



SILENCIO

La paz puede estar en el silencio, de hecho, este será uno de los cimientos para alcanzar la paz interior.

En momentos de muchas turbulencias, es bueno guardar silencio.

El silencio no siempre es cobarde, a veces es prudencia y en otras ocasiones, inteligencia. Tiene muchas caras, siguiendo a la hermana Glenda, estas serían algunas:

El primero es el silencio que se **regocija en tu interior**. No busca el reconocimiento fuera, esta relacionado con el supervalor de la humildad, y de la generosidad, tiene que ver con guardar silencios cuando se hace bien.

El segundo silencio es **elegir muy bien en quien confiar**, tener solo un confidente entre mil, que haya pasado tu prueba de confianza, que te haya demostrado que sabe guardar un secreto y que te quiere bien. No vayas desnudando tu alma con muchas personas. Decía Unamuno que al confiar en un amigo «Le entregas el arma con el que te pueden herir a sabiendas que no lo utilizará». Por lo tanto, no cuentes tus ideas, pensamientos, sentimientos, a todo el que se acerque a ti. Así tu santuario interior no será aireado ni profanado a los cuatro vientos.

El tercero de los silencios: «**No des tus perlas a los cerdos**», esta expresión es de la Biblia (Mt 7, 6). Hay personas que no tiene la capacidad de acoger tus perlas. Don Ángel Bueno Roldán, inspector de educación y mi mentor durante muchos años, me decía: «Hay personas cazo y personas espumadera. Los cazos se quedan con todo, a las espumaderas se les escurre todo». Tu mundo interior, tus ideas, tus sentimientos... son tus perlas y pueden no estar al alcance de todos. Déjalas para la persona indicada, que sepa acogerlas y valorarlas.

El silencio cuarto: **Hay cosas que se estropearan si las sacas a la luz**. Hay sucesos de tu vida que deben permanecer solo en tu interior, sedimentándose y desarrollándose en ti. Son solo tuyos. Guárdatelos.

El silencio cinco es **controlar tu lengua**, las palabras pueden hacer mucho daño. El arma más poderosa es nuestra lengua. El que controla su lengua, controla su ser. Nuestra lengua es un reflejo de lo que hay dentro de nosotros. De lo que rebosa el corazón hablará nuestra boca, se nos decía.

En el octavo, Sutra (Discursos de Buda) nos dice: «**Controla tus palabras**». La mente está llena de palabras, muchas veces innecesarias. Acostúmbrate a pensar lo necesario y a hablar lo mínimo. Valora antes que lo que vas a decir tenga sentido. Recuerda siempre que las palabras tienen poder, no son inocuas, sólo hablemos cuando tengamos algo interesante que decir, algo enriquecedor. Si no es así, mejor callar.

En los tres filtros de Sócrates nos cuentan cómo un día uno de los discípulos de Sócrates llegó alterado porque le habían hablado

mal de su maestro, a lo que Sócrates le dijo que antes de contárselo, el mensaje debía pasar tres filtros. Si no los pasaba no sería digno de ser escuchado.

Primer filtro: ¿Estás absolutamente seguro de que lo que vas a decirme es verdad? Segundo ¿Lo que vas a decirme es bueno? Y, tercero, ¿Me va a servir de algo lo que me tienes que decir de mi amigo? A lo que Sócrates le respondió si lo que me vas a contar no es cierto, ni bueno ni útil ¿para qué querría saberlo? La verdad, la bondad y la utilidad son los tres filtros de Sócrates.

Vivimos en un momento de gran tránsito de información, de críticas, de opiniones... Apliquemos la sabiduría de Sócrates antes de difundir rumores y noticias que a veces dañan irreparablemente a otras personas. No seamos sus canales de transmisión.

El sexto silencio sería **evitar la tentación de pensar todo el día en un problema**. Acalla la tormenta de pensamientos inútiles. Las tormentas son buenas, nos hacen mejores marineros de vida, lo malo es el ruido que nos dejan dentro de nosotros. Quien domina la voz interior tiene casi todo conseguido. También en los sutras nos enseña que una mente en silencio es una mente serena y en calma. Para ello técnicas como la respiración, la concentración, la meditación, nos ayudarán.

Y el silencio se practica con pico y pala, podemos concentrarnos en la respiración,

fijar nuestra atención en lo que hacemos, o en los sonidos que escuchamos, o saboreando lo que comemos. Escuchar el silencio donde quieras que estés, es un modo fácil y directo de estar presente. Dirige tu atención hacia dentro, mira dentro de ti. ¿Qué tipo de pensamientos está produciendo dentro de tu mente? ¿Qué sientes? Crea inmediatamente una quietud dentro de ti. Es bueno interesarse por lo menos tanto por lo que ocurre dentro de ti como por lo que ocurre fuera. Somos responsables de nuestro espacio interno, mantenlo limpio. San Francisco de Sales nos decía, «Es esencial dedicar media hora al día a la meditación, salvo cuando uno está muy ocupado; entonces hace falta una hora entera».

En un mundo tan ruidoso, el silencio se convierte en un placer y en un generador de paz. Es una de las Vitaminas para la mente. El silencio, cuando es compartido, puede ser señal de aceptación y respeto.

Cuando preguntaron a Sujata ¿qué es un santo? dijo: «Un santo es una persona, muy sencilla: Cuando camina, camina. Cuando habla, habla. Y eso es todo. No piensa mientras oye. No sueña despierto mientras camina. No ve mientras toca. Eso es muy difícil. Es por eso que es un santo.

Lo único importante es lo que hayamos hecho de puertas adentro, de puertas para afuera se olvidarán pronto. Hagámoslo en Silencio.



SUFICIENTE

Recientemente, escuché a una madre y su hija en sus últimos momentos juntas en el aeropuerto, mientras la salida de la hija se había anunciado, de pie cerca de la puerta de seguridad, se abrazaron y la madre dijo:

«Te amo y te deseo lo suficiente».

La hija respondió: «Mamá, nuestra vida juntas ha sido más que suficiente. Tu amor es todo lo que he necesitado. Te deseo lo suficiente, también, mamá». Se besaron y la hija se fue.

La madre se acercó a la ventana donde yo estaba sentado. Allí de pie, pude ver que quería y necesitaba llorar.

Traté de no entrometerme en su privacidad, pero ella me permitió involucrarme preguntándome: «¿Alguna vez has dicho adiós a alguien sabiendo que era para siempre?» – «Sí», le contesté. – «Perdóneme por preguntar, pero ¿por qué es este un adiós para siempre?».

«Soy vieja y ella vive muy lejos. Tengo desafíos por delante y la realidad es que el próximo viaje de vuelta será para mi funeral», dijo.

Cuando usted estaba diciendo adiós, le oí decir: «Te deseo lo suficiente». ¿Puedo preguntar qué significa eso?»

Ella comenzó a sonreír. «Ese es un deseo que se ha transmitido de generación en generación. Mis padres solían decirlo a todo el mundo». Se detuvo un momento y miró hacia arriba como si tratara de recordarlo en detalle y sonrió aún más.

«Cuando dijimos 'Te deseo suficiente', estábamos deseando que la otra persona tenga una vida llena sólo de las cosas suficientemente buenas para sostenerlas». Luego, volviéndose hacia mí, ella compartió lo siguiente, recitándolo de memoria: «Te deseo suficiente sol para mantener tu actitud brillante. Te deseo suficiente lluvia para apreciar más el sol. Te deseo suficiente felicidad para mantener tu espíritu vivo. Te deseo suficiente dolor para que las pequeñas alegrías de la vida parezcan mucho más grandes. Te deseo la suficiente ganancia para satisfacer tus deseos. Te deseo la suficiente pérdida para apreciar todo lo que posees. Te deseo los suficientes holas para ayudarte a superar el último adiós. Ella comenzó a llorar y se alejó.

Bob Perks

