

EL SILENCIO



El silencio, según la milenaria sabiduría del Yoga, es la paz, la lengua del corazón, la lengua del sabio. Pero requiere que el intelecto deje de funcionar. Te lo explicamos de la mano de uno de los pensadores más universales de India: Swami Sivananda

En cierta ocasión, un estudiante de yoga se aproximó a su maestro y le preguntó dónde se hallaba la esencia de la vida, lo eterno, lo infinito. El maestro no le respondió, por lo que el discípulo continuó preguntándole una y otra vez sin que aquel despegase los labios. Guardó perfecto silencio. Al fin, le dijo el maestro: “Te lo he estado diciendo una y otra vez, pero no me entendiste. ¿Qué puedo hacer?”. La esencia de la vida, lo eterno, lo infinito, no pueden ser explicados, pero puedes conocerlos a través del silencio profundo.

La paz es silencio. El silencio es la lengua del corazón. El silencio es la lengua del sabio.

El silencio es el sustrato del cuerpo, de la mente, de la energía y de los sentidos. Es la clave de este universo sensorial. La paz que sobrepasa todo entendimiento. La meta de tu vida. Detrás de todos los ruidos y sonidos se halla el silencio, que es tu alma interna y tu experiencia intuitiva.

Cuando el corazón se siente pleno, cuando experimentas una gran alegría, hay silencio. No existe ningún bálsamo cu-



rativo mejor que el silencio para quienes se sienten heridos en su corazón por fracasos, decepciones y pérdidas. No existe ningún sedante mejor que el silencio para quienes padecen de nervios debido a la intensidad de la vida. En el sueño profundo te pones en contacto directo con este silencio maravilloso.

El silencio físico y el silencio de la mente

En el lenguaje común, sentarse callado sin hablar con nadie es silencio. Pero éste es sólo un silencio físico, y lo que realmente se requiere es el silencio de la mente bulliciosa. Puedes proponerte

mantenerte en silencio, pero tu mente seguirá formando imágenes. Te asaltará la imaginación. La mente subconsciente manifestará sus recuerdos. La imaginación, la razón, la reflexión y otras funciones diversas de la mente seguirán produciéndose sin cesar. El intelecto debe dejar de funcionar para conseguir una paz o un silencio verdaderos. Deben desvanecerse por completo todas las olas mentales. Solamente entonces podrás disfrutar de un silencio verdadero y duradero.

La práctica del silencio

Hay diversos tipos de silencio. El primero se limita a no hablar. Un

CÓMO PRACTICAR EL SILENCIO

- 1 Practica el silencio gradualmente.
- 2 Busca un lugar solitario.
- 3 No abandones tu lugar de silencio con frecuencia.
- 4 Reduce tus necesidades al mínimo, organizando previamente tus comidas.
- 5 Observa el silencio por lo menos durante una hora diaria si eres una persona muy ocupada. Un día de la semana incrementa el número de horas de silencio.
- 6 No afirmes nunca internamente "No voy a hablar". Mantente tranquilo.
- 7 Intenta que no te molesten durante tu silencio.
8. Utiliza el silencio para calmar tu mente, sublimando la energía del habla.
- 9 No leas durante la práctica del silencio.
10. Observa silencio cuando estés enfermo. Te proporcionará una gran paz mental y una pronta curación.

paso más es el cese absoluto de las acciones físicas. En esta práctica no puedes mover siquiera tu cabeza, ni hacer ningún signo, ni escribir en un papel con la finalidad de comunicarte. Pero en ambos tipos de silencio, modificaciones mentales no se alivian completamente. El silencio de la mente es muy superior al del habla.

El órgano del habla

El órgano del habla distrae la mente. Las personas habladoras no pueden tener paz mental. La charla constante es un mal hábito que distrae la mente, dirigiéndola siempre hacia el exterior. Pese a lo maravilloso que es comunicarse con las personas que nos rodean, el habla puede ser un elemento muy dañino e inquietante en nuestra vida. Debe ser, por ello, controlado firme y gradualmente. Cuando se permanece en silencio mental, los ojos y los oídos —órganos sensoriales que tienden a favorecer la dispersión mental— pueden controlarse también fácilmente. Una vez que hayas controlado el habla, habrás

controlado la mitad de tu mente, y tu vida se incrementará en calidad.

Beneficios del silencio

Sin que la belleza de la palabra pueda ser minusvalorada, sabemos que la energía se malgasta por medio de las charlas ociosas. El ejercicio de silencio, que se denomina *mauna*, sin embargo, conserva la energía, por lo que puedes llevar a cabo más y mejor trabajo mental y físico. La práctica de la concentración y la meditación te será más fácil, pues el silencio tiene una influencia sedante maravillosa sobre el cerebro y los nervios. El silencio desarrolla la fuerza de la voluntad, atempera la fuerza del pensa-

miento, impide el impulso de la palabra, proporciona paz mental y desarrolla la paciencia. Es una gran ayuda para controlar la ira y las emociones, por lo que la irritabilidad desaparece y te llenas de serenidad, calma, fortaleza, sabiduría, paz, quietud, alegría y dicha. En el silencio hay libertad, perfección e independencia.

Cómo observar el silencio

Al principio, cuando observes silencio encontrarás alguna dificultad. Muchos pensamientos te envolverán. Surgirán todo tipo de pensamientos, forzándote a romper tu silencio. Haz que tu mente esté plenamente ocupada. De este modo, el deseo de hablar y de buscar compañía se desvanecerá y conseguirás paz. La práctica del silencio debe ser gradual. Quienes tienen ya el hábito de observar silencio profundo diariamente durante algún tiempo, o durante un día completo, serán capaces de observarlo durante dos o tres días sin problema.

Pero si intentas volverte una persona de palabras moderadas y evitas los discursos largos, los debates y las discusiones vanas, ya estás acercándote al silencio. Las palabras tienen una fuerza tremenda: utilízalas cuidadosamente. Controla las palabras antes de que salgan de tus labios. Habla poco. Aprende a quedarte en silencio.

Penetra en lo más profundo de tu corazón y disfrutarás del vasto silencio. Penetra en el silencio. Conoce el silencio. Vuélvete el silencio mismo. ●

+INFORMACIÓN

Colaboración del Centro
Internacional de Yoga
Sivananda Vedanta de
Madrid
T 913 61 51 50
www.sivananda.org/madrid