

6ª. PRÁCTICA. CULTIVAR EL SILENCIO TOTAL

¿Le vas sacando gusto a la práctica del silencio? ¿Lo ves y sientes útil? Puedes practicarlo más fondo. No te arrepentirás. Iníciate en la práctica más total del silencio, tratando de superar todo conocimiento funcional, dual de sujeto-objeto, comenzando también con una práctica de 10 minutos, que después puede ser de 15' y luego de 30 minutos.

Ponte cómodo, holgado, sentado en un cojín o en una silla, en el mayor silencio posible o con una música adecuada de fondo. El objetivo es tener la mente o conciencia lo más activa posible, activa en el sentido de presente, pero sin pensar nada, reflexionar o discursar. Todo lo contrario, Se trata, como algunos maestros y maestras espirituales dicen, de “parar el mundo”.

Hay dos formas de hacerlo, que parecen contradictorias, pero no lo son. Una es la de no pensar, no representarse nada, acallar toda afección o sentimiento, otra es la de fijar tu mente en algo, recitar un mantra, contar de diez en diez los dos movimientos de tu respiración, aspiración el aire y cuando lo expulsas, y así durante los 10', los 15' o los 30'. Los dos métodos tienden al mismo efecto: parar durante la meditación, hasta su desaparición, todo conocimiento funcional.

En la primera forma, ¿aparecen sentimientos, ideas, imaginaciones, en tu mente? No te desasosiegues. Es normal. Mira todo y déjalo pasar, como puedes mirar las nubes del cielo y las dejas pasar. Velos y déjalos pasar. Sobre todo, no lo enfrente voluntaristamente. Porque con el voluntarismo al que estás apelando es a tu ego, que gustosamente se hace presente de inmediato, si es que ya no lo estaba.