



## Meditación y SILENCIO

Juan Manzanera

Apenas sabemos lo que es el silencio. Probablemente, nunca antes en la historia de la humanidad han habido tantos sonidos y tan agolpados.

Pero, nuestro mundo interno también está lleno de ruidos. Apenas nos damos tiempo para estar más callados, quedarnos quietos y, por ejemplo, mirar calladamente el movimiento de la gente en la calle, el vuelo de un pájaro o escuchar sin más el rumor del viento. Con frecuencia el silencio interior nos produce incomodidad y desasosiego. Muchas veces nos ponemos a leer, encendemos el televisor o hacemos una llamada telefónica para evitar escuchar nuestro interior, a veces, incluso nos inventamos un problema para no sentirnos por dentro.

Uno de nuestros mecanismos inconscientes más habituales es ponernos a elucubrar y razonar sobre cualquier cosa. Cuando aparece algún malestar, ya sea emocional o físico, solemos pensar más. Lo hacemos de una manera totalmente automática, como buscando una salida. Los momentos en que tenemos más pensamientos son aquellos en que los que nos sentimos más incómodos con la situación actual.

La capacidad de sentir está directamente relacionada con la atención y el silencio interior, y solemos pensar demasiado para anestesiarnos el dolor, la frustración y todo aquello que no nos gusta padecer. El problema es que así acabamos también perdiéndonos numerosos aspectos bellos de la existencia. Las palabras ocultan la realidad y la sustituyen por símbolos y conceptos, nos alejan del contacto directo con la vida y nos mecanizan. Tienen su función en la vida y en la comunicación, pero cuando ocupan todo el espacio sustituyen la percepción y la intuición, y algo se acaba escapando. Como decía el filósofo Wittgenstein en su investigación sobre el lenguaje y la realidad: *“Hay ciertas cosas de las que, pasado cierto punto, no puede decirse nada y tengo que permanecer callado”*.

### LA FECUNDIDAD DEL SILENCIO

El silencio es tan rico, tiene tantas posibilidades. Los místicos, los yoguis, los chamanes, los ascetas, no conciben su práctica sin el silencio. Los sabios siempre han buscado el silencio, los filósofos lo han perseguido y los religiosos también. En oriente se considera que la palabra puede tener mucho poder, lo cual está determinado por el silencio. *“Habla cuando tus palabras digan más que el silencio”*, reza un antiguo proverbio oriental.

Es bien conocida la costumbre de muchos ascetas que toman el voto de no hablar durante años y se dice que los sabios *rishis* de La India pueden hacer que se cumpla cualquier cosa que expresan con sus palabras, y esto se debe al control que tienen sobre ella, especialmente evitando decir cosas superfluas y falsedades. También en el budismo la charlatanería estéril es considerada una falta moral. Uno de los elementos fundamentales en cualquier rito espiritual es el silencio y la oración genuina también brota del mismo. Los grandes descubrimientos se hicieron en soledad y silencio. Las sanaciones requieren del silencio y las vivencias más profundas del ser humano ocurren en él.

Con frecuencia las soluciones y respuestas que buscamos las hallamos en el silencio. ¿Quién no nos hemos tomado un descanso alguna vez y en ese momento descubrir la solución a un problema sobradamente escudriñado y analizado? La mente racional es capaz de analizar, clasificar, encasillar y demás, pero el silencio permite una sabiduría más

penetrante, puede revelar una imagen de la realidad mucho más detallada y realista, y de un alcance mucho más profundo.

Hay numerosos ejemplos en la historia de personajes célebres - Arquímedes, Edison o Einstein - que hicieron sus descubrimientos cuando soltaron toda racionalización y se permitieron unos momentos de quietud. No obstante, el lenguaje nos ha seducido con su colorido con lo que hemos perdido en algo la capacidad de percibir la complejidad del mundo en el que estamos y la interdependencia que lo define.

Muchos sabios nos sugieren que cuando tengamos dudas y queremos aclararlas entremos en el silencio porque ahí hallaremos la respuesta. Con el silencio podemos hacer frente a nuestra neurosis, nuestros miedos, nuestra angustia y soledad, de modo que muchas veces es tan efectivo como una buena terapia. Las respuestas vienen y algo más allá de lo conocido se manifiesta. Dentro del mundo espiritual se dice que la realización humana es inefable y que la puerta para entrar en ella viene de vivenciar el silencio. *“Realiza tu trabajo en el mundo pero internamente mantente en silencio, entonces todo vendrá a ti”*, dice el maestro advaita Sri Nisargadatta Maharaj.

### **INTIMIDAD GENUINA**

La búsqueda primordial del hombre es el encuentro con los demás y los pensamientos alimentan el sentimiento de estar separados, y nos impiden la intimidad real. Las ideas nos hacen mantener una visión fija del otro que obstruye el contacto. No hay forma más fácil de cortar la comunicación que hablar sin escuchar. Y al mismo tiempo a menudo nos espanta quedarnos en silencio ante otra persona. Nos sentimos vulnerables e indefensos, y en esos momentos podemos ver claramente cuánto nos escondemos detrás de las palabras. Por otra parte, podemos observar que conforme aumenta el acercamiento entre dos personas que se aman sus palabras se van tornando superfluas, cuando hay una verdadera comunión entre los individuos predominan los momentos de silencio en los que basta gozar con la presencia del amor.

Cuando buscamos el silencio solemos aislarnos de los demás. Pero al mismo tiempo sentimos que es muy importante encontrar momentos donde comunicarnos, ser reconocidos y apreciados por otras personas. La paradoja es que los momentos en que más a gusto nos relacionamos y nos sentimos más satisfechos son los momentos de silencio. Una vez que dejamos de estar en el discurso mental el organismo está más presente, percibe más a quien tiene delante y se considera más parte de ello. Las funciones dormidas se despiertan. Es tremendo el valor que tiene el silencio y lo importante que es recuperarlo. No hay palabras para expresar la belleza de callar con el otro, caminar en silencio con alguien y estar presentes ambos.

### **APRENDER A LLEGAR AL SILENCIO**

Tradicionalmente los métodos para acallar la mente buscaban agotar el intelecto o aburrirlo mediante un acto repetitivo. Por ejemplo, en el budismo tibetano es común la repetición de un ejercicio físico o de unos sonidos (los *mantras*) miles de veces. El maestro místico Gurdjieff usaba como técnica pedir a sus alumnos que permanecieran inmóviles interrumpiendo lo que hacían en momentos escogidos al azar, lo que les ponía en situaciones tan irracionales y absurdas que la palabrería interna no podía elaborarlo. En el Zen, se usan los conocidos *koan* en los que se plantea una paradoja imposible de resolver racionalmente.

Una de las claves para hallar el silencio es hacerse consciente de la experiencia actual. Cuando nos paramos un instante a observar lo que sucede en el momento presente, más allá de cualquier insatisfacción, malestar o incomodidad, empezamos a atisbar el silencio.

No obstante, lo habitual es que cuando nos hacemos conscientes queremos que algo cambie y sea diferente; de aquí viene el diálogo interno, que se convierte en un modo de llenar el vacío o el descontento. Si fuéramos capaces de aceptar el instante tal como se muestra y permanecer en paz, podríamos entrar en el silencio y así permitir que algo distinto surja.

Por otra parte, la mente es un torrente de pensamientos, imágenes y emociones en constante cambio. El simple intento de frenar la inercia de esta corriente interna a la larga no funciona. La clave es la atención; el silencio no puede existir sin ella. De forma que cuando uno quiere interrumpir el discurso interno tiene que saber estar atento y escuchar. Es preciso aprender a observar con aceptación y contentamiento para silenciar la mente. Prestar atención a los demás, al entorno y al organismo; y en ese estado advertir los propios sentimientos, los deseos, las necesidades y el ser que somos.

Nosotros mismos nos estimulamos y activamos. Lo cual es sano y positivo. Sin embargo, con frecuencia lo hacemos en demasía. El silencio empieza a vivenciarse en el momento en que nos percatamos de este exceso y empezamos a reducir la cantidad de estímulos a los que nos sometemos. Entonces, cuando con nuestra actitud dejamos de juzgarnos y cesamos de querer cambiar lo que surge, cuando soltamos y permanecemos plenamente presentes ante todo lo que aparece en nuestro interior, la consecuencia es el silencio y una mayor satisfacción y plenitud en la vida. Podemos caminar por la calle atentos, observando sin interpretar, sin dar explicaciones ni hacer comparaciones como si fuera la primera vez que lo hacemos, aceptando lo que surja y sin rechazar nada, soltando todo lo que aparezca, sea bueno o malo y confiando en el propio ser... Entonces, desde ahí, descubrimos que la vida entraña más calidad, más armonía y mayor paz.

## **PRÁCTICAS DE SILENCIO**

### **ATENCIÓN CONSCIENTE**

- Busca un rato en el que sepas que nadie te va a interrumpir y siéntate en un lugar cómodo y tranquilo.
- Cierra los ojos y observa tu respiración. Tal vez empieces con mucho interés y mantengas la atención por un tiempo, pero luego inconscientemente te aburrirá que no pase nada. Puedes que aparezca insatisfacción o te hagas consciente de algún malestar que arrastras.
- Procura tomar consciencia de lo que sucede y vívelo. No trates de llenarlo con conceptos ni trates de huir de él con recuerdos o fantasías.
- No reprimas los pensamientos ni te dejes arrastrar por ellos. Simplemente mantén el papel de observador.
- Ahora, presta más atención y enfócate en el espacio en el que surgen los pensamientos.
- Descubre que todo el diálogo interior surge del silencio eterno que hay en ti.

### **INTIMIDAD EN EL SILENCIO**

- Siéntate frente a tu pareja. Cierra los ojos y respira profundamente varias veces.
- Trata de encontrar tu equilibrio interior.
- Ahora abre los ojos y mírale. Mientras vuestras miradas se encuentran, toma consciencia de los conceptos que tienes sobre ella/él. Reconoce tu tendencia a tratarle como un objeto de tu vida.
- Trata de estar presente con cuerpo y alma en la presencia del otro como ser humano. Suelta todas las ideas que tienes acerca de ella/él.
- Siente dentro de ti: "No tengo que hacer nada. No es el momento de cumplir con obligaciones o compromisos. No tengo que cumplir sus deseos ni él/ella tiene que cumplir

las mías. No tengo que darle seguridad ni él/ella a mí. No tengo que darle afecto ni él/ella a mí. No tengo que intentar comprenderle ni él/ella a mí.”

-Suelta todo y vive la comunicación que surge del silencio y el espacio del ahora.

### **VIVIR EL SILENCIO**

-Reconoce cuanta energía empleas en pensar, verbalizar, explicar y definir lo que te encuentras. Es algo muy útil, pero también supone un enorme desgaste; es como tener un grifo abierto todo el tiempo.

-Identifica esta energía y bájala al organismo. Llévela a tu piel, a tu cuerpo, a tus sentidos, a la consciencia que impregna todo tu ser.

-Camina por la calle y actúa desde esto. Percibe el mundo desde tu organismo, sin interpretarlo, sin juzgarlo, sin verbalizar. Permítete captar también lo que no puede ser explicado con palabras.

-¿Has intentado alguna vez saborear una melodía, oler la belleza o acariciar un perfume? ¿No es posible? Tal vez para tu mente racional, pero no para tu organismo.

### **MANTRAS: SONIDOS PARA EL SILENCIO**

-Busca un momento en que sepas que puedes estar solo un rato. Puede ser caminando, sentado, conduciendo...

-Trata de sentirte integrado en tu organismo. Si eres muy mental baja la atención al centro del estómago.

-Encuentra el centro de gravedad dentro de tu cuerpo e imagina que de él emana un sonido.

-Escucha más atentamente e imagina las sílabas del mantra OM MA NI PE ME HUM resonando en tu interior con un constante murmullo. (Estas sílabas constituyen el mantra de la compasión universal y provienen del budismo tibetano).

-Quédate unos minutos susurrando las sílabas y escuchando el sonido al mismo tiempo que te conectas con el silencio de donde emergen.

**Juan Manzanera**