

El silencio es dejar espacio  
entre mi yo y la realidad.

## **Acallar**

Pàg 1 de 4



*“El silencio no es solo la ausencia de sonido; ni tan siquiera la ausencia de pensamientos. Es el florecer de nuestra indomable voluntad interior”.*

Todos buscamos en algún momento espacios de silencio y quietud para reflexionar sobre algunas lecciones de la vida. Sin embargo, la mayoría lo hace como una búsqueda exterior.

Es cierto que estar en un ambiente sereno ayuda a la introspección y la calma. Pero ello es solamente una invitación a darnos la posibilidad de explorar y encontrar nuestro silencio interior, ese donde nos encontramos a nosotros mismos.

Muchos equiparan el silencio con la ausencia de ruido, palabras o pensamientos, pero eso es una apreciación simplista; es tratar de reducir a un concepto algo tan rico y complejo como la vida misma.

Existen dos maneras de contactar con el silencio: de forma activa, agresiva o de una manera pasiva, receptiva. En el primer caso, podemos forzarnos a estar en silencio, pero esto no dará resultado pues crearía una situación incómoda y de cierta forma violenta contra la mente. En el segundo caso, siendo receptivos, creamos las condiciones para que el silencio ocurra por sí mismo. El Maestro Osho lo describía de una manera muy gráfica: “el silencio desciende sobre ti y te envuelve de la misma manera que cae la noche”.

Algunos maestros hinduístas proponen ejercicios con el objetivo de ir superando etapas y acallando diferentes “ruidos” que no nos dejan llegar hasta el verdadero silencio interior. Al superar cada etapa se disfruta de un silencio en particular, relacionados

todos con metales. Este proceso es como ir recorriendo el dial de un radio hasta dar con la frecuencia que emite nuestra música.

El primer paso consiste en acallar el **ruido mental producido por los celos** y las comparaciones con otras personas. Estos ruidos se originan por sentimientos de inferioridad e inutilidad. Si quieres superarlos debes dejar de hablar de ti, de lo mal que te va, de las cosas injustas que te pasan, no compararte con los demás, etc. Todos estos no son más que argumentos mentales que cuando dejamos que se caigan por sí solos nos permiten disfrutar del silencio del Bronce.

Luego hay que silenciar el **ruido que produce la rabia**, esa que se origina por resentimientos, frustraciones, deseos no satisfechos, confusiones, no aceptar las cosas como son, y no vivir en el presente. Este ruido no debe ser suprimido, hay que sentirlo, darse cuenta conscientemente de cómo nos daña. Cuando superamos este ruido, podemos disfrutar del silencio del Latón. Un buen ejercicio que nos ayuda es estar atentos y cuando aparece la rabia depositar una cantidad de dinero en una alcancía. Por la cantidad de dinero recaudado al final de un periodo (digamos un mes) sabremos cuan rabiosos hemos sido!!

El siguiente **ruido a eliminar es aquel provocado por el miedo** que genera mucha ansiedad y desesperación. Una buena herramienta para ayudar a superarlo consiste en utilizar el poder de las afirmaciones, que ayudan a reprogramar la mente subconsciente. Cuando logramos acallar este ruido podemos entonces experimentar del silencio del Zinc.

Luego toca el turno de acallar los **ruidos provocados por las memorias y los recuerdos intensos** y difíciles. Ellos son como el hierro: duros, fuertes, resistentes, pueden oxidarse y parecer vencidos, pero ahí continúan sin doblegarse. Una forma de ayudar a eliminar este ruido constante que nos perturba consiste en escribir en un papel todos esos recuerdos que nos afectan y luego quemarlos en un ritual. Después de ello, aunque las

memorias aún están ahí, van perdiendo su poder emocional y disfrutaremos del silencio del Hierro.

En la siguiente etapa hay que tratar de **acallar nuestro intelecto**, nuestra razón, que producen un intenso ruido al estarse preguntando constantemente cuestiones retóricas e intelectuales muchas veces con el único objetivo de demostrar nuestra capacidad intelectual. Este ruido solo es posible de superar cuando estamos conscientes de cómo racionalizamos todo tratando de excusarnos, justificarnos y dando explicaciones para defender al ego. La mejor técnica para ayudarnos aquí es la práctica del yoga y los ejercicios de respiración, para poder acceder al silencio del Cobre.

En este punto, debemos estar alertas al **ruido provocado por la alta competitividad, la agresividad y el individualismo** con el cual vivimos hoy en día, ese insoportable ruido asociado al “yo primero y los demás .... ya veremos”. Este ruido nos impide disfrutar del silencio de la Plata, que se percibe cuando usamos la fuerza de voluntad de manera positiva. Para eliminar o disolver estos ruidos, nada mejor que realizar cosas altruistas disfrutando al ayudar desinteresadamente a otros.

Solo cuando hemos superado todas las etapas anteriores podremos disfrutar del **silencio de Oro**, donde se escucha la voz de Divina. A este silencio se accede solamente desde el corazón, viviendo en el entendimiento, la comprensión y el amor.

Y por último, al final del camino, el silencio de platino, al cual se accede desde la garganta. Este es el silencio donde se siente la comunión con lo divino, donde no es necesario hablar para comunicarse: todo se siente, se percibe y se trasmite a otro nivel.

<http://astromandalaspmolina.wordpress.com/2011/02/03/el-silencio/>

Después de meditar en esta lectura, escoge una lámina de mandala y colores disponibles. Y continúa:

## ¿QUÉ SON MANDALAS ?

Los Mandalas son una forma circular que representa la Totalidad, son una expresión de la verdad, la bondad y la belleza.

Dibujar y pintar un Mandala en silencio, es una forma de meditar. Es abrir una puerta , la del Yo profundo, que se expresará a través de él: de sus formas, de sus colores. Que nos integra, nos transforma, nos ayuda a crecer y nos sana.

Pintar un Mandala es tener un “espacio en blanco” en tu rutina diaria, que por su duración te aseguran un beneficio. Un espacio en el que tu mente desconecta durante horas y deja paso para que el subconsciente actúe allí donde debe hacerlo. Es un tiempo que dedicas realmente a ti mismo y tu equilibrio interior.

