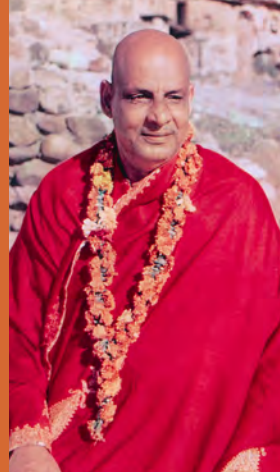


# Yoga vivo

Inspiraciones prácticas de Yoga Sivananda



## Silencio

**E**n cierta ocasión, un estudiante de yoga se aproximó a su gurú y le preguntó dónde se hallaba lo Eterno, lo Supremo, 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?”. Lo Eterno, lo Supremo, lo Infinito no puede ser explicado, pero puedes conocerlo 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, del prana 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. ¿Quién puede describir la gloria de este silencio?

No existe ningún bálsamo curativo 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 al alboroto de la vida.

En el sueño profundo te pones en contacto directo con este silencio maravilloso, pero aún sigue ahí el velo de *avidya*, la ignorancia primaria. La calma que disfrutas durante el sueño proporciona la clave para la existencia de ese océano de silencio que es *brahman*.

### 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 observar voto de silencio, pero tu mente seguirá formando imágenes. Te asaltarán la imaginación. La mente subconsciente, *chitta*, 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.

### MAUNA O EL VOTO DE SILENCIO

*Mauna* significa hacer voto de silencio. Hay diversos tipos de *mauna*. El control del habla se llama *vag mauna*. El cese absoluto de las acciones físicas se llama *kashtha mauna*, y en él no puedes mover siquiera tu cabeza, ni hacer ningún signo, ni escribir en un papel. Pero en ambos tipos de *mauna* las modificaciones mentales no se destruyen. El *mauna* de la mente es muy superior al del habla.

La visión equitativa y la quietud de la mente, entendiendo el carácter ilusorio de este mundo, se llama *susbupti mauna*.

### EL ÓRGANO DEL HABLA

El órgano del habla, *vag indriya*, 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.



## Decálogo para la práctica del 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. Si tu práctica se prolonga, atiende personalmente la limpieza de tu lugar de silencio.
- 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.- No permitas que te molesten durante tu silencio.
- 8.- Utiliza el silencio para la repetición de tu mantra y para la meditación, 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.

El habla puede ser un elemento muy dañino e inquietante en nuestra vida. Debe ser, por ello, controlado firme y gradualmente. Observa silencio. Eso te ayudará. 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 hayas controlado el habla, habrás controlado la mitad de tu mente.

### BENEFICIOS DE MAUNA

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

del pensamiento, 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 MAUNA

Al principio, cuando observes *mauna* encontrarás alguna dificultad, pues se producirá un severo ataque de pensamientos, *vrittis*. 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 de *mauna* debe ser gradual. Quienes tienen ya el hábito de observar *mauna* diariamente durante dos o tres horas, o durante las 24 en un día

festivo, serán capaces de observarlo durante una semana o 15 días.

Pero si intentas volverte una persona de palabras moderadas y evitas los discursos largos, los debates y las discusiones vanas, esto, en sí, es *mauna*.

Vigila cada palabra. Esta es la disciplina más grande. Las palabras son fuerzas tremendas: utilízalas cuidadosamente. Controla tus palabras. No dejes la lengua descontrolada. 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.

MÁS INFORMACIÓN:  
Centro Internacional de  
Yoga Sivananda Vedanta.  
T. 91 361 51 50.  
[www.sivananda.es](http://www.sivananda.es)