

Silencio: alumbrar la plenitud

John Martin Sahayananda

Escribir o hablar sobre el silencio es una contradicción. En el preciso momento en que hablamos o escribimos sobre el silencio, este desaparece. El silencio no es un objeto, tampoco es algo que podamos adquirir o poseer. El silencio es. Es como el sol irradiando su luz. Solo podemos adentrarnos en su presencia y permitirle que transforme nuestras vidas. Por ello, no pretendo decir nada sobre el silencio, sino proponer cómo podemos adentrarnos en él y permitir que se manifieste en nosotros.

El silencio es la naturaleza de nuestro verdadero yo y lo impregna todo; su razón de ser es desplegarse. Podemos escucharlo si nuestras mentes interrumpen su continuo parloteo, ese ruido mental que puede provenir de distintos orígenes: de deseos nacidos de la ignorancia y de una sensación de falta de plenitud; a su vez de nuestros deseos insatisfechos y de nuestras heridas emocionales. Básicamente es el movimiento de la ignorancia y el deseo, un movimiento que crea objetos de deseo y afán por conocerlos; este conocimiento crea caminos para obtener los objetos de nuestros deseos; estos caminos crean esfuerzos; estos esfuerzos crean el tiempo psicológico; este tiempo crea el sufrimiento. Cuando este movimiento de ignorancia y deseo concluye, abrimos la puerta del silencio. En este silencio damos nacimiento a la Sabiduría, a la Plenitud, a la Libertad y al Amor. Entonces nuestras vidas se convierten en vidas desplegadas, abiertas. El silencio es el lenguaje de los sabios; todas las palabras que provienen de ellos son una invitación al silencio.

Todas las tradiciones espirituales nos cuentan que acallar nuestros deseos es el camino para adentrarnos en el silencio y encontrar la Verdad, lo Divino, o la Fuente de la vida. Necesitamos distinguir dos tipos de deseos: los que provienen de nuestra plenitud; y los que provienen de nuestro estado incompleto. Cuando decimos “acallar nuestros deseos” nos referimos a los que provienen de este último estado.

El *Isa Upanishad* de la tradición védica dice “Todo el universo está impregnado por la inteligencia divina; renuncia y disfruta”. Esto significa que Dios está en todas partes; y que todas las cosas y todas las personas viven en Dios y tienen su origen en Él /Ella. También significa que en última instancia todas las cosas y todas las personas forman una unidad con Dios. Esto representa la rama no-dualista del hinduismo (*advaita*). Pero nosotros vivimos en la ignorancia; esta ignorancia produce deseos que van en contra de nuestra dignidad humana, y que alejan la consciencia humana de esta unidad. Estos deseos producen el “tiempo psicológico” que a su vez produce el sufrimiento. El gran sabio indio Jiddu Krishnamurti dijo: *el tiempo es sufrimiento*. Los sabios de los *Upanishad* invitan a las personas a renunciar a la ignorancia (que supone renunciar a los deseos, renunciar al “tiempo psicológico” y al sufrimiento) que existe fuera o separado de Dios y descubrir la unidad esencial en la no-dualidad. Entonces la

vida en el mundo será una vida de dicha. Si los seres humanos viven sus vidas desde esta unidad, las acciones (*karma*-reencarnación) no les atarán, pudiendo vivir así sus vidas sin miedo a la pérdida, o sin la codicia que busca recompensa. Buda habló sobre el deseo como la causa del sufrimiento y propugnaba detener el movimiento de los deseos, lo que nos abre hacia la Libertad, el *Nirvana*, el Vacío y la Esperanza.

Jesucristo dijo *El reino de Dios está cerca, arrepentíos*. El reino de Dios es la presencia universal y eterna de Dios. Es la experiencia de unidad con Dios, en la que una persona dice *Dios y yo somos uno*. Supone transformar nuestra vida en la vida de Dios, nuestras acciones en las acciones de Dios, nuestra monótona vida diaria en una vida extraordinaria; nuestra vida secular en vida sagrada; y nuestras acciones ordinarias en rituales sagrados. El arrepentimiento es renunciar a nuestra ignorancia de pensar que estamos fuera o separados de Dios y descubrir nuestra unidad con Dios. Es romper las barreras entre lo ordinario y lo extraordinario, entre lo espiritual y lo secular. Es descubrir la unidad entre Dios y la creación: la no-dualidad. El más grande sabio de yoga en India, Patányali, dijo: *yoga es parar o relajar el momento de la mente (yoga citta vritti nirodah)*. Yoga significa en este caso práctica espiritual y el propósito de toda práctica espiritual es detener el movimiento de la mente. El movimiento de la mente es el movimiento de los deseos, el movimiento del tiempo psicológico, el movimiento del pasado adentrándose en el presente y yendo hacia el futuro. Es el movimiento de nuestro ego separado de nuestro verdadero ser. Este movimiento proviene de nuestro vacío y provoca sufrimiento. Este movimiento hay que detenerlo y su cese nos permite abrirnos a *Samadhi*, que literalmente significa ser uno con el origen, que es el comienzo de nuestro ser; también se puede describir como Dios. Hay dos aspectos en este yoga: *viyoga* y *samyoga*. *Viyoga* supone detener el movimiento de la mente, mientras que *samyoga* supone la unidad con lo eterno. Arrepentimiento significa detener el movimiento del ego y descubrir nuestra unidad con Dios. Esto es yoga.

No podemos describir qué es el silencio. Podemos decir únicamente qué no es. El silencio es ausencia de este movimiento del deseo, movimiento del ego, movimiento del esfuerzo, y movimiento del conocimiento y del tiempo psicológico. En este silencio nace la Esperanza, la Plenitud, la Libertad, la Unidad, la Paz y el Amor. Este silencio manifiesta la eternidad y el propósito de nuestra existencia humana de vivir en eternidad. Es manifestar eternidad en el tiempo y en el espacio. Es vivir en el presente eterno. Es la vida de “desplegarse” opuesta a la vida de “llegar a ser” que supone tiempo psicológico. El libro del Génesis describe esta vida como la vida en el Jardín del Edén, en el que la humanidad estaba desnuda, sin ningún ego, sin ningún deseo, sin ninguna intención de “llegar a ser” ni de tiempo psicológico. Adán y Eva vivían en silencio interno, era su estado natural, desplegaban sus vidas. Paseaban con Dios en el frescor de la tarde, que suponía estar en la presencia universal y eterna de Dios. No había ningún sentimiento de culpa, de bueno o malo, pero había una felicidad inconsciente. Tuvieron el deseo de ser conscientes de esta felicidad y armonía; este deseo, a pesar de ser bueno y justificado,

creó el tiempo psicológico, y ese tiempo les colocó fuera del Jardín del Edén y, por ende, les hizo convivir con el sufrimiento. La armonía original se alteró.

La humanidad tiene que volver al estado original, volver al estado libre de deseos y sufrimiento psicológico. El silencio es la ausencia de este deseo que proviene de nuestro vacío y de nuestro estado incompleto. Los deseos que provienen de la plenitud no causan sufrimiento. El estado del silencio es como un útero virgen que puede traer nuevas vidas. Una mujer embarazada (de mente) no puede concebir un nuevo bebé hasta que se vuelva virgen en el sentido de que su útero quede vacío. Nuestras mentes están constantemente activas y ocupadas, como si estuvieran embarazadas. No hay sitio para el silencio; el silencio puede incluso atemorizar a la gente. En la vida en silencio nunca nos embarazamos, la concepción y el nacimiento se dan al mismo tiempo. No hay ningún proceso de tiempo porque es el movimiento de la eternidad. Es darse cuenta de nuestra potencialidad interior, o del despliegue de nuestra plenitud.

Voy a presentar tres arquetipos de personas de la tradición bíblica, que representan la interrupción del movimiento del deseo y la apertura al silencio. Ellos son **Abraham, María y Jesús.**

Abraham: Abraham no tenía hijos y no quería morir sin descendencia que continuara su linaje y Dios le dio a Isaac y Abraham estaba muy feliz por ello, pero un día Dios le dijo que sacrificara a su único hijo, lo que tuvo que ser una difícil situación para Abraham. Siempre que leía esta historia sentía que Dios fue muy cruel, pero al meditar sobre ella me doy cuenta que el cruel fue Abraham. Él quería solo a Isaac para su continuidad, lo que significa que su hijo no iba a tener vida propia, sino que había sido concebido para la continuidad de su padre. Por ello Dios le dijo a Abraham que Isaac no estaba destinado para la continuidad suya, que es lo mismo que arrebatarle la vida, sino para la de Dios, que significa la eternidad. Por tanto, Dios pidió a Abraham devolver la vida a Isaac, que significa que el propio Abraham debe estar dispuesto a morir sin su futuro psicológico, sin su continuidad psicológica.

Abraham pensó que tenía que sacrificar a Isaac físicamente, y el problema no era el Isaac físico sino el Isaac psicológico de Abraham, que era su deseo de continuidad. Así que cuando Abraham estaba preparado para morir sin su futuro (por su disposición para matar a Isaac) Isaac recuperó su vida. A partir de ese momento Abraham vivió eternamente y eligió que Isaac también lo hiciera. Significa que Abraham, al morir a su futuro, dio vida a Isaac. Abraham detuvo el movimiento de los deseos, el movimiento del tiempo, el movimiento de la continuidad y accedió al silencio interior. En este silencio interior ocurrió el milagro: el nacimiento de la eternidad. Si extrapolamos todo esto a un círculo más amplio, Abraham representa el pasado, e Isaac el presente. Con el deseo de continuidad de Abraham el pasado se sirve del presente para convertirse en futuro; esto significa que el pasado está matando al presente y también al futuro, que presente y futuro funcionan únicamente como vehículos del pasado para su continuidad. Si el pasado quiere dar vida al presente y al futuro, entonces tiene que morir. Cuando el

movimiento psicológico del pasado cesa, el silencio real comienza y se da el nacimiento de la libertad y la eternidad.

María: en el cristianismo tenemos el episodio del nacimiento virginal: la Virgen María da a luz al Niño de Dios. La virginidad no se limita solo a la virginidad física sino también a la espiritual. Espiritualmente una virgen es una persona que interrumpe el Dios histórico y da nacimiento al Dios de la eternidad. Verdad y Dios tienen dos aspectos: histórico y lo eterno. Cuando Moisés preguntó a Dios su nombre, Dios le contestó primero: *yo soy el que soy*. A Moisés le resultó difícil entender este aspecto de Dios, así que Dios le dijo que era *el Dios de Abraham, de Isaac y de Jacob*. Este era el aspecto histórico de Dios y así Moisés fue capaz de sentirse identificado con el Dios de sus ancestros. Pero este Dios histórico deseaba la continuidad, dividía a las personas y demandaba lealtad. Así, las personas no tendrán ni libertad ni capacidad de libre elección, únicamente darán continuidad al pasado. El presente y el futuro son solo vehículos para que el pasado continúe. Este Dios es como Abraham, que quiere su hijo para su continuidad personal y no para la eternidad.

Con el objetivo de dar a luz el Dios de la eternidad, Dios necesita de una virgen que interrumpa al Dios histórico y pueda alumbrar a la eternidad. Con el sentido de dar vida y libertad a la humanidad, el Dios histórico ha de morir a su continuidad. El Dios histórico desea morir, como Abraham, pero los humanos no lo permiten. Ellos reducen a Dios a su acepción histórica y desean darle continuidad. La gente cree que al pensar así está haciendo un gran servicio a su Dios, convertido en el Dios de la autoridad que demanda a los humanos la sumisión de la voluntad y el intelecto, que les arrebatara la libertad. En la evolución de la consciencia humana, los humanos sienten a este Dios opresivo y quieren deshacerse de él, declarar su muerte. El silencio es la muerte de este Dios histórico y supone dar vida al Dios eterno. Supone la muerte del Dios autoritario y el nacimiento del Dios de la libertad.

Dios desea que las personas sean libres del Dios histórico y autoritario. La Virgen María fue elegida por Dios para finalizar con el Dios histórico (el Dios de Abraham, Isaac y Jacob) y dar nacimiento al Dios de *yo soy el que soy*. Este niño, nacido de una virgen, no se identificó con el pasado, sino con la eternidad. Este niño no es llamado el hijo de María o José, sino el Hijo de Dios. La sabiduría es como un niño: no está condicionada, nunca se hace vieja, es siempre ahora, es el símbolo de la eternidad. José y María se arrodillaron frente a este niño y dijeron: este niño no es nuestro, sino el Hijo de Dios; este niño no es para nuestra continuidad, sino para la eternidad. Ellos estaban sacrificando sus deseos de continuidad, eligiendo su hijo para la eternidad, al igual que hizo Abraham. Se convirtieron así en padres virginales como Abraham.

Los tres Reyes Magos que vinieron a rendir culto al niño Jesús eran el símbolo de la verdad histórica, el símbolo del conocimiento. Es una escena bonita en la que la verdad histórica se rinde a los pies de la verdad eterna; el conocimiento a los pies de la sabiduría; el pasado rindiéndose a los pies del presente eterno; las personas mayores

arrodillándose ante la presencia de un niño y de sus padres que, a su vez, adoran a su propio hijo. Esto significa que el pasado da vida al presente reconociendo su continuidad. El presente es por el presente y no por el pasado o el futuro. La Navidad es el nacimiento de esta eternidad, que fue posible por la cooperación de una virgen. El nacimiento virginal ocurre en cada momento de nuestras vidas. Cada momento de nuestra vida supone la eternidad, cada momento de nuestra vida es Navidad.

Pero el rey Herodes era diferente. Quería los niños para su continuidad, era como Abraham antes del sacrificio. Elegir niños para la continuidad de los padres físicos o espirituales (religión) significa matarlos. Herodes se llevó vidas inocentes de manera violenta; esto simboliza los deseos que provienen de nuestro estado incompleto, deseos que crean violencia en nuestro interior y que, consecuentemente, generan un mundo de violencia. La Virgen María es el símbolo de los deseos que provienen de la plenitud, sin desear continuidad. Ella está en paz y trae paz al mundo. En el nacimiento de su hijo aparecen ángeles y cantan “Gloria a Dios en las alturas y paz en la tierra a los hombres de buena voluntad”. Ella da luz a la gloria de Dios y la paz.

Jesucristo: Jesucristo afirmó: *Yo soy el camino, la verdad, y la vida: nadie viene al Padre, sino por mí.* Únicamente una persona que vive en silencio interior y en el presente eterno puede decirlo. Esta declaración tiene dos aspectos: libertad del pasado y libertad al futuro. Decir *Yo soy el camino, la verdad, y la vida* significa que no sigo a nadie del pasado, que estoy completamente libre de él y no le doy ninguna continuidad. Soy una persona original y creativa. Decido en cada momento de mi vida lo que hacer y lo que no hacer. Estoy desplegando o manifestando¹ mi vida. *El reino de Dios está aquí y ahora.* También significa que no quiero continuar en el futuro. Quiero que el futuro esté libre de mí y que diga como yo, *yo soy el camino, y la verdad, y la vida.* Vivo para la eternidad y quiero que todo el mundo viva para la eternidad y no para la continuidad. Vivir en el presente eterno significa vivir en el reino de la originalidad y la creatividad. A este reino no se accede siguiendo las huellas de otros, ni nadie deja rastros a seguir por los demás. Es una tierra sin caminos. Probablemente esto es lo que Krishnamurti quiso expresar cuando dijo que *la verdad es una tierra sin camino.* En esa tierra todo el mundo vive una vida original y creativa, no hay maestro ni discípulo. Todo el mundo vive para la eternidad y no para la continuidad. Vivir para la continuidad es llevar una vida mecánica, una existencia humana prestada, de segunda mano. Desear continuidad supone matar el futuro. Jesús accedió a este reino del silencio en el momento de su bautismo, por el que salió del Dios de Abraham, Isaac y Jacob y entró en el Dios de la eternidad: *yo soy el que soy.* En ese momento se dio cuenta de la unidad que creaba con ese Dios de la eternidad y dijo *el Padre y yo somos uno.* También dijo *nadie viene al Padre sino por mí.* Esto significa que nadie puede alcanzar la experiencia de Jesús, desde la que afirma *Yo soy el camino, y la verdad, y la vida y El Padre y yo somos uno,* salvo si hace lo que él hizo: salir

¹ Unfold, literalmente “desplegar”. En el caso que nos ocupa alude a manifestarse, expresarse, desarrollarse

del Dios histórico o del pasado y acceder al Dios de la eternidad. Es el camino a seguir por todos.

Jesús dijo: *Así como el Padre tiene vida por sí mismo, él ha concedido a su hijo la posibilidad de tener vida por sí mismo; he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia.* Tener vida significa vivir en el presente eterno, solamente en él podemos tener libertad y voluntad reales. El tiempo está libre de la carga de lo que ha de venir, libre de la tarea imposible de alcanzar la eternidad a través del movimiento. Dar vida significa guiar a las personas hacia la eternidad y no hacia la continuidad; supone darles libertad y capacidad de libre elección, no controlarlas.

Jesús vino a dar vida y para ello tuvo que morir a su continuidad. La manera de dar vida a otros es haciendo desaparecer nuestra continuidad psicológica. Abraham, María y Jesús eliminaron sus deseos y dieron vida a sus hijos. En el caso de Jesús, dio vida a sus hijos espirituales.

Abraham era virgen espiritualmente, así como María y Jesús. A su vez los sabios del *Upanishad*, Buda y Patányali también lo eran. Detuvieron el movimiento de los deseos y continuidad, abrieron así la puerta del silencio y dieron vida a la eternidad y la libertad; convirtiéndose así en creadores de vida. Este es el camino para todos.

La vida nos invita a convertirnos en vírgenes espiritualmente, esta es la única manera de permitir que el silencio se manifieste. Estar en silencio significa un estado espiritual de virginidad, en el que damos vida a la Sabiduría, a la Eternidad, a la Unidad, a la Libertad, a la Humildad, a la Creatividad y al Amor. Dando vida nos convertimos en madres y aún así mantenemos nuestra virginidad y mantenemos nuestro silencio. Este es el misterio de un nacimiento virginal y de una maternidad virginal. Quiere decir que nuestra vida no es nuestra, sino la vida de Dios; que nuestras acciones no son nuestras, sino las acciones de Dios; que nuestros hijos no son nuestros, sino hijos de Dios. Esto significa en el lenguaje de Jesús acceder al reino de Dios. Descubrimos el reino de Dios en el silencio de nuestros corazones.

El *Chandogya Upanishad* ofrece una bonita descripción de este silencio interior y el nacimiento de Dios en él:

*En el centro del castillo de Braham, nuestro propio cuerpo,
hay un pequeño santuario en forma de flor de loto,
y dentro puede encontrarse un pequeño espacio. Debemos encontrar quien habita allí, y debemos querer conocerlo.*

Y si alguien pregunta "¿Quién es aquel que habita en un pequeño lugar sagrado en la forma de flor de loto en el centro del castillo de Brahman?

¿A quién nos gustaría encontrar y conocer?"; podemos responder:

el pequeño espacio dentro del corazón es tan maravilloso como este vasto universo.

*El cielo y la tierra están ahí, y el sol y la luna
y las estrellas: fuego y luz y viento están ahí;
y todo eso es ahora y todo eso no es:
todo el universo está en Él y Él habita dentro de nuestro corazón.”*

El pequeño espacio sagrado en la forma de flor de loto es nuestro ser virginal, nuestro corazón espiritual. Este pequeño espacio es silencio y en este silencio habita Dios. La totalidad de la creación está en Dios. Si Dios habita en nosotros, entonces la totalidad de la creación está en nosotros también.

El propósito de nuestras prácticas espirituales es ayudar a detener el movimiento de la ignorancia y el deseo; esto nos facilita acceder al interior de nuestro espacio sagrado, la cueva de nuestro corazón. En dicha cueva descubrimos un pequeño espacio, el silencio interior. En dicho silencio encontramos la realización de nuestras vidas y damos luz a la libertad y al amor. Este silencio despliega vida, es la vida de lo fructífero y la multiplicación; es la manifestación de los atributos divinos de amor y compasión en nuestras relaciones humanas.

Traducción de Javier Méndez Izquierdo