

Algunas reflexionés sobre el silencio interior



Sentir el silencio interior es una experiencia profundamente transformadora. La mente se detiene, y con esta cesación las dimensiones personal, temporal y espacial dejan de existir. Entonces es posible entrever una nueva dimensión antes tan solo intuida.

Sin embargo, por muy deseable que pueda parecer el que semejante experiencia suceda, el silencio interior no se puede provocar a voluntad. Eso sí, puede suceder si se ponen las condiciones adecuadas. Así pues, acciones como *entrar en el silencio*, *hacer voto de silencio*, *permanecer en silencio*, etc. no son más que juguetes de la mente con los que jugar a la espiritualidad.

Hablar es una válvula de escape, un sistema de seguridad necesario para no entrar en los límites de la locura cuando la presión externa es excesiva. De hecho, cuando el silencio es impuesto, y no brota de forma espontánea y natural, es fácil ver la formación de pensamientos en las diferentes formas, graciosa, ridícula, triste, etc. que conforman los músculos faciales y, por añadidura, el resto del cuerpo, al expresar sin palabras todo lo que está sucediendo en la mente.

Cuando el silencio interior deviene, quien lo experimenta entra en armonía con el universo. Microcosmos y macrocosmos se funden en una sola entidad. Lo observado y el observador se diluyen en la más pura observación.

Entonces, no hay nada más que hacer, ni ningún lugar a donde ir... O, tal vez sí. No importa. Ocurrirá lo que tenga que ocurrir, pero todo sucederá desde la espontaneidad natural que emana de tal estado. Una espontaneidad que impregnará de autenticidad nuestros actos.

Así pues, no te auto-impongas el silencio, mejor permanece relajado. Conecta con tu consciencia de ser y permite que el silencio interior sobrevenga de manera natural. No lo busques, mejor encuéntralo. Y sucederá. Pues, no se trata de algo ajeno a tu naturaleza: eres silencio. La parte más nuclear y auténtica de tu ser está conformada por silencio.

Permanece en tu consciencia de ser sin más, sin atributos personales, sin nombre, sin pasado, sin futuro... Aquí y ahora, simplemente eres. Pura presencia de ser... Deja de leer y, aunque sea por unos instantes, quédate ahí.

No eres bueno, tampoco malo. Abandona todos los conceptos y quédate en ti, en tu sensación de ser. Fruto de una permanencia prolongada en la consciencia emanará el silencio interior. Y esa experiencia, aunque tan sólo sea por unos instantes, te transformará desde lo más profundo de tu alma.

Donde hay pretensión nace la oposición. Así es como funcionamos los seres humanos, proyectados sobre un ego, arrojados con una personalidad e identificados con nuestro personaje.

Basta que se pretenda el silencio para que la mente se reactive con una velocidad e intensidad inusitada.

La mente es muy sutil. Sabe de nuestros juegos y anhelos. Conoce nuestros juguetes y preferencias. Sabe cuando juegas a la meditación y pretendes la “cesación de las fluctuaciones mentales”. Es entonces cuando comienza a jugar contigo... y se calla. Mientras, tú crees que te has iluminado, o que estás en las proximidades de ello.

La mente se ríe de ti y de tus ilusas suposiciones, pues está esperando a que suene la campana para proseguir su incesante parloteo. Mientras que tú te lamentarás al comprobar que no era iluminación lo que creíste experimentar, sino una trampa más de la mente, y añorarás el tiempo de pseudo-silencio que ya pasó.

El silencio auténtico es interior y nace de tu alma. Brota todo el tiempo sin cesar como agua fresca de manantial.

Así pues, aunque hables, pienses, llores o rías, te proyectes en tus emociones o estés sumergido en la acción... siempre hay silencio. Tan sólo se trata de saber captarlo, de sintonizar con él.

Nada que hacer... Ningún sitio a donde ir... Ninguna técnica te llevará a que el silencio interior suceda. Ningún lugar puede provocarlo, ni evocarlo. Es posible que oigas hablar sobre lugares de poder o técnicas maravillosas... Una técnica es una herramienta, y su única utilidad es la de entretener a la mente, no la de trascenderla. Quien trasciende eres tú, la consciencia.

Dice el DRAE sobre el término Trascendencia: *Filosofía*. “Aquello que está más allá de los límites naturales y desligado de ellos”. Así pues, para *ir más allá* de los límites que la mente impone, tan sólo es necesario comprender. Comprender que la propia mente es posterior a ti, la consciencia ser.

La mente es el instrumento por excelencia para interpretar las diferentes sensaciones que los sentidos proporcionan. Sin embargo, la consciencia tiene la capacidad del discernimiento, por ello siempre es anterior a la mente.

Comprender es darte cuenta de que ya eres *Eso* mismo que buscas con tanto anhelo. No hay nada que tengas que hacer para serlo, bastaría con comprenderlo. Este conocimiento despierta capas profundas de tu ser, resonancias en tu interior, armónicos que sabías que existían incluso antes de leer estas líneas.

A su debido tiempo esta información germinará, trayéndote la inmensa alegría de la comprensión de tu auténtica naturaleza. *Eres...* Saber esto debería ser suficiente. Ser consciente de la propia presencia de ser es obrar el milagro de estar despierto.

Sin embargo, la mente manda. Por ello, utilizar técnicas es recomendable, siempre y cuando no se caiga en su laberinto y con ello se despierte la intención de querer probarlas todas, resultado de una mente caprichosa dominada por el centro emocional. O bien, intentar obtener algún tipo de perfección moral, o realizar ciertas acrobacias corporales... La mente siempre está dispuesta a adherirse a algún tipo de concepto o idea, y mejor aún si se trata de un reto.

No obstante, gracias a las técnicas es posible acelerar sensiblemente el proceso del *darse cuenta* y, sobre todo, del *¿quién se da cuenta?* Por ello, conviene recordar que las técnicas son un medio, y nunca un fin.

El intento de perfección (corporal o moral) es fruto de la ignorancia de la propia mente. *¿Qué es lo que ignora?* Ignora que el ser que le da la vida ya es perfecto en sí mismo, y no necesita nada más. Pero, ¡es tan fácil extraviarse! La mente se proyecta sobre la realidad material como si de un sedal cargado de anzuelos se tratara, e intenta engancharse y aferrarse a todo, de ahí sobreviene el apego.

A este mundo vinimos sin nada, y sin nada partiremos. Mientras, cargamos con demasiadas cosas que nos impiden percibir nuestra liviandad espiritual. El espíritu que eres, y que es patrimonio común de toda la humanidad, se manifiesta a través del silencio interior, la paz y el amor. Esa es su naturaleza, y está en el centro de tu ser.

En la superficie aparece el oleaje de la mente con sus impulsos y contradicciones, sus dolores y alegrías...

A nivel personal puedes estar naufragando entre oleadas de emoción, y sin embargo puedes escuchar cómo en el fondo de tu corazón brota un silencio inspirador que hace que retomes el timón de tu nave y que, aunque vayas con lágrimas en los ojos, porque hay ocasiones en que lo natural es llorar, sepas y puedas reconducir la embarcación al puerto adecuado.

Hay situaciones en que es preciso elegir entre lo fácil y lo correcto. Esa elección, para que sea adecuada, ha de emerger desde el fondo del alma. *¿Cómo saber que realmente estás ahí?* Porque experimentas el silencio interior. Esa es la referencia.

Tal silencio es como un aroma, como un sabor. Una vez que hueles el sándalo ya no tienes dudas sobre cómo es, lo has experimentado. Podrá haber aromas similares e incluso mejores, pero no será sándalo. Lo mismo ocurre con esta calidad de silencio, una vez que lo experimentas no queda lugar a la duda. Y lo más importante, te servirá de referencia interna para sucesivas ocasiones.

Conecta con tu alma. Siente a tu ser. Experimenta el silencio interior que brota constante como un manantial. Eso eres. Has llegado a casa.

Que el silencio interior, la paz y el amor colmen tu corazón

Publicado por la Revista "Yoga Journal" – Mayo 2.010