



Pablo d'Ors: «El mejor servicio a la humanidad es nuestro crecimiento interior»

Descripción

Sacerdote, poeta y ensayista, Pablo d'Ors empezó la última sesión del Foro Nueva Revista dedicado al bienestar emocional «por lo más importante», como él mismo dijo: **«El mejor servicio que podemos prestar a la humanidad es nuestro crecimiento interior.** Esto supone un cambio de paradigma. Hasta ahora creíamos que el problema lo teníamos fuera y para resolverlo había que investigar, ayudar, buscar... Ahora estamos descubriendo el paradigma de la interioridad, y es que el problema lo tenemos dentro, de modo que el único fundamento sólido para la paz en el mundo es la paz en cada uno de nuestros corazones».

La sesión, moderada por el periodista **Alfonso Basallo**, contó con un gran número de participantes, que tuvieron la oportunidad de plantear sus preguntas al ponente. Como novedad, el evento se abrió al público de la [Universidad Villanueva](#) de Madrid, una de las entidades colaboradoras junto con la Universidad Internacional de La Rioja ([UNIR](#)).

En la exposición inicial, y en línea con lo aportado en la entrevista, Pablo d'Ors subrayó que es posible liberarnos del sufrimiento y caminar hacia la paz, hacia un estado emocional mental mucho mejor. Para ello existe la meditación integral, un ejercicio de silenciamiento interior y de quietud que calificó de «muy transformador». Lo conoce bien porque lo practica desde hace más de dos décadas y lo enseña a través de la [red de meditadores](#) que ha fundado. Ante el comentario de una de una de las participantes, que se remitía a las prácticas meditativas de extremo oriente, D'Ors reivindicó la tradición cristiana de la meditación porque «también en Occidente ha habido otras prácticas de silenciamiento y de contemplación». Y habló del hesicasmo, de «padres y madres del desierto que buscaban la paz mediante la quietud ya en los siglos IV, V, VI y VII dentro de la tradición cristiana».



El ensayista y sacerdote Pablo d'Ors, en un momento de su exposición

Para definir la meditación integral, D'Ors escoge estas palabras: «Es el cultivo del cuerpo y la de la mente por medio de la atención —y decir atención es tanto como decir amor— que produce frutos de armonía y compasión». El bienestar emocional se alinea con la parte de los resultados, de los frutos, pero hasta llegar a ellos es necesario un proceso. Pablo d'Ors propuso un acercamiento, en cuatro fases, a la palabra integral.

Cuatro palabras, cuatro claves

La meditación es integral porque abarca al ser humano en una dimensión corporal, emocional, cognitiva y contemplativa. Para cada uno de esos trabajos, Pablo d'Ors tiene una palabra clave, una palabra «reina», como afirmó expresivamente.

Para el trabajo corporal, esta palabra «reina» es **percepción**. No se puede crecer como personas sin trabajar el cuerpo como puerta de entrada. «Toda una revolución, porque no es lo que nos han enseñado —comentó D'Ors—, ya que antes se aludía a lo discursivo, a lo imaginativo...».

Palabra «reina» en el trabajo emocional es la **desidentificación**. Tenemos un cuerpo, una mente, pero esencialmente somos el alma, el yo profundo, explicó D'Ors. «Este último debe regir las emociones, porque solo así es posible incluirlas y trascenderlas, pero no identificarnos con ellas. Que sobrevengan y que pasen, sin quedarnos nosotros ahí. Eso es funcionar desde el yo profundo».

En el ámbito cognitivo, la clave es la **reprogramación neuronal**. «Todo trabajo espiritual es una manera de pensar de manera diferente, con otras categorías. Si sufrimos es porque pensamos mal porque los hechos son neutros y es la interpretación de los mismos la que nos hace sufrir».

Por último, en el trabajo contemplativo, la palabra es **autoindagación**, teniendo en cuenta que si llegamos al propio corazón, podemos llegar al corazón de muchos: «Solo lo personal es universal».

Semillas de verdad

Algunos de los participantes se fijaron en el plano más práctico de estas propuestas y preguntaron cómo ponerlas en marcha.



El público, de forma presencial y virtual, planteó numerosas preguntas al ponente

Pablo d'Ors tomó como ejemplo la parte de la reprogramación y se refirió a la necesidad de «desmontar creencias erróneas para ir implantando así semillas de verdad». **¿Cómo sabemos que un pensamiento es verdadero, que es bueno?** «**Por sus frutos, igual que un manzano:** si da manzanas buenas es que es un buen manzano», prosiguió el ensayista. A la pregunta por las creencias erróneas o los malos pensamientos que conviene erradicar, Pablo d'Ors citó cuatro:

1 La muerte, pensar que nos vamos a morir. Esa idea nos hace sufrir y no es cierta, porque «la vida es inmortal: es decir, muere lo que no somos: el cuerpo y la mente, pero el alma, nuestro ser profundo, no muere».

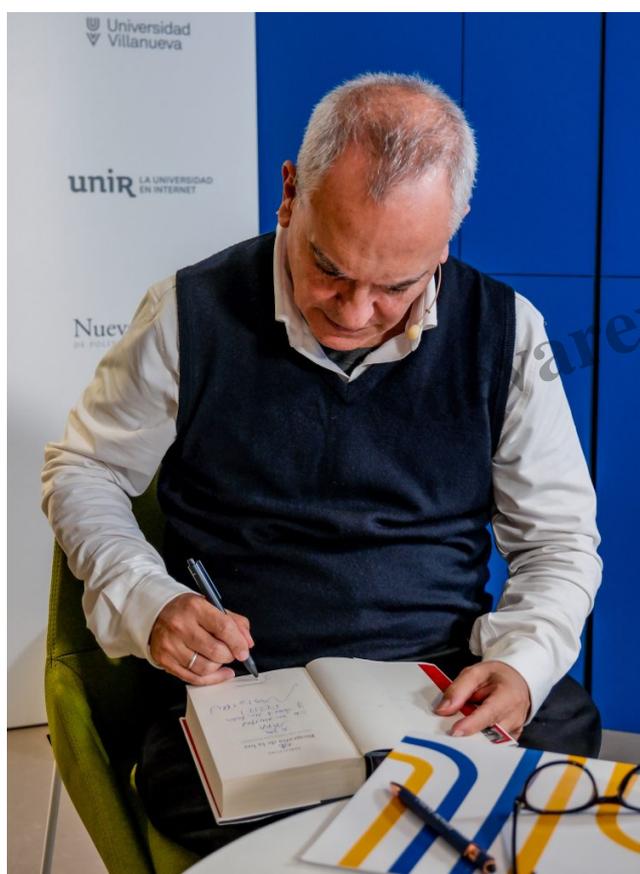
2 El juicio continuo. «Quizás la enseñanza de **Jesús de Nazaret** menos aplicada es ese no juzguéis y no seréis juzgados», dijo D'Ors. «Siempre estamos juzgando y hay que dejar de pensar que las cosas son buenas y malas y empezar a pensar que son perfectas y necesarias».

3 El sufrimiento es inevitable. Quien eso piensa sigue sufriendo. Lo que hay que hacer es «no dar poder a las circunstancias externas» y permanecer imperturbable ante ellas.

4 Pensar en la buena (o mala) suerte y la casualidad como razón de que las cosas pasen también provoca sufrimiento y se neutraliza pensando que todo tiene «un propósito de amor».

Frente a estas creencias erróneas, D'Ors recomienda no solo pensar, sino repetir cada día, «como quien se toma una pastilla», que la vida es inmortal, que todo el mundo hace las cosas lo mejor que puede, que nada ni nadie puede perturbarlos y que lo que sucede es para nuestro bien.

Un mundo bueno



Al finalizar la sesión, Pablo d'Ors firmó al público ejemplares de algunas de sus obras

Una de las cosas que permite el seguimiento de autores y temas que propone el Foro Nueva Revista es comprobar su evolución. Por ejemplo, en la [entrevista propuesta como lectura](#) previa, afirmaba el sacerdote y ensayista que veía poco amor: «Veo más bien individualismo y altruismo frenético». En eso ha cambiado D'Ors que, en la actualidad, afirma ver **«mucho amor, mucha más luz que oscuridad»**. Y no creo que sea buenista o ingenuo, sino que, cuanto más luz tenemos en el interior, más ajustada es nuestra visión a la realidad de un mundo que fundamentalmente es bueno y está bien hecho. Incluso la gente más destruida es buena y somos buenos. Metafóricamente podemos decir que las nubes pasan y el cielo permanece. Lo oscuro no nos define, cambia, se va. Lo luminoso permanece».

Píldoras de sabiduría

A lo largo de la sesión, Pablo d'Ors regó sus intervenciones con algunas citas y expresiones que rescatamos ahora:

- La luz no es otra cosa que la oscuridad alumbrada.
- Solo cuando caemos existe la posibilidad de volar.
- Sabes que has superado algo, una situación, cuando lo agradeces.
- La palabra y el silencio, la escritura y la meditación, son para mí ejercicios.
- No escribo para transmitir algo que ya sepa, sino para descubrirlo.
- Es bueno haber sufrido, pero no sufrir.
- El silencio es cultura.
- Yo puedo decir que, hoy por hoy, no tengo ningún miedo a nada.

Este video ofrece un buen resumen de la sesión:

Otras sesiones del Foro Nueva Revista

«Fortaleza emocional», con Carlos Chiclana. (24 septiembre 2024). [Leer más.](#)

«Salud mental en adolescentes», con María Inés López-Ibor. (2 octubre de 2024). [Leer más.](#)

«Al ayudar a otros nos beneficiamos», con Luis Rojas Marcos. (15 octubre de 2024). [Leer más.](#)

«El laberinto de la adolescencia, con José Antonio Marina». (12 noviembre de 2024). [Leer más.](#)

Todas las fotos de este artículo son de © Federico Marín Bellón

Fecha de creación

31/10/2024

Autor

Pilar Gómez Rodríguez