

VIVIR EL SILENCIO

BERTA MENESES

<http://www.youtube.com/watch?v=47-Zv-eijgo&feature=related>

He descubierto que toda la infelicidad de la persona deriva de una misma fuente: no ser capaz de estar sentado tranquilamente en silencio a solas consigo mismo.

Blaise Pascal

¿Qué es el silencio?

Es el lugar donde nace armonía, equilibrio, ecuanimidad. Es lugar de paz y de creatividad. Es morada del espíritu. Es la puerta que nos comunica con el ámbito inefable de la apertura infinita. Un lugar interior nuestro de sabiduría, plenitud y felicidad.

Conocer el camino de la sabiduría implica conocerse a sí mismo, y conocerse a sí mismo implica olvidarse de sí mismo (Dogen). Este olvidarse de sí mismo sólo se puede lograr en el silencio. Este es el camino para llegar a experimentar el verdadero yo mismo. Es en el silencio donde la persona descubre su verdadero ser.

El silencio ha de formar parte de la vida de la persona que aspire a la plena realización. Debemos aprender a dejar ir los pensamientos, sentimientos, emociones, imaginaciones, para poder experimentar el misterio del ser, ese misterio que a todos nos configura.

El silencio nos proporciona una conciencia ampliada, una conciencia libre y vacía donde el ser que somos se puede manifestar. El silencio no es sólo la ausencia de ruidos, si no que la base del silencio es aprender a crear ese espacio donde no hay nada que averiguar, no hay nada que demostrar, solamente hay conciencia, solamente hay presencia, donde se es capaz de escuchar con todo el ser.

La esencia, la gracia se manifiesta en todo momento, en el aquí y en el ahora, pero es necesaria una actitud silenciosa y atenta para poder experimentarla. El silencio nos permite tocar el ser, es más, llegar a ser silencio.

Es difícil entrar en este silencio porque las memorias, los recuerdos, los problemas que acompañan el vivir cotidiano, a veces emergen recuerdos dolorosos que no sabemos cómo enfrentarlos de nuevo, entonces necesitamos de ese silencio para que nuestra mente se calme, para que adquiera un equilibrio necesario para poder abrazar cualquiera de esas situaciones que la vida nos presenta.

La conciencia silenciosa implica pararse. Es la parada lo que permite que todo lo que ocupa mi interior y mi exterior se suelte, se relaje y entre en esa calma silenciosa que se interioriza hasta llegar al corazón del propio ser. Esa entrada, centrada en el misterio de cada uno, ese es el contacto con el verdadero yo de cada uno, es esa nada, esa plenitud que contiene cada uno. Sin embargo, siempre estamos evitando ese interior libre y lleno de posibilidades infinitas.

Siempre queremos hacer algo, manipular algo, pero la paz, el orden, la salud incluso, la calidad de vida, la verdad y el amor, tienen razón desde este silencio. Va más allá del intelecto, pero hay que aprender a pararse a escuchar con toda el alma, porque la creatividad emerge de este fondo primigenio y sagrado que se contacta con él a través del silencio. Es fácil acallar este silencio con una pretendida lucidez que, a veces, está llena de conceptos y de palabras que están completamente desarraigadas, carecen de raíz.

En el espíritu oriental hay una especie de gran silencio, hay algo de imperturbabilidad, como si se estuviera siempre contemplando la eternidad. Ese silencio y calma no implica ausencia de vida, es un silencio como si estás

viendo el abismo de la eternidad en donde todas las cosas que existen están inmersas.

Este silencio, que es contemplativo, no se tiene que ver como si fuera pasividad, muerte o disolución. La persona que realiza la experiencia de entrar en este silencio, inmediatamente se da cuenta de la inaudita actividad que puede brotar de ese silencio. En realidad, toda palabra verdadera ha tenido que nacer del silencio. El silencio es la característica de toda la mística de cualquier religión, cualquier cultura, y de la práctica de la meditación zen.

Es como un manantial siempre claro que nos colma con una vida que trasciende las expectativas, a veces, muy cortas, solamente racionalistas, y que no pueden hacer frente a los impactos continuados que la vida nos pone: situaciones, dudas, interrogantes, ansiedades, etc. sin embargo, en ese ámbito del silencio hay una sabiduría que trasciende y que es capaz de asumir tales situaciones.

A la persona, principalmente en occidente, le cuesta entrar en el silencio, en la interiorización. Incluso en los monasterios, se es muy prisionero de los ruidos, de la prisa, del estrépito interior. Nuestras mentes están llenas de inquietudes, hay muchos impulsos en nosotros que están defraudados, y es una tensión, una ansiedad que nos acompaña demasiado en el vivir cotidiano. Occidente en general, vive muy disperso, muchas cosas nos aturden y perdemos conciencia del ser que somos.

Es necesario ver de qué manera entramos en ese silencio, en el que habita una energía que nos posibilita el encuentro libre y profundo con nosotros mismos, y con toda la realidad. Hay que entrar en esa mirada interior, en ese encuentro profundo con el ser de cada uno.

¿Cuáles son los ejercicios básicos para conseguir el silencio?

Todos tienden a anclar a la persona en esa unidad de fondo, en su verdadero centro. Poder

equilibrar y armonizar todos los elementos que nos configuran. El ejercicio básico del silencio es triple: 1) quietud del cuerpo, 2) respiración consciente, y 3) capacidad de atención que nos centre.

Quietud del cuerpo.

En el ejercicio de la quietud del cuerpo, aprender a dejar el cuerpo, nuestra mente y nuestra psicología, no es ninguna ociosidad, es un trabajo duro. Toda persona que alguna vez se ha esforzado en ejercitarse diariamente durante algunas horas en esta inmovilidad del cuerpo, ve como a lo largo de varias semanas va experimentando cosas extraordinarias.

Al principio nos quedamos espantados por la cantidad de intranquilidad que llevamos en nuestro interior, por el sinnúmero de sentimientos contradictorios que nos surgen, por la marea de pensamientos e imágenes distorsionadas que nos acosan, por trastornos que roban nuestra tranquilidad. Es como si hubiera una gran cantidad de voces o de yoes que hablan en nuestro interior y, a veces, porque se abren aspectos profundos de nuestro inconsciente y emergen. Pero si es constante la persona en esta práctica de la quietud, poco a poco experimentará como desaparece, lentamente, todo este pensamiento vagabundo, todo este tumulto interior

La quietud del cuerpo llega también al pensamiento, a los impulsos, a los instintos, a todas las tensiones. Es cuestión, por tanto, de acercarse más y más al centro de uno, a través de esta quietud, misma que te ha de mantener despierto/a y vigilante. Es ganar como escalones hacia nuestra interioridad, es paso a paso adquirir una disposición de ánimo que da un nuevo significado a todo lo que ocurre, y que es capaz de abrazar los antagonismos, las limitaciones y las fragilidades propias del ser humano.

El proceso, lo que ocurre es que nuestros sentidos se van aquietando, se van liberando de los objetos, y nos vamos enraizando en un centro, en una unidad que nos centra. Es como

si las olas de la superficie se serenar y empezamos a tocar el “ápice del alma”, como decía Santa Teresa. Todo se profundiza y, evidentemente, que se adquiere una armonía nueva. Es una sensación de estar completamente en el lugar y en el momento adecuados. Esto sucede no solo durante la quietud, esta adecuación se experimenta aún después. Ello sucede gracias a la inmutabilidad del cuerpo, que ha de ser realizado con constancia y con la postura adecuada.

Cuando se toca esta quietud del fondo de cada uno, es porque se han serenado las capas superficiales de nuestra conciencia. Entonces, es como entrar a fluir en la ley del universo, entras en armonía con la ley que rige toda la realidad. En lenguaje cristiano se diría que entras en armonía con la voluntad divina.

Respiración consciente.

El ejercicio de la respiración es otro de los puntos importantes para conseguir el silencio. La respiración va íntimamente unida a la inmovilidad del cuerpo. Se trata de regular la respiración consciente, que es una respiración abdominal, natural del ser humano, la que a lo largo de la vida va sufriendo alteraciones, pasando a ser una respiración a nivel torácico o clavicular, lo cual es indicativo de que hay ansiedad y/o miedo. La respiración abdominal nos libera de la separación, de la división entre el cuerpo y el espíritu.

La condición mental sana depende de una respiración bien realizada, en la que la persona sienta que es solo respiración en la quietud, es como decir, no respiro yo sino que ello (espíritu) me respira. El espíritu me respira.

La persona experimenta el silencio interior a través de la respiración y una conciencia que se suele llamar “conciencia oceánica” porque tiene esa característica de no sentirte ola, de no sentir el vaivén, ese océano es sentirte agua, donde todas las olas de tu vida quedan integradas. Este nivel de abismamiento que se consigue con la respiración, conecta con la

sabiduría, y es que abre un infinito de posibilidades en la vida cotidiana.

Los occidentales tienden a preguntar ¿para qué sirve todo esto?, ¿qué rendimiento obtengo de esto? En realidad el rendimiento no disminuye sino que aumenta. En tu vida cotidiana desaparece la dictadura de tu pequeño yo, y al liberarse de el, que es muy boicoteador, que te pone en una situación de decirte: “tú para esto no sirves”, “tú aquí lo harás mal”, este que habla, este yo egocéntrico disminuye a través de esta práctica, y en ese sentido, tu actividad está mucho más libre, se libera de mucho boicoteo que realiza a nivel emocional e intelectual, a nivel de las ideas y los conceptos. Se rompe la tensión que hay entre los deseos del yo y la realidad concreta a la que yo he de responder plenamente.

La confianza en uno mismo crece, porque experimenta este fondo primordial, que le da la capacidad de actuar de forma mucho más libre. El deseo de seguridad se reduce y se actúa con claridad y determinación.

El ejercicio de la respiración es una práctica habitual en oriente, y es muy característico y permanente en los que poseen un gran nivel humano. Le practican todas las artes, y es un ejercicio totalmente normal practicado en la vida cotidiana, de cualquier persona, de cualquier trabajador, de cualquier ama de casa.

Centramiento.

El tercer punto es el de la atención del centramiento. Cuando hablamos de centro, es bueno imaginar un círculo con su centro, y nuestra manera de vivir es muchas veces, desde el centro a la circunferencia o viceversa, o es centrífugo o es centrípeto. Esta imagen nos puede servir para lo que quiere dar a entender este ejercicio del centramiento. En el lenguaje popular se habla de personas centradas y descentradas, que viven o no en armonía con su centro, es decir, con su propio ser.

Cada cual tiene su propio ritmo, pero hay personas cuyas acciones van hacia la periferia

desde el centro, hay personas que los estímulos de la periferia les pasan al centro, pero hay personas que responden a la vida de periferia en periferia, sin pasar por el centro. Yo puedo tener un estímulo y puedo tener un nivel tan alto de conciencia, de centramiento, que delante del estímulo, antes de la respuesta, haya ese centro de conciencia. Pero puede que no, puede que ante el estímulo está la respuesta, no es una acción sino una reacción.

El ejercicio del centramiento es justamente desde que nivel nosotros actuamos, desde la periferia o desde el centro. El silencio nos ayuda a aprender esta atención vigilante, esta atención activa.

Hay estudios científicos de universidades norteamericanas que han comprobado que un determinado tipo de respiración ayuda a mantener una mente sosegada, no en blanco, sino sosegada y atenta, en atención vigilante.

Este centro al que me refiero, no es un egocéntrico, no es el ego. Éste mantiene nuestras actitudes en forma rígida, con miedo, con unas necesidades de proteger nuestra propia identidad. Este centro del que hablo, es uno que ordena y fluye de una manera sabia y adecuada a las circunstancias. Todos tenemos experiencias en nuestra vida de esos momentos, aunque hayan sido escasos, en que nos sentimos unificados, completos, centrados, en los cuales las respuestas que damos a la vida, los estamos dando desde allí, desde el centro y todo, entonces, guarda un orden muy adecuado.

El ejercicio de la atención está muy bien estudiado, de cómo funciona nuestro cerebro, pero ¿cómo se consigue?, es simplemente con una atención a la respiración consciente. Este centro se focaliza y nos abre un espacio de una nueva manera de comprensión o de sabiduría. En Japón tienen una palabra para este centro, a nivel fisiológico, es el “hara”, en la zona del abdomen. Aplican los ejercicios de centramiento a todas las artes, y son necesarios para el buen éxito de lo que voy a realizar. La verdadera finalidad de estos ejercicios de la quietud, de la respiración consciente, del centramiento, tiene

ese objetivo que me va a llevar a conseguir un silencio que me abre a la sabiduría profunda, y experimento desde allí la vida de otra manera, con una unidad nueva.

Escuchar el silencio.

Es evidente que hay que aprender a escuchar este silencio. La escucha del silencio es toda una cultura. Ponemos mucho énfasis en la palabra, en la comunicación, son elementos básicos e interesantes, pero sin silencio la palabra puede ser palabrería y la comunicación puede carecer de raíz.

Hay un silencio que es elocuente y que surge cuando callamos, pero no solo es un silencio de palabra, sino que cuando somos capaces de una Presencia, de un silencio incommovible. A veces en los momentos duros de la vida, en los momentos de desesperación, en las noches (ausencia) del Espíritu, buscamos denodadamente en nuestro interior la respuesta, y a veces solo encontramos silencio, pero si somos capaces de permanecer, este silencio se profundiza y aparece justo la respuesta luminosa, y es una respuesta que nace justamente de esa búsqueda en la que acallo otras voces... es difícil, no estamos acostumbrados a este silencio total, por eso hay que aprender a escuchar este silencio.

El silencio de la mente.

Silenciar la mente es aquietar la mente racional, nuestras ideas. Éstas no tienen que imperar sobre la vida. No se puede experimentar la existencia a partir de las afirmaciones o de los principios fijos que tenemos en nuestra mente. Esta opera a tres niveles y que corresponden a los tres cerebros: 1) al cerebro más primitivo, la zona del cerebelo; 2) al cerebro central, la zona del hipotálamo; y 3) al córtex, el tercer cerebro.

Cuando hablamos de silencio de la mente, estamos intentando silenciar nuestro cerebro cortical, para que aprenda a ver sin juzgar, sin interpretar. Esto es algo que desde el siglo XII, Hugo de San Víctor y su grupo, los Vitorinos, ya mencionaban como “abrir el ojo de la razón”,

porque este ojo sirve para observar ideas, abstracciones mentales, etc., pero es necesario silenciarlo si queremos que se abra el ojo de la percepción, el ojo del espíritu, porque éste supera al ojo de la razón, al ojo del conocimiento.

La mente ha de enmudecer y de forma respetuosa y humilde, porque hay grandes interrogantes a las que ella no les puede dar solución. Cuando somos conscientes de esto nos liberamos de un gran peso, pero además, aparece una comprensión que trasciende la mente racional. Existen y evolucionan en este mundo muchas cosas que no son asequibles a nuestra comprensión, porque en principio nuestra organización cerebral está primariamente diseñada para asegurar la supervivencia y, por lo tanto, hay una serie de grandes interrogantes y aspiraciones del ser humano, que tienen que ver con toda su dimensión espiritual, a las cuales la razón no llega, pero el silencio sí que nos abre a esta trascendencia.

“No es a fuerza de instrucción ni de esfuerzo mental, o de estudio de las escrituras que se llega a experimentar el espíritu, sino sabiendo escuchar el silencio” (Texto védico)

Este silencio de la zona cortical de nuestro cerebro es posible ayudado de la respiración, pero también es necesario acallar nuestras emociones.

El silencio de la voluntad.

Este es más difícil aún de conseguir que el de la mente, porque las emociones, la voluntad, no siempre llegamos a silenciarlas cuando queremos, ni cuando no queremos, sino cuando nuestra voluntad no hace ruido, cuando se mueve silenciosa y armoniosamente dentro de un todo, cuando aprende a querer lo que ha de ser querido. Implica la liberación de todo apego. El cerebro central, que es la zona del hipotálamo, toda la zona difusa del cerebro, donde está el tálamo, el centro de vigilancia, toda esa zona tiene que entrar en un equilibrio grande porque cuando ella vibra de forma

adecuada, produce en la amígdala, que es una zona que está en el hipotálamo, que es la zona de las emociones, produce el bienestar, el equilibrio, la liberación del apego, de los deseos que no nos dejan ser felices.

El silencio de la voluntad sería eso, hacer que tu voluntad vibre con la Voluntad, la Voluntad Divina. Por tanto no es un libertinaje, sino un dinamismo intrínseco del ser, no está condicionado por los factores externos. En el zen se le llama el “corazón vacío”. En el lenguaje cristiano se llama la “pureza de corazón”, es el corazón silencioso.

Liberarse de los apegos.

No es fácil, sin embargo son ellos los que nos hacen infelices.

El primer silencio es éste, el que experimenta en profundidad la capacidad de liberarse de todos los condicionantes. En el zen se le llama el *samadhi* absoluto de la práctica, y en él se abre un espacio de gran comprensión.

“Toda referencia espiritual tiene que ver con el silencio, un silencio más allá del sonido. Les podemos llamar el Gran Silencio, o el Vacío, o quizá mejor, el Absoluto Trascendente” (Joseph Campbell)

Escuchar el silencio en la acción. Solo la acción correcta puede ser silenciosa. En la vida cotidiana, este silencio es como ser conscientes de una presencia, de un testigo, es como si nos ayudara esta presencia a dirigir los acontecimientos. Es como si fuera un timonero experto que no es que siga la dirección del viento, sino que se aprovecha de esta energía para realizar la acción adecuada, porque el silencio de la acción no se mide por las revoluciones que desencadena, sino por la fuerza con la que cada uno de nosotros es capaz de encauzar los acontecimientos de su vida, tanto a nivel personal, como a nivel histórico e incluso cósmico.

Esta acción silenciosa establece unas relaciones en todo lo que hace, de libertad y de respeto.

Actúa verdaderamente de forma empática con todos, pero sobre todo con los que sufren. Sabe liberarse de lo que su ego le está pidiendo, sabe escuchar de esta forma activa. En el lenguaje chino-japonés, existe una palabra que es el "bubei", que traducido quiere decir "hacer el no hacer", que es hacer de tal manera que no te adjudiques ningún mérito por la acción que has realizado, simplemente lo has hecho. Es una acción libre de ego. En el evangelio dice "cuando hacéis lo que tenéis que hacer, siervos inútiles sois (Lucas 17,10)"

Cuando un discípulo zen logra, mediante sus prácticas meditativas, silenciar su mente, su voluntad y sus deseos, y en su actividad es silencioso y liberado de su ego, muchas veces no quiere decir que experimente la plenitud o la sabiduría, simplemente está fabricando un recipiente adecuado para que cuando llueva la gracia tenga donde recibirla.

El maestro sabe que el discípulo ha puesto todo en juego, pero tiene en mente una interrogante que lo tiene asido, y cuando la hace al maestro, éste calla (algo inesperado para el discípulo). Entonces el discípulo experimenta un total silencio que atraviesa como un rayo al discípulo, y la armadura que le estaba cubriendo se desploma, experimentando lo incuestionable, lo inefable, lo que no tiene palabras, lo que no podía decir el maestro y que por eso, a lo mejor, no ha dicho nada. La experiencia de lo inefable no tiene palabras, es experiencia, y a lo mejor la experiencia es que ríe, que canta, que baila, que se mueve, que no sabe por qué una felicidad tan grande le ha invadido. Muchas veces estas respuestas son en el silencio, porque este ojo del espíritu, esta nueva percepción supera el conocimiento intelectual. Es ver el mundo, percibirlo desde otra perspectiva, que no es que no se vea lo que hay, es la perspectiva lo que cambia, lo ves desde una mirada mucho más global, que abraza.

Pero este silencio hay que verificarlo en la vida cotidiana, es decir, que las personas no se quedan fuera de la realidad, sino que están completamente ancladas en la totalidad de la vida.

La cultura del silencio.

El cultivo del silencio, por tanto, no es un quietismo, ni ausencia de compromiso, sino hacer posible que tu centro, el núcleo de quietud, ese núcleo silencioso y sabio aprenda a vivir en toda la periferia, la fecunde, la vivifique, la llene de sentido desde el interior. Por eso es importante que todas las acciones, actitudes de cada día, de todas las disciplinas que realizas, las intelectuales, manuales, artísticas, etc., todo tu hacer cotidiano sea un hacer que nace desde este centro silencioso, de haber conectado con tu verdadero ser.

Durkheim, un psicoanalista alemán practicante de zen, explica que los japoneses se mueven dentro de las fronteras de un círculo que cuidan muy bien. Ese círculo siempre gira alrededor de un centro y nunca sobrepasan esa cuota del círculo. No se lo permiten en nada, ni en los contactos, ni en los intereses ni en los sentimientos. Pero esta actitud también la tienen los animales, es algo instintivo, es una ley natural, pero nosotros en general tenemos una tendencia a lo desmesurado, a llevarnos al estrés, a abarcar al máximo, a considerar cualquier espacio como posesión, para tener más, porque así pensamos que seremos más felices. El Ser no es el Tener. No conocen ellos el peligro que encierra todo lo excéntrico. Sin importar la clase social, todos los japoneses cultivan este arte del silencio.

Es un factor de la educación zen el cuidado de la postura externa, del sosiego ante las contrariedades, ante las imperfecciones de la vida, ante las amenazas de la naturaleza, ante los reveses del destino. Se puede observar en la reciente tragedia ocurrida en Japón -el terremoto- y las reacciones que son tan extrañas para nosotros ante tal situación. Y es que ese silencio da un tono de ecuanimidad, equilibrio y quietud.

La cultura de la quietud no es muerte sino que es vida. Además, tienen una manera de entender la vida y la muerte como algo UNO. Nuestra educación está relacionada casi exclusivamente con asir, tener, contener y adquirir. Aprender

este camino del silencio nos puede ser tremendamente útil ya que nos conecta con aprender a vivir, fluir, soltar, abrir y simplificar.

La actitud que tienen delante de la muerte brota de este cultivo del silencio. En la existencia de cada día en oriente, las artes cultivan continuamente este aspecto de la unidad vida-muerte. Por ejemplo en la poesía, es una poesía del valor absoluto del momento presente. En la fiesta de la flor del cerezo, todos, absolutamente todos, tienen en los parques un espacio a donde pueden hacer una poesía o una pintura, del momento interesantísimo de ver que se abre una flor o que cae, solo ese instante.

Esta cultura que también está en la pintura, lo que propone es atraer la atención al centro y abrirse humildemente a la simplicidad de lo que es esencial en todas las cosas, y con una consciencia clarísima de que todo es impermanente. Esta consciencia de la impermanencia es una conciencia clara de la fragilidad del ser humano, y es esa conciencia la que les libera del miedo a la muerte, porque no es una nostalgia que todo sea impermanente, porque lo que hay detrás no puede ser otra cosa que la unidad con lo que está delante, y esa unidad de lo de delante la han experimentado muchas veces. Y eso es lo importante. En la experiencia del ser, te liberas de este miedo.

En la contingencia sabes que es contingente todo, que todo es frágil, que todo es impermanente. Esta aceptación del paso de la vida a la muerte es una fuente de paz y de felicidad, y pone muy a prueba en todas las situaciones, especialmente ante las situaciones difíciles que les pone la vida. A todos nos pone situaciones difíciles, pero hay pueblos que les toca más.

El cultivo del silencio en la vida nos sitúa en percibir la talidad de las cosas.

POEMA QUE ACOMPAÑA UN KOAN

Las flores en primavera
La brisa suave del verano
La luna clara del otoño
La nieve en el invierno
Si tu mente está libre de vanas preocupaciones
Si tu mente está silenciosa
Este momento es el más feliz de tu vida

Esa es la cultura del silencio. Aprender la talidad, este momento, justo aquí y ahora. Por tanto, para nosotros que somos hijos de un espíritu activo y constructivo, que eso está muy bien si lo hacemos desde el "bubei", el no ego, sabemos que no se llega a la plenitud solamente con la razón, sino que hay que enraizarla en el centro vital de cada uno, al que se accede por el silencio, porque si no, la acción puede destruir la sabiduría.

Todos, en algún momento hemos conocido la experiencia de esta unidad, de esta paz, de esta claridad a la que nos lleva el silencio, pero ¿quién de nosotros ha aprendido a permanecer en ella, quién la ha introducido esa fuerza del silencio, de la práctica silenciosa como una bendición que ayude a que nuestra existencia no sea tan fragmentada?, ¿cómo podré hacer yo para cultivar esta conciencia clara que experimente la sabiduría, que actúe con coherencia y con libertad en todas las acciones de mi vida?

La respuesta es bastante concreta. Para poder comprender y disolver nuestras fisiones, nuestros prejuicios y malos hábitos, sólo depende del tiempo que dediquemos a cultivar ese espacio amplio e infinito de nuestro ser esencial, a través del silencio.