ayudar a los demás. Según d'Ors nos empeñamos en ocultar nuestra propia inconsistencia, ayudando al resto sin tener en cuenta que solamente nos sentiremos mejor si nos queremos o más bien, nos escuchamos, a nosotros mismos. Y a través de la meditación, lo podemos conseguir.

Durante la sesión, Pablo d'Ors nos explicó que para meditar existen tres partes principales: el cuerpo, la mente y el espíritu. Pero para cada parte hay que hacer un trabajo específico. La parte del cuerpo viene marcada por la relajación. Para meditar hay que estar quieto. Meditar es estarse quieto, pero cuando lo estamos, nos contó d'Ors, descubrimos que en el fondo estamos inquietos porque no podemos dejar de movernos. La clave para una buena meditación es el autodomínio, tener la disciplina para no moverse aunque se quiera. El hombre más libre es quien tiene más dominio sobre sí mismo determinaría d'Ors durante nuestro encuentro. Si te vienen pensamientos, sentimientos, imágenes o distracciones de cualquier índole, debes dejarlos pasar sin enfadarte, debes sonreírles por dentro, nos explicaría el ponente, ya que tu vida es sana si hay armonía entre el recibir y el dar, entre lo que demuestras y lo que sientes.

En relación a la segunda parte de la meditación, hablaríamos de la mente que está relacionada con la concentración y que se basa en la respiración. Según d'Ors los problemas hay que respirarlos, disolverlos. Nos empeñamos en querer solucionar las cosas pero muchas de ellas no

tienen solución y por eso es más importante saber mitigarlos, a aprender a sobrellevarlos. La clave de este proceso para lograr que la mente no te desconcentre con tantas imágenes, nos explicaría d'Ors es fijarte en la respiración, porque es lo más elemental del cuerpo.

Si en la primera fase, la del cuerpo, el objetivo era encontrar lo que tienes en tu interior, en esta segunda fase lo que se busca es enfrentarte a esos dilemas. El trabajo consiste en saber huir de la adversidad, y para ello hay que concentrarse en la respiración, inhalar y exhalar, en dar y recibir. Tiene que haber armonía entre lo que damos y lo que recibimos, no puede estar descompensado. Según d'Ors amarse a uno mismo no es egoísmo, porque si no te quieres a ti mismo no se puede amar al resto.

Por último, d'Ors nos hablaría del espíritu que se basa en la contemplación. Debemos romper con la estructura de la realidad marcada y para ello deberíamos repetir un mantra, una palabra poderosa y sagrada, la cual ha servido a lo largo del tiempo para poner a las personas en relación con la trascendencia, es decir, con algo o alguien más allá de ellos mismos. En la meditación oriental, nos explicaría d'Ors, dan a sus discípulos un *koan*, una suerte de acertijo que ellos tienen que trabajar durante la meditación. Es algo que no tienen que resolver, sino simplemente disolver a través de un mecanismo no racional; d'Ors nos explicó que no es necesario ir tan lejos, ya que una simple frase te transforma al repetirla una y otra vez, porque si todos los días te repites que: *"éste va a ser un gran día"*, lo terminará siendo porque no hay nada que tenga más fuerza que tu fuerza interior. La palabra interior es enormemente eficaz. Y es que como nos explicaría d'Ors que nosotros somos los únicos responsables de nuestro estado anímico y no las circunstancias, por ello debemos tener una actitud constructiva ante las adversidades, pero eso solamente se consigue si trabajas en tu interior.

Para terminar esta intensa sesión d'Ors cerraría con la siguiente frase: *"No meditamos para hacer el bien, ni para ser mejores, sino para ser nosotros mismos"*. Por ello, y en virtud de lo expresado por nuestro ponente os animo a todos a comenzar a meditar y así comenzar el camino de no retorno hacia el conocimiento interior.

Para saber más sobre el tema...

*Lecturas recomendadas por el propio Pablo d'Ors durante la sesión:

- "Relatos de un peregrino ruso"- Autor Anónimo
- "A la espera de Dios"- Simone Weil

*Vídeo: https://www.youtube.com/watch?time_continue=2439&v=BY5JqRJv5Wk

© Clara Palacios
© Know Square S.L.