

La práctica del silencio

Darina Nikolaeva

Área de comunicación de la EDTe

Hablar del silencio, según Antonio Blay, es señalar el «campo más revolucionario de la vida». El silencio va más allá de la mera ausencia de palabras. De hecho, el acto de silenciarse es un *estado de conciencia* que se manifiesta en el aquietamiento interno, así como en la paz profunda que deviene tras atravesar las capas superficiales de la conciencia. El atravesar el movimiento y la agitación de las superficies da lugar a lo que en las tradiciones espirituales se ha denominado como *vacío creativo*.

Abrirse al silencio es ir más allá de las formas, es decir, más allá del nivel personal. A través del silencio accedemos a un poder creador insospechado para nuestra mente racional.

–Antonio Blay–

El silencio es la puerta directa de acceso a este potencial creador, entendiendo como silencio el fruto de *la silenciación de la mente pensante*. En el silencio tomamos una mayor distancia con respecto a nuestros condicionamientos del nivel persona, condicionamientos que habitualmente inundan el campo de conciencia, y de esta forma nos abrimos a lo que está más allá de la mente pensante.

En el silencio no buscamos conseguir una cosa determinada. El silencio es una transformación permanente, una renovación, una creación de nosotros mismos. En el silencio descubrimos que somos una expresión de algo que está más allá de nosotros. Esta conciencia de lo que está más allá es algo siempre nuevo y, no obstante, idéntico e inmutable.

–Antonio Blay–

Según afirma la antigua sabiduría, la silenciación es todo un camino de expansión de la conciencia, al tiempo que una vía de desarrollo integral.

La práctica del Silencio

El acto de silenciarse se puede cultivar mediante **la práctica formal de la meditación**. Cuando nos sentamos a meditar, nos ejercitamos en el enfoque de la atención, al tiempo que ampliamos el estado de presencia: presencia en el cuerpo, presencia en la vida que se despliega en este instante, presencia en *lo que es*. Aprendemos asimismo a observar los contenidos de la conciencia, es decir, los contenidos de la mente pensante y del psicocuerpo, descubriendo, mediante la vivencia directa, que detrás de la mente pensante hay *silencio y quietud*, y que *somos* más allá del pensamiento.

El silencio es el reposo de nuestro yo personal.

–Antonio Blay–

El silencio también puede ser cultivado **en el día a día**: mientras uno hace, habla, corre, cocina, escucha..., de forma autoconsciente, es decir, *dándose cuenta* de lo que se está haciendo. Este darse cuenta proviene del silencio.

La práctica del silencio en la vida cotidiana puede conducir a lo que la tradición taoísta ha llamado *wu-wai*, el paradójico ***hacer sin hacer*** en el que la acción no surge del nivel personal, ni está al servicio de éste; es una acción que brota del potencial creativo del Silencio.

La autoconsciencia de los propios procesos de pensamiento conlleva vivirse desde un mayor estado de presencia: la atención puede enfocarse en lo que sucede aquí ahora, y la acción entonces es una forma activa del silencio.

Nuestra vida, al abrirse al silencio es, en sí misma, una creación constante. Entonces nuestros actos se convierten en una expresión de este proceso creativo directo. No vivo pendiente de juicios u objetivos; vivo descubriendo la profundidad inmensa del instante que en cada momento se derrama, se vierte al exterior de un modo totalmente nuevo, imprevisto y creativo... Dejamos de comparar y de juzgar porque descubrimos que lo esencial es esto que se está expresando.

Así los actos más pequeños o más elementales de nuestra vida, y también los más grandes, tiene exactamente la misma trascendencia, porque todo parte de la misma realidad inmanente y trascendente.

—Antonio Blay—

Los efectos del silencio

El silencio consciente o transpersonal es una práctica transreligiosa y transcultural. Místicos de todas las culturas y todos los tiempos llevan miles de años dejando testimonio de los efectos del silencio, así como de los mapas de acceso a este nivel de conciencia.

Actualmente incluso las neurociencias destacan los numerosos efectos beneficiosos del silencio, efectos tan relevantes como lo pueda ser la regeneración neuronal.

Algunos de los principales efectos del silencio son:

- Regeneración neuronal, reorganización de procesos cerebrales y desarrollo de determinadas zonas del cerebro, tales como el hipocampo.
- Clarificación y ahondamiento progresivo de la mente.
- Despliegue de potenciales tales como la ampliación de la percepción.
- Vivencia de la unidad subyacente en la multiplicidad de las formas.
- Estados de quietamiento y paz profunda.
- Abre la puerta a la realización de la identidad profunda.

Vivir el silencio

A la par que nos adentramos hacia estados más amplios y profundos de conciencia, tienden a aflorar “los pendientes sin resolver” que, como colillas escondidas debajo de la alfombra, hemos tapado por no poder gestionar. Es importante, en este sentido, que de forma paralela a la práctica del silencio trabajemos en una saludable maduración de nuestro ego.

¿Significa esto que para acceder y vivenciar el estado de silenciación uno tiene que tener todos sus problemas resueltos? En realidad, el desarrollo es un camino integral en el que ninguno de los ámbitos de la persona debería ser descuidado. Del mismo modo que el pájaro, para volar, tiene que crecer y fortalecer sus alas; así el ser humano tiene que fortalecer su personalidad y ampliar su autoconsciencia para acceder plenamente a la vivencia transpersonal del Silencio.

La paz no la podemos buscar, ésta deviene cuando dejamos de luchar, cuando liquidamos lo que tenemos pendiente en nuestra mente: miedos, problemas, dificultades... La paz está siempre ahí, lo único que nos impide vivirla son precisamente los aspectos rechazados que tenemos dentro.

–Antonio Blay–

Se puede decir que la experiencia humana común transcurre mayormente en un estado de consciencia limitado y opaco. Desde tal estado de consciencia permanecemos gran parte del tiempo identificados con el nivel personal, sufriendo por sus pérdidas y gozando con sus placeres. Pero, a pesar de esto, en el corazón del ser humano yace la intuición de que es posible vivirse en estados de mayor lucidez, silenciación y quietud.

Tal vez intuimos que eso a lo que llamamos Misterio, Universo, Dios, es un estado de consciencia que un día no solo acariciaremos, sino que nos instalaremos en él, contemplando cómo la vida sucede y se manifiesta en sus infinitas formas. Y esto, aunque sea tan sólo un chispazo intuitivo, puede mantener nuestra llama encendida, la llama que nos hace seguir caminando aún en los trechos más oscuros del camino. Este anhelo e intimidad con el Misterio de la vida es el combustible para que piquemos una y mil veces a las puertas del Silencio, esperando que un día se abran y jamás se vuelvan a cerrar.

*Me siento en el vasto silencio
informe, vacío
hasta la rendición
Mueren las ilusiones,
los deseos,
las ambiciones
Y queda este instante
desnudo, sencillo, perenne
¿Qué buscar? ¿Dónde buscar?
Todo lo que soy lo encuentro en mí
cuando hay Silencio*