



Institut de Desenvolupament
Professional



UNIVERSITAT DE
BARCELONA



Máster en Mindfulness y Meditación

Ed. 2020-2022

REFLEXIÓN LITERARIA DE UN TEXTO MEDITATIVO

PRIMER CURSO
ALUMNO/A: PAOLA HIDALGO
MÓDULO: 3
PROFESOR/A: ARNAU VIVES
FECHA: 28/3/2021



MÁSTER EN MINDFULNESS Y MEDITACIÓN UNIVERSIDAD DE BARCELONA
REFLEXIÓN LITERARIA DE UN TEXTO MEDITATIVO
PAOLA HIDALGO

Introducción

Escogí para la reflexión el texto: *Biografía del Silencio*, de Pablo d'Ors, 2014, editorial Siruela.

Inicie la lectura preocupada por la posible complejidad que el mismo podría significar para mí, sin embargo, tengo que agradecer que el libro está escrito en un lenguaje sencillo y concreto y aun cuando hubo partes con las que no pude relacionarme, por mi falta de práctica, me ha ayudado durante mis meditaciones a reducir la frustración que estaba sintiendo por las expectativas que había desarrollado y sobre todo me ha permitido incrementar mi fe en la práctica.

Reflexión

Dentro del libro *Biografía del Silencio* pude encontrar tres temas que me resonaron: La vida, la práctica y los sueños o expectativas. El aporte del silencio dentro de estos temas es la motivación principal para encontrarlo.

Como comenté en la introducción, estoy muy agradecida de la tarea porque llevaba algunos días sintiendo una gran frustración con mis “sentadas”, como se refiere a las prácticas Pablo d'Ors, ya que por ahora son momentos de mucho desorden mental, donde lo que menos encontraba era calma, reflexión y silencio, lo que me hacía etiquetarlas como “malas” meditaciones y además etiquetarme como “mal meditador”, sin embargo, poco a poco fui relacionándome con las palabras del texto y entendiendo que el silencio llegará eventualmente, pero no de forma instantánea, mucho menos si se está iniciando recién este camino de la meditación.

Avanzando en el texto, me encontré haciendo reflexiones y apuntes para poner en práctica o guías de lo que puedo esperar alcanzar con constancia. Una de las primeras reflexiones que me deja el libro es: ¿Qué es vida?

...estaba convencido de que cuantas más experiencias tuviera y cuanto más intensas y fulgurantes fueran, más pronto y mejor llegaría a ser una persona en plenitud. Hoy sé que no es así: la cantidad de experiencias y su intensidad solo sirve para aturdirnos [...] Pero a los seres humanos no suele bastarnos con los peces, y mucho menos simplemente con el agua; preferimos las olas: nos dan la impresión de vida, cuando lo cierto es que no son vida, sino solo vivacidad (d'Ors, 2014, Pág16-17)

En este párrafo entiendo que, al integrar el silencio en nuestra vida, nos permitirá vivirla “realmente”, pero sugiere eliminar el ruido que “aturde” nuestra percepción de esta, dejando de tener experiencias, para permitirnos que la vida se produzca sin “artificios”.



MÁSTER EN MINDFULNESS Y MEDITACIÓN UNIVERSIDAD DE BARCELONA
REFLEXIÓN LITERARIA DE UN TEXTO MEDITATIVO
PAOLA HIDALGO

Lo que me llevó cuestionar mi forma de “vivir”, ya que para mí; sí es importante el viajar, el tener experiencias diferentes, en definitiva, salir de lo que consideraría una “rutina”, sin embargo, también considero que esta vivacidad puede significar para mí también un escape y una forma de no detenerme a reflexionar, he buscado mucho afuera y no adentro y por eso creo que muchas experiencias son de gratificación muy corta y ni termino una ya estoy planeando la siguiente.

Sin embargo, no creo que hay que dejar de viajar para lograr encontrar claridad o silencio, no estoy de acuerdo en eliminar todos los “artificios” de nuestra vida para poder vivirla realmente, pero más bien en ser conscientes de que nos proporcionan experiencias extraordinarias. No podemos medir nuestra vida por la cantidad de experiencias, pero por: qué tan presentes podemos estar en cada día. Por lo menos quiero pensar que puedo disfrutar más de todas ellas si tengo menos ruido mental, si realmente estoy en el aquí y el ahora, ¿porqué dejar de aprovechar estos regalos eventuales de la vida?

Inclusive el mismo autor luego comenta: “Yo, naturalmente, no sé bien qué es la vida, pero estoy determinado a vivirla. De la vida que se me ha dado, no quiero perderme nada...” (pág. 88) Volviéndome a motivar a justamente aprovechar las oportunidades, que: sí puedo viajar: viajar, si puedo leer: leer, etc. Pero aprovecharlas en calidad y no en cantidad, eso es la lección que me queda.

Con respecto a la práctica, el autor comenta como sufría de dolores físicos, estado mental hiperactivo, aburrimiento, etc. Sin embargo, al ser constante luego de más de un año meditando, empezó a entender o sentir los beneficios de la meditación:

“Durante el primer año, estuve muy inquieto cuando me sentaba a meditar [...] A decir verdad, me dolía casi todo” (pág. 13)

“La quietud mental, [...], no fue para mí una batalla menor o un obstáculo más soportable” (pág. 13)

“Tarde más de un año en empezar a poner nombre a lo que aparecía y desaparecía de mi mente.” (pág. 17)

“La escasez de los resultados... Porque, y esta pregunta me la hacía yo muchas veces, ¿qué había conseguido realmente tras cientos de horas dedicadas a, sencillamente, sentarme y respirar?” (pág. 19)

El leer todas estas dificultades, me animó durante mis prácticas, porque no sólo me identifiqué, pero también note que me estaba exigiendo demasiado, como si sólo por



MÁSTER EN MINDFULNESS Y MEDITACIÓN UNIVERSIDAD DE BARCELONA
REFLEXIÓN LITERARIA DE UN TEXTO MEDITATIVO
PAOLA HIDALGO

tomar la decisión de meditar debía ya significar que mis meditaciones serían sin pensamientos, sin quedarme dormida o aburrirme, que podría meditar como un profesional solo por la intención de querer hacerlo.

Pero la realidad es que mis meditaciones están aún en la etapa sin silencio, por lo que tengo que mantener la fe en que va a mejorar, sin embargo, sí considero que mi camino inició mucho antes de empezar a meditar. Me relacioné mucho con las palabras de Pablo sobre el amor por la naturaleza, que es cada día mayor, inclusive ese amor me motivó a cambiar mi alimentación y lo relaciono con estas palabras: “Todo lo que haces a los demás seres y a la naturaleza te haces a ti” (pág. 31) por lo que intento ser más respetuosa con todos los seres. También busco momentos de soledad, contacto con la naturaleza y nuevas amistades, en algún momento Pablo habla de la importancia de una comunidad para acompañar las prácticas como soporte, y me anima pensar que se puede estar en silencio y aun así compartir y sentir más unión que hablando.

Mi guía para continuar ahora con las prácticas es: “El mejor síntoma de que hacía mis sentadas cada vez mejor fue para mí que siempre quería hacer más sentadas. Porque cuanto más te sientas a meditar, más te quieres sentar” (pág. 21) entendiéndolo que, en algún punto, disfrutare de mis prácticas y empezaran a generar sus frutos, lo importante es mantenerse constante, no rendirse al aburrimiento o quitar la importancia a las prácticas.

Tengo varias expectativas sobre lo que quisiera alcanzar con mi meditación y se me hace aun difícil renunciar al resultado, continuamente se nos repite: buscar el desapego, no sólo para la meditación, pero para la vida en general, pero aún es difícil para mí no esperar mejores resultados o mejor dicho diferentes resultados, porque no hay que clasificarlos como “buenos” o “malos”, quiero llegar a tener confianza; “La meditación es una disciplina para acrecentar la confianza” (pág. 24).

Quisiera alcanzar mayor claridad mental, encontrar el silencio, conseguir lograr la mirada de “testigo” para ver la realidad y con esa realidad lograr liberarme del sufrimiento, sin embargo, no sé si estoy queriendo imponer lo que quisiera que fuera mi vida ¿cuándo está bien desear un cambio y que eso no signifique rechazar lo que la vida nos da? ¿Cuándo mis expectativas pueden ser sueños perjudiciales que nos decepcionan en lugar de metas por alcanzar?

Siento que caigo en la trampa de mis pensamientos y no escucho mi intuición, porque termino como dice el autor: “paralizada” o bloqueada al tener tantas dudas, justo por eso me llamó la atención este párrafo:



MÁSTER EN MINDFULNESS Y MEDITACIÓN UNIVERSIDAD DE BARCELONA
REFLEXIÓN LITERARIA DE UN TEXTO MEDITATIVO
PAOLA HIDALGO

Es mucho más saludable pensar menos y fiarse más de la intuición, del primer impulso. Cuando reflexionamos solemos complicar las cosas, que suelen presentarse nítidas y claras en un primer momento. [...] Pensamos mucho la vida, pero la vivimos poco. (pág. 46)

Soy consciente que soy una persona muy mental y que el pensar mucho sí me ha paralizado en diferentes momentos de mi vida. Tengo que continuamente validar o fundar mis pensamientos para reducir la importancia que les doy y la ansiedad que me producen. Me gustaría lograr reducirlos con ayuda de la meditación, lograr ese silencio que me permita ver con claridad y así confiar en mi intuición.

Otro sueño que quiero alcanzar con el silencio es: dejar de sufrir. Si veo las cosas más claras, si tengo una mejor intuición, si confío, si amo realmente, si acepto la vida, si dejo de rumear en mis pensamientos. Pablo dice: “Solo sufrimos porque pensamos que las cosas deberían ser de otra manera” (pág. 91)

Pero, nuevamente se me recuerda el desapego: “Todas nuestras ideas deben morir, para que por fin reine la vida. Y todas quiere decir todas, también la idea que podamos habernos hecho de la meditación” (pág. 70) Por lo que tengo que dejar las ideas de lo que quisiera alcanzar con el silencio, aceptar que pueden llegar como también puede que nunca lleguen, sólo confiar y continuar sentándome.

Con el desapego, entiendo que solo puedo “medir” mi vida y mi práctica, comparándome conmigo misma, Nuria Tayó nos supo indicar que no nos comparemos con otros, porque vamos a vivir diferentes experiencias, cada uno a su ritmo, es un proceso individual, donde revisaría mis propios diarios de práctica para poder realmente ver lo que voy alcanzando.

En conclusión, este texto, creo que es ideal para personas que estamos iniciando en la meditación, porque al compartir también sus dificultades, en lugar de desmotivar permite aliviar lo que los principiantes podemos estar sintiendo y al mismo tiempo te plantea lo que puedes lograr meditando constantemente y por decirlo también correctamente, como: enfocarse, confianza, humildad, intuición, unidad, aceptar, etc. ¿Cómo no continuar meditando, cuando te ofrece tantos posibles beneficios?

“La resistencia a la práctica es la misma que la resistencia a la vida” (pág. 19)



MÁSTER EN MINDFULNESS Y MEDITACIÓN UNIVERSIDAD DE BARCELONA
REFLEXIÓN LITERARIA DE UN TEXTO MEDITATIVO
PAOLA HIDALGO

Referencias Bibliográficas

D'Ors, P. (2014). *Biografía del Silencio*. Madrid: Siruela.