

## ESCUCHAR EL SILENCIO

Es muy interesante profundizar en el silencio que lo envuelve todo. Lo habitual es estar disperso en los ruidos, en las formas y en los objetos. Pero resulta más constructivo mantenerse en el silencio de la nada, ESO que no se puede oír ni ver, y descubrir la conexión que hay en todo cuanto existe.

Adentrarse en el silencio es romper los hábitos del pensamiento, las relaciones de pasado y futuro, y descubrir la unidad de Consciencia. Cuando esto ocurre, ya no son necesarias las astucias del pensamiento para tener un determinado comportamiento. Es silenciar todo lo conocido, es el preámbulo de la lucidez, es romper con la memoria repetitiva. Es adentrarse en lo desconocido, lúcidamente. Al adentrarse en el silencio, se va deshaciendo lo pensado, todo lo relativo, las relaciones pensadas. Es un camino de lucidez, belleza y autenticidad, y lo auténtico siempre es bello, sencillo y natural, pero permanece oculto detrás de las inquietudes del pensamiento.

Atrevámonos a romper con lo conocido y escuchar la melodía de nuestro ser; dejemos que el silencio creador nos envuelva de plenitud, que el «yo» se disuelva en lo desconocido.

Hay momentos en los que, sin ser conscientes, estamos en esa dimensión atemporal del silencio. Pero no es válido precisamente por no ser conscientes de ello. Es el silencio consciente lo que nos ayuda a entrar en esa dimensión de belleza, paz y amor incondicional, descubriendo

el SER que somos. Podríamos decir que es una revolución interior, descubierta sólo por la comprensión sin pensamiento directo de la inteligencia de la vida.

Silenciar lo psicológico es esencial para la vida espiritual, mantenerse lúcido, despierto sin objeto. Estamos acostumbrados a mantener nuestra capacidad de atención siempre en relación con algo, con los objetos. Es necesario aprender a silenciar todos los niveles (psicológico, físico y afectivo) para poder acceder a esa dimensión de Verdad, de realidad. Es posible que calmar, silenciar y mantener la atención por la atención misma, sin pretensión alguna, suceda por diferentes motivos: por saturación de deseos y temores, o por intuición de la Realidad, por demanda.

Al silenciar y profundizar en la conciencia, descubro que no hay separación, que todo cuanto existe es manifestación de la Consciencia única, que siempre es presente. En la superficie, no obstante, sí hay separación y, desde ella, quiero arreglar cosas, pero no es posible. No lograré demasiados objetivos desde ese nivel superficial y todo cuanto haga será erróneo, con proyecciones de futuro y de pasado. El hecho de estar en lo psicológico crea necesidades de compensaciones y adicciones, que tienen sus inevitables consecuencias.

Si nos adentramos en el silencio, toda nuestra visión del mundo, pensada y analizada, se nos derrumbará, porque descubriremos una dimensión de conciencia y de plenitud de Ser. Una plenitud que

brota de dentro hacia fuera, de forma que lo externo no se necesita para ser feliz; ya no se requieren las compensaciones psicológicas, o tener objetos que anteriormente satisfacían. Todo es un fluir, cualquier cosa es aceptada y deja de tener la importancia que antes se le concedía.

Desde el silencio, sabremos que todas las percepciones desde la conciencia dual son meras representaciones. Dejaremos de perseguir objetos particulares para vivir mejor. Si nos adentramos en el silencio, aparecerá lo real que somos.

Silenciar lo psicológico nos ayuda a comprendernos mejor. Según algunos sabios, es una tarea difícil, y lo más fácil resulta decirles a los otros lo que deben hacer. La paz mental o silenciar lo psicológico está, en parte, en nuestras manos. Con mi reacción ante los acontecimientos, con el hecho de sentirme herido física o psicológicamente, e incluso económicamente, si culpabilizo a la vida o a los otros, ya estoy saliendo del flujo natural de la existencia. Por el contrario, si comprendo que no hay hacedor particular y que todo suceso es voluntad de Dios, todo cambia en mi interior. Buda decía: «Los hechos suceden, los actos se realizan, pero no hay ningún hacedor individual que los realice». Al estar condicionados, consideramos el silencio como el polo opuesto al sonido. Pero el silencio no es alterado por los sonidos, de la misma forma que el espacio no lo alteran los objetos que aparecen en él. Cuando el silencio se convierte en el eje central de nuestra vida, aparece la pura consciencia creativa, descubriéndose que el vacío es

la potente nada de la cual emana todo lo manifestado. La verdadera meditación es estar ahí, en el silencioso espacio de la pura Consciencia. No es el camino del ego, ni tampoco un camino para conseguir cosas. Al contrario, es soltar todo lo que nos mantiene atados y presos de los esquemas mentales adquiridos. Pero, a su vez, se obtiene todo lo que deseas en lo profundo del corazón, «la alegría sin objeto».

M.<sup>a</sup> Dolores Fernández

#### MENSAJES PARA TODA LA VIDA

Perdonar es lo más formidable que puedes hacer para mantenerte en el camino espiritual. Si no puedes hacerlo, olvídate de ascender a niveles más altos de conciencia y usar la magia real de tu vida.

Wayne W. Deyer

Puedes conocer el dolor, la posesión y la dependencia, reduciendo las personas a objetos, pero esto no es amor. El amor no intenta atar, atrapar, capturar. Es ligero, libre de la carga de los apegos. El amor no pide nada, se satisface a sí mismo. Cuando el amor está presente, nada resta por hacer.

Hay que tener en cuenta que, se busque lo que se busque, dicha búsqueda está ocurriendo a través de un organismo humano individual, por ser éste el destino otorgado por Dios.

Entonces, se verá que, en realidad, no hay quien pueda enorgullecerse de ser buscador espiritual. Si alguien busca dinero y poder, es porque Dios quiere que haga eso. Si el hombre busca la espiritualidad, una vez más, es por la gracia de Dios. Entonces, se verá que, en realidad, no hay buscador individual que pueda enorgullecerse de ser buscador espiritual.

No todo buscador puede aspirar a la perfección total. Es algo que depende de la voluntad Divina. Todo lo que él puede hacer es aceptar esta voluntad y no dejar que su deseo de libertad se convierta en una obstrucción.

Esto significa que el buscador debe rendirse a la voluntad de Dios con respeto a todo el proceso del despertar. El hecho de que él sea un buscador se debe a la gracia de Dios: ríndete a esa gracia y déjalo en manos de esa voluntad.

Ramana Maharshi nos animaba a hacer algo similar cuando dice: «Tu cabeza ya está dentro de la boca del tigre, no hay escapatoria». ¿Por qué mostrarse impacientes?

Bhagavad Gita

Sustraído del libro La sabiduría de Balsekar