

"Esta obra é uma inspiração para adentrar a meditação,
descrevendo as etapas comuns a todos nós.
Recomendo a leitura para você silenciar e meditar."

MONJA COEN



))((Academia

Pablo d'Ors
Biografia do silêncio
Breve ensaio sobre meditação

))((Academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

Pablo d'Ors

Biografia do silêncio

Breve ensaio sobre meditação

)|(Academia

Tradução

Sandra Martha Dolinsky

)|(Academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

Copyright © Pablo d'Ors, 2019
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2021
Copyright © Sandra Martha Dolinsky
Todos os direitos reservados.
Título original: *Biografía del Silencio*

Preparação: Elisa Martins
Revisão: Fernanda Guerriero Antunes e Diego Franco Gonçalves
Diagramação: Marcela Badolatto
Capa: Nine Editorial
Imagens de capa: Ilja Frei / Unsplash

Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

d'Ors, Pablo

Biografia do silêncio : breve ensaio sobre meditação / Pablo d'Ors ;
tradução de Sandra Martha Dolinsky. – São Paulo: Planeta, 2021.
192 p.

ISBN 978-65-5535-364-8

Título original: Biografía del silencio: Breve ensayo sobre meditación

1. Meditação I. Título II. Dolinsky, Sandra Martha

21-1193

CDD 158.128

Índices para catálogo sistemático:

1. Meditação

2021

Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.
Rua Bela Cintra 986, 4º andar – Consolação
São Paulo – SP – 01415-002
www.planetadelivros.com.br
faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

1

Comecei a me sentar para meditar em silêncio e quietude por minha conta e risco, sem ninguém que me desse algumas noções básicas ou me acompanhasse no processo. A simplicidade do método – sentar-se, respirar, calar os pensamentos... – e, especialmente, a simplicidade de sua pretensão – reconciliar o homem com o que é – seduziram-me desde o começo. Como sou de temperamento tenaz, eu me mantive fiel durante vários anos a essa disciplina de simplesmente me sentar e me recolher, e logo compreendi que se tratava de aceitar de boa vontade o que viesse, fosse o que fosse.

Durante os primeiros meses, eu meditava mal, muito mal; manter as costas retas

e os joelhos dobrados não era nada fácil. E, como se não bastasse, eu respirava com certa agitação. Tinha plena noção de que esse negócio de ficar sentado sem fazer nada era algo tão alheio à minha formação e experiência como, por mais contraditório que pareça, inerente ao que, no fundo, eu era. Contudo, havia algo muito poderoso que me atraía: a intuição de que o caminho da meditação silenciosa me conduziria ao encontro comigo mesmo tanto ou mais que a literatura, pela qual sempre fui apaixonado.

Para o bem ou para o mal, desde minha mais tenra adolescência fui alguém muito interessado em me aprofundar em minha própria identidade. Por isso, fui um ávido leitor. Por isso, estudei Filosofia e Teologia na juventude. O perigo de uma inclinação desse tipo é, evidentemente, o egocentrismo; mas, graças ao sentar-se, respirar e nada mais, comecei a me dar conta de

que essa tendência podia ser erradicada – não mais por meio da luta e da renúncia, como me haviam ensinado na tradição cristã, à qual pertencço, mas, sim, pelo ridículo e pela extenuação. Porque todo ego-centrismo, e também o meu, levado a seu extremo mais radical, revela-se ridículo e inviável. De repente, graças à meditação, até mesmo o narcisismo mostrava um lado positivo: graças a ele, eu podia perseverar na prática do silêncio e da quietude. Pois até para o progresso espiritual é preciso ter uma boa imagem de si mesmo.

2

Durante o primeiro ano, eu ficava muito inquieto quando me sentava para meditar: tinha dor nas costas, no peito, nas pernas... Para ser sincero, doía quase tudo. No entanto, logo percebi que praticamente não havia um instante em que não sentisse dor em alguma parte do corpo; e só quando me sentava para meditar é que me tornava consciente dessa dor. Então, criei o hábito de formular a mim mesmo algumas perguntas como: o que está doendo? Como está doendo? E, enquanto me perguntava isso e tentava responder, a dor desaparecia ou simplesmente mudava de lugar. Não demorei a extrair uma conclusão disso: a pura observação é transformadora. Como diria Simone Weil – a quem comecei a ler

naquela época –, não há arma mais eficaz que a atenção.

A inquietude mental – o que percebi logo após os incômodos físicos – não foi para mim uma batalha menor ou um obstáculo mais suportável. Ao contrário: um tédio infinito me espreitava em muitas de minhas sentadas – como comecei a chamá-las, na época. Era um tormento ficar preso em alguma ideia obsessiva que não conseguia erradicar ou em alguma recordação desagradável que insistia em aparecer justamente durante a meditação. Eu respirava harmoniosamente, mas minha mente era bombardeada por algum desejo não realizado, pela culpa por algum dos meus múltiplos erros ou por meus medos recorrentes, que costumavam aparecer cada vez com novos disfarces. Eu fugia de tudo isso com bastante falta de jeito: encurtando os períodos de meditação, por exemplo; ou coçando compulsivamente o pescoço

ou o nariz – onde, com frequência, se concentrava uma coceira irritante –; e também imaginando cenas que poderiam ter acontecido – pois sou muito fantasioso –; compondo frases para textos futuros – dado que sou escritor –; elaborando listas de tarefas pendentes; recordando episódios do dia; sonhando com o dia de amanhã... Devo continuar? Comprovei que ficar em silêncio consigo mesmo é muito mais difícil do que havia suspeitado antes de começar. Não demorei a extrair daqui uma nova conclusão: era quase insuportável estar comigo mesmo, motivo pelo qual eu fugia permanentemente de mim. Essa conclusão me levou à certeza de que, por mais amplas e rigorosas que houvessem sido as análises que eu havia feito de minha consciência durante minha década de formação universitária, essa consciência continuava sendo, afinal, um território pouco frequentado.

A sensação era a de quem remexe o lodo. Tinha que passar algum tempo até que o barro fosse assentando e a água começasse a ficar mais clara. Mas sou obstinado (como já disse) e, com o passar dos meses, soube que a água, quando clareia, começa a se povoar de plantas e peixes. Soube também, com mais tempo e determinação ainda, que essas flora e fauna interiores se enriquecem conforme são observadas. E agora, quando escrevo este testemunho, estou maravilhado por ver como podia haver tanto lodo onde agora descubro uma vida tão variada e exuberante.