

En silencio ...

Decía Ernst Hemmingway: "Se necesitan dos años para aprender a hablar y sesenta para aprender a callar".
¡Cuánto nos cuesta permanecer en silencio!



Silencio

Nos sentimos incómodos cuando haya un espacio largo sin que nadie dice nada. Creemos que es "de mala educación". Muchas veces nos forzamos a hablar únicamente para romper este silencio. Sacamos cualquier tema ... palabras que en realidad sobran. Y luego está nuestro ego que nos empuja para mostrar a los demás que "estamos presentes" ... forzándonos hablar continuamente, muchas veces interrumpiendo a otros.

Ejercicio: hablar lo mínimo posible hoy

Les propongo para hoy ser muy consciente de lo que dices durante todo el día y evitar pronunciar palabras que realmente no hacen falta. El tiempo que "ganas" al dejar de llenar espacios hablando, podrás dedicar a la escucha, a la observación y estar plenamente presente y consciente. Los demás notarán que les das más espacio, abrirás nuevas puertas de comunicación y crearás otra realidad diferente alrededor tuyo. Verás que los silencios muchas veces hablan más que las palabras.

Puede ser una experiencia muy interesante estar con tu pareja o un amigo sin hablarse un buen rato. Verás que pasan muchas cosas ...

Aprender a callarse -

Cuento Zen

Los estudiantes de la escuela Tendai solían practicar la meditación mucho antes de que el Zen llegase al Japón. Cuatro de estos estudiantes, amigos íntimos, se prometieron el uno al otro en cierta ocasión observar siete días de absoluto silencio.

Durante el primer día, todos permanecieron callados. Su meditación había empezado con buen pie. Pero al caer la noche, como fuera que la luz de las lámparas de aceite había empezado a palidecer, uno de los estudiantes no pudo evitar decir a un sirviente:

- Recarga esas lámparas.

Un segundo estudiante se quedó estupefacto al oír hablar el primero.

- Se suponía que no íbamos a decir una palabra - observó.

Entonces, el tercero dijo:

- Sois los dos unos estúpidos.

- ¿Por qué habéis hablado?

Y el cuarto estudiante concluyó:

- Yo soy el único que no digo nada.