

DAVID DÍAZ  
RODRÍGUEZ

VINTAGE WORLD #1  
BESTSELLER



*La Esencia del*  
Silencio

## Table of Contents

[Copyright page](#)

[Preludio](#)

[El hilo invisible](#)

[Conoce tu silencio](#)

[La esencia del silencio](#)

[No busques afuera](#)

[El ruido reactivo del yo](#)

[El punto de encuentro](#)

[Ver sin etiquetas mentales](#)

[El destino](#)

[La Esencia del Silencio](#)

[Libertad interior](#)

[¿Puedes sentir la brisa?](#)

[El silencio de la muerte](#)

[Transiciones del silencio](#)

[El silencio desnudo](#)

[El lenguaje del amor](#)

[La iluminación](#)

[Observar, eso es todo](#)

[Reconciliar el silencio](#)

[Todo está aquí](#)

[Dinámicas mentales](#)

[El verbo y el silencio](#)

[Lecciones de la vida](#)

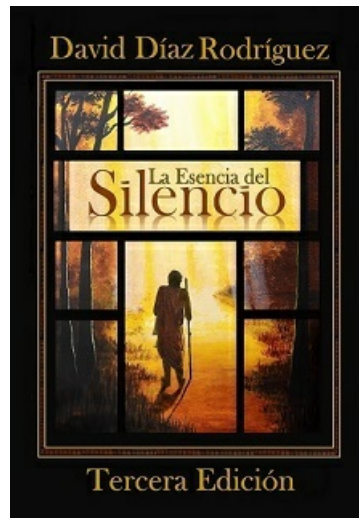
[El arte de perder](#)

[La clave de ser](#)

[La revelación de la compasión](#)

[Conclusión](#)

[Otras obras](#)



## **La Esencia del Silencio**

© Copyright 2010 by David Díaz  
Washington DC, Estados Unidos  
Registro # TX7- 214-841  
Fecha de Registro: Mayo, 2010  
ISBN: 978-0-615-34817-9  
Vintage Word Book Press



Todos los derechos reservados de acuerdo a la ley de propiedad intelectual. Ninguna parte de esta publicación consta de aprobación para ser reproducida, distribuida o transmitida por medio alguno, incluyendo fotocopias, grabaciones u otros métodos electrónicos o mecánicos, sin el previo permiso por escrito por parte del autor, exceptuando el caso de breves citas incluidas en reseñas críticas y otros usos no comerciales permitidos por la ley de derechos de autor.

## Preludio

**E**n una sociedad abrumada por el ruido, el ego, las noticias, la división política, las pretensiones y la trivialidad, propongo un enfoque distinto dirigido a las reconditeces de tu ser. No existe otro lugar más hermoso en la tierra.

Mi enfoque requiere un lenguaje, y yo le llamo el silencio. Este libro, sin embargo, no es sobre el silencio; es más bien una invitación para que en la quietud interior encuentres su esencia. Esto no puede ser enseñado; es el camino individual que todos necesitamos recorrer.

En vez de darte una metodología para aquietar tu mente, he decidido compartir estas luces cargadas de mis experiencias y visiones espirituales. En ellas yace la esperanza de que esta propuesta cumpla el objetivo de crear una chispa de curiosidad que nos impulse a evidenciar una dimensión de vida maravillosa, y curiosamente ignorada, que siempre ha estado entre nosotros corriendo paralela con nuestros sueños y quimeras, con nuestras alegrías y tristezas.

Soy un ermitaño, pero no vivo en una casita solitaria en las montañas, ni tampoco en una cueva alejada donde las voces se apagan. Vivo en el mundo del ruido cotidiano que rodea a casi todos los mortales, navegando las aguas turbulentas de la vida, pero en lo más hondo de mi ser recorro los caminos y el día a día en un océano de silencio. Será fruto de esta cercanía que he reconocido en este mi verdadera naturaleza, mi esencia de ser.

Ser ermitaño es un estado interno; más interno que externo. Para mí, es un reconocimiento, no un irse al monte. No creo que es un destino, ni un sacrificio como muchos piensan. Creo que es sabernos solos en el mar de la vida y sin temor alguno; es reconocer nuestro espacio, esa abrumadora soledad que nos acompaña con su silencio de principio a fin, a pesar de estar tantas veces acompañados de gente y ruido, y abrazarla, celebrarla y descubrir sus senderos.

Desde siempre, o mejor, desde que tengo uso de razón, el camino paralelo entre el ruido exterior y mi soledad inherente ha sido una fuente de inspiración, un vivir en dos mundos dispares que me ha ayudado a reflexionar a nivel profundo lo que la quietud interna significa, su totalidad, y lo que el ruido significa.

No sólo el ruido exterior me ha intrigado y ha sido motivo de una búsqueda interminable de respuestas, sino aquel que llevamos por dentro. Y la conclusión es esta: el silencio se parece más a nosotros que el ruido. Más aún: somos el silencio, y el ruido es la negación de quiénes somos.

Tanto buscar en la vida sin considerar que probablemente lo que anhelábamos se encontraba en el lugar menos esperado: dentro de nosotros.

## El hilo invisible

En los espacios de silencio que tanto me han acompañado en mi caminar, he observado que la vida es circular, es decir, que existe una continuidad. Los ojos están entrenados para ver un principio y un fin, pero a nivel esencial existen dinámicas que se perpetúan. Los átomos, por ejemplo, que manifiestan la vida visible de una flor, no mueren con ella, viven antes de ella y después de ella. Siguen existiendo después de que la fragancia de la flor desaparece.

¿Qué los une a la flor, qué nos une a todo? Un principio unitario.

Esto me ha sorprendido tanto, el saber que hay una unidad invisible en la creación, una madeja de un hilo común que va entretejiendo la vida y uniendo puntos que muchas veces parecen discordantes.

Es por eso que puedo decir lo siguiente: nada existe por separado. Aunque resulte incomprensible para la mente, la multiplicidad del universo se relaciona y conecta entre sí. Somos una cadena inmensa donde ningún eslabón está suelto.

Todos los eventos bajo el sol —gente, destinos, especies, células, moléculas, la vida con sus formas y mágicos colores, con su relativo drama, con sus secuencias y transiciones— apuntan hacia una fuente común donde todo se encuentra y se enlaza. Esta, milenios antes de la aparición de Jesús en la tierra, ya era referida en los “Upanishads” en la voz de Brahman:

*Lo que no puede expresarse mediante el lenguaje,  
pero por el cual la voz se expresa.*

*Lo que no puede comprenderse con la mente,  
pero por el cual la mente es comprendida.*

*Lo que no puede percibirse con la vista,  
pero por el cual el ojo percibe.*

*Lo que no se puede escuchar a través del oído,  
pero por el cual oír es posible.*

*Lo que no puede olerse con el aliento,  
pero por el cual puede olerse un objeto.*

*Reconoce que es Brahman.*

Creo tener la certeza de que este reconocimiento al que aluden los “Upanishads”, entre lo visible y lo invisible, es un aliento trascendente y común que es expresado con muchas variantes a través de diversas culturas y creencias. Ese espacio es ese silencio innombrable al que nosotros

decidimos nombrar en nuestras deidades.

El nombrar las cosas, que es tan vital para el desarrollo de una civilización, es además lo que nos segrega en bandos y nos hace olvidar el hilo común que nos une. Nos lleva a admitir que hay muchas razas, en vez de una humanidad, que hay miles de lenguajes, en vez de uno solo. Es de este modo que también olvidamos que somos parte de ese tejido misterioso labrado con la madeja de un hilo mágico e invisible, la unidad primordial, que podría bien denominarse el silencio inherente a la vida.

## Conoce tu silencio

El ego no es más que una idea equivocada de lo que somos, limitada, confusa, nebulosa; y es además la inconciencia que sostiene el engranaje de nuestra forma de ser y manifestarnos, la misma inconciencia que nos hace ser sombras en vez de luces, mediocres en vez de creativos y auténticos, imitadores compulsivos buscando desesperadamente la aprobación de otros para sentirnos bien.

Los seres humanos vivimos ante una disyuntiva apremiante, el ser o el no ser, siempre navegando en medio de dos corrientes, de dos alternativas básicas. Nuestra vida es por eso un péndulo inevitable a cada momento, a cada instante. Por un lado vemos nuestras alas listas para emprender el vuelo, y por el otro vemos la arcilla de donde partimos, siempre recordándonos la dualidad, siempre llamándonos a la realidad de la madre tierra y su gravedad.

Lo cierto es que ante esta realidad del “yo” sentimos que evolucionamos hacia la independencia del uno, lo individual, lo mío. Y arrastrados por ese impulso volitivo llegamos a este punto del destino de nuestra civilización en el cual queremos ser más de lo que somos desesperadamente y ocupar un lugar en el espacio que lleve nuestro nombre.

Este es el impulso que nos hace ver separados, que nos impulsa a sobresalir, diferenciarnos, aunque a menudo compulsivamente. Anhelamos ser más sin saber por qué. El momento presente no es suficiente; nada nos llena, todo nos falta.

A nivel colectivo este impulso es el desarrollo humano que va de la mano de la ignorancia, es el alma que arrastra las naciones a la violencia, a las atrocidades, al uso egoísta de la ciencia y la tecnología. A nivel individual es lo que llamamos pérdida de balance o equilibrio, es el ego, y esto podríamos decir que es una forma de locura generalizada, aceptada socialmente y sin reservas. El ego es el estado actual de la humanidad.

No obstante, más allá de la experiencia del ego existe una realidad interior y exterior que el silencio revela. En ella eres el Ser que se reconoce más allá de la mediocridad, de la mezquindad y la ignorancia, y de repente halla en su espacio de vida la esencia universal de la belleza y el bien. Allí no existe separación; eres la ola y el mar a la vez. Recordemos la plática sobre el hilo invisible, la continuidad.

A través de ese hilo aprendemos a ver el planeta y a relacionarnos con él bajo una premisa de igualdad. En este estado asumimos roles existenciales, sean profesionales o de otra índole, sin perder nuestro ser, nuestra esencia, *la esencia del silencio*. No derivamos de ellos una identidad que consideramos importante, un motivo para sentirnos superiores a nuestro prójimo.

Así, ermitaños en un entorno de ruidos, vivimos en el mundo y fuera de él, navegamos por las aguas de lo que hacemos para subsistir sin ahogarnos en sus turbulencias. Estamos en el drama sin



que el drama nos posea. Somos de un país y de todos a la vez; la nacionalidad no tiene fronteras, se expande por los horizontes. Surge el ser universal y muere la pequeñez ridícula del yo. Y nunca volvemos a mirar al ser humano como un fin, sino como una extensión de nosotros.

Es oportuno resaltar que el esoterismo en cierta forma surgió con el propósito de llenar el vacío que la religiosidad nunca pudo llenar. Representaba la renovación de la promesa de volver a la inocencia. No la inocencia otorgada por fuerzas externas o deidades piadosas, sino aquella que se conquista a través de nuestros propios esfuerzos, cuando somos capaces de redimirnos del ruido interior, de las ambivalencias de la mente, del pensamiento compulsivo y sus mecanismos ilusorios, de la maquinación del ego, de ese monólogo intenso que llevamos a diario en la cabeza como maleta de viaje y que nos define de forma tan precaria. El camino era claro; implicaba un giro de 180 grados, un cambio de paradigma en el que cada persona debía cultivar el espacio de su silencio, profundizar en este durante las meditaciones y las reflexiones, bucear en ese océano insondable que tan frecuentemente se subestima, y encontrar allí, justo allí, el fuego interior, la gema preciosa de nuestro verdadero ser. La promesa del esoterismo era fantástica.

Esto dio origen a las escuelas secretas de autorrealización a través de la historia. Sin embargo, el auge inicial perdió su esplendor ante el asombro de todos los que veían una esperanza para la humanidad. La causa primordial es fácil de intuir, y es tangible cuando vemos coincidir en un punto común a prácticamente todos los movimientos espirituales del pasado. Todo al principio conserva una esencia pura, original, pero con el tiempo el ego se encarga de manipular, de crear dogmas, de adulterar la verdad y crear quimeras que justifiquen y garanticen la perpetuidad de las instituciones.

Fue de este modo que el esoterismo fracasó, y solo nos queda el recuerdo de lo que pudo haber sido, y de lo hermoso que hubiera sido la creación de una cultura espiritual sin fronteras que tuviese como fundación el “conócete a ti mismo”, que no es más que conocer las profundidades de tu propio silencio.

## La esencia del silencio

**H**ay tanta gente que dice conocernos, pero la verdad es que lo que conocen es la superficie del río, no sus profundidades. Muchos conocen el ruido exterior que caracteriza nuestra presencia, aquello que los ojos humanos pueden ver o lo que los otros sentidos perciben. Sin embargo, pocos conocen el ser ignoto que somos por dentro. Ni siquiera nosotros. Y esto es lo más triste, que nosotros mismos, sea por descuido, por inocencia o por cualquier otro motivo, vayamos por la vida despreocupados sin saber la dimensión profunda de nuestro ser.

Aún más, es tan frecuente identificarnos con el ruido a través del cual otros nos definen, y descartar el llamado interno a dedicar por lo menos un ratito del día para explorar ese vasto universo interior que espera ser descubierto a través de la contemplación, el cultivo del silencio, las pausas en la serenidad de un ambiente natural o recreado para la relajación.

Alguien podría decir que somos ignorantes porque no percibimos la relevancia de emprender un viaje hacia adentro, porque no tenemos un sentido de urgencia para saber más de nosotros. Creo que esto sería injusto. Me parece que para todo hay un tiempo. Quizás este es el momento ideal y por eso estamos aquí. Siempre he creído que nada es urgente, ni siquiera la muerte.

Todo se mueve y se renueva en ciclos misteriosos. Y el motivo real es que cada día somos seres nuevos, renovados en la fuerza de un impulso eterno. Y es por eso que, como dije, los que dicen conocernos no nos conocen. Pronuncian nuestro nombre aludiendo al ser del ayer que guardan en sus memorias. Pero se confunden. Sí, el cuerpo parece el mismo, la voz, la mirada, el rostro; pero ya no somos esa imagen, sino otra. Muchas cosas han cambiado entre ayer y hoy. Es increíble pensar que al cabo de pocos años todas nuestras células son nuevas, y que de ese ser que ves en la foto ya no queda nada, apenas esa foto y unas memorias vagas.

Propongo una pausa a la lectura y que no la continuemos hasta que realicemos un ejercicio breve. Se trata de cerrar los ojos y dedicar unos instantes para respirar profundamente y sin prisa. Mientras respiremos, vamos a dirigir nuestra atención al aire o hálito que entra y sale de nuestro cuerpo. Contemos diez respiraciones totales y luego volvamos a inhalar y exhalar con la normalidad cotidiana. Abramos los ojos por un momento y miremos nuestro entorno, brevemente. Volvamos a cerrarlos y repitamos las diez respiraciones mientras continua la observación interna.

Ahora, busquemos ese refugio interno que se llama quietud. Notaremos que el silencio no es un silencio en sí mismo, sino un espacio en calma con sonidos sutiles. ¡Qué ironía! El silencio está cargado de sonidos melodiosos. Y todos forman una unidad, un uno encantado, un sonido que es percibido por muchos como un silbido constante, como una especie de substrato. Este descubrimiento no puede ser enseñado. Es tu curiosidad la que puede llevarte al saber.

Agudicemos los sentidos, vamos a detenernos en ese espacio de quietud inherente, ese lago en

calma que todos llevamos por dentro. Cada vez que la mente se vaya del ejercicio, regresemos a la respiración, al punto de partida. Observemos el silencio sin catalogar, sin juzgar esos pensamientos intrusos que llegan y van, y que nos enredan con planes, ansiedades, soluciones, recuerdos y trivialidades.

Lo importante es profundizar cada vez más en esta búsqueda interna, en esta observación, porque de estas pausas nacen grandes conclusiones; nace un poder insospechado para percibir realidades ocultas de nuestro propio ser.

A veces durante la práctica nada sucede. Más tarde, sin embargo, podremos notar que en el momento menos pensado surgen chispas de creatividad, soluciones, ideas, inspiraciones desconocidas, descubrimientos insospechados sobre nuestra verdadera naturaleza esencial. Así descubrimos *la verdadera esencia de nuestro silencio* y, paralelamente, la naturaleza abismal del ruido que llevamos por dentro y que necesita de alguien que lo aprenda a canalizar, a dirigir y sosegar.

## No busques afuera

A medida que meditamos en el silencio y esta práctica se convierte en una búsqueda incansable por descubrir la belleza y el bien, la vida y tu totalidad, sus misterios, dinámicas y bondades, poco a poco se van derrumbando muchas quimeras que llevamos por dentro sobre el separatismo que segrega el mundo. Las distancias se acortan y las posibilidades encuentran horizontes.

En la paz de un momento ausente de ruidos, externos e internos, vemos que lo que sentimos allí no es un espacio propio, sino común y universal. Otra vez volvemos al hilo que teje la alfombra de la totalidad de la vida.

Así se nos revela que todo se reduce a una fuente primordial o eslabón que une todo lo que ha sido, es y será. La fuente es el aliento innombrable y la intuición es su lenguaje. El silencio a su vez es el instrumento que toca su nota clave.

Esta fuente interconecta la multiplicidad de vida y eventos; es la que vincula hasta lo que parece separado. Para el creyente, esta fuente es Dios. Para otros, es El Universo.

Los nombres no importan para los fines de este libro, porque estos son motivos para dar curso al ego y dividirnos. Y es necesario apartar el pensamiento que segrega; es decir, la causa que nos hace defender razones compulsivamente.

Los conceptos (fundamento de la razón humana) representan un dominio que se convierte en esfera de vida.

Es incomprensible que vivamos tan compenetrados con el ámbito de los conceptos, el reino idealizado que propone que somos entidades separadas. De aquí emerge todo lo que vemos a nuestro alrededor, eso que llamamos realidad, incluyendo las estructuras que dictan la manera como nos relacionamos, existimos, fabricamos guerras y estilos de vida que rompen la armonía inherente del entorno.

Observemos cómo vive la gente en las grandes ciudades, parecen islas separadas unas de otras. Cada quien defiende su espacio desesperadamente, aun en la ausencia de un peligro evidente. Nadie quiere que le invadan dicho espacio ni siquiera con un saludo o una mirada. Sin darnos cuenta, nos hemos convertido en espejos que nadie puede mirar ni observar porque el ser transparente se ha perdido en sus propias sombras.

En una sociedad de seres dotados de normalidad podríamos detenernos a mirar la magnitud del universo en los ojos de cualquier extraño y apreciar a través de ese espejo lo infinito. Esto sería vivir la universalidad e inocencia del amor, sin ningún indicio de maldad ni morbo. Como sabemos, esto no es posible hoy día, la inocencia de Ser se ha perdido. En vez de fluir lo que es

real dentro del espacio interior, fluye la conjetura de lo que creemos que es real, el ruido interior, la burbuja del yo.

Vivimos la dualidad de dos mundos. El primero es el que se nos impone como verdadero, la imagen separada. Este es el mundo al que somos condicionados desde que nacemos y del cual se forja la idea equivocada de quiénes somos. El segundo es el que intuimos como una realidad potencial. Este es ilimitado. Del mismo tenemos destellos en los momentos en que nuestro interior se sensibiliza a una realidad trascendente y universal que, a pesar de que no la vemos, en ocasiones la intuimos o anhelamos sentirla profundamente.

¿No es el ego, acaso, nuestra desconexión con una realidad más grande que la imagen singular? Probablemente.

Pero esa desconexión (naturaleza separada) tiene remedio. Y la solución no proviene de ese mundo que percibimos afuera sino del otro que llevamos por dentro.

Ahora entendemos la advertencia sabia: “No busques afuera lo que tienes por dentro.”

## El ruido reactivo del yo

La estructura del ego se asemeja a la de la mente; es de característica separada. Es por eso que, cuando un arquetipo de cualquier ego se refleja o detiene ante el espejo de nuestro espacio interior, nos creemos individuos, asumimos un estado de ser a imagen y semejanza de la energía que temporalmente transita.

Esta característica separada del yo es transferida de generación en generación y se perpetúa a través de los valores familiares, sociales y culturales. La misma es parte del adiestramiento social al cual somos sometidos desde niños. Ni siquiera hemos nacido y desde ya existe un juego de expectativas. Hasta se nos asigna un nombre arbitrariamente y este, ocasionalmente, es similar al del abuelo, un tío o alguien al que se insinúa debemos parecerlos.

Aparte de la información caprichosa que recibimos del ambiente físico que nos rodea, existen aquellas que son inherentes al espacio interno; es decir, los valores intrínsecos que incluyen la herencia genética. Nacemos indudablemente con características que nos impulsan a un proceso de diferenciación. Y la cultura se confabula para que exista la percepción del yo. Ante ella, y en cierta forma impotentes, en la infancia nos forjamos como individuos diferenciados unos de otros, y lo enfatizamos en la edad adulta con una historia particular.

Hablamos de nuestra historia personal como si fuera auténtica, única, como si la historia nos diera un sentido de ser o punto de referencia. Pocas veces pensamos que lo que parece único no es tan único. El mismo drama de uno es el del otro. Es un mismo arquetipo interpretado a través de “diferentes puntos de un mismo espacio compartido”. En resumen, tu soledad es la soledad de todos. El yo la hace un evento singular.

Se dice que el ego se refleja en nosotros porque de algún modo encuentra un eco interno. En otras palabras, no tenemos originalidad, somos una copia de otros.

He aquí lo que recomiendo para descubrirlo: observa qué te molesta, sea la causa digna de tu rechazo o no, y busca interiormente un estado de no reacción. Verás que al principio es difícil no reaccionar. La razón es algo que te sorprenderá. Dentro de ti, en la mayoría de las ocasiones, está la misma frecuencia inarmónica de la persona o evento que te desarmoniza. Esto no significa que tengas que establecer una amistad con alguien que no quieres, más bien sugiere que transformes la proyección en tu espejo interno y permitas que la energía que pretende detenerse en ti, causando desarmonía, circule. A esto le podríamos llamar la contracción del ego.

¿Tienes una opinión para todo? Si esta es una característica recurrente del yo, puedes empezar a contraer esa imagen ilusoria. Sería estupendo que opines menos. Cuando sientas el deseo abrumador que te hace pensar que todos deben escuchar lo que hay en tu mente, no digas nada. Al mismo tiempo, observa lo que sucede por dentro. No juzgues el diálogo interno que

probablemente llegará a tu mente, solamente quédate en el fondo de todo como un espectador imparcial.

Esta práctica se torna más difícil cuando elegimos no opinar en circunstancias en las que nos critican, sea por algo que decimos o hacemos. Para el ego todo es personal, todo es un motivo para defender la imagen que tiene de sí mismo. Por eso existe el condicionamiento cultural y social de reaccionar con ira cuando alguien dice algo desagradable de nosotros. Tratamos de restablecer la imagen que supuestamente ha sido disminuida. Los programas de controversias en televisión o los debates políticos muestran esta realidad. En ellos vemos la dualidad en acción. Nadie quiere que se le disminuya la percepción del yo.

Esto devela que el ser humano se observa poco internamente; desconoce la percepción del yo y su estructura reactiva. De hecho, vivimos de nuestras reacciones, de ser actores que imitamos roles ajenos en vez de manifestar un estado real de Ser, es decir, obviamos nuestro silencio creador en cuya compañía aprenderíamos a ser personas colmadas de originalidad.

En fin, creo que el ruido reactivo no debe definirnos, porque esta no es nuestra verdadera naturaleza.

## 6

### El punto de encuentro

En el espacio que nos rodea existen millones y millones de átomos interactuando en múltiples direcciones, formando una red inmensa que intercambia información y energía. Ellos son parte del silencio que rodea la vida, del lazo oculto que pocos perciben.

Es asombroso saber que la información de la energía que se mueve en el espacio considerado "personal", no es tan personal como creemos, es parte de un universo en el que todo se intercomunica misteriosamente y se actualiza. Se dice que hasta la piedra que parece quieta y callada se mueve por dentro, porque sus átomos danzan al ritmo de las esferas.

Investigadores científicos han observado que existe intercambio de conocimientos o información inexplicablemente en muchas especies. Esto sucede a un nivel tan discreto como lo es la dimensión del átomo para los humanos. La revelación implica que podemos aprender de manera insospechada y que no sólo a través de los métodos convencionales y tangibles del lenguaje podemos adquirir sabiduría.

Entonces, no es tan loco sugerir que probablemente la idea que hoy tienes como muy tuya, algo que consideras genial, haya sido concebida por alguien anteriormente en algún lugar distante, y que la misma idea llega hoy a ti a través de tu sensibilidad ante una red invisible.

¿Dónde se encuentra la información de volar para el águila joven que nunca ha volado? Es un misterio para el cual podríamos elaborar respuestas, pero siempre nos quedan dudas. Los místicos afirman la existencia de un campo virtual o akasha donde yacen las memorias del universo. Este es un concepto interesante que vale la pena considerar y explorar seriamente.

Sabemos que hoy podemos rastrear el cerebro humano y crear mapas que indican con precisión el lugar en el que se registran emociones específicas. Los mapas nos aportan la latitud —si se quiere— del lugar donde supuestamente yacen nuestras capacidades. No obstante, aún carecemos de un instrumento para mostrar una imagen fidedigna. En otras palabras, todavía no podemos retratar el pensamiento. De modo que tenemos mapas, pero nada concreto de lo que verdaderamente existe allí.

No dudo que en el futuro podremos descubrir un punto común virtual de memoria, compartido, el mismo que justifica que las especies aprendan sin necesidad de un lenguaje. Acaso allí reposaría como intuición resumida a una frecuencia o vibración el arquetipo (información) formado por el ave que voló por primera vez en algún lugar. Y hoy mientras más aves vuelan, más fuerte es el arquetipo porque se renueva y se actualiza.

Esto tiene gran importancia: valida que vivimos entre muchas dimensiones que interactúan armoniosamente. Y también confirma, entre tantas cosas, que nunca estamos solos, y que en el silencio hay una fuente infinita donde converge un saber trascendente.



Vayamos un poco más profundo. Pensemos en lo que sucedería si alguien dijera que el ser humano es capaz de volar como las aves. La gente diría que es mentira. Luego, si en un día de campo miras al cielo y descubres a un ser humano en pleno vuelo, sin necesidad de ningún artefacto, lo crees. “Es cierto,” dices, “volar es posible.” En ese momento un arquetipo empezaría a tomar forma en la red del universo: *el ser humano puede volar como las aves*.

Con el tiempo, consecuentemente, se reportarían abundantes casos de personas que han visto lo mismo que tú. Así, la idea es aceptada dentro de la cultura y volar se convierte en condición inherente. El punto de masa crítica habría sido alcanzado. Lo que quiero decir con todo esto es que la inspiración humana tiene fuentes ignotas, que no siempre tienen raíz en el yo, sino en un nosotros misterioso que necesitamos explorar. Y el silencio es el puente, es la clave.

Probablemente alguna vez te has sorprendido al ver que a tu mente llega una canción o melodía. Llega a ti sin pensarlo o proponértelo. La radio está callada, tú no. En ti algo está encendido, y es obvio pues te descubres cantando. Puede ser tu canción favorita o la que más aborreces. Eso no importa. La realidad es que la canción llegó a ti sin un esfuerzo consciente por tu parte. Y si su ritmo es muy afín a tu frecuencia puede que de pronto sientas ganas de bailar bajo la influencia de la energía que circula en tu interior o quizás sientas nostalgia al escuchar la historia que la canción narra.

Ahondemos un poco más. La melodía suena dentro de ti porque alguien en algún momento la concibió. Alguien escribió las letras y la música. De este modo impregnó vida a una historia, dio una imagen a lo que no tenía forma, creó un arquetipo. ¿No es el ego, acaso, la canción que cantas sin darte cuenta? Esto equivale a la actitud de asumir roles —una personalidad, identidad o posiciones ante la vida— en ausencia de un observador interno. En otras palabras, bailas sin saber por qué y hasta te atreves a decir "este soy yo", como si los arquetipos fuesen propiedades personales.

Desde tiempos olvidados se ha hablado de que la meditación es el pan del sabio. Yo agregaría algo más: la meditación es el silencio. Es el verdadero punto de encuentro, es la radio que con nuestra intención positiva sintoniza el poder supremo.

## Ver sin etiquetas mentales

He llevado a mis prolongados silencios meditativos el concepto de la verdad. Y en esos momentos de quietud he visto la superficialidad de nuestras creencias, mis creencias, y las interrelaciones complejas de nuestras convicciones.

Profundamente, pensemos en lo que significa ver una flor.

Al observarla, cuando estamos ahí frente a esa maravillosa presencia, si pensamos en lo que ya sabemos de ella (creencias), ahí mismo dejamos de ver la verdadera flor. Lo que vemos es sólo lo que yace en nuestra memoria.

Esa flor carece de fragancia, de vida, de mágicos colores.

No podemos observar realmente si no somos capaces de aislar las capas de interpretaciones que nuestros ideales imponen, nuestras memorias o pasado; si no permitimos que la verdad actualizada —jamás absoluta— fluya a través de nuestro interior como en espacio transparente.

La ciencia en su aspecto impersonal simboliza esta visión; representa la actitud de contemplar en ausencia de una perspectiva predeterminada. El hecho de que tantos descubrimientos surjan de tropiezos mientras buscábamos algo distinto, otro resultado al anticipado, revela que hay una realidad oculta más allá de nuestros esquemas.

Cuando aprendemos a ver sin el velo de las etiquetas mentales, se abren las puertas de un conocimiento nuevo, fresco, renovado; presenciamos un tránsito o movimiento de ideas jamás concebidas, que bien podría ser un motivo de alegría interior. Esta es una de las grandezas de buscar el silencio y sus profundidades; siempre hay algo que aprender.

Es liberador dejar de caminar por la vida y solamente ver una representación mental de ella. En otras palabras, esto es volver a ver lo que probablemente una vez vimos, pero de otra manera.

Observar con la mente serena es el puente; observar sin un diálogo mental. He aquí la clave que permite el acceso a otra dimensión de vida donde lo aprendido se convierte en una verdad condicionada, y el pasado en una simple referencia.

La ley de la gravedad existía antes de que Newton observara la caída de una una manzana. La ley estuvo ahí todo el tiempo, desde la creación del universo, hace aproximadamente catorce billones de años. Tanto tiempo y no pudimos verla. Sólo fue necesario que un ser humano se ofreciera de espejo ante una realidad superior para que el misterio fuera desentrañado.

Si pudiéramos ver la vastedad de la vida a través de esta apertura, seríamos partícipes de descubrimientos trascendentes sobre nuestra verdadera identidad y destino.

Lo que propongo es la comunión del uno con el todo en ausencia de dualidades, la conjunción

de la unidad en la diversidad del saber. En este estado, al ver la flor reconoces su presencia y la tuya como una realidad total.

Es urgente regresar al silencio.

## El destino

Cerremos los ojos por un momento y pensemos en el mundo tangible, nuestro cuerpo, los objetos alrededor, el cielo, la tierra, las cosas que podemos ver y aquellas fuerzas que impulsan secretamente el universo. Vemos la brisa, pero la brisa se mueve por energías secretas que no vemos. En mi libro *Satori* hablo de esto con más profundidad. ¿Qué se mueve en la bandera que ondula: el lienzo, el viento o la conciencia?

El ámbito material, que parece tan real, es tan sólo un reflejo, una proyección. Podríamos de hecho decir que somos el resultado de trillones de átomos. Pero estos a su vez se mueven por fuerzas ocultas.

Siempre me he preguntado si estas están predestinadas o si son fruto del azar.

¿Existe un destino? Tengo muchas experiencias que me hacen mirarme a mí mismo como un ser creador del momento que vivo, mientras que otras me hacen pensar que soy la hoja seca en el río, tan frágil, tan dependiente de una realidad más grande que yo.

Intuyo que pese a que la ola, *alegóricamente*, se percibe como una unidad separada del mar, nunca tiene vida por sí misma. Siempre depende de él. Es el viento –o ruido– que le permite idealizarse como algo con existencia propia. Una vez que cesa la brisa, queda el océano. Ella es una más, olvidada y abandonada en su idilio y soledad.

Esta relación me permite considerar que “nuestra vida”, que parece la historia de una unidad o persona, es relativa. Está inevitablemente atada a un propósito más grande. Somos la chispa de la hoguera con el potencial de hacernos fuertes en la totalidad del fuego.

Nada como la meditación en la quietud para afirmarlo, para sentir la diversidad en la unidad, y viceversa.

Hay muchos camino. Siempre estamos ante la disyuntiva del aislamiento o la totalidad.

## La luz de lo abstracto

Si amas el silencio, muy probablemente amarás lo abstracto. Y la razón es que tanto el uno como el otro representan características que se entrelazan en una afinidad ignorada, profunda y llena de misterio.

En lo abstracto encontramos el laberinto de la incertidumbre, el horizonte insondable que nos arrastra hacia su orilla desde temprana edad. Llegamos al mundo de una nada abstracta y nos sumergimos en ella al morir.

Al pensar en lo abstracto nos llega la imagen etérea del alma. Nunca podemos definirla en su totalidad. El alma simboliza el testimonio más vivo de una realidad sutil más allá de lo que podemos ver. Es la promesa de la perpetuidad por virtud de una fuerza que trasciende la vida y la muerte.

La necesidad de reencontrarnos, de perpetuarnos, no sólo la descubrimos en las tribus más primitivas del planeta, quienes vieron en los elementos de la naturaleza un puente hacia el espíritu abstracto. Es evidente también en las culturas y civilizaciones antiguas, en cuyas estructuras sociales y religiosas se vislumbra el ser humano frecuentemente confundido ante la disyuntiva de dos dimensiones innegables: una sutil y otra tangible. Ambas entrelazadas desde el nacimiento hasta la muerte.

Desde el Cristianismo hasta el Hinduismo, desde el Islamismo hasta el Judaísmo y desde los cultos paganos hasta la Kabbalah encontramos huellas de almas sedientas de una realidad atada a un principio invisible, usando lo terrenal como punto intermedio.

Esta tendencia hace evidente la intuición de que somos una especie de brisa espiritual transitando por la experiencia humana, aves migratorias de paso en un vuelo que nos lleva por diferentes rutas: desde la individualidad confusa de los sentidos hasta la sutileza de nuestro ser.

Todo el movimiento espiritual planetario postula el enlace humano con una fe en algo sutil. Esto indica claramente que la humanidad de alguna manera busca su destino en la realización de lo abstracto, en lo etéreo.

¿Qué somos realmente? Más allá de nuestra fe y nuestras deidades, somos ineludiblemente un inmenso universo inmaterial colmado de la más hermosa incertidumbre: en el que vemos, pero no vemos; escuchamos, pero no escuchamos; tocamos, pero no tocamos. Se podría decir que vivimos en una esfera desconocida en la que percibimos apenas una pequeña manifestación de algo profundo e inescrutable. La ciencia ni siquiera toca la superficie de nuestra realidad. Vemos el cuerpo, mas no su espacio recóndito o verdad incorpórea.

Algo tan simple como la respiración nos lleva al misterio de lo abstracto, a la contemplación

de la interrelación de lo tangible e intangible: los universos complementarios que se entrecruzan armoniosamente y forman una unidad perfecta. Esta contemplación ha sido uno de los pilares principales en la disciplina del Budismo tradicional. De hecho, Vipassana no es más que observar detenidamente cada respiración, sentir que el aliento oculta uno de los enigmas más grandes de la creación.

La respiración es el pasadizo secreto entre la vida y la muerte. Una inhalación nos incorpora a un cuerpo humano al nacer y una exhalación nos desvincula más tarde. La vida, en cierto modo, son las pequeñas cosas que pasan entre dos respiraciones.

Es obvio que esta sabiduría la comprendieron claramente los antiguos escritores de los textos bíblicos. Ellos eligieron el simbolismo del soplo de vida en la narración de la creación del hombre; vincularon de este modo con genialidad asombrosa la fuerza sutil de un hálito a un pedazo de barro.

El hálito representa el Ser que despierta y reconoce la naturaleza del impulso abstracto que lo guía; es decir, nuestra verdadera esencia en la luz del silencio.

## Libertad interior

Tengo malos recuerdos de lo que significa no ser libre. Pero no en el sentido externo sino interno. De modo que debo aclarar que no me refiero al contexto social o político.

Al final de mi adolescencia apareció en mí el primer destello de algo más grande que el yo. Recuerdo que en aquel tiempo buscaba en el reflejo exterior la definición de mi alma y esto significaba experimentar la libertad que siempre anhelamos sentir en lo más hondo, aquella que nos dice: “Has lo que quieras. Nada te lo impide.”

En aquellos días *Hacer para Ser* era relevante en mi vida. Siempre estaba involucrado en miles de cosas. Quería experimentarlo todo. Y mientras más llegaba a la consumación de mis deseos bajo el impulso de la dualidad propia del individuo que no se conoce a sí mismo, me sentía realizado. Esto de alguna manera equivalía a tener una excusa para creer que era un ser libre y, consecuentemente, digno de la atención de otros. Llevaba conmigo un orgullo evidente, la afirmación de una imagen que se creía relevante. Yo creía que verdaderamente era alguien importante. Hoy no me queda más que reírme de aquellos días de ingenuidad.

En ese micro universo que parecía real, a pesar de su reducida e insignificante esfera, se escondía la arrogancia que se siente y no se anuncia, la que se vislumbra en la confianza que se exhibe sin haber sido realizada. Irónicamente, detrás de toda aquella imagen, que no era más que una forma de olvido, había un joven confundido, un reflejo borroso de alguien que anhelaba encontrarse a sí mismo.

La ignorancia —me di cuenta mucho más tarde— es una especie de droga. Te adormece, te hace deformar la realidad. Te olvidas de ti mismo ante la ilusión de tu imagen y de las cosas que consideras importantes para obtener un sentido de realización, aunque el sentido sea falso.

Me costó mucho entender que para el ego la libertad interna está subordinada a eventos exteriores, en vez de interiores. Es una máscara: la pretensión o convicción de que somos libres porque podemos “hacer” sin límites.

Pero ser libre no es hacer: *es Ser*. He aquí la gran diferencia.

Resumiendo, creo que hay dos vertientes en la búsqueda de la libertad. La primera está atada exclusivamente a lo externo. La segunda te llama a ser libre internamente sin anteponer pretextos ni condiciones.

En la interior no dependes de las limitaciones propias del vivir cotidiano, donde las circunstancias existenciales no siempre se elevan a la altura de nuestros ideales. Hasta el acto de nacer en cierto modo, y desde la perspectiva del yo, es una limitación para la inteligencia que

hasta hace poco carecía de un cuerpo.

Desde que nacemos parece que estuviéramos al borde de un abismo de esclavitud ineludible, confinados a las paredes de un cuerpo, a una piel frágil y perecedera. Nuestro reto, precisamente, está allí: es encontrar dentro de esas aparentes limitaciones un sentido de libertad.

Creo que la libertad empieza por dentro, porque si tienes la que es exterior sin conquistar la primera —la íntima de tu corazón— de nada vale ser libre.

Es tan fácil vivir de las apariencias, mostrar un rostro de felicidad ante el mundo mientras el ser interior se muere en la tristeza de una esclavitud creada por virtud de pretensiones y soberbia.



## ¿Puedes sentir la brisa?

Es curioso que siendo la medida del tiempo en nuestros relojes una estructura fija, los estados de conciencia crean distintas percepciones sobre la realidad de los eventos en el espacio. ¿Qué quiero decir? Que sin una conciencia del tiempo el pasado sería... el pasado. Viviríamos un eterno instante.

Mi experiencia con el silencio me ha enseñado que su esencia es precisamente eso, una vivencia del instante, de la paz interior que surge ahora, cuando somos testigos de ese espacio que se crea en una mente en reposo.

Sabemos que el sufrimiento se perpetúa en la mente. Es a través de ella que un mal del pasado, cuyo principio y fin ya fue marcado, sigue vivo: a veces por toda una vida.

Cada quien lleva consigo el pasado en forma de una historia personal, real o no real, patológica o no patológica, feliz o miserable, agradable o mezquina. Pero no siempre la historia tiene el peso de realidad que su autor le imprime. El ego tiñe la realidad con sus trágicos colores.

No podemos negar la realidad de las enfermedades que afectan al ser humano en todo el mundo, pero tampoco se puede descartar el hecho de que un porcentaje tan alto sea de origen psicosomático, y que la mente nos juega trucos creando síntomas que parecen reales sin serlo: crisis imaginarias, percepciones dispares, peligros y temores inconsistentes.

Esto me recuerda una conversación que sucedió hace más de veinte años en mi ciudad natal. En alguna ocasión se acercó a mí un amigo buscando una solución a su estado depresivo. Su vida, según él, no era ideal ni muy prometedora. A pesar de gozar de salud, tener una buena profesión y relaciones sociales, llevaba consigo un gran sufrimiento. Esto fue evidente cuando empezó a decirme cómo se sentía interiormente.

Escuché su historia, una historia en la que obviamente él creía mucho, y que ocupaba la mayoría de sus pensamientos desde la hora de levantarse en las mañanas hasta la hora de acostarse en noches de desconsuelo. Su monólogo era sustancial en detalles de pesadumbre sobre eventos del pasado, y de preocupación sobre lo que sería el futuro.

Mientras escuchaba, no hice juicio alguno sobre su relato. En cierta forma me uní al silencio que nos acompañaba en aquel día de otoño tropical, en el que una brisa sutil anunciaba temprano la llegada de las fiestas de pascua. Siempre he sido un eterno amante de esa brisa cuyo aliento esencial evoca en mí un sentimiento interno indescriptible. Me sorprendió que se sintiera y se anunciara con tanta anticipación. En el lugar donde nos encontrábamos, el viento era tan fervoroso que los pantalones y las camisas mostraban las ondulaciones en cadencias notables.

Mientras todo esto sucedía, mi amigo seguía narrando su historia personal. Confieso que la

escuché, pero no pude evitar oír y observar el viento. Entonces fue inevitable que le preguntara a mi amigo: “¿Puedes sentir la brisa?”

No hubo respuesta.

Nos quedamos allí, callados, respirando un aire de profunda paz y armonía en el ambiente. Y así pasaron muchos minutos. Fue un fragmento de eternidad que se interrumpió cuando él dijo: “No me había dado cuenta; es increíble.”

Su sufrimiento se había desvanecido no por la fuerza de una intervención externa sino por un giro de su conciencia; una transición del drama del pasado a la realidad del presente. Algo tan sencillo como dedicar un momento a la no identificación con su historia personal fue suficiente, un corto momento para sentir la vida fuera de la ilusión del tiempo.

Salir del tiempo psicológico (ruido) es algo cuya trascendencia se subestima. He aquí una puerta hacia una dimensión desconocida.

La mente ignora que la eternidad está aquí y ahora, en este espacio que llamamos el presente, con su quietud y soledad encantada. En otras palabras: la eternidad no es otra cosa que el tiempo que parece detenerse ante nuestra observación iluminada.

Entonces podemos sentir la brisa.

## El silencio de la muerte

La muerte de mi padre me ayudó a reflexionar sobre la vida. Es algo curioso, porque la muerte debería motivarnos a reflexionar sobre el cese de las cosas, de las especies, de los eventos que vienen y van. Pero en mí hubo un efecto contrario.

Cuando llegó su hora, yo estuve a su lado, rodeado de algunos familiares y amigos. Yo había visto a mi hermano morir hacía poco. De hecho, cuando él partió estábamos solos en una misma habitación. Pero la muerte de mi padre fue distinta porque despertó unas vivencias inesperadas.

Yo que desde niño le tuve tanto miedo a la muerte, por primera vez no sentí temor al percibirla de cerca. La contemplé en estado de tranquilidad y aceptación total, como si fuese un evento natural de la vida.

En su rostro había la expresión de quien se encuentra a la orilla del mar y aprecia la belleza del horizonte cuando el sol llega al ocaso. Entendí su silencio. Era profundo, sutil, apacible, iluminado. Y me di cuenta de que era el mío. La diferencia era que yo me quedaba y él se iba.

Aquella experiencia fue una evocación sublime de lo que significa morir. Entendí que la muerte no es más que una reconciliación con el silencio.

Allí, en aquella hora postrera, entendí también algo de la vida y comprendí que no es lo opuesto a la muerte. La vida no tiene opuestos. Es circular. Su naturaleza es la perpetuidad.

Nunca lloré la partida de mi padre. Hubiese sido contradictorio a lo que ambos vivimos. Al contrario, celebré en quietud interna su transición. Fue un evento tan natural como el movimiento del invierno oscuro hacia el verdor de la primavera.

Entonces pensé que en una vida vivimos muchas muertes, unas conscientes y otras bajo la sombra de la inconsciencia. Esto sucede por un impulso de evolución. Es una espiral ascendente en la que cada día morimos y nacemos. Mueren los viejos esquemas, nacen nuevas perspectivas; perece la identidad ficticia, surge el verdadero ser; un amigo se va, otros llegan. Se forjan nuevas alianzas. Es el drama, nada más, es morir y nacer.

La vida en cierto grado es una sucesión rítmica de muchas muertes que nos llevan a nuestro destino; es decir, a la propia vida.

¿Si no se conoce aún la vida —afirma Confucio— cómo será posible conocer la muerte?

## Transiciones del silencio

Lo siguiente parecerá extraño: la felicidad no inspira tanta reflexión, no invita tanto a que nos miremos por dentro como la tristeza, como esos momentos de oscuridad donde resucitamos como el ave fénix. Esto no es de ningún modo una invitación al culto del dolor. Es, simplemente, una observación que nos permite ser menos severos ante los momentos difíciles, y más sabios para manejarlos y sacarles provecho.

Para nadie es un secreto que la alegría y la felicidad nos motivan a celebrar, a reír, a manifestar de mil maneras lo hermosa que es la vida. Los momentos oscuros, por su parte, requieren una búsqueda, una respuesta; suscitan un caos, un sacudimiento interior.

Esta perspectiva nos abre los ojos y en cierto modo cambia la apreciación para recibir con menos resistencia los momentos difíciles, para en vez de sentirnos derrotados, elevarnos; en vez de sucumbir, surgir con más poder y fortaleza.

He tenido por costumbre recurrir a la meditación en el silencio para encontrar respuesta a esos retos que la vida impone y es interesante que la mayoría de las veces termino mis sesiones con la mente en blanco, sin respuestas, como si algo borrara de mi interior las nubes cargadas de pesadumbre. Casi nunca me ha llegado la clave de lo que busco en el mismo momento sino en otro, separado a veces por unas horas, días, o semanas. Hay que saber esperar. La espera no me importa, porque el silencio me calma, me embriaga, cambia el ángulo para saber que hay cosas que parecen relevantes, pero no lo son. Y todo tiene un tiempo.

La vida de Salomón siempre me ha parecido fascinante. Creo que esta fue marcada por muchas inconformidades. Lo exterior llegó a ser un fastidio. Lo tuvo todo y al propio tiempo vivió grandes desilusiones: porque todo fue nada. Y tuvo que meditar mucho para saberlo.

A menudo me he preguntado y en cierta forma imaginado qué tuvo que haber pasado por un colosal túnel de oscuridad cuando escribió estas líneas:

*Todas las cosas son fatigosas,  
el hombre no puede expresarlas.  
No se sacia el ojo de ver,  
ni se cansa el oído de oír.  
Lo que fue, eso será,  
y lo que se hizo, eso se hará;  
no hay nada nuevo bajo el sol.*

Creo que el sabio se habrá hartado de la felicidad efímera, de esa promesa que a todos nos hace perder el sueño. Ni siquiera las posesiones lo hicieron cambiar de opinión. *No hay nada nuevo bajo el sol.*

La frase retrata un momento cumbre en nuestras vidas, el punto en que nos abrimos a una verdad más profunda que el contenido existencial. Será tal vez ese el momento cuando se revela el silencio desnudo y ya nada importa.

Entonces el mundo y sus ilusiones desaparecen. ¡Morimos para volver a vivir!

## El silencio desnudo

Nada tan desnudo como el silencio. Su desnudez es el acto más sincero que puedas presenciar; es lo más puro, lo más sagrado.

En la montaña del Yunque, en Puerto Rico, dicté hace muchos años una conferencia a un grupo de entusiastas con inclinaciones filosóficas. Era parte de un retiro. Recuerdo que aquella tarde recibí una pregunta sobre el nudismo y mis palabras suscitaron gran desarmonía. En cierta forma mi respuesta censuraba la desnudez, y la activista que hizo la pregunta se sintió herida en lo más hondo. Su inconformidad tomó un efecto encadenado y aquel retiro se convirtió en un caos en el que se debatía la moralidad o inmoralidad del tema.

Mucho tiempo después de aquel evento, mi paradigma cambió. No soy un nudista, pero ahora entiendo que serlo es tan moral como no serlo. Ahora puedo ver con claridad lo que aquella dama defendía con vehemencia. No era el nudismo en un contexto de promiscuidad, sino como un simbolismo de la desnudez del alma en su aspecto más puro.

Uno de los ejemplos más grandes de la desnudez es el nacimiento humano. La criatura llega al mundo totalmente desprovista de atuendos. Me recuerda mi infancia. No me gustaba vestirme, y mis padres me permitieron manifestar mi desnudez hasta la edad de siete años. Sólo me vestían en ocasiones especiales. Aquella libertad era el paraíso de la desnudez, o bien, el reflejo de la pureza de las almas que no conocen ni el bien ni el mal. El ego en esos días no poseía tanto dominio sobre la mente colectiva, como hoy, lo que crea un imperativo o necesidad de que todos tengamos que andar vestidos: niños y adultos.

La desnudez en su aspecto más profundo trasciende el vestuario y representa la ausencia del ego. Creo que ella se parece al silencio: es algo natural, sin artificios y que no se planifica; simplemente sucede. Está ahí, presente, siempre; y aunque no queramos y nos resistamos, regresamos a ella. Nos vestimos para ocultarla, pero no podemos negar su existencia. Y es raro, ocultándola encontramos una seguridad falsa; hasta llegamos a creer que nos vemos mejor.

¿No sucede acaso lo mismo con el silencio? Lo adornamos con ruidos toda una vida, pero al final regresamos a la fuente de partida: totalmente desnudos.

## El lenguaje del amor

El maestro nunca pronunció una palabra. Pero el día que precedió su muerte dijo a sus discípulos: “Quien no puede compartir mi silencio, mucho menos podrá compartir mis palabras, mi presencia, mi ser. Porque en ese silencio hay más vida que en ellas, más motivos, ritmos, cantos y melodías. Mi silencio es mi alma, mi esencia, lo verdadero de lo verdadero; es lo eterno, la suprema manifestación y realización del amor.”

Tantas veces hablamos del amor, y es tan poco lo que sabemos de él. Ni siquiera conocemos su lenguaje, su alfabeto y sus consonantes.

El amor es el conocido que no se conoce, es el agua que vemos al contemplar el río: aparenta ser la misma, pero no lo es; rueda por un cauce misterioso, siempre nueva, colmada de un magnetismo irresistible.

Creo que la realización del amor, esa fuerza misteriosa, es la realización del vacío, la máxima expresión de nuestro silencio; también, que tener ego es llenarnos: llenarnos del ruido interior de la ignorancia; es decir, de aquel ruido que nos aleja de la belleza y el bien.

Un espacio lleno de ruido no podría amar. La luz no puede fluir.

No es en la mente llena de formas donde se vive el amor. Esas formas son las expectativas y exigencias que imponemos a otros, el sentido de controlar, dirigir, castigar, tener o poseer. El amor no es objeto de estas estructuras ni de las emociones que caracterizan un momento de pasión y luego desaparecen. Es algo más inmenso, eterno y sin motivos, sin una razón de Ser. Si lo defines, lo limitas. Vibra en todo y revolotea en la simpleza. No encadena, libera. Se desvanece en el pasado, florece en el presente. Carece de condiciones o estrategias. Se vale de las palabras para decir algo que inspira, pero no se encuentra en las palabras. Está detrás de ellas para guiar el destino.

En el ego, el amor es una experiencia separada y por eso hay necesidad de buscarla.

Buscar amor es la revelación de un exilio, la ausencia de nuestra esencia de ser; es la afirmación del desamor. En cierta manera es lo mismo que la felicidad: la buscamos porque sentimos que está ausente. Parecería entonces que el amor es algo externo. La ilusión del ego lo muestra aislado, inalcanzable o realizado en la compañía de otro ser. En otras palabras, es la búsqueda del silencio del otro porque no encontramos el nuestro. Y por eso nos sentimos tan desolados, acompañados del eco atormentado de nuestro ruido, el cual ya no queremos oír.

Así, atormentados, buscamos la experiencia de amar confiados de que existe alguien que puede hacernos completos. En esta ilusión una identidad muere en los brazos del ser amado. El UNO desaparece en la creencia de que el DOS otorga una identidad real.

No es un secreto que muchos forman una identidad a través de sus relaciones de amor. Se definen a través de otros. Hacen de esto un punto de equilibrio que parece estable, real, y que perdura cierto tiempo hasta que experimentan una separación inusitada o evento relevante en el que la vida parece desintegrarse y perder sentido. Aquí se presenta el caos y el sufrimiento es ineludible. Esta es la tragedia del amor, dolorosa —no cabe duda— y al mismo tiempo precursora, para unos pocos, de algo trascendente que a continuación describo: el punto de equilibrio que creemos real a través de la compañía de otro es una quimera. Esto se evidencia con más fuerza cuando comprendemos que hay una realidad superior y en ella descansa el propósito más trascendente de la vida. Ese es el verdadero equilibrio. Esta es la luz que buscamos inconscientemente en los brazos de alguien o en la realización del amor. Ignoramos que la lámpara ya estaba adentro de nosotros.

Ahora entendemos por qué para muchas personas las rupturas son tan difíciles. La pérdida de una relación crea la sensación de que algo muere, o de que algo se mueve de un lugar seguro hacia otro incierto y peligroso. Nos sentimos solos en un mundo tan extenso. Y en el proceso queda un vacío de espacio. Algo que parecía estar lleno de pronto regresa a una nada. Llegamos al laberinto de la vida, al desbalance. Y es obvio que queremos regresar al equilibrio.

Ese equilibrio, sin embargo, no está en la compañía de una persona externa a ti, aunque esta sea tu pareja ideal. Es un terror pensarlo. Parecería el suicidio del amor. ¿Cierto? Tu rechazo no sería extraño. Existe porque no estamos acostumbrados a la idea de sentirnos completos, rodeados de plenitud y amor sin límites en la compañía de nosotros mismos. La felicidad la vemos como una condición externa y esto se debe a que el amor, quizás, nunca se ha revelado en la intimidad del uno, en el reino de nuestro propio silencio. No obstante, aunque parezca contradictorio, este es el objetivo primordial de cualquier relación de amor trascendente. No es perderte —como dicen los poetas— ni fundirte en la inconsciencia del otro olvidándote de tu realidad de Ser. Por el contrario, es encontrar tu individualidad sagrada, el centro de tu universo. A esto apunta el ejemplo de soledad que caracteriza tu nacimiento. En última síntesis, aunque al nacer llegas aquí a través de otro, tu proceso es un camino de extraña individualidad.

Una relación trascendente encarna esta característica. Cada día te separas más y al hacerlo te acercas más a la vivencia del amor, a aquella libertad no determinada por alguien que trata de detenerte, de controlarte o determinar hasta qué punto puedes crecer.

Esta libertad, es preciso apuntar, no es la que el ego concibe. No es la simple complacencia del deseo exterior. Es la comunión de la creatividad y el propósito dentro de la interacción armoniosa de dos seres que respetan sus espacios en un impulso de amor mutuo e incondicional y, sobre todo, un anhelo sincero de estar ahí que no obedece a compromisos morales o sociales. Están ahí porque disfrutan compartir un mutuo silencio, un ahora sin imponer la misión que insinúa que de ti depende la felicidad del otro. Aún más, en las relaciones trascendentes esta imposición egoísta desaparece. Tu pareja no es responsable de tu felicidad. Cada quien es responsable de la propia.

Esto es difícil de comprender porque se nos ha enseñado lo contrario. Hemos aprendido otras dinámicas para relacionarnos.

Todo esto nos indica que el enfoque del camino del amor necesita una nueva visión. No es simplemente el deseo de una experiencia exterior. Necesita realizarse y reconocerse como algo íntimo y pleno en nuestro propio silencio, en lo más hondo de nuestro ser.



## La iluminación

La iluminación espiritual es una virtud del silencio; es una cualidad de ese espacio callado que abraza la vida, que le imprime al pensamiento una virtud nueva, la amplitud de los horizontes, la paz de los lagos y los aires del firmamento.

La iluminación no es un destino lejano. Es un llegar a ti mismo. La distancia es tan corta y tan larga. Nos separa al propio tiempo un pequeño paso y un gran abismo de ruido. Todo es cuestión de reclamar un derecho que nos pertenece, reclamar la profundidad de nuestro propio silencio y descubrir ese dominio infinito y desconocido.

El término *despertar de la conciencia* y la palabra iluminación aluden a un mismo evento. No obstante, es preciso aclarar que la conciencia desde ya está despierta. Es el ser humano quien está dormido, inmerso en la trama de su propio ruido, y cuando en él aparece la trascendencia decimos que su conciencia despertó.

Pero nada ha despertado. Lo que simplemente ha sucedido es que ahora *reconocemos* la presencia de algo que nunca vimos.

A ese *reconocimiento* que refiero, podemos llegar por muchos caminos y rutas.

El silencio es una de esas rutas; es una dimensión que crea el acercamiento a nosotros, al ser, a una esencia, un ritmo y cadencia inherentes. En mi libro *Satori* hablo de cómo llegué a esta dimensión de vida, y digo que no es exclusiva sino inclusiva, que no depende de afiliaciones, de idiomas, de dogmas. No necesitamos un carné; basta con el cultivo de la quietud interior, la meditación serena, la observación, la aceptación al cambio, una buena actitud y perseverancia. Lo demás llega por añadidura.

Luego, si así lo quieres, puedes crear un camino particular. Aquí nada está fuera de límites.

Creo que es un error imponer nuestras rutas y verdades para buscar la promesa de la iluminación, porque hacerlo es violar el espacio individual que tiene cada persona para elegir su destino.

Al final, no importan tus verdades, ni mis verdades, sino lo vivido, lo real, la experiencia de la belleza y el bien.

El sabio reconoce que en el silencio todos los caminos se encuentran, y que las noches tarde o temprano producen estrellas.

## Observar, eso es todo

Una de las grandes ventajas de cultivar el silencio es que nos otorga la virtud de ser más reflexivos y conscientes de nuestra relación con las dinámicas internas y externas. Nos impulsa al despertar, lo cual ya sabemos que es un reconocer.

Este despertar nos permite aprender a ver la vida en muchas dimensiones. Lo lineal desaparece, ese pensamiento monótono en el que siempre se llega al dos a través del uno más uno:  $1+1=2$ .

Si observas cuidadosamente, sea que viajes en automóvil, avión o motocicleta, resultará curioso que todo se mueve a tu alrededor y a la vez algo permanece quieto. Lo que se mueve es el ruido, y lo que permanece en el fondo de todo es la conciencia del silencio, tu ser, tu esencia, la luz del mundo.

Al mirar las calles, la vegetación, los eventos, la gente, te das cuenta de que todo se mueve, pero en el medio de esa totalidad estamos nosotros como observadores. Aunque físicamente nos movemos de un punto a otro, la conciencia no viaja a ningún destino. Sigue en el mismo lugar de siempre. Está despierta.

Ese sentido de observar y separarnos del movimiento es la puerta para entrar dentro de nosotros, es la llave para contemplar la mente, las emociones y las reacciones con cierta indiferencia, evitando las distracciones de los pensamientos que vienen y van.

La observación serena transforma, nos da una perspectiva más amplia de la vida y sus posibilidades.

A veces un cambio trascendente no depende de grandes acciones, sino de un simple reconocimiento.

Hay cosas que no se enseñan. He aquí una de ellas.

El camino está ahí, pero es necesario caminar.

## Reconciliar el silencio

Fruto de la observación referida en el capítulo anterior, surge un mejor entendimiento de nuestro yo, de lo que somos y lo que no somos.

Allí comprendemos que en el ego la unidad se fragmenta, que somos uno y al mismo tiempo somos muchos.

Es imposible complacer la complejidad de tantos sentimientos internos. La vida sin equilibrio no se siente como una experiencia completa; es un caos.

Se podría decir que quizá el evento más trascendente en el camino es cuando puedes observarte internamente, sin prisas, sin parcialidad. Parece fácil, pero no lo es.

Uno de nuestros retos es que hay cosas que no queremos ver, cosas que no queremos pensar ni recordar: porque algo se suscita, desde un rencor hasta una mezquindad insospechada.

Cuando observas con imparcialidad, y este evento llega a ti de manera natural, se podría decir que algo grande ha sucedido en tu vida.

Este despertar nos ayuda a ver lo real y lo que no es real. Es aquí donde te das cuenta de algo curioso. Observarte a ti es en realidad observar a otro, a muchos otros, las versiones desconocidas de ti.

Es increíble cómo somos tan parecidos al resto del mundo, y lo poco originales que somos puede ser un descubrimiento doloroso. Dependemos tanto de lo que otros dicen, de lo que hacen, de lo que piensan. Esto es revelador; te conoces a ti mismo a través de la observación de quien no eres, del reflejo exterior.

Mientras no puedas reírte del sin sentido de la mente, de nuestra compulsiva dependencia, significa que falta destreza en el juego, que estás tomando las cosas muy en serio y que algo necesita reconciliarse por dentro. Esto tiene remedio: observar más, aprender, buscar tu silencio, retomar caminos, perdonar, perdonarte, celebrar, hacer camino, asumir retos, vivir a plenitud.

Sólo la muerte tiene un aire detenido. La vida es dinámica. Por tanto, es necesario levantar la vista hacia el horizonte, reconciliar el silencio y dar el siguiente paso.

## Todo está aquí

Quizás alguna vez hayas vivido esta experiencia. Perdemos algo. Puede ser un anillo, la llave de la casa, un documento, un álbum de fotos; en fin, algo que consideramos importante. Lo buscamos por todas partes, en todos los lugares donde pensamos que puede estar y no encontramos nada. Luego, en el momento menos esperado, cuando la mente ya se ha acostumbrado a la idea de haberlo perdido, sucede algo curioso: te encuentras en el lugar preciso donde todo empezó. “¡Ah, aquí está! Lo encontré.” No puedes evitar el asombro. Nunca se te ocurrió que estaba ahí.

La ironía más grande es que lo que buscamos no se ha perdido. Está aquí mismo. El problema es nuestra mente. Necesita entrenamiento y disciplina.

No se puede confiar en la mente hasta que haya sido entrenada. Si navegas en sus aguas es posible que sientas la sensación de correr sin que te empujen. Corres buscando algo que ni siquiera conoces.

Es por eso que digo que es mejor creer en el silencio que en la mente. Puedes creer en ella después de que sea educada, no antes. Una mente sin educación es peligrosa, es un barco a la deriva, y su dueño ni siquiera lo sabe.

Se ha comprobado que a la mente humana regresan abrumadoramente los mismos pensamientos del día anterior. Rara vez nos detenemos a pensar que la repetición nos desconecta de la realidad de la vida.

Cuando vives en la mente y sus laberintos pierdes la sensibilidad; la intuición muere. Te vuelves automático, monótono, serio, aburrido y lineal. En este estado las cosas más hermosas de la vida están ante ti y no puedes verlas. No puedes porque te encuentras muy ocupado en la cabeza. Llevas muchas cosas que consideras importantes. Se pierde la sensibilidad, el ser, la esencia real.

Es por esto que necesitamos trascender la mente y saber que ella es un simple instrumento. Ella es simplemente un canal del silencio de nuestro ser, pero también se presta para ser la plaza donde se manifiesta el ruido más estridente.

De nuevo la disyuntiva: el ruido o el silencio. El camino se reduce a una elección.

## Dinámicas mentales

La mente, ay, la mente. Tiene trucos. Es juguetona, traviesa; se presta para muchas cosas. No educada, puede vivir en la promesa del mañana, y creer que el siguiente momento promete más que este instante.

Como esclava del ego, se siente convencida de que algún día será más espiritual que hoy, que habrá acumulado los méritos suficientes para estar ahí, ya sea un paraíso de bienaventuranza o nirvana, una nueva humanidad, un estado de beatitud o un dominio sobre el cuerpo y los instintos.

Para su desconcierto, el estado de inefabilidad que imagina no aparece. No aparece porque la mente está buscando en un espacio inexistente. ¡Cuidado con sus trucos! Es necesario observarla y no soltar la guardia.

¿Cuál es el problema? La mente no sabe nada. Si vives en su dualidad, no puedes conocer ni distinguir lo que es verdadero o lo que es ilusorio.

Ella es simplemente un instrumento del camino. Por eso, necesitas guiarla, nutrirla, amarla como a un niño pequeño. Cuando lo comprendes, comienza el proceso de redefinirte fuera de la mente, fuera del instrumento, más allá de la idea que tenías de ti, de tu imagen fragmentada.

En esta redefinición es posible que lo que hoy consideras espiritual deje de serlo, y que lo simple y sin importancia se eleve a una esfera sagrada.

Lo simple esconde un gran arcano. Las grandes verdades espirituales se caracterizan por abundante simpleza. En oposición, las mentiras se adornan con impresionantes argumentos.

El secreto de la espiritualidad en lo cotidiano es el de las pequeñeces. Es ser testigos de la vida en lo más mínimo. Es contemplarla, verla y sentirla en todo sin que la mente tenga que definirla.

La vida está llena de motivos. Estos, todos, más allá de la mente.

Caminar, lavarte las manos, escuchar, compartir, descansar, hablar o relacionarte con los demás son motivos; la noche oscura, la mañana, el canto del viento.

## El verbo y el silencio

La disciplina del silencio interior puede llevarnos a grandes profundidades. Algunos libros sagrados hablan de un momento trascendente antes de la creación del universo. Aluden a un punto en el que este no era ni siquiera una idea o pensamiento. Era el verbo y el silencio, ausencia de la palabra que hoy conocemos en nuestro idioma: una especie de aliento de la creación en su estado primordial, desligado de una forma material.

Es iluminador pensar que el silencio es parte de la historia del universo, que siempre ha estado allí. Partimos de una nada misteriosa que precedió la palabra, de un gran océano de conciencia. Y ahí ya había silencio.

Nuestra propia vida humana nos invita a reflexionar ¡Qué hermosa etapa antes de nacer! ¡Cuánto silencio!

Luego llegas aquí. La presencia que eres está rodeada de un aura de inocencia. No puedes diferenciar ni el bien ni el mal. El mundo es el mundo y punto. No es algo sujeto a un modelo de tiempo y espacio que puedas someter a un análisis profundo. La mente está quieta, por no decir aturdida. Somos tan vulnerables.

La mayoría de las especies de la naturaleza podrían desprenderse del vínculo materno rápidamente, tú no. Esto impone el desarrollo de habilidades; aprendes el arte de manipular sin una intención maligna. En cierto modo, percibes que tu vida está en peligro y un instinto de supervivencia aparece en ti espontáneamente. Nadie te lo ha enseñado. Al principio, como no conoces un lenguaje para manifestarlo, recurres al ruido ancestral del llanto. Al paso del tiempo aprendes que esos gigantes que te rodean corren a tu auxilio cada vez que lloras.

Es de este modo que la dimensión del sonido que sale de tu boca se convierte en arma poderosa, un medio para controlar el pequeño círculo de tus instintos y emociones. Los padres no tienen más remedio que acudir a tu llamado. No existe una forma totalmente confiable de identificar hasta qué punto tu llanto representa un peligro o alguna necesidad diferente. Es su deber. En esa dualidad llega a ti la palabra, cuando empiezas a establecer asociaciones emocionales con cada una de ellas. De ahí nace la manipulación del verbo.

El resto es historia. Sin saberlo, algo te roba la inocencia y tu silencio sin que lo puedas evitar. Con el paso de los años te lleva al olvido de ti mismo. Aquel punto de conexión con el universo desaparece. Caes, por así decirlo, en el exilio de Ser o destierro del alma.

Así llegamos a este momento, a este punto del camino que significa el regreso a la potencialidad de Ser, al restablecimiento del verbo. El regreso al silencio.

Esto implica volver al equilibrio, al punto medio entre callar y hablar, al espacio que precede todo.

Es una lástima que hoy se subestime tanto el poder de callar, la cercanía al silencio. Cuando callas interiormente, en ausencia del diálogo del yo, le brindas a la intuición un espacio que se asemeja a la tierra fértil. Allí la quietud nutre la sensibilidad y abre la facultad de sentir plenamente.

Callar es el requisito primario de la sabiduría; es un portal para regresar al principio de nuestra grandeza inherente, al silencio que ha existido desde la noche de los siglos.

## Lecciones de la vida

Nada se parece tanto al silencio como *el ahora*. Ninguno de los dos tiene una forma tangible ante la vista humana. Ambos existen, pero sus dimensiones son abstractas. El ahora no es el tiempo, aunque se parece al tiempo. El silencio por su parte no es lo contrario del ruido; es simplemente el espacio donde el ruido se manifiesta. El ruido es el intruso. Y, por ende, un intruso no puede definir nuestra naturaleza.

El pasado es el tiempo; el futuro es el tiempo. El ahora es distinto; es un detenernos y observar un momento continuo que se escapa al tiempo. “Estaba ahora pensado”, decimos. Significa que en ese espacio hubo mucho tiempo, y todo fue precisamente “ahora”.

No ha de sorprendernos entonces que cuando meditamos en el silencio siempre lo hacemos en un ahora eterno. Y yo me río porque nunca acaba.

Mi experiencia buscando ese *ahora eterno* —hace varias décadas— me hace recordar momentos interesantes de mi vida. En aquellos días leía considerablemente. También iba con frecuencia a los auditorios a escuchar disertaciones sobre autorrealización. De estas aprendí que para experimentar la verdad en su estado prístino era necesario vivir el instante, es decir, vivir *aquí y ahora*.

Esto me motivó a que dedicara todas mis energías a vigilar cada momento. Me situaba allí y decía: “*este soy yo, David, y estoy aquí, despierto, consciente. Esto no es un sueño; es realidad.*” Observaba mi entorno y mis reacciones. Distinguía el observador y lo observado. En teoría, estaba haciendo todo lo que supuestamente debía hacer, pero nada extraordinario ocurría. Curiosamente, como los libros que consultaba me decían que esto significaba un estado supremo de evolución espiritual, sentía que poseía algo valioso que otros no tenían. La trampa del orgullo. Hasta llegaba a asumir, sin darme cuenta, un aire de grandeza. Tenía un motivo para sentirme especial.

Recuerdo que en esos días compartía inquietudes con muchas amistades que practicábamos lo mismo. Teníamos claves para recordarnos que debíamos estar despiertos, es decir, viviendo en la luz eterna de un instante. Eran claves secretas que sólo nosotros conocíamos. Podía ser una mirada intensa y breve, un gesto, levantar el dedo índice. Era un juego gracioso, la conquista del Ser, y hasta nuestras poses insinuaban la cognición de estar “ahí”. Esto era notable. Andábamos por las calles de mi ciudad natal con las caras serias, como si fuéramos especies de seres extraños que llegan a la tierra y observan con agudeza las cosas de nuestra cultura.

César Coste, amigo que desde la infancia mostró rebeldía inusitada, ausencia de inhibiciones, aires de locura y poca inclinación a las cosas esotéricas, me vio un día caminando en este estado



de seriedad patética en los alrededores de un parque municipal. Ni siquiera me di cuenta que él estaba muy cerca de mí. Sin esperarlo, impetuosamente se atravesó en mi camino y me abofeteó en la cara. “¿Qué te pasa!”, me dijo. No supe qué decir. Verdaderamente mi instinto no tuvo tiempo de reaccionar. Hoy me muero de la risa y me pregunto: “¿Dónde andará ese loco?” Me dio una gran lección, porque finalmente comprendí que mis esfuerzos por despertar no eran necesarios, y que para conquistar el ahora y agregarle calidad a mi vida me bastaba con reconciliarme con mi silencio. ¡Ah, si lo hubiese sabido antes!

## El arte de perder

Muchas relaciones amistosas o amorosas, sean efímeras o a largo plazo, no tienen un final feliz. En este tipo de experiencias pocas personas tienen la capacidad de ver sus destinos separarse y al mismo tiempo mantener un nivel armónico, fluyendo en paz dentro de la incertidumbre del ahora. El resentimiento es común o el sentimiento de que alguien se llevó o robó "mi dignidad", mis mejores días, mi juventud, mi inocencia. "Ya no creo en nadie", decimos.

A la vez, tendemos a culpar a un segundo o a un tercero de nuestra desgracia. Y aunque indudablemente existen traumas reales relacionados a eventos del pasado que merecen la intervención de servicios profesionales, la mayoría de los estados psicológicos que suceden después de la ruptura de relaciones, como la ansiedad, la percepción de soledad, la depresión o pérdida de autoestima son creados por el falso yo; es decir, esa energía que dice ser yo, pero no soy yo.

Es obvio que ese yo o ruido no sabe perder. Nuestra cultura nos ha contaminado con el juego de ganar.

Se necesita mucha madurez espiritual, una relación muy estrecha con la armonía de nuestro silencio para entender que en realidad nadie nos debe nada en el amor. El ego es lo que crea, salvo raras excepciones, falsas expectativas. Esperamos que amigos, amores, colegas, esposos, novias, compañeros de religión, de trabajo o filosofía llenen la carencia de amor; el amor que no sentimos ni por la vida ni por nuestra propia existencia y que nos lleva a la decisión de asignarle a eventos externos o personas la responsabilidad de darnos felicidad.

En las separaciones de parejas, independientemente de sus causas, sea en un proceso de amor o desamor, el sentimiento de pérdida se magnifica. Las cortes de divorcios tienen documentación suficiente para ilustrarlo. En ellas puedes ver hasta qué punto llega con frecuencia la locura del ego cuando considera que alguien lo ha disminuido, que alguien le ha privado de su ilusión de amar. El deseo de venganza se externaliza. O lo contrario, emerge la condición de sentirnos víctimas de la vida y del amor, como si hubiéramos perdido lo que nunca se pierde.

Me recuerda a un viejo conocido. Estaba en los albores de un divorcio. Me preguntó cómo proceder, ya que entre ambos existían grandes posesiones. Le aconsejé que fuera justo, amable, bondadoso, que actuara sin apegos y que no dejara que sus emociones interfirieran de manera inapropiada. Pero él no hizo caso. De los dos carros que compartían, él se apoderó del mejor y le concedió a ella una chatarra inservible. Y así continuó, poco a poco naufragando en las tramas roñosas de su propio *ruido interior*. Le quitó a la noble mujer hasta el acceso a la cuenta mutua de banco y le hizo la vida un infierno. Y no sólo eso; se dio a la tarea de desprestigiarla en cada

oportunidad que tuvo con sus amigos. Entonces ella, acorralada, buscó una abogada cuya destreza en este tipo de litigios se hizo evidente. Para ser breve, el juez fue implacable en su castigo. Con su sentencia quiso establecer un ejemplo para la posteridad. Fue como si un Dios del Olimpo descendiera a la tierra a tomar venganza por una causa justa.

El ruido interior es peligroso...

## La clave de ser

Una de las grandes revelaciones del silencio es que detrás del nombre humano y sus roles existe algo que espera ser revelado, algo trascendente e imperecedero. Este algo es el verdadero sentido de la existencia, es la esencia de Ser. Si buscas el significado de la vida y la creación fuera de ella, encontrarás muchas quimeras y promesas. Pero en algún momento esa ilusión se desvanece. Es inevitable.

La ruta del despertar no está escondida, no espera que merezcas el privilegio de encontrarla. Está aquí mismo, en este espacio, en este momento, aquí y ahora.

“Ser” no implica un concepto mental o un estado que se adquiere a través de la posesión de algo, sea de índole espiritual, material o intelectual. Para Ser simplemente es necesario descubrir lo que ya existe. Hablo de la plenitud inherente, de su relación con el todo y del reconocimiento de que en su hoguera no hay carencias ni tampoco la necesidad de agregar algo más para que su fuego sea completo.

Ser no es ni siquiera algo personal. No es el engrandecimiento del individuo, el refinamiento del carácter o la imagen que se esconde en la burbuja de lo que se posee: estatus, posición, relaciones, fama o poder. Por el contrario, es el cese de la visión egoísta y personal que confirma la presencia de nuestra identidad verdadera, el vínculo que nos enlaza al hilo que teje la vida y el universo.

Lo que eres no depende de ninguna idea, acción, concepto o condición establecida por la razón humana. Esto significa que todo lo que pensabas que era necesario “hacer para ser” debe ser revalorado. Ya tú eres...

Ser es encontrarnos en la vida misma, en eso que prevalece desde lo pequeño hasta lo incommensurable. Es vivir permitiendo que la conciencia se refleje en nuestro espacio con espontaneidad, libre, desnuda y despojada de un yo separado.

Ser, entonces, es más un proceso de reconocer que de adquirir, es más ver que recordar, más callar que discutir, más escuchar que hablar, más este momento que el minuto siguiente; es más contemplar que hacer, más intuir que pensar, más incluir que excluir. Y, sobre todo, es más el silencio inherente a la vida que la falsedad del ruido que hemos creado.

## La revelación de la compasión

Alguien me habló en una ocasión de su disciplina espiritual. Me dijo que estaba aprendiendo a ser compasiva. Esto me pareció hermoso. Al mismo tiempo, me pregunté: ¿es posible aprender a ser compasivo? De ser así, ¿cuál es la disciplina?, ¿es una religión?, ¿es una actitud o un conjunto de atributos que se desprenden del pensamiento? Pude seguidamente comprender que muchos conciben la compasión como una serie de rutinas externas que incorporas a tu vida. Pocas veces nos detenemos ante el reconocimiento de que la compasión es algo más que eso.

La compasión es más una revelación interior que exterior, es más lo que está adentro que lo que está afuera. Aunque lo exterior la refleja no significa que necesariamente la contiene. Es más que un deber moral. Expresarla como tal niega su naturaleza y valida que en tu mente la percibes como un acto que fluye de un ser separado a otro ser separado.

Lo exterior es obviamente cambiante, es un ropaje en el drama del juego de la forma. A nivel esencial, la unicidad prevalece, y esto implica que nunca ayudas a un extraño sino a tu propia realidad expresada en un espejo exterior. Ahora, quizás, podrás entender por qué la compasión llena lo más recóndito de tu ser. Todo lo que haces por otro lo haces por ti mismo. Somos la unidad en el mar de la diversidad.

Tagore expresa esta visión unitaria con un toque de genialidad admirable. En su obra "Sadhana", además de resaltar con gran elocuencia la elección de la antigua India ante el imperativo de encontrar una identidad que cambiaría su historia, exalta algo aún más trascendente, el reconocimiento de la interconexión de todo. En la voz de Tagore: "Nuestra alma cuando es separada y encarcelada dentro de los límites estrechos de un uno mismo, pierde su trascendencia".

Esta visión confirma que cuando el exilio del alma termina —símbolo de que la ilusión del yo ha desaparecido—, florece el lazo que nos conecta con la totalidad. Este es el verdadero hombre, la verdadera mujer, y no lo que hoy conocemos: islas humanas prisioneras en las paredes de raza, posición social, nacionalidad, roles, creencias, ideales, razones o religión. Esta locura es lo que ha creado la insensible hostilidad de nuestros tiempos, evidente desde la aparición del hombre en la tierra. La misma nos recuerda que en la realidad del yo la experiencia del amor no existe. Lo que sí existe es la conveniencia, los intereses particulares, individuales, nacionales, lo que consideramos "mío".

¡Qué lástima que hoy hablemos de esos intereses como si fueran valores reales por los que debemos dar la vida si es preciso! El hombre universal desaparece, consecuentemente, y la dicha de sentir la compasión como un punto de conexión con una realidad trascendente.

## Conclusión

Vuelvo al principio, a recordar que la vida es un movimiento circular y eterno, y que todo regresa a su punto de partida, al silencio que precede todo lo que ha sido, es y será.

Espero que si llegaste hasta aquí, es porque algo de ti se ha descubierto a través de estas páginas o porque el mensaje ha resonado en algún rincón del ser.

El siguiente paso es cultivar el silencio para que nuestra esencia se revele en su naturaleza primorosa.

Yo por mi parte seguiré mi vida de ermitaño, navegando las aguas de esos ruidos externos, y los propios, caminando los caminos, los trillos secretos, buscando siempre esa beatitud que se revela en la quietud interna. Es mi destino, es lo único que me ata al mundo. El día que este silencio no tenga significado, entonces desistiré de los senderos y buscaré mi reposo para siempre.

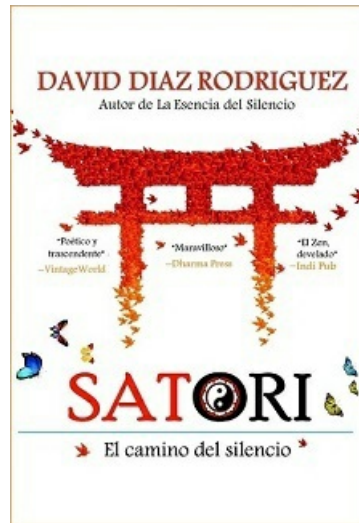
Mientras tanto, aquí estaré. Estaré en el silencio compartido, en el silencio que no es mi silencio sino el de todos, esperando otros caminantes, otros ermitaños dispuestos a desafiar el ruido, a buscar la esencia de ser; aquella que florece como una inteligencia que no se delimita a través de un complicado proceso intelectual ni se confina a las estructuras de las ideas, referencias de libros, dogmas, disciplinas; aquella que es humilde, callada y libre, con el poder de crear una alianza entre lo interior y lo exterior, la forma y la no forma.

Ella es el puente entre lo efímero y lo eterno. En su luz reconoces la identidad común en todas las cosas, el punto de equilibrio del universo.

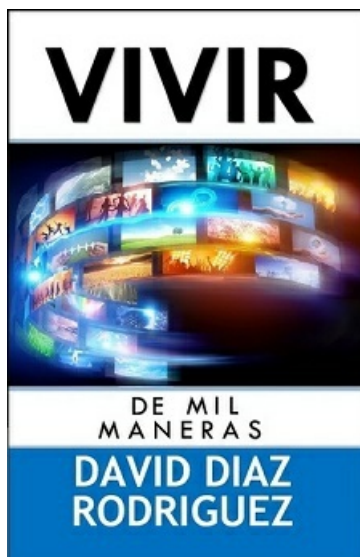
Ante el sufrimiento, es la paz que lo abraza; en la confusión, la serenidad inusitada; en la sabiduría, el profundo océano detrás de las palabras; y en el amor, la fuerza incondicional que todo lo enlaza a través de un aura de inocencia y totalidad. Es *La Esencia del Silencio*, el viento que desde tu llegada al mundo conduce tu barca hacia el horizonte.

Fin

Género: Zen. Espiritualidad

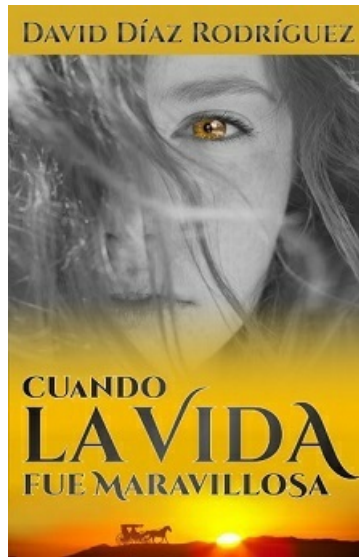


Género: Autoayuda. Positivismo





Género: Ficción, Folklore Caribeño



Género: Zen, Spiritualidad

