

El Silencio es el Camino

"El silencio es el camino más fácil y más asequible al aspirante moderno y es muy difícil de ser seguido pese a la sencillez con que es presentado." Vicente Beltrán Anglada.

Esta frase sobre el silencio contiene una paradoja. Por una parte, nos dice que el silencio es el camino más fácil para una persona espiritualmente orientada, y por otra remarca que es muy difícil de ser seguido.

Entiendo que este silencio al que hace referencia la frase no es un silencio meramente físico, de palabras (aunque lo pueda incluir) sino que apunta a una utilización correcta de la mente. No se trata de dejar de pensar, o que la mente quede vacía sin más, sino que utilicemos la mente cuando sea necesario y de manera correcta. Es decir, que estemos muy atentos a cada acción que realicemos, y respondamos adecuadamente a cada situación presente, sin interferencias de contenidos mentales que no nos son necesarias, o que nos distraen de aquello que tenemos que atender prioritariamente.

¿Por qué cuando estamos conduciendo, por ejemplo, nos asaltan ideas acerca del pasado, del futuro, de nuestras relaciones personales, trabajo, condiciones de vida?... ¿no podemos simplemente conducir, correr, caminar, cocinar, jugar o trabajar con la mente atendiendo lo que debe atender, la acción de cada momento? Y si alguna reflexión necesitamos acerca de un asunto en concreto, hacerla de manera tranquila, cuando tengamos tiempo y conscientemente decidamos hacerla.

No es así como suele funcionar nuestra mente. Nos lanza ideas una y otra vez, a veces a horas intempestivas, cuando necesitamos dedicar el tiempo a dormir, o a descansar. A veces son ideas intrascendentes, otras son preocupaciones, juicios, deseos... La cantidad y variedad de contenidos mentales con los que nos podemos encontrar se ha intentado clasificar por algunas escuelas budistas, y es interesante ir reconociendo qué tipo de contenidos mentales hacen su aparición sin una convocatoria previa, pues nos dará una idea de aquello en lo cual nuestra parte inconsciente anda ocupada.

El aprender a poner algo de orden y claridad en nuestros contenidos mentales pasa por una observación neutra y profunda que los va acallando. Así es como entramos poco a poco en silencio, mediante esa "conciencia testigo", o atestiguación silenciosa, no reactiva, de aquello que hay en nuestro mundo interno.

Este sería el camino más fácil de ir desapegándonos de deseos que nos perturban, patrones mentales repetitivos, interpretaciones o juicios de lo que hacen o dicen los demás, visiones sesgadas acerca de hechos y acontecimientos... Vicente Beltrán nos dice que es fácil porque en realidad tan solo se trata de observar. No requiere un esfuerzo intelectual, o físico, ni acciones innovadoras o sorprendentes. La capacidad de observar lo que sucede dentro y fuera de nosotros mismos sin un enjuiciamiento mental, sin reacción personal, es algo que se va consiguiendo cuando persistimos en estar presentes y atentos.

Entonces, ¿por qué es tan difícil alcanzar el silencio mental? Por una parte, están los hábitos y tendencia de nuestra mente; es absolutamente normal para la inmensa mayoría de las personas convivir con una especie de “radio” o televisor continuamente encendido: esa es nuestra mente, siempre con su discurso de fondo. Parar este hábito de pensamiento continuo, o reencauzarlo, no sucede de un día para otro. Hay personas que incluso ni se plantean sobre la posibilidad de hacerlo, pues es lo normal, no se les ocurre que se pueda funcionar sin ese continuo parloteo mental. O no quieren pararlo, a no ser que llegue a ser molesto por algún motivo.

Pero ¿qué ocurre con la persona que está en el camino espiritual, que conoce los beneficios de una mirada silenciosa, y sin embargo su mente siempre anda ocupada con un asunto u otro, impidiéndole prestar una atención más plena al momento presente? ¿por qué nos es tan difícil lograr ese silencio mental? Se me ocurre mencionar algunos factores: en primer lugar, los hábitos a los cuales he aludido con anterioridad. Detener un coche (mente) que ha ido a una considerable velocidad durante muchos años no es sencillo, se han formado unas conexiones y avenidas neuronales que deberán pasar un proceso de transformación. Por otra parte, se da también el tema de la identificación del “yo” con el contenido mental: “yo” soy aquello que pienso. Es decir, a más contenidos mentales, más “yo”. Los budistas zen explican que sustentamos nuestra propia existencia a partir del diálogo interno de nuestra mente discursiva. Deducimos erróneamente que la actividad de la mente discursiva es lo que nos hace existir; entonces, la misma “sed de existencia”, el querer vivir, es lo que complica que la mente se vuelva silenciosa. La mente discursiva, impulsada por la sed de existencia, piensa y piensa, ya que no pensar es como no existir. Y de esta manera nos volvemos adictos al pensamiento; sin él habría como un vacío que intentamos llenar, en nuestro afán de controlar nuestra existencia.

Cuando nos planteamos la posibilidad de silenciar nuestro discurso interno a través de la meditación, o de la atención plena a las acciones cotidianas, el ego (la autoimagen mental, centro de la identidad) reacciona: no quiere morir, no quiere sumergirse en la no-existencia. Y reacciona con diversos mecanismos de defensa: aburrimiento, nerviosismo por la inacción, aparición de contenidos mentales inconscientes (heridas, traumas) que reclaman intensamente nuestra atención. El “yo”, identificado con los contenidos mentales, nos va a “tentar” con todo aquello que más deseamos, o nos preocupa, con tal de no morir. Y cada vez su actuar se vuelve más sutil.

Entonces, ciertamente el camino del silencio es fácil y sencillo en su técnica, que es muy libre y sin apenas normas, pero existen fuertes resistencias de la personalidad para seguirlo. ¿Qué se puede hacer para avanzar, a pesar de los obstáculos? Centrarnos en la práctica de estar atentos, e ir adquiriendo la experiencia vivencial de que nuestra identidad real no depende de aquello que pensamos ni de lo que sentimos, pues tanto pensamientos como emociones son cambiantes y transitorias.

Se trata de obtener, aunque sea solo un atisbo, la comprensión de que en el silencio no dejamos de existir, sino que nos estamos manifestando desde otro punto de

nuestro Ser. Un punto que es paz, descanso y bienestar. Pero eso es solo el inicio...

Carmen Barber

Junio 2020