

INDICE

INTRODUCCIÓN	2
1. LECTURAS SOBRE EL SILENCIO.....	3
Consuelo Martín.....	3
Eckhart Tolle.....	4
Sri Nisagardatta Maharaj	4
Anónimo.....	4
Kent Nerburn.....	5
Ramón Andrés.....	5
2. PRÁCTICAS PARA DESCUBRIR EL SILENCIO.....	7
Antonio Blay.....	7
3. SILENCIO, VISIÓN EDUCATIVA.....	11
El valor del silencio.....	11
El silencio como promotor de la convivencia escolar.....	12
4. EL SILENCIO COMO TERAPIA.....	13
Sana el stress y la ansiedad.....	13
Lugares para practicar el silencio.....	13
5. ESCUELAS DE SILENCIO.....	15
Escuela del P. Albino Navarro N.	15
Escuela del P. José Fernández Moratíel.....	16
Escuela de Swami Ji	18
6. EL SILENCIO Y LA MÚSICA.....	19
CONCLUSIÓN.....	21

Introducción

El silencio, que significa algo más que la interrupción de los sonidos, posee, contradictoriamente, una poderosa dimensión comunicativa y una extraña capacidad para facilitar la entrada en el mundo del espíritu, en lo transpersonal.

La razón de elegir el silencio como investigación me viene a raíz de haber sentido una fuerte llamada interior, la cual me llegó después de haber atravesado un largo periodo de sufrimiento y de no encontrarle ningún sentido a mi vida. De repente sentí la necesidad de pasar unos días en silencio y al poco tiempo se me presentó la oportunidad de hacer un retiro de 7 días de meditación vipassana, nunca había meditado anteriormente, y a partir de ahí fue aumentando mi necesidad de aquietar mi mente, pero no fue hasta que “casualmente” me regalaron el libro de Consuelo Martín *El Arte de la Contemplación*, cuando tuve una gran intuición de que ese podía ser mi camino, sin dudarlo me puse en contacto con ella y a partir de entonces empecé a hacer los retiros de silencio.

Desde el primer retiro sentí que eso era lo que estaba anhelando y desde ese momento, cada vez que me ha sido posible, he asistido a sus retiros, ya que entro en un estado contemplativo que me permite entrar en contacto con mi SER.

Un gran descubrimiento para mí ha sido darme cuenta de que hay varias actividades que me facilitan el camino para entrar en un silencio interior como puede ser, la música (sobre todo la clásica y los mantras), meditación (suelo practicar 20 minutos al levantarme y a veces antes de acostarme), dar paseos por la naturaleza (me facilita el sentirme parte de ella), la lectura (la que más me ha ayudado ha sido, además de *El arte de la contemplación*, *El poder del ahora* de Eckhart Tolle y *Yo soy eso* de Sri Nisargadatta Maharaj). Pero lo más importante de todo ha sido que poco a poco he ido integrando la contemplación en mi vida diaria.

Mediante la contemplación voy aquietando mi mente, entrando en el silencio interior y así voy descubriendo el porqué de mi existencia, porqué sufro, porqué temo, porqué amo, porqué estoy feliz.

Cuando conecto con la quietud interna y voy más allá del ajetreo de mi mente y de mis emociones es cuando descubro una fuente inagotable de paz, alegría y serenidad.

1. LECTURAS SOBRE EL SILENCIO

CONSUELO MARTÍN

Al contemplar iremos profundizando en el silencio. El silencio es importantísimo para nuestro trabajo interior. El silencio externo, el que parece más fácil, simplemente callar, es ya una gran ayuda para nuestra madurez psicológica. Necesitamos madurar psicológicamente mientras aprendemos a contemplar, y el silencio nos ayuda a madurar debido a que habitualmente no disfrutamos del silencio de manera voluntaria.

Hay personas que están en silencio porque no tiene más remedio; por ejemplo, porque están solas, inmediatamente ponen la televisión o hablan por teléfono con algún amigo con el fin de evitar el silencio, o se ponen a hojear una revista o a comer. Pero cuando se ven forzados al silencio, entonces piensan: "¡Que horrible, estoy solo!". ¿Y por qué les parece horrible la soledad? Porque no se pueden evadir hacia las formas exteriores, hacia lo establecido, hacia los hábitos adquiridos; en definitiva, no pueden evadirse hacia lo conocido. Así, al quedarse callados, se ven forzados a ver algo de lo que aflora a nivel psicológico; por ejemplo, ven que están aburridos, que no saben qué hacer, que tienen una inquietud o una angustia que habían guardado durante años, o que están tristes por no haber comprendido algo, o por haber perdido a una persona, o por su situación económica, etc.

Así, aun cuando todavía no tengamos el silencio interior, es decir, el silencio del pensamiento aquietado, el simple echo de quedarnos en silencio exterior ya nos hace madurar. Aunque sigamos pensando, en el silencio exterior los pensamientos van a mostrarnos alguna cosa gracias a que no caemos en la habitual evasión que nos conduce al sueño profundo. Entonces notaré algún ruido en la máquina psicológica, sentiré que algo está sucediendo.

Cuando se está en soledad, uno no tiene más remedio que mantenerse ahí, en esa "terapia" de ver un poco los pensamientos. Así, estar callados voluntariamente nos permite madurar. Todas estas cosas tienen valor cuando se hacen voluntariamente, ya que si no se hacen voluntariamente nos abocamos rápidamente a evasiones. Cuando voluntariamente hay silencio externo, no hay ninguna evasión. Aquí estoy callado; y puesto que veo algún pensamiento, ya hay alguna madurez.

Investigar en el silencio es algo que escapa a lo establecido y aceptado en los hábitos mentales.

Lo importante en el camino de realización de un ser humano es el momento de descubrir la Verdad. Para descubrir lo que es el silencio en relación a la esencia de nuestro vivir no necesitamos teorías científicas, psicológicas, modernas o antiguas.

El momento en el que se descubre algo de lo que no se había tomado conciencia, el momento del darse cuenta es lo esencial.

Llamamos silencio al preámbulo de la lucidez. Silenciar es acallar lo conocido, lo que ya ha caído en la confusión de los opuestos pensados. Por eso el silencio de las representaciones, de la interpretación relativa, es imprescindible para descubrir la plenitud de la lucidez. Y la lucidez no toma en cuenta el pasado. Es una conmoción, una revolución para la memoria repetitiva.

Las ciencias describen una interpretación de la realidad, entre las muchas posibles, mientras que el silencio es una lúcida apertura a lo real desconocido.

El silencio es una música inteligente, callada sí, pero no muda. Porque en el silencio

surge la inteligencia creadora, esa fuerza trascendente e inmanente que trasciende la existencia humana.

La plenitud del silencio se puede expresar en palabras que impulsen sentimientos y acciones en creación incesante. Pero vivirla es ante todo dejar paso a una revelación que es una revolución.

Al adentrarnos en el silencio se irá deshaciendo la visión relativa, el conocer como relación entre representaciones pensadas. Y es entonces cuando se descubrirá aquello que para el pensamiento racional es imposible: la presencia de lo Uno, la unidad de conciencia.

Y eso es una revolución total en nuestra vida, abierta a la plenitud de ser.

Desde el silencio sabremos que todo lo que percibimos en el estado de la consciencia dual no son sino maneras relativas de ver la única realidad absoluta.

ECKHART TOLLE

Cuando pierdes contacto con la quietud interior, pierdes contacto contigo mismo. Cuando pierdes contacto contigo mismo te pierdes en el mundo.

Tu sentido más interno de ti mismo, tu sentido de quien eres, es inseparable de la quietud. Ése es el Yo Soy que es más profundo que el nombre y la forma.

Entre lo que nos hace progresar en nuestras tareas espiritual, el silencio es el factor principal. En paz y en silencio es como crecemos.

El equivalente del ruido externo es el ruido interno del pensamiento. El equivalente del silencio externo es la quietud interna.

La quietud es tu naturaleza esencial. ¿Que es la quietud? es el espacio interno o conciencia en el que las palabras de esta página son percibidas y se convierten en pensamientos. Sin esa conciencia, no habría percepción, ni pensamientos ni mundo.

Tú eres esa conciencia disfrazada de persona.

SRI NISARGADATTA MAHARAJ

La mejor forma de aquietar la mente es, sencillamente, apartarse de todo lo que la ocupa. Hay que mantenerse vacío, disponible, sin resistirse a lo que llega de manera inesperada.

Al final se llegará a un estado de no-asimiento, de gozoso desapego, de quietud y libertad interior indescriptible, sin embargo maravillosamente real.

Para saber quien soy no necesito conocer todos los "por qué" y los "cómo", las preguntas no tienen fin. Si abandono todos los deseos y mantengo la mente en silencio descubriré.

ANÓNIMO

El silencio significa:

la capacidad de pensar sin cabeza,

la capacidad de volar sin alas,

la capacidad de caminar sin pies,

la capacidad de observar sin perturbar,

la capacidad de escuchar sin interrumpir,

la capacidad de palpar sin crear incomodidad,

la capacidad de disfrutar la flor sin robarle su aroma y sobre todo

la capacidad de entrar en ti y ver tu realidad.

La verdad solo se puede conocer en absoluto silencio. No solo el silencio de afuera es necesario, también el silencio interior.

Si al cerrar tus ojos tu mente está en silencio la puerta está abierta para conocer la realidad que te anima a vivir. Esa única realidad que llena tu alma de luz y claridad.

Sin el silencio tu alma no tiene claridad, no tiene luz. El silencio es la atmósfera que el amor necesita para que tu alma brille.

El silencio en un lado y el amor en otro le dan alas a tu corazón. Esa belleza y esa armonía han sido perdidas debido a la ira, al orgullo etc. Esto es lo que significa la falta de silencio.

Todas las preguntas están listas para ser respondidas, sin importar que profundas sean.

Simplemente entra en la paz del silencio, calma ese mar de deseos, ese mar de ilusiones, deja que la calma te invada, deja que el silencio te posea, en ese momento lo viejo desaparece y lo nuevo nace en ti.

Recuerda, el silencio es el vientre de donde nacen los sabios. Si deseas adquirir sabiduría, vuelve a nacer en medio del silencio. Solo así encontrarás tu razón de ser, la razón por la cual has nacido.

Deja el temor y permite que el silencio te posea, solo en esa inmensidad podrás escuchar la voz de Dios dentro de ti llamándote a vivir plenamente, llamando para darte a conocer todos los misterios de universo, y no solamente esto, también esa voz quiere darte a conocer el secreto de la vida eterna, pero cuidado, no creas en promesas, haz que esta se convierta en tu única realidad. Solo en profundo silencio podrás comprender lo que significan todo esto y sobre todo ele estar vivo.

KENT NERBURN

Nosotros los indios sabemos del silencio. No le tenemos miedo. De hecho, para nosotros es mas poderoso que las palabras, nuestros ancianos fueron educados en las maneras del silencio, y ellos nos transmitieron ese conocimiento a nosotros. observa, escucha, y luego actúa, nos decían, esa es la manera de vivir.

Observa a los animales para ver cómo cuidan a sus crías. Observa a los ancianos para ver como se comportan. Observa al hombre blanco para ver qué quiere.

Siempre observa primero, con corazón y mente quietos, y entonces aprenderás. Cuando hayas observado lo suficiente, entonces podrás actuar.

Con ustedes es lo contrario. Ustedes aprenden hablando. Premian a los niños que hablan más en la escuela. en sus fiestas todos tratan de hablar. En el trabajo siempre están teniendo reuniones en las que todos interrumpen a todos, y todos hablan cinco, diez o cien veces... y le llaman "resolver un problema".

Cuando están en una habitación y hay silencio se ponen nerviosos. Tienen que llenar el espacio con sonidos. Así que hablan impulsivamente, incluso antes de saber lo que van a decir.

A la gente blanca le gusta discutir. Ni siquiera permite que el otro termine la frase. Para los indios esto es muy irrespetuoso e incluso muy estúpido... Siempre interrumpen.

La gente debería pensar en sus palabras como si fuesen semillas. Deberían plantarlas, y luego permitirles crecer en silencio.

Nuestros ancianos nos enseñaron que la tierra siempre nos esta hablando, pero que debemos guardar silencio para escucharla.

Existen muchas voces además de las nuestras. Muchas voces...

RAMÓN ANDRÉS

Hay un silencio que procede del desacuerdo con el mundo, y otro silencio que es el

mundo mismo. Tomados en su significado más hondo, ambos constituyen una forma de audición, un fijar el oído a la consciencia para discernir qué nos escinde de cuanto nos rodea, qué nos separa de lo que somos. Este frágil sentido de la unidad, paradójicamente, es el que conforma al individuo, "indivisible", temeroso ante el hecho de convertirse en cómplice de su propia disolución: el silencio, la no presencia del lenguaje, deja la identidad en vilo. Sin embargo, estar callado y que las cosas callen, facilita escuchar lo que entendemos por origen, principio, momento anterior al primer giro de la Tierra que nos implicó en el devenir.

El verdadero silencio no está necesariamente en la lejanía ni en la neblina de una vaguada ni en una cámara anecoica, sino, con probabilidad, en la intuición de un más allá del lenguaje, en esa "zona zaguera de la inteligencia" de la que habló Plotino y en los dominios donde el ego pierde sus cimientos. Es entonces cuando el silencio detiene, ordena, crea y disuelve.

La idea de silencio ha sido comúnmente asociada a un sentimiento de transcendencia, a una dimensión metafísica, espiritual y sagrada. Esto explica que su especulación responda al modo en que se ha planteado y expresado la filosofía y la teología, al menos en sus inicios, cuando tales disciplinas o ciencias carecían de un carácter definido. En todas ellas subyace la necesidad de remontarse al silencio original y de aceptar en él una herramienta para el conocimiento propio, y también hallar en su cultivo el sentido de la existencia y su relación con lo desconocido e inexplicable.

Estar solo, callado, favorece la pérdida de la dualidad, facilita caer en la cuenta de lo que uno es ante todo, y muy íntimamente, la relación con lo que ignora. Plotino refiere que si la Naturaleza, a la vez contemplación y objeto de contemplación, fuera preguntada por qué produce, respondería a su intercalor: "No deberías preguntar, sino comprender en silencio tú también, como yo guardo silencio y no acostumbro a hablar".

Esta mirada desde el silencio puede convertirse en un modo efectivo de acercamiento a las cosas, al mismo tiempo que sirve para distanciarse de ellas y advertir que nada está necesariamente en lo que aparece como inmediato, y que el entendimiento procede, siguiendo a Plotino, de una contemplación que lo transforma todo en conocimiento. Con ello se hace posible reordenar la existencia, volver a vivir, sentir en la propia vida un exterior no ajeno.

2. Práctica para descubrir el silencio

Antonio Blay

Empezamos de una manera modesta, sencilla, pero eficaz. Cuando yo inspiro, he de aprender a ser consciente de esa inspiración. Esa inspiración me conduce hacia dentro, pero llega un momento en que esa inspiración se detiene, se acaba. Yo he de procurar seguir ese movimiento yendo hacia dentro, y un poco más adentro de ahí donde termina la inspiración. Por unos instantes estaré en una zona de vacío; luego surge la espiración. Yo he de estar atento y tratar de adivinar ese instante que antecede al movimiento de espiración. Es decir, que he de utilizar ese movimiento natural de inspiración y de espiración como soporte para que mi atención, mi conciencia, se profundicen, y lo hagan hasta un punto, hasta una zona más allá del fenómeno, más allá del movimiento, más allá de lo que yo soy normalmente consciente.

Cuando he practicado esto, cuando sé lo que es conducir la conciencia un poco más adentro de donde termina la inspiración, cuando he conseguido captar el instante de donde procede el impulso de espiración, entonces puedo tratar de centrarme en ese momento, lugar y sensación del punto donde inciden la inspiración y la espiración, del punto donde sale este impulso a inspirar o a espirar. Porque ese punto es un punto, no una dimensión. Es decir, el punto que, en un sentido fisiológico, coincidiría con una zona determinada de nuestro sistema nervioso, y que, cuando se sigue mentalmente, conduce a un punto más allá de nuestras variaciones de conciencia, más allá de nuestro fenómeno de percepción.

Nos conduce hacia un punto innominado, hacia un punto vacío, un punto que es un ventanal abierto.

Se trata aquí de un ejercicio sencillo, que en un momento dado querremos hacerlo y no podremos, pero que, sin embargo, en otros momentos saldrá muy bien.

Hemos de ejercitar lo mismo en ese otro momento que es nuestra vida cotidiana, cuando yo estoy hablando con alguien, cuando estoy en diálogo con alguien. Cuando yo me expreso de un modo completo, completo en profundidad, en sinceridad, en conciencia de mí, cuando vivo una situación de expresión de un modo completo, el instante que sigue después de la expresión es un instante de vacío, de silencio; ahí es donde yo he de aprender a estar atento. El instante en que se produce en mí una percepción y comprensión plena, y al decir plena quiero decir plenamente aceptada, es también aquel momento en que se produce en mí el silencio espontáneamente. También cuando, de repente veo un paisaje grandioso, se produce en mí una exclamación y un instante de silencio. Igualmente, cuando he escuchado una obra musical extraordinaria, si yo estoy realmente centrado, se producirá en mí un silencio.

Todas estas prácticas que están a nuestro alcance. He aquí el modo de aprovechar esta enorme cantidad de agujeros que hay en nuestro mundo fenomenológico. También es posible que, a veces, en pleno movimiento, en plena acción, uno pueda captar de repente el vacío que hay detrás de todo lo que hemos estado sintiendo o haciendo. Tan sólo ocurre que uno no presta atención a esas impresiones que a veces tenemos, porque creemos que a importancia estriba solamente en lo que se mueve. Y la importancia que pueda tener cualquier cosa que se mueve ciertamente procede de eso que se mueve.

También fuera de mí puedo ejercitar esa atención, cuando yo de vez en cuando contemplo las cosas de un modo objetivo, dándome cuenta de que todo se mueve, de que todo tiene vida. Entonces tal vez pueda intuir el silencio y el vacío que es el soporte y la raíz de toda esa vida y de todo eso que se mueve. Cuando yo estoy hablando de veras con

alguien, cuando estamos interactuando el uno con el otro, estamos moviéndonos sobre un vacío, sobre un silencio, sobre un vacío y un silencio que nos incluye a ambos, que nos envuelve a ambos. Y esto, a veces, uno lo intuye. En el momento en que se ha dicho algo con sinceridad, en el momento en que hay una buena comprensión mutua, hay un instante en que se produce esa sensación como si el silencio adquiriera fuerza, cierta corporeidad, cierta presencia. Si aprendo a estar atento y presente a este silencio, tal vez pueda captarlo en ese momento. Hemos de aprender a sentir ese silencio, no fuera, sino también en nosotros.

Clases de silencio

Hay muchos tipos de silencio. Hay un silencio que se produce o se registra en la mente, en la cabeza. Otro silencio se registra en el pecho, en el corazón. Hay un Silencio que se registra en el cuerpo como cuerpo. Hay un silencio que se percibe encima de mí. Hay un silencio que me rodea, que me envuelve. Hay un silencio que me penetra, que me llena.

Grados de silencio

Hay muchos grados de silencio, pero, si queremos aprender esta predisposición, este trabajo, en la medida en que depende de nosotros, hemos de aprender a ir gradualmente hacia ese silencio. Primero, produciendo el silencio de lo que son estímulos externos: mientras yo esté viendo cosas, la televisión, mientras esté leyendo el periódico o escuchando la radio, mientras yo esté provocando estímulos en mi interior, es inevitable que se produzcan automáticamente respuestas. Y cuantos más estímulos yo permita que entren, de forma inevitable y automática más respuestas se producirán.

Así, pues, la primera misión es tratar de reducir los estímulos externos a aquellos que son imprescindibles.

En segundo lugar, producir silencio de palabras externas. Hablamos por inercia, por costumbre, por convicción, por prejuicio, por estar dormidos. Muy pocas veces hablamos para decir realmente algo. Yo creo que nosotros y la humanidad en general no perderíamos gran cosa si tuviéramos una mayor exigencia en el sentido de tener algo real que decir. Por lo menos, para la persona que quiere ayudarse a ese trabajo interior, esto es toda una consigna.

En tercer lugar, producir silencio de las palabras internas. Las palabras internas son ese dichoso monólogo, diálogo, comedia, farsa, zarzuela y drama que está ocurriendo constantemente en nuestra mente: lo que yo me debo a mí, lo que me imagino que me dicen, lo que diría, lo que yo diré, lo que aparecerá, lo que ocurrirá. Todo ese fantástico espectáculo que está pasando por nuestra mente es precisamente lo que hemos de aprender a que no se produzca. ¿Cómo conseguir que no tenga lugar? Ese espectáculo ocurre justamente en la medida inversa de mi lucidez; cuanto más lúcido, menos se produce; cuanto más dormido, más producción.

Hemos de conseguir el silencio de nuestro nivel emocional. Este silencio se produce automáticamente al reducir los estímulos externos y los internos. Porque la emoción no es otra cosa que una reacción automática, un contraste entre estímulos y modos internos que tenemos de pensar, de sentir, de querer.

Luego, tratar de producir el silencio en los sentimientos. El silencio no es algo para pasarlo muy bien, o para sentir determinada exaltación de sentimiento, por muy elevado que sea el sentimiento. El silencio es esto, silencio. No se trata de algo especial. El silencio quiere decir que uno está más allá de todo el campo fenomenológico, más allá de la. experiencias.

Y, por último, tratar de que se produzca el silencio en las sensaciones.

Fijémonos bien que hemos seguido un orden muy curioso: hemos partido de los estímulos externos, después hemos hablado de palabras externas y palabras internas. Luego hemos citado la emoción, los sentimientos y, por último, las sensaciones. Porque este es, más o menos, el orden que uno sigue cuando va centrándose, replegándose en su propio centro. Las sensaciones son lo último, y las ideas, el diálogo, son lo más externo, lo más periférico. Esto que nosotros creemos que es lo más elevado, lo más importante, resulta que es lo más

periférico. Por otra parte, esto ya deberíamos saberlo, porque es suficiente con que tengamos un poco de fiebre, o cualquier proceso patológico, para que, de inmediato, esa cosa tan elevada y tan buena que nosotros consideramos que son nuestras ideas desaparezca. Es decir, que hay que producir el silencio del mundo exterior, el silencio del mundo en mí y el silencio del yo.

Ya sé que esto suena como algo negativo. Estamos hablando de un medio, no para vivir siempre, sino de un medio particular para descubrir algo nuevo. Esto que hemos dicho lo mismo se puede aplicar a una persona que quiere vivir en una consigna permanente o progresiva de silencio, como para una sesión de silencio o de aquietamiento interior.

Ahora bien; el silencio es revelador, es transformador. El silencio desencadena en nosotros un discernimiento formidable, provoca en nosotros unas energías maravillosas, unas experiencias únicas. Pero al silencio hay que ir con cuidado, porque puede ser peligroso.

Normas y sugerencias

Lo primero que hemos de tener como consigna es que el silencio hay que vivirlo de un modo consciente, lúcido. El silencio no es una aniquilación de la conciencia, el silencio es sólo una disolución o una trascendencia de la conciencia fenoménica; pero implica, de un modo fundamental, la noción de identidad de mí mismo en cada instante. Porque esa noción última que tengo de identidad de mí mismo, la única raíz de verdad suprema, es lo único que me está conectando con la realidad, que está conectando mi conciencia con la realidad. Y si yo dejo que se escape ese hilo de realidad que se expresa en mí, esa noción íntima de identidad que tengo de mí, entonces, si se disuelve mi conciencia, el silencio se convierte en una experiencia disolvente, negativa, peligrosa, en la que yo quedo abierto y receptivo, a merced de cualquier fuerza que ande suelta por ahí. Por eso, este requisito de mantener una conciencia clara de uno mismo es fundamental. Aunque también es cierto que cuando uno consigue estar en estados más profundos, esta conciencia de identidad, aunque se mantiene, cambia mucho respecto a la que yo pueda tener en la vida externa. Sin embargo, sigue siendo una conciencia de identidad que me permite manejarme dentro de la situación, que me permite entregarme o renunciar, avanzar o retroceder, en el camino de la experiencia del silencio, o del descubrimiento, o de la realización. Y, en el fondo, esta realización no será nada más que la culminación de este hilo de identidad de uno mismo que se abre y se transforma en torrente y en océano.

Otro requisito para que el silencio sea positivo es que exista una polaridad habitual de la mente, del corazón, de la voluntad, de la persona, consagradas a la búsqueda de lo real, sea cual sea el nombre que le demos a esa búsqueda de lo real. Pero que toda persona esté polarizada hacia eso más auténtico y superior. Esa polarización y esa lucidez de la que hablábamos antes son las dos salvaguardias en el trabajo de interiorización, esto es lo que permite que el silencio sea una experiencia transformante, y no aniquilante.

Otra condición que se necesita para que el silencio sea un trabajo progresivo es la Humildad, sencillez, sinceridad. Si yo no vivo con sencillez, con simplicidad, es imposible que se produzca en mí el silencio, y es imposible que, si por un instante, yo vivo algo de silencio, yo pueda penetrar en él o pueda permitir que él penetre en mí. Porque para permitir que el silencio me penetre, o para penetrar yo en él, es preciso que yo no me esté confundiendo con mis valores, con mi importancia, con mis cualidades y mi actitud. En el momento en que yo tengo una crispación, una avidez, una proyección hacia determinadas cualidades, esa misma proyección que me sujeta a algo fenoménico me incapacita totalmente para esta receptividad, para este dejarlo todo, para penetrar en el vacío o para dejarme penetrar por el vacío. La humildad, la sencillez, quiere decir que hay algo que yo considero más importante que la noción que tengo de mí, algo que merece que yo esté receptivo a ello. Y si no hay en mí esta sencillez, yo no podré valorar, y, si no puedo valorar, no puedo entender, ni recibir, ni aceptar. Por esto, la simplicidad, la sencillez, es una clave mágica que permite entrar, penetrar, descubrir, realizar.

Hemos dicho que el silencio es otra dimensión. Y por el hecho de que es otra dimensión nada tiene que ver con ninguna acción o con ninguna noción, nada tiene que ver con una u otra cosa, con ningún fenómeno. Aunque el silencio sea la raíz de todo, no es una cosa

entre las cosas. El silencio es lo que está detrás de todas las cosas, de todos los fenómenos. Por lo tanto, no tiene ninguna conexión entre fenómeno y fenómeno, entre uno y otro. Lo cual quiere decir que no hay ninguna incompatibilidad en que uno pueda vivir, a la vez, el silencio y la acción. Precisamente porque son dos dimensiones distintas.

Y, no obstante esto, al principio parece imposible. Al principio se está comprendiendo el silencio como ausencia de fenómenos, como alejamientos de nuestra identificación con las cosas, con el pensar, con el sentir, con el hacer. Esto es cierto como camino, como aprendizaje, ya que, dado que nosotros estamos partiendo de nuestra identificación exclusiva con los fenómenos, hemos de soltar esa identificación para poder descubrir algo nuevo. Pero no porque el fenómeno sea incompatible con el silencio. Ahora, como estoy totalmente absorbido por lo que se mueve, no puedo percibir lo que hay detrás de lo que se mueve. Es lo mismo que me ocurre cuando estoy en el cine: al estar absorbido por las imágenes que se mueven en la pantalla, no puedo ser consciente de la pantalla. Por este motivo tengo que hacer un silencio antes de empezar a mirar las imágenes para darme cuenta de que ahí está la pantalla. Mientras haya un monigote que se mueve, veo el monigote y no la pantalla. Mi identificación con la forma y con lo que expresa esa forma para mí me impide tomar conciencia del soporte de este movimiento. No obstante, podríamos tener conciencia simultánea de la imagen y de la pantalla.

Cuando se abre al silencio uno descubre que no sólo existe silencio en esas intermitencias, en esos espacios huecos de los que hemos hablado, sino que el silencio es una realidad permanente, es lo Único Permanente. El silencio está coexistiendo detrás de todo lo que existe, de todo lo que se mueve, de todo lo que aparece. Yo puedo tener una conciencia simultánea del silencio y de todo lo que está ocurriendo en mí, y fuera de mí; no son dos cosas incompatibles. Puedo aprender a vivir en silencio y, al mismo tiempo, activamente. Y este es un grado de realización muy apreciado. Yo vivo en silencio, pero la vida sigue expresándose completamente en mí, en mi cuerpo, en mi inteligencia, en mi afectividad. Yo estoy siendo consciente de lo que hay detrás de eso que se está moviendo, de esa realidad que es la base, el soporte sobre la cual se mueve y existe todo. Más adelante, cuando uno aprende a vivir en silencio se produce un nuevo grado de realización: uno aprende a vivir del silencio, uno aprende a vivir las cosas que vive como procedentes de este silencio. El silencio es la raíz, es la causa, es la matriz, es donde está la verdadera significación, es el verdadero sentido de lo que aquí ocurre, el verdadero argumento. Todo lo que aquí ocurre son solamente señales, símbolos de una realidad que subsiste detrás de todo esto. Vivir el silencio quiere decir tomar conciencia de esa verdad que ya existe y que es la que hace que se vayan expresando las cosas, en cada momento, de un modo y no de otro. Es la razón de ser actual, es el modelo de todo cuanto sucede en mí y fuera de mí.

Cuando uno puede tener una experiencia de vivir este silencio, entonces llega a esta realización de que la realidad del silencio y todo cuanto está existiendo es exactamente lo mismo, que todo lo que existe es lo mismo que lo que no existe, que todo lo que aparece es idéntico a lo que no aparece, que una cosa y la otra son el anverso y el reverso de una sola realidad, realidad manifestada, realidad manifestante, pero siempre la misma y única realidad.

3. SILENCIO, VISIÓN EDUCATIVA

El valor del silencio

Todo en la escuela es comunicación. En la escuela siempre se ha hablado del valor de la palabra. Pero nunca del valor del silencio. El silencio no es un recipiente vacío que hay que llenar a toda costa. La sociedad de información y del espectáculo continuamente genera ruidos e hiperestimula el sentido del oído. Por eso el silencio se convierte en algo que hay que rescatar. El silencio sirve para generar un diálogo interior, para ampliar la autoconciencia y la reflexión; favorece el desarrollo de actitudes de escucha, de la que están tan necesitados nuestros alumnos. El silencio limpia de estímulos y ruidos la mente y la prepara para poder percibir otras cosas, para hacer sinapsis cerebrales diferentes y activar las formas más lentas de pensamiento. El silencio puede transmitir, pues, mucha información. Cuando contamos con el silencio como contrapunto, cobran más sentido la música y las palabras. Es importante que los docentes rescaten el silencio creativo como herramienta de trabajo.

En nuestro sistema educativo, salvo las excepciones, nosotros estamos acostumbrados a exigir silencio, gritamos pidiendo silencio y algo que es mucho peor: amenazamos a los estudiantes para lograr ese silencio tan necesario para dar una clase. La eterna lucha cotidiana entre docentes y estudiantes desgasta, provoca el roce, la agresión mutua.

Lamentablemente, a través de semejantes métodos, el silencio que se logra es forzado, no surge desde la comprensión, entonces nunca podrá existir una verdadera comunicación. Se torna prácticamente imposible educar desde mentes que se encuentran perturbadas por el caos que funciona dentro de un aula.

La revelación ocurre cuando comenzamos a mostrar el valor del silencio desde la práctica con los estudiantes. La enseñanza del silencio en la educación es una herramienta poderosa para elevar el crecimiento interior del grupo.

El silencio, la meditación, la actitud contemplativa es el comienzo de la sabiduría. Y, cuando los estudiantes prueban el sabor del silencio, abren mundos de infinitas posibilidades, se contactan con una realidad interna de búsqueda, nace la reflexión, surgen cuestionamientos, aparece la comunión entre docentes y estudiantes desde el uso de la inteligencia. Se enciende la llama que, una vez prendida, no se apaga jamás.

El silencio dentro del aula engendra una energía refrescante, renovadora. Los estudiantes experimentan sensaciones profundas, a cada uno se les revelarán misterios que sólo desde ese lugar puede indagarse. Se mueven resortes invisibles, llega el autoconocimiento, el cerebro funciona desde otra frecuencia, surge la observación de sus planos emocionales, mentales y espirituales. Los estudiantes dejan de ser sólo un examen y una nota numérica para aprobar el año.

Como dije anteriormente, el silencio es el comienzo de la sabiduría. Al movernos desde ese espacio aparece el amor. La sabiduría es amor. Un sistema educativo basado en esta premisa fundamental, eleva e inspira a los alumnos para que comiencen a estudiar, porque les prende la llama del conocimiento, ya no lo hacen por una simple nota para aprobar una determinada materia. Estudian porque es una cuestión de crecimiento personal. Nadie les impone nada. El docente sólo será su guía.

Nosotros, como parte de una sociedad que se encuentra bastante complicada en diferentes niveles, tenemos que asumir el compromiso de transformarnos y así lograrlo con la educación. El cambio comienza por uno mismo. Al crecer como seres humanos, lo haremos hacia una vida en mayor equilibrio. Realidad que no se ve reflejada en el sistema educativo actual.

Es importante aprender matemáticas, indagar sobre la historia, saber de geografía, comprender la literatura y demás materias que se imparten en las escuelas, pero si nos

quedamos trabajando desde esa porción, nuestra enseñanza será incompleta.

La práctica cotidiana del silencio no sólo transformará a los estudiantes, también lo hará con los docentes porque ellos se encuentran en la misma realidad. Elevará el nivel del pensamiento del aula, acrecentará la comprensión emocional y dará equilibrio en la parte espiritual.

En tantos años de experiencias de silencio en diferentes escuelas y universidades, he comprobado la necesidad imperiosa que tiene la educación por un atisbo de paz.

Estudiantes y docentes se encuentran en el mismo barco. Durante las meditaciones he visto toda clase de reacciones. Se presentaron algunos casos de llanto donde los adolescentes manifestaban sus angustias, intentos de suicidio, problemas familiares, y muchos expresaban la sensación de paz que los abarcaba. ¿Nos ocupamos de estos niños y adolescentes o sólo nos interesa aprobar y aplazar sus exámenes?

Tenemos una ardua tarea si queremos educar - además de ingenieros, médicos o arquitectos, por nombrar algunas profesiones - a verdaderos seres humanos que puedan enfrentarse al sistema con herramientas poderosas que surgirán del conocimiento propio. La práctica del silencio es uno de los caminos.

El silencio como promotor de la convivencia escolar

Es difícil organizar la convivencia en cualquiera de sus ámbitos y dimensiones si no aprendemos a descubrir, valorar, gestionar y administrar el silencio. Y hacerlo en clave educativa porque el verdadero analfabetismo de nuestro tiempo no está relacionado únicamente con el desconocimiento de la Aritmética y la Gramática. Tampoco está relacionado, como piensan los estrategas de las nuevas tecnologías, con el “analfabetismo digital” que condena irremediamente a las cavernas de la ignorancia a quienes no gestionan con habilidad el código de Microsoft. Los índices de fracaso escolar describen únicamente un analfabetismo superficial, el analfabetismo profundo se genera lentamente cuando no ofrecemos oportunidades educativas para el silencio.

Del silencio que nace del recogimiento y la comunicación interior puede surgir el sobrecogimiento que nos lleve a la palabra verdadera. Para ello no basta con permanecer calladitos como astutas almas bellas que no quieren mancharse las manos con el lenguaje de la historia. No basta con no emitir sonidos, es necesario mantenerse a la escucha, mantenerse despiertos, prestar atención y ensanchar el ánimo para que brote una palabra auténtica, una palabra que no es sólo verbal sino cordial, una palabra que deje la huella de una presencia. El repliegue al que apunta el silencio puede ser de dos formas, el de la simple mudez o complicidad ante lo existente y el de la atención y el recogimiento. De este último puede nacer una palabra nueva, un nuevo pensamiento, el despliegue de una palabra verdaderamente significativa. Quizá por eso, cuando la palabra ha nacido del recogimiento y del silencio sincero tiene una creatividad y una fuerza profética que sobrecoge.

Cuando entendemos así el silencio, no hay peligro de que suponga un ensimismamiento en las programaciones educativas. No buscamos el retraimiento o simple repliegue, buscamos un movimiento más complejo con el que queremos invitar a algo así como un repliegue comunicativo donde el silencio auténtico nos abre a una comunicación auténtica.

Es un camino complicado porque ni nosotros, ni nuestros hijos, ni nuestros alumnos estamos entrenados para mirar hacia dentro. Aunque es el mejor camino para promover los diferentes tipos de escucha, la empatía, el autoconocimiento y lo que técnicamente llamamos actitudes prosociales.

El silencio es una herramienta educativa porque nos entrena para aprender a escuchar, nos alfabetiza para buscar palabras exactas con las que dialogar, nos permite descubrir que dialogar es algo más que intercambiar frases, ideas o expresiones. Más allá de la simple introspección, y más allá de una psicológica interiorización cada día más necesaria, esta tensión entre repliegue y despliegue, entre recogimiento y sobrecogimiento puede ser la clave para que el tiempo de la comunicación también pueda ser, al menos en la escuela, un tiempo de esperanza.

4. EL SILENCIO COMO TERAPIA

Sana el stress y la ansiedad

El Silencio tiene un enorme poder antiestrés y un efecto que tranquiliza, además contribuye a que logres serenidad. Permanecer en silencio tiene efectos prácticos que son sanadores, te dan serenidad, relajación, atención consciente con la que percibes lo que en verdad pasa a tu alrededor e intuición creativa. Uno de los beneficios más importantes de la práctica regular del silencio es su poder antiestrés.

Esto se debe a que no hay tanta interacción con los estímulos externos sino una mayor atención hacia lo que llevas dentro, estás más conectada con tus pensamientos, emociones y sensaciones que vienen y van, en tu mente, corazón y cuerpo.

Permanecer atento y en silencio a lo que te sucede tiene un efecto armonizador, esa mayor capacidad de atención y observación que adoptas acaba produciendo un estado de neutralidad, en el cual eres menos intolerante, cerrado y subjetivo.

Los resultados que provocan el silencio tiene efectos terapéuticos que se acentúan cuando pasas por crisis personales y procesos de crecimiento, practicar el silencio te llevan a tener una reorientación de tus actos, te invitan a detectar lo que te duele y a identificar dónde está la raíz de tus problemas para tratar de superarlos.

El silencio surge como un analgésico natural para aliviar tu alma en esos momentos duros pero enriquecedores, si logras caer en silencio pleno tendrás más paz interior, identificarás más las oportunidades que te da el aquí y ahora,

Lugares para practicar silencio

De paseo: Se puede cultivar el silencio en diversos escenarios, dando un paseo en el que contemples tu entorno, respires el aire de la naturaleza o salgas con tu mascota.

Caminatas : Caminar en fila india en silencio, con un grupo de personas nos ayuda a estar en el ahora.

Brisa marina: Otra opción es ir al mar a caminar sobre la arena, es recomendable que dejes que las olas golpeen tus pies y te dejes caer sobre el agua mientras dejas que el aire fresco de en tu cara mientras escuchas el silencio.

Actividades extrema: Escalar una montaña con amigos, organizar una lunada en algún río, surfear o planear unas vacaciones solo, te ayudarán a disfrutar de ti mismo y a sobrellevar lo que agobie tu alma.

Paseando por la ciudad: Los parques, espacios verdes y jardines de las ciudades, son entornos naturales muy sanadores, que invitan a la contemplación y a estar con uno mismo.

Aunque no lo creas, cuando logras que el bullicio de la gente no te agobie y te regalas ratitos de paz contigo misma sanarás tu alma.

Rodando en las calles: El coche también es un lugar donde se pueden procesar muchas cosas en silencio, en lugar de oír el radio, puedes estar contigo mismo y relajarte, sólo

conduce despacio, respira lenta y profundamente mientras tu mente ordena y procesa una serie de pensamientos.

Conexión espiritual: También puedes entrar a algún templo, un lugar que independientemente de las ideas que allí se profesan, emana una actitud contemplativa y relajante.

Al bañarte: Cuando tomes el baño de la mañana, procura aguantar la respiración por varios minutos y sumérgete bajo el chorro de agua mientras te relajas y te olvidas de todo, estar en silencio te dará paz interior durante todo el día.

Practicar ejercicios: Practicar Yoga, Chi Kung, Tai Chi, además de cuidar tu cuerpo te permite aquietar la mente.

Meditar: Al levantarte y antes de acostarte es bueno que te sientes a meditar unos 20 minutos, para ello es conveniente que busques un espacio en tu casa donde nadie te moleste y te sientes con la espalda recta y observes tu respiración, ya que es la mejor forma de aquietar la mente.

5.- ESCUELAS DE SILENCIO

Cada día nos encontramos con más escuelas de silencio, antes era algo que mayormente se practicaba en los monasterios, sobre todo los de clausura, y los místicos.

Hoy en día nos encontramos con muchas personas que llevan una vida completamente integrada en la sociedad y que de vez en cuando hacen retiros de silencio y luego intentan en sus vidas diarias mantenerse en contemplación el mayor tiempo posible.

Escuela del P. Albino Navarro N,

El silencio es un valor profundamente humano que tiene una importancia antropológica tal que no se puede prescindir de él.

El silencio además tiene una gran importancia espiritual; sin el silencio no puede haber vida interior, vida espiritual.

Sin embargo, hoy en día la palabra silencio es una palabra que no solo está encerrada en una sacristía sino que ya la encontramos en las bibliotecas, hospitales y laboratorios de Ciencia y arte, etcétera.

Es decir la ciencias humanas como la filosofía, la antropología, la ciencia y arte se interesan por reflexionar y utilizar el silencio inclusive como una terapia como la psicología y la medicina moderna la utilizan.

El silencio ha sido un tema poco reflexionado, incluso en los lugares donde el silencio se vive como mística o forma de vida como los monasterios y claustros de vida religiosa y consagrada.

El misterio del silencio empieza cuando sabemos que es un espacio que no tiene límites, lo cual le da un valor mistagógico.

La mistagógica es la pedagogía que nos conduce hasta las puertas o el umbral del misterio de Dios.

El silencio tiene un papel único en el campo de la oración ya que mejor que las palabras el silencio nos acerca a la esencia de la oración que es la comunicación amorosa con Dios.

La relación del silencio con la palabra es una relación de causa y efecto de tal manera que el silencio es el Padre y matriz de las palabras auténticas.

Al perder el silencio, el hombre ha perdido las capacidades más esenciales como su propia identidad y relación profunda con los demás.

Pero sobretodo ha perdido o está perdiendo la capacidad de escuchar, de encontrar y ser encontrado, contemplar y de orar en la intimidad con Dios.

Es el silencio don de se aprende a estar a solas con uno mismo, pero sobretodo a ser lo que somos de verdad.

Éstas y otras capacidades se recuperan al recuperar el silencio que estamos perdiendo.

¿Para qué sirve el silencio?

El silencio sirve para lo que no sirven otras palabras.

En el silencio caben las cosas que no caben en las palabras.

Con su palabra el hombre trasciende a los animales, sin embargo con sus silencio se trasciende a sí mismo.

El hombre debe aprender a escuchar lo que oye y a contemplar lo que ve.

Con el silencio del corazón se escucha lo que se oye con los oídos, por que la salvación entra por los oídos, dice San Pablo.

Con el silencio del corazón se contempla lo que vemos por los ojos porque las gloria del señor entra por los ojos, dice San Juan.

Escuela del P. José Fernández Moratíel

Qué difícil es comunicar, expresar... la verdad, la profundidad del silencio. Es que todas las palabras requieren siempre una experiencia, pero así y todo, nosotros buscamos el comunicarnos, el expresarnos, el transmitirnos lo que es una de las vivencias más ricas del ser humano.

El silencio no tiene límites, el silencio abraza toda la creación, abraza toda la tierra, abraza todo el ser humano, por eso hay mil diversidad de silencios, por eso hay mil tonalidades de este misterioso contenido que habita en nuestro corazón.

Existe el silencio de la naturaleza, el silencio del campo, el silencio de los valles. Es un silencio que invita a otro silencio, es un silencio que puede sugerir, que puede llamarnos, que puede reclamar de nosotros un silencio más rico, más íntimo, más profundo: el silencio de nuestro corazón. Pero no sería suficiente el silencio de esta tierra, de este cosmos, de la montaña, si ese silencio no solicitara el silencio de nuestro interior.

Junto a ese silencio de la naturaleza, escucha el silencio de tu cuerpo, atiende al silencio de tu cuerpo, busca el silencio de tu cuerpo.

También hay diversidad de silencios corporales. Por lo menos hay dos dimensiones de este silencio, existe el silencio que podríamos llamar el silencio de muerte, es el silencio de un cadáver, nada se mueve, nada se escucha, nada se oye, pero es un silencio mortal.

Existe también el silencio de la vida, es el silencio del cuerpo, en el que nada, ninguna tensión, ninguna contracción, ninguna agitación estorba y entorpece en ese fluir de la vida, que atraviesa y que recorre y que peregrina todo nuestro cuerpo. Este es un maravilloso silencio, un silencio al que tenemos derecho, un silencio que es nuestra salud, un silencio que es nuestra alegría, es el silencio de esta porción, muy amada, muy querida de nosotros mismos, es el silencio en el que habita todo nuestro ser, en el que puede habitar todo nuestro ser. Pero no muchas veces nuestro cuerpo esté en silencio.

Nuestro cuerpo lleva en si mismo alojados miles de ruidos, miles de contracciones, miles de disgustos, mil contratiempos, mil contrariedades, mil tensiones, mil turbaciones, mil temores, las amenazas, los miedos, todo eso va alojado en nuestro cuerpo, y en nuestro cuerpo se percibe; se perciben las tensiones de nuestro semblante, las tensiones de nuestros gestos, las tensiones en nuestro andar, las tensiones hasta en nuestra mirada, nuestro cuerpo refleja siempre sus disgustos, refleja siempre la verdad.

Nosotros podemos mentir, nosotros a veces disimulamos, nosotros a veces ocultamos la verdad, la intimidad de nuestro corazón, pero nuestro cuerpo no miente nunca, nuestro cuerpo siempre dice la verdad, nuestro cuerpo siempre expresa lo que le habita, por eso expresa la contrariedad, el disgusto, el malestar, la desazón, el azoramiento, el abatimiento, la angustia, hasta la muerte. Todo se ve en nuestro cuerpo, basta mirar el cuerpo, el gesto, el semblante de una persona para advertir el nivel de comunicación a que podemos llegar.

Cuando uno se da cuenta del semblante tenso, del semblante contraído, uno sabe muy bien que la comunicación, el encuentro, la relación, pues va a quedar en las capas más superficiales. Mientras el cuerpo no esté abierto, mientras el cuerpo no esté... permeable, no sea poroso, nuestra comunicación, nuestro encuentro, no va a ser de profundidad a profundidad, no va a ser un encuentro de interioridades, sino que va a ser un encuentro, posiblemente bastante hosco, y se van a encontrar nuestras superficialidades, todos nuestros choques, toda nuestra relación rota es síntoma de que nuestro encuentro ha sido en las zonas más superficiales, en las zonas más epidérmicas de nuestra vida. Por eso es tan importante silenciar nuestro cuerpo, que todos los miembros de nuestro cuerpo estén sosegados, estén vacíos, estén abiertos, que todo nuestro ser sea poroso.

En el silencio, nuestro mismo cuerpo se vuelve... digamos, un poco trasparente y transmite y devuelve a los otros la luz también que habita en el corazón, que llena de vida y llena de presencia nuestro cuerpo. Pero esta porción es la porción más... visible, es la porción más exterior de nuestra vida, la dimensión corporal.

Hay otras porciones que también requieren la urgencia de un silencio, otras porciones de nuestra existencia necesitan del silencio, la porción de nuestra mente, por ejemplo, nuestra

razón que busca siempre los porqué de las cosas, nuestra razón que siempre está inquieta y busca reflexionarlo y razonarlo todo, y busca la utilidad y los porqué de todas las cuestiones.

Dar silencio a la mente, dar silencio a la razón, pues que el hombre racional pero... no es todo, iba a decir que ni lo más importante. Razonamos las cosas pero después no las vivimos, reflexionamos las cosas pero después no somos dóciles a nuestra misma razón, la razón no es la vida del hombre, la razón no es la totalidad del hombre, por eso es tan importante sosegar la razón, dar calma a la razón, dar calma a nuestros raciocinios, a nuestro discurrir, a nuestro correr. Algo de esto significa discurrir, reflexionar las cosas, es como correr en torno de algo, es como agitarse en torno de algo. Es bueno dar calma a nuestro pensar, es muy importante dar equilibrio y dar sosiego a nuestro raciocinio, es muy importante dejar que el silencio cunda, que el silencio invada esta zona que es incansable, en segregar pensamientos, en segregar razones y raciocinios. Quizás después nuestra mente sea más pulcra, más lúcida, quizás después nuestra mente acierte mejor, quizás después nuestra mente no se encasille y no encarcele las cosas en sus conceptos y en sus ideas.

Además de la porción mental existe en el hombre, lo que podríamos llamar la porción de nuestra voluntad, la porción de nuestros deseos. Esa voluntad se despierta y se enciende y va como aprisionando las cosas, algunas de las veces podemos darnos cuenta que lo que vamos viendo lo vamos deseando y deseamos las cosas más distintas, a veces más opuestas, a veces más dispares. Dar descanso también, dar silencio a nuestros deseos, casi no hay que desear nada, porque siempre que deseamos algo, nos podemos alejar, siempre que deseamos algo nos podemos separar de nosotros mismos.

El silencio de nuestra voluntad puede ser el camino también para el encuentro con nosotros mismos. El silencio de nuestra voluntad puede ser el cauce en el que se inaugura la aproximación a nuestro corazón.

También es importante dar silencio a otra porción, a otro componente de nuestra vida, de nuestra existencia, como es el silencio que merece nuestros sentimientos, nuestra sensibilidad, siempre a punto de explosionarse, siempre a punto de expandirse, siempre a punto de sentir las cosas.

Nuestros sentimientos son infinitamente variables. Te levantas con un humor grato y feliz y dichoso y a media mañana o antes pues un sentimiento de temor, un sentimiento de angustia se puede apoderar de nosotros. En un día podemos vivir inmensidad de emociones, inmensidad de sentimientos, a veces los sentimientos nos conducen, a veces los sentimientos nos agitan y nos llevan y nos pueden y nos vencen y nos encadenan, por eso es tan urgente, tan importante, el sosegar nuestra sensibilidad, el dar calma, el dar sosiego a estos sentimientos, es como dejarlos un poco en paz.

También es importante el dar sosiego, el dar silencio, el dejar que se silencie nuestra imaginación, nuestra imaginación que... trabaja incansablemente también. No hemos pensado una cosa, no hemos escuchado una cosa, ya la imaginación nos presenta con vivos colores, a veces con grande precisión la imagen de las cosas que... que cuya idea se ha despertado en nuestra mente. Es incansable, digo, la imaginación hace horas extraordinarias de trabajo, sería muy ventajoso para nuestra imaginación el darle descanso, el darle sosiego, el darle calma. Posiblemente nos volveríamos mucho más creativos, posiblemente nuestra imaginación después del silencio se sentiría más ágil, más libre, más intuitiva, mucho más creadora.

En tu trabajo de silencio, deja que éste se extienda a todas estas porciones de tu vida, deja que el silencio vaya invadiendo todo lo que tú eres, todo lo que tú piensas, todo lo que tú sientes, todo lo que tú te imaginas, también todo lo que desees. Más allá de todo esto todavía quedan porciones de tu vida.

¿Quién no ha tenido experiencia de una intuición?

Es otro de los valores, es otra de las porciones también de la vida del hombre. La intuición se despierta, si te das cuenta, siempre que el silencio ha cubierto... todas las demás porciones de nuestra vida.

Cuando uno tiene una intuición, cuando la intuición se dispara es porque nuestra razón, nuestros sentimientos se han sosegado, entonces ella como que se activa, ella como que se pone en funcionamiento, pero ella no funciona, ella no está en actividad mientras estas otras actividades nuestras, no le dejen el camino expedito, no le dejen el camino abierto, entonces

sí, cuando nosotros nos silenciamos, nuestro cuerpo también se queda sereno y en paz y nuestra mente se queda también tranquila y pacificada. Entonces es cuando la intuición puede empezar a despertarse, a veces es como una luz, es... como una llamada; pero es lo bastante para que nosotros veamos algo con... inmensa claridad, es lo que vulgarmente decimos "caer en la cuenta", caemos en la cuenta de repente, en ese momento ni hemos pensado, ni hemos imaginado, sino que tan solo hemos visto algo con claridad.

Detrás de todo este silencio, que a veces nos puede asombrar, nos puede estremecer, detrás de ese silencio siempre puede ocurrir algo, por lo menos puede ocurrir esto que nuestra intuición se encienda, funcione y se haga luz, nos alumbre.

Todavía quedan más, el hombre todavía es mucho más. En el hombre hay dimensiones mucho más íntimas y mucho más profundas, en el hombre existe la presencia de una trascendencia que está más allá de todos nuestros sentimientos y de toda nuestra razón.

Quizás cuando todo este silencio cubra nuestro corazón, quizás cuando estas capas... que están más en la epidermis y que están más en la superficie, posiblemente entonces, precisamente entonces, se encienda, se haga luz, se haga presencia, para nosotros, esas capas hondas de nuestra naturaleza y de nuestro ser.

Por eso el trabajo del silencio, la actividad del silencio es tan urgente y es tan necesaria, es tan imprescindible para acercarse a uno mismo. El silencio siempre nos lleva a nosotros mismos. A veces vamos como yéndonos de nosotros, como escapándonos de nosotros, como... huyendo de nuestro profundo corazón, cuando nos dejamos llevar de estos componentes más exteriores, de estos componentes que están un poco a flor de piel, uno se va de sí mismo, a veces, en esas respuestas a los estímulos, de nuestra epidermis, de nuestra exterioridad.

El silencio es para conducirte a ti mismo, el silencio es para ir hasta ti mismo.

Haz silencio y vete a ti mismo.

Por eso el silencio es... algo que hay que vivir cada día.

Escuela de Swami Ji

El silencio abre las puertas a una vida sana, a la liberación y la felicidad.

Inspira nuestras visiones, conceptos, actitudes, formas de pensar, de sentir y el como actuamos en nuestro mundo.

El silencio es la herramienta con la cual podemos comprender y experimentar plenamente quién somos y el propósito de nuestra vida.

El silencio alberga el camino a la liberación del cuerpo, la mente y el alma.

La apreciación del silencio reemplaza nuestra necesidad de pensamientos y actividades adictivas.

Cuando amamos el silencio, dice Swami Ji, no tenemos necesidad de huir de nuestros pensamientos y miedos. La práctica del silencio nos trae una paz indescriptible.

Hablar es lo que más energía consume. Agota el oxígeno en nuestro cuerpo y mente y es el origen del burnout de energía. Este a su vez hace que la mente se recaliente y nos lleva así a la ira, la impaciencia etc. En consecuencia no podemos pensar o actuar de forma serena, tranquila o racional.

6. EL SILENCIO Y LA MÚSICA

Oír a través del silencio

Hay compositores que han querido expresar el silencio en sus partituras y hacerlo llegar al público, uno de ellos es John Cage. Concibe el silencio como parte fundamental y única generadora de toda creación musical.

En 1951 John Cage visitó la cámara acústica de la universidad de Harvard para obtener una perspectiva del “silencio total”, al llegar ahí se dio cuenta de que en ésta cámara percibía dos sonidos, uno alto y otro bajo, el primero su sistema nervioso y el segundo los latidos de su corazón y la sangre corriendo por sus venas, viajar a través del silencio es entonces, sentir que se está vivo, Esto cambió por completo su concepto del silencio.

El sonido es continuo, es una manifestación del torrente vital, de modo que, según expresa Cage, “El significado esencial del silencio es la pérdida de atención”. El silencio no es pues un problema acústico. Esto constituye un radical giro, un cambio fundamental de concepción: “el silencio es solamente el abandono de la intención de oír”. Se trataría de no contar con la gama de sonidos a partir de los cuales se lleva a cabo la composición. La no intencionalidad se extiende así a todo el ámbito sonoro.

Los sonidos ambientales, los sonidos naturales del entorno en que se interpreta la pieza de la “no-intención”, una especie de espacio para reflexionar primero, acerca de que el silencio es sólo la pérdida de atención a un evento (pues el sonido es continuo) ahora concentrándose en esa pérdida de atención (y escribiendo una pieza basada en eso) surge el sonido de nuevo (no el intencionado, o el escrito por el compositor, sino el que se hallaba en ése lugar desde antes) ahora con un marco de referencia, “*4 minutos y 33 segundos*” para oír a través del silencio el sonido que se encontraba de antemano en ésa sala, para encontrar la verdadera naturaleza del sonido en el presente.

El músico no escucha los sonidos en su cabeza, pero tampoco el oyente se pone a la escucha esperando un recorrido que pueda ser reconocido. Ambos deben dejar de escucharse a sí mismos, dejar de prestar oídos a sus deseos, sentimientos o emociones para dar espacio al sonido. Es necesario acallar el murmullo de la intencionalidad para poder escuchar lo inaudible, el rumor de todo lo que es silenciado de ordinario por el deseo de establecer categorías que guíen la experiencia. La escucha se ejerce en un espacio ignoto en el que se da cabida a todos los sonidos. El oído queda sorprendido en ese espacio, siente que escucha los sonidos libres de sus delimitaciones, de su sentido. El oído puede así quedar prendido en cada sonido, como si fuera la primera vez que lo escucha. De este modo, Cage invita a los oyentes a ser “no habitantes sino turistas, haciendo experiencias nuevas, llevados a ellas”.

Esta búsqueda de Cage no corresponde a un puro afán experimental, sino que hunde sus raíces en el sentido y propósito de la música, su inmemorial sacralidad, sus alcances terapéuticos y espirituales, como el de serenar la mente para hacerla susceptible a las resonancias espirituales y a la comunicación con lo divino.

¿Dónde estamos, cuando escuchamos música?

La música que atesoramos, que nos habita de manera indispensable, provoca un ahondamiento, una receptividad hacia emociones que de otro modo nos serían desconocidas. Los intentos de desarrollar una psicología, una neurología y una fisiología de la influencia de la música sobre el cuerpo y la mente se remontan a Pitágoras y la magia terapéutica, pasando por Schopenhauer y Nietzsche, hasta llegar a Sloterdijk., quien plantea como basamento de este interrogar, como pregunta estrictamente filosófica, exploratoria de

la experiencia musical: ¿dónde estamos, cuando escuchamos música? A la que podríamos añadir ¿a dónde nos dirigimos cuando escuchamos música? O, mejor aún, ¿hacia dónde somos conducidos?

La música puede invadir y sensibilizar la psique humana ejerciendo una especie de secuestro del ánimo, con una fuerza de penetración y éxtasis, tal vez sólo comparable a la de los narcóticos o a la del trance referido por los chamanes, los místicos y los santos.

La música puede transmutarnos, puede volvernos locos a la vez que puede curarnos. La importancia de la música en los estados de anormalidad del ánimo es un hecho reconocido incluso en el relato bíblico donde David toca para Saúl¹⁶. Las estructuras tonales que llamamos 'música' tienen una estrecha relación con las formas de sentimiento humano - formas de crecimiento y atenuación, de fluidez y ordenamiento, conflicto y resolución, rapidez, arresto, terrible excitación, calma o lapsos de ensoñación- quizás ni gozo ni pensar, sino el patetismo de uno u otro y ambos, la grandeza y la brevedad y el fluir eterno de todo lo vitalmente sentido. Tal es el patrón, o 'forma lógica', de la sensibilidad, y el patrón de la música es esa misma forma elaborada a través de sonidos y silencios. La música es así “una analogía tonal de la vida emotiva”.

CONCLUSIÓN

La contemplación silenciosa es el camino que me ha conectado con mi espiritualidad ya que el silencio interior me lleva a lo transpersonal.

Al aquietar la mente y alejarme del ruido, tanto interno como externo, voy profundizando en mí y conectando con lo que realmente soy.

Al contemplar hay que atravesar el silencio y es entonces cuando se hace en la mente un espacio vacío envuelto en una gran serenidad, en una gran paz. Se deshace así lo que se creía ser y lo que se creía que eran los otros, lo que se pensaba que era la vida o el mundo. Y una mente que no se encuentra encadenada en las experiencias del pasado y los proyectos del futuro vive un presente eterno.

Todas las personas somos manifestaciones temporales de la Conciencia Única. Cuando estamos en silencio, en quietud interior y atentos, podemos percibir la esencia de la vida, la conciencia o espíritu que vive en nuestro interior y así sentir que no hay separación. Sentir que tu y yo solo somos distintas formas de manifestarse la Conciencia Única, el Todo, el Dios Universal, etc. Independientemente del nombre que le demos, la esencia es la misma.

El silencio cuando se utiliza como terapia es un método muy efectivo que se puede aplicar a cualquier tipo de paciente. Le podemos acompañar a ir introduciéndose en la meditación mediante la atención en la respiración y así ir profundizando en su interior y conectando con la que realmente es. De esta forma va adquiriendo cada vez mayor serenidad, amor y alegría de vivir sin causa.



SILENCIO Y CONTEMPLACIÓN

M^a consolación Parrilla cabrera

