

Silencio



Un estudiante de Yoga se aproximó a su Maestro 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 aquél 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.

¿QUÉ ES EL SILENCIO?

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 es el silencio.

El silencio es 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?

SILENCIO: BÁLSAMO CURATIVO

No existe ningún bálsamo curativo mejor que el silencio para quienes se sienten heridos en su corazón debido a fracasos, decepciones y pérdidas. No existe ningún sedante mejor que el silencio para quienes padecen de los nervios debido al alboroto de la vida.

SILENCIO Y SUEÑO PROFUNDO

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, Lo Absoluto.

LA MENTE BULLICIOSA

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 asaltará la imaginación. La mente subconsciente, Chitta, manifestará sus recuerdos. La imaginación, la razón, la reflexión y otras funciones diversas de la mente, seguirán produciéndose continuamente.

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.

COMPROMISO DE SILENCIO

Mouna significa hacer voto de silencio.

Hay diversos tipos de Mouna.

Vang Mouna. El control del habla se llama Vang Mouna.

Kashtha Mouna. El cese absoluto de las acciones físicas se llama Kashtha Mouna y, en él, no puedes mover siquiera tu cabeza. No puedes hacer ningún signo. No puedes escribir nada en un papel para expresar tus ideas. Pero, en ambos tipos de Mouna las modificaciones mentales no se destruyen. El Mouna de la mente es muy superior al del habla.

Sushupti Mouna. La visión equitativa de todo y la quietud de la mente, entendiéndolo firmemente el carácter ilusorio de este mundo se llama Sushupti Mouna.

¿HABLAS MUCHO?

El órgano del habla, Vag Indriya, distrae la mente. Las personas habladoras no pueden tener paz mental. La charla constante es un hábito que distrae la mente, dirigiéndola siempre hacia el exterior.

La lengua puede ser como una espada, y las palabras flechas que hieren los sentimientos de los demás.

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 pueden controlarse también fácilmente. Una vez hayas controlado el habla habrás controlado la mitad de tu mente.

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. Mouna, sin embargo, conserva la energía, por lo que puedes llevar a cabo más 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. Mouna desarrolla la fuerza de la voluntad, atempera la fuerza del pensamiento, impide el impulso de la palabra, proporciona paz mental y desarrolla la paciencia. De otro lado 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.

LA OBSERVACIÓN DEL SILENCIO

Al principio, cuando observes Mouna, encontrarás alguna dificultad, pues se producirá un severo ataque de pensamientos, Vrittis. Surgirán diversos tipos 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 Mouna debe ser gradual. Quienes tienen ya el hábito de observar Mouna diariamente durante dos o tres horas, o durante veinticuatro horas los días de fiesta, serán capaces de observarlo durante una semana entera o quince días.

LA DISCIPLINA DEL SILENCIO

Intenta volverte una persona de palabras moderadas. Evita a toda costa los discursos largos, los debates y las discusiones vanas. Esto, en sí, es Mouna. Hablar sin control durante seis meses y observar Mouna durante el resto del año es inútil.

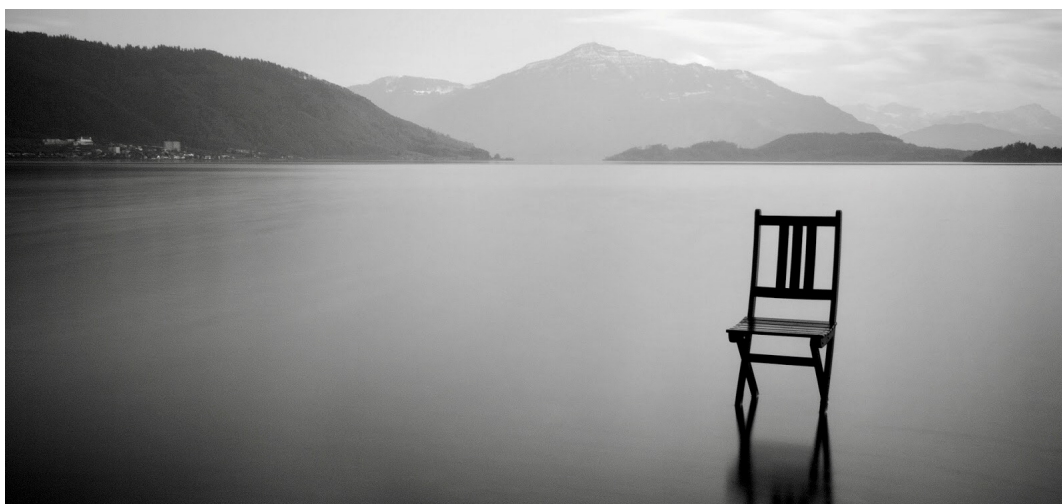
Vigila cada palabra. Esta es la disciplina más grande. Las palabras son fuerzas tremendas. Utilízalas cuidadosamente. Controla tus palabras. No dejes la lengua descontrolada. Controla las palabras antes de que salgan de tus labios. Habla poco. Aprende a quedarte en silencio.

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

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 y 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 a la semana incrementa el número de horas.
- 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.

Información facilitada por el Centro Internacional de Yoga Sivananda Vedanta de Madrid. www.sivananda.es



" Dios no habla, porque es sonido. Dios no suena, porque es vibración. Dios no vibra, porque es silencio "
Xavier Puigdevall Oliver