

Disfruta del silencio. El silencio salvaje.

No hay nada más civilizado que el pensamiento.
No hay nada más salvaje que el silencio.

El uso de las palabras como forma de comunicación apareció hace ahora 50.000 años y permitió el progresivo desarrollo de civilizaciones humanas complejas. Pero no sólo hablamos con los demás; hablamos, sobre todo, con nosotros mismos.

A esta metralleta de palabras que tenemos continuamente dentro de nuestra cabeza decimos pensamiento.

El diálogo interno se nos ha ido de las manos. Nos hemos pasado de frenada hasta el punto de que no sabemos cómo dejar de pensar.
El bla-bla-bla no para.
Necesitamos recuperar la habilidad natural y salvaje del silencio interior.

Este es un método efectivo para hacerlo:

Quédate quieto.
Sin moverte,
escucha encima de tu cabeza;
escucha bajo ti;
escucha ante ti;
escucha detrás de ti;
escucha a la derecha;
escucha a la izquierda.
¿Hay silencio en alguna de estas direcciones?

Dirige la atención hacia la dirección en la que hayas detectado silencio.
No importa que haya ruido en las otras direcciones, déjalo de fondo.
Cuando prestamos atención a cualquier cosa, siempre hay un foco principal nítido y un fondo más desdibujado.

Ahora deja que la escucha del silencio sea el foco principal y el ruido, el fondo.
No te peles con el fondo ni intentes que desaparezca.

El silencio se puede escuchar activamente como si fuera un sonido. Hazlo. Te darás cuenta de que no es solo ausencia de sonido, sino algo en sí mismo.

Ahora deja que el silencio penetre dentro de ti como si fuera un gas que se infiltra por la oreja y ocupa todo el espacio interior.

Escucha activamente el silencio interior.

Haz esta práctica unas cuantas veces para familiarizarte.

Disfruta del silencio.

(Tomado de ANIMA Escuela de Vida)