

silencio

Temor al silencio

A primera vista el silencio aparece como la ausencia de algo positivo, la ausencia de actividad, la ausencia de movimiento, y por ello parece que sólo tenga un carácter negativo. Este sentido de negatividad hace que nosotros sintamos un temor ante el silencio, el cual es parecido al miedo que tienen los niños pequeños a la oscuridad; se trata del miedo a lo desconocido, de un miedo irracional que nos hace huir de la experiencia.

Frecuentemente decimos que nos gusta estar tranquilos, pero si lo miramos bien veremos que en realidad a uno le gusta estar tranquilo para pensar en sus cosas, para hacer algo, sea leer un libro que le guste, pensar y pensar en sus problemas, etcétera; y eso no es propiamente silencio.

La prueba de que tenemos miedo al silencio es que difícilmente nos estamos en casa solos sin hacer nada, pues inmediatamente sentimos la necesidad de salir y buscar estímulos. Los libros en su mayoría se venden por esto, los espectáculos sirven también para lo mismo, para satisfacer esta necesidad que tenemos de buscar un estímulo, algo que nos haga funcionar, que nos movilice, ¿por qué? Hay un motivo positivo, correcto desde su propia perspectiva, y es que nosotros nos sentimos vivir en la medida en que hacemos cosas, que vivimos estados interiores y, naturalmente, cuando en nosotros existe suficiente estímulo para esta actividad interior, entonces necesitamos una actividad externa, vamos a un espectáculo, buscamos compañía, buscamos un libro, buscamos algo que nos anime, que nos distraiga, que nos estimule, que nos divierta, pero que nos divierta hacia fuera, que nos separe de la vertiente interna.

Hay otro motivo (el cual ya no es positivo) respecto a nuestro miedo al silencio, y es que nos vivimos huyendo de la posibilidad de experimentar un peligro interno, huimos de los peligros que presentimos que existen en nuestro interior, y nos agarramos a algo exterior que nos dé la sensación de seguridad. Cuando estoy entre un grupo de amigos, cuando hago algo que para mí es familiar, cuando me desenvuelvo entre lo acostumbrado, mediante los hábitos mentales que he adquirido, entonces me siento tranquilo, no siento ningún peligro, podríamos decir que me encuentro dentro de un círculo de garantía en el que sé que no me pasará nada, no ya físicamente sino

psicológicamente hablando; sé que no peligran mis identificaciones, ni la adhesión a mi yo y a mis ideas.

Hemos hablado ya de que en nuestro inconsciente existen grandes cargas de energía e impulsos muy fuertes que quieren expresarse, los cuales hemos reprimido porque van en contra de la idea que nos hemos formado de nosotros mismos. Son esos impulsos que empujan desde dentro los que nos causan miedo; tenemos miedo de estos contenidos que presionan para salir. Pues bien, ese miedo se siente más fuerte cuando no hay ningún estímulo al que cogerse y adquirir una sensación de seguridad.

Al encontrarnos en una situación nueva, o cuando vamos a un país desconocido y nos hallamos en circunstancias completamente nuevas (conociendo también a personas nuevas), todos hemos experimentado cierto desconcierto y estamos un poco como en estado de alerta, hasta que nos adaptamos a las costumbres, a las nuevas personas; entonces nos encajamos, sabemos ya a qué atenernos, entramos dentro del hábito y nos sentimos seguros. Mientras hay incertidumbre nos sentimos alarmados; en el momento en que sabemos cómo reaccionar los demás nos acomodamos, nos sentimos a gusto.

En el silencio ocurre precisamente esto. Nosotros dejamos lo que nos sirve de garantía, de soporte, para encontrarnos con algo que no es ningún soporte sino que es una cosa completamente nueva y desconocida pero que, sobre todo, parece que da libre curso a todo lo que hay dentro y que no queremos que salga, toda la hostilidad que tenemos reprimida, toda la ambición, toda la humillación; y también todas las cosas buenas, que también las hay de reprimidas. Eso es lo que tenemos cuando nos enfrentamos al silencio.

El silencio, camino a la plenitud

El silencio es una técnica extraordinariamente útil para progresar hacia lo que es nuestro verdadero objetivo: la necesidad fundamental de llegar a vivir toda nuestra potencia interior, todas nuestras capacidades interiores, de vivir conscientemente nuestra plenitud.

Éste es nuestro destino y esto lo buscamos todos. Esto lo busca el que sólo está pensando en el valor del dinero, y el que busca el placer (del orden que sea); a su modo están buscando esta plenitud, sólo que la buscan en algo

pequeño, en algo limitado, en algo donde no está. El placer que se halla en cualquier cosa placentera es sólo un reflejo de esa plenitud interior; la satisfacción que uno siente de que los negocios le vayan bien es un reflejo de esta plenitud; la sensación de poder del que tiene mucho dinero es un reflejo de esa plenitud. Todo lo positivo que encontramos en el mundo, en las cosas, son sólo reflejos de ese núcleo central que es luz por sí mismo, que es la plenitud total. Veamos cómo el silencio puede resultar un camino útil y rápido para llegar a este objetivo.

El requisito fundamental

Para que el silencio sea afectivo, sea útil, es indispensable que no en todo momento durante la práctica se mantenga una claridad mental, una lucidez, de modo que uno esté plenamente consciente de sí mismo y de lo que está haciendo. Si durante el silencio no hay este control, esa integración de la mente -siendo la mente la que regula y donde están centradas todas las actividades psíquicas de la persona- puede, en algunos casos, ser perjudicial. Hay personas en quienes predomina mucho, por ejemplo, su nivel vegetativo, y la mente tiene muy poca fuerza en el conjunto, en el perfil de su personalidad. ¿Qué ocurre cuando estas practican el silencio? Que lo que silencian más rápidamente es la mente, porque la mente es lo que en ellas tienen menos fuerza en comparación con su nivel vegetativo y su nivel afectivo. Pero la mente es la que sirve para controlar, organizar y filtrar la conducta instintiva y afectiva, y al desaparecer por unos momentos, eso hace uno quede a merced de los impulsos interiores. Por eso a veces el silencio puede ser perjudicial, como todas las cosas que no se hacen bien. Esto ocurre en muchos casos de médiumnidad, en los que por la práctica habitual del estado de trance se desarrollan aspectos patológicos de la personalidad, como la histeria, por ejemplo. El escaso desarrollo de la fuerza mental conduce a que la personalidad no esté toda ella integrada con la mente; entonces existe la posibilidad de que la práctica del silencio pueda resultar perjudicial. El silencio equivale a abrir la compuerta que separa nuestra personalidad individual de los niveles superiores, lo que permite que entre en nuestra estructura personal un torrente de energías, de conocimientos, de fuerzas. Por eso, este silencio debe hacerse desde el nivel mental y uno ha de poder permanecer en el nivel mental y no apoyarse en lo vegetativo o lo emocional.



Desde estos niveles también puede conseguirse el silencio, el cual también abrirá una puerta, pero entonces vendrá esta fuerza enorme, esta energía, y agudizará, aumentará, multiplicará por cien o por mil las fuerzas de aquel nivel. Y entonces se nos presentará un problema de grandes proporciones; pues si ahora tenemos problemas en mantener nuestra agresividad, nuestra sexualidad o nuestra envidia, imaginemos que todo esto se multiplique por cien y veremos la broma que resulta. Es preciso que el silencio se haga en la mente, desde el nivel de la mente, la cual ha de haber conseguido previamente la ordenación fundamental de la personalidad ha de estar integrada en la mente; y ésta regulará, manejará, ordenará de un modo atinado todos los sectores personales, y sólo entonces es cuando la apertura a mayores conocimientos y a mayores energías no alterará el equilibrio de la persona. Así no se puede producir nunca una deformación, porque a mayor conocimiento, mayor capacidad de ordenar. Por eso, el requisito fundamental es la constante lucidez, la claridad mental.

Efectos de la práctica del silencio

Conciencia de sí y acumulación de energía

La vida en sí es un proceso de consumo de energías; toda nuestra actividad (física, afectiva y mental) es un consumo de energías, la vida lo requiere y es natural que sea así. Pero cuando el ritmo de vida que uno lleva por las

exigencias externas, por el modo de ser personal o por la educación que ha recibido le obliga a uno a ir con una prisa exagerada, entonces este consumo de energía deviene excesivo y hace que la persona se encuentre cada vez con menos potencia interior, con menos capacidad de resistencia. Por esto vemos que es en las grandes ciudades, donde hay mucha actividad, donde se produce mucho y se deciden la mayoría de negocios, donde hay también un número cada vez mayor de desequilibrios nerviosos, de neurosis, de trastornos mentales.

Pero eso no es sólo por la energía que consumimos en las actividades obligadas, es por la que acostumbramos a consumir sin necesidad. Si nos observamos veremos que durante el día pasamos horas pensando de un modo agitado, deseando, sufriendo, en un estado de impaciencia, de tensión. La tensión es muy necesaria como preparación para la acción; pero cuando hay tensión sin acción lo que produce es un consumo de energía estéril, un despilfarro de energía que no se aprovecha para nada.

La primera norma del silencio debe ser la de silenciar estas tensiones innecesarias, estas actividades parásitas, superfluas. Cuando tenemos deseos de algo, hasta que este algo no se realiza tendemos a estar impacientes, en tensión, apretando muchas cosas dentro, el estómago, las manos, la mente. Si tenemos prisa por llegar a un sitio nos ponemos igualmente tensos, y como siempre queremos llegar a alguna parte o alcanzar determinadas cosas, siempre estamos crispados, siempre estamos apretando algo.

Pues bien, se trata de que uno se dé cuenta que estas crispaciones físicas, emocionales y mentales son inútiles y además perjudiciales, y de que uno se esfuerce en acallarlas, en silenciarlas, aprendiendo a relajar la mente siempre que se pueda. ¿Por qué estar balanceando el pie?, ¿por qué estar nervioso moviéndome de un lado para otro?, ¿por qué aprovechar estos momentos para descansar? Si quieres pensar en algo, pues muy bien, pero para eso no necesito crisparme ni mover los pies, no pienso con los pies, no pensaré mejor crispando las manos o el vientre; al contrario, pensaré mejor cuando todo yo este tranquilo y toda mi energía se invierta sólo en el acto de pensar.

Por lo tanto, hemos de aprender a aflojar esas pequeñas cosas, esas crispaciones; y podemos hacerlo. Naturalmente, si tenemos un problema muy serio esto será muy difícil, pero también es cierto que estamos muchas veces así por simple rutina, por hábito, porque nos hemos

acostumbrado a estar así, y de la misma manera que nos hemos habituado a estar crispados, nos podemos acostumbrar a estar de un modo más natural, más tranquilo. Éste es el primer paso. Si yo aprendo a tener momentos de silencio en mi vida, silencio en todo sentido-mental, afectivo, físico-, esto tendrá el efecto inmediato de que el ritmo de energía que esté circulando en mí, la energía que se está acelerando en mí y que se invierte de un modo u otro en actividades superfluas, no saldrá, porque durante el silencio desaparece el consumo de energía. Entonces, la energía que se produce en lo interno se irá acumulando de un modo consciente, con lo que aumentará, automáticamente, nuestra consciencia de nosotros mismos, nuestro poder personal, nuestra capacidad de acción.

Equilibrio de las funciones orgánicas

Ésta es otra consecuencia de la práctica del silencio en el plano más elemental. Muchas personas están sufriendo de disfunciones vegetativas-digestiones pesadas, insomnio, agitación nerviosa, etcétera-; es incuestionable que la tensión nerviosa habitual provoca en la persona una serie de trastornos funcionales. Si aprendemos a tener espacios de silencio, veremos que todos estos trastornos, estas disfunciones producidas por un estado de tensión permanente, desaparecerán por completo y todo se normalizará.

Equilibrio del nivel efectivo

El silencio tiene un efecto extraordinario sobre el nivel afectivo. En general, tenemos un estado de agitación afectiva, una inestabilidad, sentimos simpatías, antipatías, lo que nos gusta un día al siguiente ya no nos gusta, se producen altibajos con cierta rapidez; naturalmente que todos no nos manifestamos así y que detrás de estas variaciones hay algunas constantes; pero el hecho es que nuestra vida afectiva dista mucho de estar organizada, de estar centrada, y el silencio produce precisamente esto. El silencio permite que los sentimientos que tenemos dentro se aclaren y alcancen niveles de profundidad; para esto, es necesario que se ordenen y esto lo produce el silencio cuando se practica de un modo prolongado.

Por eso, vemos que las personas que viven aisladas, personas cuya actividad les lleva a estar completamente solos-por ejemplo, marinos, pastores, gente que está en observatorios, etcétera-, son personas que tienen un modo de pensar y sentir muy claro,

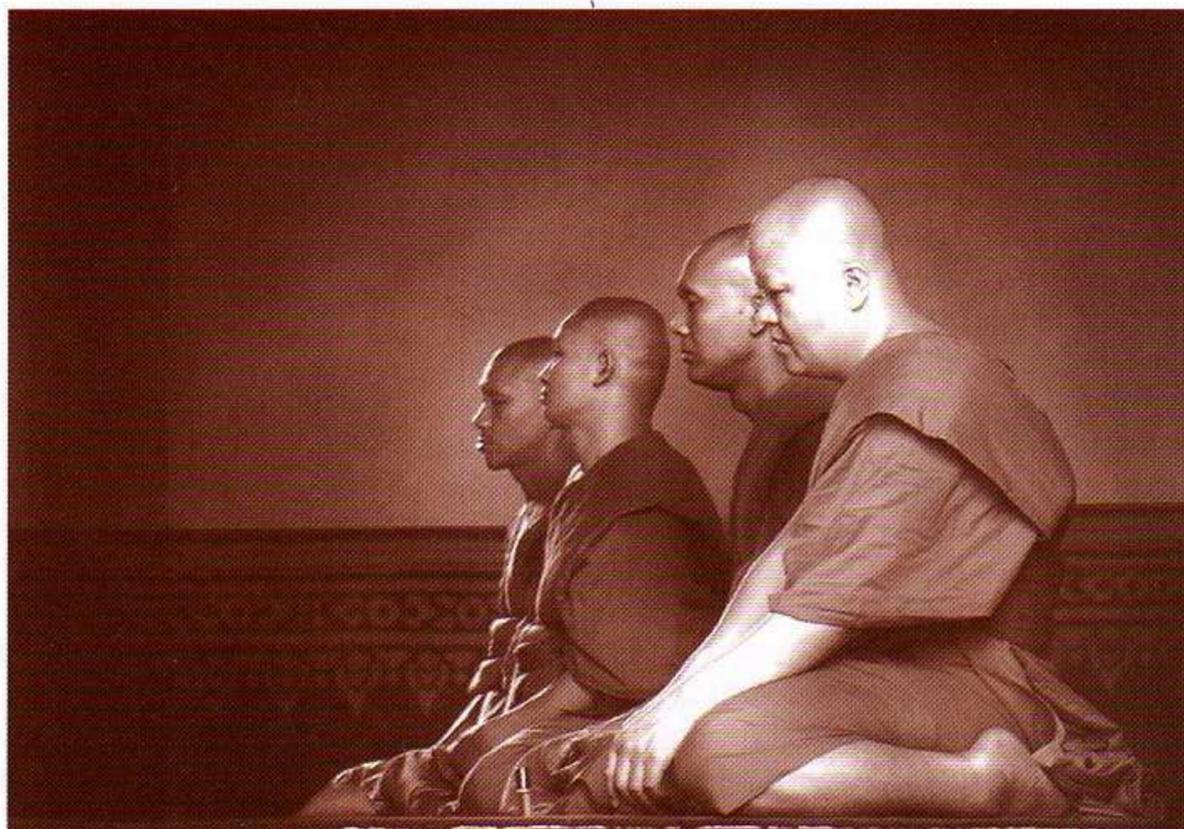
muy definido y sólido; pondrán tener una capacidad mayor o menor (eso depende de otras cosas) pero siempre hay una solidez, una seguridad, un aplomo, y eso es consecuencia de que en las horas, días y meses de soledad han ido cultivando insensiblemente este silencio y esto ha sedimentado lo que son sentimientos profundos (y también ideas profundas). Hoy en día tenemos tantos estímulos, tantos movimiento, tantas ideas, que no hay tiempo para que se consolide nuestra personalidad de un modo profundo; no hay tiempo, siempre tenemos que atender cosas nuevas, no hay tiempo para <<fijar>> las cosas básicas, para filtrar ideas, sentimientos y estados. Y eso lo produce automáticamente el silencio.

Solidez mental

Con la mente ocurre igual. El silencio nos capacita para alcanzar las ideas, pero no sólo las aclara sino que les da mayor fuerza de proyección por la energía que paralelamente se acumula. El silencio aumenta de un modo enorme el potencial de la persona. Las personas que han hecho grandes cosas, en general, son personas (como hemos dicho) que han pasado períodos de su vida en silencio, aisladas (en un monasterio, incluso en la cárcel o en el destierro); y es en estos períodos de aislamiento donde se va fraguando esa fuerza interior, esa <<carga>>, ese potencial interior que la simple actividad nunca es suficiente para producir.

Conexión con nuestra mente subconsciente

Otra consecuencia de la práctica del silencio es que nos permite despertar nuestra sensibilidad a lo que son necesidades y estímulos interiores inconscientes. En este término de inconsciente se incluye la mente vegetativa, nuestro funcionamiento orgánico, nuestra salud. Esta mente es muy inteligente (afortunadamente para nosotros); nuestra mente vegetativa tiene una sensibilidad exquisita, una sabiduría extraordinaria, pero nosotros estamos tan preocupados siempre con nuestros problemas personales que no podemos atender a algo que nos parece



inferior, y el resultado es que no nos enteramos nunca de las necesidades que hay dentro, ni atendemos lo que nos pueda sugerir o pedir nuestra mente vegetativa a través del subconsciente.

Si en el silencio aprendemos a estar más despiertos, más atentos a nosotros mismos, esta voz del subconsciente será cada vez más clara; así nos enteraremos cuando necesitemos algo determinado, podremos prevenir enfermedades, funcionar mejor orgánicamente e incluso a ayudar a todo tipo de terapia. También en el plano del subconsciente hay una sabiduría de nuestro ser psíquico, de nuestra vida afectiva, de nuestros deseos insatisfechos y de nuestras necesidades interiores relacionadas con lo vital y afectivo. Y aunque nosotros podemos volverle la espalda a nuestro subconsciente y atender sólo a lo que nos dice nuestra razón, eso es algo que no puede hacerse indefinidamente, pues aunque se trate de una necesidad sencilla, elemental, no hemos de olvidar que esto elemental, esta energía vital o instintiva es la que sostiene a nuestra personalidad. Pro eso no podemos volverle la espalda, pues con ello estamos cortando nuestro suministro de energía, estamos bloqueando el canal por el que se nutre nuestro ser completo. Todo nuestro subconsciente es un extraordinario depositario de energía. Aprendiendo a colaborar de un potentado en energía, la cual estará a nuestra disposición.

Además, nuestro subconsciente está constantemente captando del exterior una gran cantidad de datos mediante su percepción sutil. Muchas cosas las percibimos a través de nuestros sentidos pero hay muchas otras

cosas que entran en nosotros sin que nos demos cuenta conscientemente. Gestos de las personas, flexiones en la voz, muchos datos recogidos durante años, todo esto queda registrado por el subconsciente y es un material muy importante a la hora de razonar o decidir. Nuestras razones, juicios y decisiones serán acertadas en la medida que los datos lo sean, pues a mayor cantidad de datos ciertos que tengamos sobre algo, más correcta, más justa, más auténtica será la solución que encontraremos. Por eso, aprender a estar abiertos a lo que dice nuestro subconsciente, dejando que sus impresiones y sus impulsos reciban audiencia en nuestra mente concreta, ensanchará nuestras posibilidades de conocimiento correcto y de decisión justa, tanto en lo que se refiere a la vida privada como a la vida profesional y social. Tengamos, pues, esta puerta abierta a la percepción del interior, no para seguir a ciegas sus deseos o impulsos, sino para tenerla en cuenta, como en un consejo de administración en que se escucha a todos, pero no para seguir lo que cada cual dice sino porque a través del registro de varias opiniones se pueda formar la opinión justa. Descubriríamos así muchas cosas de los demás; y habría en nosotros una especie de conocimiento que casi se podría llamar intuición-no lo es pero se le parece-, un juicio más acertado de las personas e incluso de los asuntos.

Despertar de la intuición

También el silencio es un medio extraordinario para afinar la voz de la intuición. La intuición es esa capacidad que tiene nuestra mente para percibir la verdad de las cosas.

Hay un nivel superior de la mente que está libre de las limitaciones de nuestra percepción habitual relacionada con el nivel de lo concreto, con el mundo espacio-temporal. Parece que en nosotros existe una dimensión en la que existe la certeza absoluta, de un modo que nos puede parecer extraordinario (si no imposible). Experiencias repetidas de muchas personas nos dan testimonio de esa facultad, de esta capacidad nuestra; no hablamos de los presentimientos, hablamos de la intuición, ese fenómeno puramente intelectual por el cual en un momento dado percibimos de un modo claro, frío, inmediato, evidente, la verdad de una cosa; puede tratarse de cosas muy elevadas, de tipo filosófico, religioso, o puede referirse a cosas muy concretas de nuestra vida cotidiana.

Normalmente esa intuición está despierta, lo que ocurre es que nuestra mente consciente no está sintonizada nunca con este nivel

intuitivo, porque como siempre está tan ocupada con sus problemas personales no puede atender a nada más. Estamos tan obsesionados con los problemas del yo y con los problemas que están relacionados de un modo u otro con nuestra personalidad concreta que aunque nos estuvieran gritando a voces la solución desde arriba, nuestra propia preocupación, nuestra crispación mental nos impediría ser sensibles a esa voz de la intuición, la cual podría funcionar en nosotros casi de un modo permanente si estuviéramos más abiertos,

Despertar espiritual

Por último, el silencio es un medio extraordinariamente rápido para llegar a eso que llamamos la realización espiritual. Hasta ahora hemos hablado de ventajas en el orden concreto o en la personalidad exterior, en la vida activa. Pero en lo que se refiere a la vida espiritual el silencio es también una clave maestra.

El silencio nos abre paso hacia Dios. Pues lo único que impide ir a Dios es nuestra agitación, nuestro tumulto interno, nuestra crispación, nuestro engreimiento. Hacer silencio significa dejar al yo-idea tranquilo, soltar todo y permanecer muy despiertos en busca de lo que es la verdad, muy atentos a lo que es el ser, a lo que es la fuerza. En el silencio debe soltarse todo pero permaneciendo despiertos por dentro, mirando sin mirar nada, sólo con nuestra capacidad central de estar atentos dejando abierto nuestro ser. Entonces nuestra mente pasará a través de tres mundos: los de la percepción física, de la percepción afectiva y de la percepción mental; y llegará de un modo directo a poder sintonizar con lo que está más arriba de estos niveles personales. Cuando hacemos silencio del yo, Dios se manifiesta de un modo abierto a través nuestro. No es el yo el que ha de encontrar a Dios, por lo tanto no me he de agarrar a mi yo para subir hacia Dios. Al contrario, yo me he de soltar para entregarme a Dios, yo me he de abrir para que Dios se manifieste a través mío. Eso es importante, porque a veces, con la buena voluntad de perfeccionarse en la vida espiritual, uno hace esfuerzos para conseguir tal cosa o tal otra, que aunque puedan ser cosas muy buenas nunca pueden conseguir ese resultado final que es el que Dios tome posesión de nosotros de un modo pleno. Esto sólo ocurrirá cuando yo abra las puertas, los brazos, la mente, cuando abra el corazón y haga silencio total.

La práctica

Podríamos decir que existe el sistema grande y el sistema pequeño. El sistema grande se refiere a poder hacer periódicamente retiros de varios días en los que uno se propusiera estar en silencio externo y también (lo más posible) interno. El efecto que eso produciría en las personas sería extraordinario. Esta disciplina, este esfuerzo de no hacer esfuerzo, ese esfuerzo de no agitarse, eso tendría un efecto sedante y a la vez estimulante realmente transformador. Naturalmente, a esto se opone nuestra inercia mental, que nos hace creer que estar en silencio es estar sin hacer anda, es perder el tiempo; siempre hay que hacer algo, y si no hay nada que hacer entonces creemos que lo mejor es distraerse buscando estímulos artificiales.

Pero esto es un truco, una trampa que hace nuestro yo-idea para no soltar presa, para no soltar todos los mecanismos compensadores a los que está agarrado.

Sería ideal poder practicar periódicamente un día o dos de retiro en silencio.

Pero también existe la práctica pequeña, diaria, la cual ya se ha expuesto en la primera parte de este libro. De todos modos, queremos insistir en la importancia de buscar (aparte de la práctica) unos paréntesis en la actividad para hacer simplemente un minuto de silencio, relajándose, integrando el cuerpo, el estado de ánimo y la mente, estando sentados, echado (o como sea), pero aflojando todo (cuerpo, ideas, emociones) y escuchando el silencio. Así descubrimos que lo que silenciamos es algo relativo, transitorio; y que la ausencia total de actividad es la mejor preparación para que después haya una actividad plena. Estamos tan llenos de cosas que nunca tenemos tiempo para ver quien es el que está detrás de todas estas cosas, pero nunca de nosotros mismos; para acercarnos a nosotros mismos debemos desprendernos de todo lo que esté sobrepuesto a nosotros mismos y así llegar a lo más esencial: el ser que somos.

Transcendiendo lo personal

Toda la publicidad que pueda hacerse del silencio es un contrasentido, sólo puede decirse que el silencio es el gran Maestro, pero lo es a condición de que uno sea el gran discípulo y aprenda vivir la lucidez y la atención dentro del silencio. Si no existe esta presencia de totalidad interior, entonces la práctica se convierte en una siesta.

Pero mediante la práctica correcta llega un momento en que se entra en la cámara secreta-

como dicen algunos textos-, en ese gran vacío, en esa oscuridad, y eso es como una gran revolución, un gran descubrimiento. Pero no es que uno descubra el vacío, sino que descubre la solidez de lo que llamamos vacío, descubre la luminosidad de la oscuridad; y descubre que precisamente es de este vacío y de esta oscuridad de donde procede toda cosa, toda luz, toda realidad.



Cuando uno llega a vivir un poco de esta realidad entonces se produce una gran paradoja: la de que es posible que haya un silencio interior en medio del ajetreo diario y del ruido exterior. Al principio ocurrirá al revés: se podía ir acallando el exterior pero el interior no era posible; pero cuando después de mucho trabajo se ha logrado penetrar, entonces uno se convierte en eso y eso es lo único que permanece. Y dentro de este silencio, de este vacío, de esa conciencia de realidad, de luminosidad y de plenitud es donde se produce todo, el movimiento, la agitación, las formas, las cosas que llamamos materiales, afectivas, incluso las mentales; todo se produce dentro de esta conciencia e vacío que es a la vez la única conciencia de plenitud.

Hay que aprender a estar en silencio con toda

nuestra alma y todas nuestras fuerzas, porque realmente encontraremos obstáculos procedentes de nuestra alma, de nuestra mente y de nuestras fuerzas; todo se erigirá en obstáculo en el momento del trabajo interior. Cuando uno aprende a estar en silencio es cuando ve las cosas al revés de la trama; ahora estamos mirando las cosas en virtud de su forma, de su movimiento, pero estas mismas cosas por detrás son distintas, y solo cuando a través del silencio aprendemos a estar al otro lado y comprendemos el verdadero sentido, la trama del tejido de la vida, como está hecho y como se está haciendo; entonces realmente percibimos,

Lo único que nos da el sentido es lo que está al otro lado, pero nosotros no hemos inventado otro sentido mirando por el lado que no es el verdadero. Es algo parecido al hecho de observar una alfombra tejida a mano; por un lado hay unos tejidos preciosos, en cambio por la otra cara el dibujo no tiene sentido. Pues bien, nosotros estamos mirando siempre por el lado que no tiene sentido; y como nos hemos esforzado en hallárselo, por eso hemos elaborado tantas teorías. Pero el día que podemos pasar al otro lado se nos hace patente el verdadero sentido de aquellos hilos que aprecian sueltos, somos de repente testigos de un gran descubrimiento.

Hay muchos grados en el camino del silencio y el único modo de conocer estos grados consiste en traspasarlos. Hay que estar un rato en silencio procurando que primero calle el cuerpo, después las emociones y después la mente; y una vez conseguido esto, hay que

volver a empezar para que se callen más el cuerpo, las emociones y la mente. Y cuando esto está conseguido hay que aflojar y silenciar aún más la mente, y desde ella todo el resto. No hay que permitir que se produzca ningún estado de apagamiento mental ni de dispersión. La mente debe estar toda ella centrada, entera, mirando el acto de ver, con toda la inteligencia como si se estuviera mirando la cosa más apasionante del mundo. Entonces se producirán una serie de fenómenos interiores, descubrimientos; empezaremos a ver por vez primera cómo funciona el cuerpo por dentro, cómo funcionan las emociones, cómo funciona la mente. Uno ve cómo se forman las ideas-sin proponérselo-, uno ve dónde viven las cosas dentro de uno, y uno empieza a descubrir que ese mundo de emociones, ideas y sensaciones físicas es externo a uno mismo. Hasta entonces decimos: <<todo esto está dentro de mí>>; pero al entrar en el silencio se descubre que todo eso ocurre fuera de uno mismo.

Practiquen solo diez minutos cada día este silencio lucido, despierto, y consigan que día tras día estos minutos sean más auténticos; eso es lo que importa. Si notan que están distraídos o medio dormidos no sigan, no continúen; quizá no sucedería nada y se pasaría al sueño corriente, pero tal vez podría ser perjudicial, en el sentido de disminuir el coeficiente de lucidez intelectual.

Pero cuando en la práctica se aprende a mantener esa presencia de sí mismo, esa cohesión, entonces el silencio aclarará y ampliará en gran manera el potencial

intelectual porque en el fondo la mente está conectada con su verdadera fuente, con su origen; y por unos instantes deja de consumirse y de malgastar energía en ideas parasitarias, absurdas y superficiales. Entonces está toda la mente abierta a su fuente, sin consumo, solo recibiendo la influencia, la energía y la luminosidad de los planos superiores.

Texto de Antonio
Blay

