

Sobre el silencio

“Vamos, vamos, que la eternidad aguarda”

Hablar del silencio... ¿Pero es posible hablar del silencio? ¿No es el silencio precisamente lo opuesto a la palabra? ¿No son las palabras, como dice la escritura, odres viejos y gastados incapaces de contener ya el vino nuevo del significado? ¿No será ésta una empresa abocada de partida al fracaso? ¿No es acaso el silencio lo que primero se rompe cuando pronunciamos una sola palabra?

¿Cómo hablar del silencio, por otra parte, en un mundo tan ruidoso como el nuestro? ¿Cómo hablar del silencio cuando nuestra conciencia está atrapada tratando de resolver la contradicción entre lo que pensamos, lo que sentimos y lo que hacemos? ¿Cómo hablar del silencio cuando la disparidad entre interior y exterior, entre nosotros y los demás, es tal que vivimos como si se tratase de dos entornos contrapuestos? Son precisamente esas contradicciones las que alimentan el diálogo en que habitualmente nos hallamos sumidos. Y esa contradicción difícilmente se resolverá sin el correspondiente trabajo de integración intra e interpersonal, respectivamente. Mal se llega a lo transpersonal sin atravesar y unificar antes adecuadamente esas otras dimensiones.

Pero, aun en el supuesto de que diagnostiquemos bien el problema, nuestra sociedad nos ha acostumbrado a enfrentarnos a todas estas cosas de un modo exclusivamente voluntarista, sin la comprensión y la actitud adecuadas. Apenas identificamos que algo va mal en nuestro interior, dividimos en dos nuestro mundo interno, ubicamos a nuestro ego en la lista de los terroristas más buscados y emprendemos la caza del ego como si fuese una cruzada de reconquista. Somos especialistas en tratar de “resolver” las cosas a machetazos, a cristalazos... o a golpes de represión que, para el caso, es lo mismo.

Pero esa actitud que trata al ego como si fuese una especie de delincuente, obviamente, no hace sino intensificar los problemas. También aquí es necesario un cambio de talante que nos ayude a relacionarnos mejor con nosotros mismos y con los demás. «El hombre ha ganado sobre los animales el estado de ensueño —dice un clásico— y todavía nos queda un largo camino por recorrer para llegar a despertar plenamente»

Sólo cuando nuestra cabeza, nuestro corazón y nuestro cuerpo se orienten en la misma dirección encontraremos realmente el sosiego necesario.

Les invito ahora a llevar a cabo un pequeño centramiento:

Atiendan a estas palabras... luego atiendan al silencio... después atiendan al ritmo que alterna silencio y palabras... y, finalmente, escuchen simultáneamente el eco de las palabras resonando en el inmenso campo abierto del silencio.

Cierra los ojos y presta atención a su cuerpo. Acomódalo para poder permanecer quieto durante un rato. Date el tiempo necesario para ello, como si estuvieras buscando el mejor modo de estacionar tu vehículo corporal. Siente —no imagines, ni visualices, ni pienses— siente tu cuerpo... Siente el peso de las grandes masas que lo componen... siente el peso de su cabeza... desplázala lentamente hacia delante, hacia un lado, hacia el otro, hacia delante y hacia atrás y haz los ajustes necesarios para que todo su peso repose naturalmente sin tener que sostenerla. Siente el peso de tu tronco... siente cómo todo ese peso descansa en el respaldo y el asiento que les sostiene, el respaldo de la silla y el asiento... o, mejor todavía, en tus soportes naturales, la columna y la cadera. Date cuenta de que no necesitas realizar esfuerzo alguno para sostenerte y date también cuenta de que puedes soltar el exceso de esfuerzo que habitualmente haces para mantener la postura...

Siente la musculatura del rostro... y aflójala... siente la musculatura del cuello y de la nuca y aflójalas... siente ahora la musculatura que recubre pecho y zona dorsal y deja ir... ablanda esa coraza, no hay nada ahora de lo que debas defenderte... descuelga el peso de los hombros y del tronco en su percha natural, clavícula y columna, como cuando cuelgas una camisa en el ropero... siente la musculatura del abdomen y de la zona lumbar y afloja toda tensión superflua... que el abdomen pueda moverse libremente con el vaivén de la respiración... mientras el respaldo y el asiento te sostienen sin necesidad de hacer absolutamente nada. Siente ahora el peso de los hombros, los brazos, los antebrazos, las manos y los dedos y deja que se sostengan solos... y haz lo mismo también con muslos piernas y pies... Déjate estar y permanece quieto, aunque ello te implique el supremo esfuerzo de hacer nada...

Presta ahora atención a la respiración... observa su vaivén y, cuando inspires, siente las aletas de la nariz... siente el flujo del aire refrescando las fosas nasales al inspirar... siente su frescor entrando en tu garganta... siente cómo abre tu traquea y penetra en tus pulmones... siente todo ese recorrido a cada nueva bocanada... aletas, fosas nasales, traquea y bronquios... y que tus vías respiratorias están completamente abiertas... el mismo flujo del aire se encarga de abrirlas... siente como, con cada nueva inspiración, tus pulmones se expanden en todas direcciones... te invito a degustar el sabor del aire... aletas, fosas nasales, traquea, bronquios y bronquiolos... oxigenándote y renovándote a cada nueva inspiración. Como si, cada vez que inspirases, tu interior fuera tornándose menos denso, más gaseoso... más etéreo... Siente ahora como, cada vez que expulsas el aire, se caldean las zonas por las que pasa... como si sólo fueras vía respiratoria. Siente el vaivén de la respiración... y déjate mecer por ella, como si la respiración fuese un columpio que llevaras incorporado y déjate mecer por su ritmo... lento... profundo... completo... y continuo, sin retención al inspirar, sin retención al espirar... una y otra vez, una y otra vez... Aquí estás... con la misma

fruición del niño que acaba de aprender a columpiarse... que acabar de darse cuenta de que hay un momento para empujar y otro para soltar. Aquí estás, sintiendo el latido mismo de la vida, sintiendo que no es preciso hacer nada para ser, sintiendo la simple sensación de ser...

Siente ahora la superficie externa de los párpados y aflójalos... siente su superficie interna rozando la córnea y deja ir... siente ahora simultáneamente la esfericidad de los dos globos oculares... y, detrás de ellos, siente los pequeños músculos que habitualmente los mueven... siente más atrás todavía, como si te zambulleras en el interior de la cabeza... y deja de hacer... trata simplemente de seguir estas indicaciones... como si tu cabeza fuese un tarro de miel que súbitamente se desfondase y todo tú te abismases por él... dejándote llenar de silencio... cada vez internamente más etéreo, cada vez internamente más transparente...

Quieto... sosegado... y silencioso... en este inmenso espacio en el que todo emerge y discurre... emergen las sensaciones corporales, los sentimientos y los pensamientos y, sin reaccionar a ellas, perduran un rato y acaban desapareciendo... como las nubes se desplazan por el cielo o la noche sucede al día. Deja de interferir con el discurrir de las cosas y aprende a mecerte al vaivén de la vida.

Aquí estás... sin hacer nada para ser... más allá del bosque simbólico en el que habitualmente estás perdido... en ese más allá que, paradójicamente, más aquí está... suspendido grácilmente del vacío... sin oponerte a él... a su servicio... todo sustantivo, sin adjetivo alguno...

Aquí estás, quietamente presente... sosegadamente presente... silenciosamente presente... Hete aquí... presente... en la Presencia que todo lo impregna, entreabres las persianas de los párpados, entreabres las ventanas de los ojos y posas la mirada, sin fijarla, en un punto, consciente de la simple sensación de ser y, simultáneamente, de todo lo que, de manera copresente, abarca tu mirada. Con las ventanas de los sentidos bien abiertas y los ojos abiertos hacia adentro, veo todo lo que ocurre, escucho todo lo que ocurre, huelo todo lo que ocurre y degusto todo lo que ocurre. Como una casa mediterránea con las persianas, puertas y ventanas bien abiertas dejo que la luz me atraviese, completamente transparente, sin ofrecer resistencia alguna, dejando que el aire me renueve a cada bocanada. Acodado en el quicio de lo que habitualmente me separa del mundo y de los demás me doy cuenta de que no hay frontera ni diferencia alguna entre cuerpo y mente, dentro y fuera, aquí y allí, tú y yo. Así permanezco unos minutos, consciente de la simple sensación de ser, como caña vacía cimbreando al viento...

Gate, gate, paragate, parasamgate... (más allá, más allá, mucho más allá, todavía más allá...)...

¿Acaso le falta algo al momento presente?

Así pues, las preguntas con que iniciábamos esta charla se responden solas y se revelan ilusorias apenas nos colocamos en nuestro centro y renunciamos a todo intento fútil de hablar del silencio y de silenciar la palabra. Cuando realmente nos damos cuenta de que ya estamos en nuestro sitio y nada nos separa de nuestro ser se desvela el último misterio. Entonces es cuando el Silencio —la más rotunda de las realidades— se hace Presencia y el universo enmudece. Entonces —y sólo entonces— es cuando se desvanecen las dualidades.

Ya no se trata entonces de hablar del silencio ni de acallar la palabra, sino de callar desde el Silencio...

...pero también de hablar desde el Silencio, de cantar desde el Silencio y hasta de danzar desde el Silencio. Porque, aunque habitualmente no nos demos cuenta de ello, el Silencio del que estamos hablando nada tiene de silencioso, ése es un Silencio atronador, ese Silencio es estruendo y, ante él, sólo cabe cantar y celebrar el gozo de existir, cada uno a su modo, cada uno con sus recursos particulares, cada uno con su propio instrumento, el que mejor haya aprendido a tocar lo largo de toda su vida en este concierto que juntos estamos componiendo y ejecutando instante tras instante. Entonces es cuando el cuestionamiento anterior de las palabras como odres viejos se cae por su propio peso y las mismas palabras gastadas se preñan del sentido de una conciencia que pugna por abrirse a nuevos significados. ¿Es que acaso podemos contentarnos con menos que Eso?

Les invito por último a que, si algo de lo dicho o hecho aquí les ha llegado, no aplaudan, no se pongan aún en movimiento ni hablen todavía con sus compañeros. Ddense el tiempo necesario para que todo esto vaya asentándose e impregnando su vida cotidiana. Dispónganse a tomar tierra sí pero, como dice el chiste, sin atiborrarse de ella. Háganlo sin más tensiones físicas de las justamente necesarias, desde una disposición emocional sosegada y escuchen el eco que todo despierta en el inmenso espacio abierto de su conciencia.

David González Raga

Madrid, mayo de 2005

David González Raga es psicólogo y traductor especializado en espiritualidad y psicología.

