

Miedo al silencio

El monje budista Thich Nhat Hanh advierte que detrás del deseo de estar permanentemente “conectados” puede esconderse el temor a encontrarnos con nosotros mismos.



Tengo la impresión de que muchos de nosotros tenemos miedo al silencio. Siempre estamos absorbiendo algo —textos, música, radio, televisión, pensamientos— para llenar el espacio vacío. Si el silencio y el espacio son tan importantes para nuestra felicidad, ¿por qué no dejamos más tiempo para ello en nuestra vida?

La pareja de uno de mis estudiantes es muy amable, es muy buena escuchando a los demás, y no es muy habladora; pero en casa siempre tiene la televisión o la radio encendida y le gusta tener un periódico al frente cuando se sienta a tomar desayuno. Conozco a una mujer que tiene una hija a quien le encanta ir al templo Zen local y sentarse a meditar, y animaba a su madre a probarlo. La hija le dijo: “Es muy fácil, mamá. No necesitas sentarte en el suelo, hay sillas disponibles. De hecho, no necesitas

hacer nada. Simplemente nos sentamos en silencio”. La mujer respondió con mucha sinceridad: “Creo que tengo miedo de hacer eso”.

Estamos siempre conectados, pero seguimos sintiéndonos solos. Estar rodeados de estímulos nos facilita distraernos de aquello que estamos sintiendo. Pero cuando hay silencio, todas estas sensaciones se presentan con claridad.

Nos podemos sentir solos incluso cuando estamos rodeados de mucha gente: estamos solos juntos. Hay un vacío adentro. Nos sentimos incómodos con ese vacío, así que tratamos de llenarlo y hacerlo desaparecer. La tecnología nos brinda muchos recursos que nos permiten estar “conectados”. En nuestros días, estamos siempre conectados, pero seguimos sintiéndonos solos. Revisamos si tenemos nuevos emails y chequeamos las redes sociales varias veces al día. Escribimos emails o posteamos un mensaje tras otro. Deseamos compartir, deseamos recibir. Nos ocupamos todo el día en este esfuerzo por conectar.

¿De qué tenemos tanto miedo? Puede que sintamos un vacío interno, un sentido de aislamiento, una tristeza, o nuestra inquietud. Puede que nos sintamos desolados y poco apreciados, o que quizás nos falte algo importante. Algunos de estos sentimientos son muy antiguos y han permanecido con nosotros durante muchísimo tiempo, por debajo de todo nuestro hacer y pensar. Estar rodeados de estímulos nos facilita distraernos de aquello que estamos sintiendo. Pero cuando hay silencio, todas estas sensaciones se presentan con claridad.



Thich Nhat Hanh y el hermano David Steindl-Rast en primer plano, en el monasterio de Plum Village, Francia.

Respiración consciente

Cuando nos sentimos solos o ansiosos, la mayoría de nosotros buscamos distracciones, lo cual nos suele llevar a consumir de manera poco saludable, ya sea comer algo sin tener hambre, navegar por internet, salir a dar una vuelta o leer sin mucha conciencia de lo que estamos haciendo. La respiración consciente es una buena manera de nutrir e cuerpo y la mente con plena conciencia. Después de una o dos respiraciones, es posible que sientas menos deseos de llenar el vacío o distraerte. Tu cuerpo y tu mente vuelven juntos hacia ti y ambos son nutridos por la atención plena a la respiración. De manera natural, tu respiración se volverá más relajada ayudando a tu cuerpo a soltar la tensión.

Volver a la respiración consciente te ofrece una pausa nutritiva. También hará que tu plena conciencia se haga más estable, de manera que cuando explores tu ansiedad u otras emociones tendrás la calma y la concentración para ser capaz de hacerlo.

La meditación guiada se ha practicado desde los tiempos del Buda. Puedes practicar el siguiente ejercicio estando sentado o caminando. En la meditación sentada, es importante estar cómodo y que tu columna esté derecha y relajada. Puedes sentarte en un cojín con tus piernas cruzadas o en una silla con los pies en contacto con el piso. Con la primera inspiración, pronuncia silenciosamente y para tí mismo la primera línea de la meditación de más abajo, y en la exhalación pronuncia la segunda línea. En las respiraciones siguientes, puedes utilizar simplemente las palabras entre paréntesis.

Al inspirar, sé que estoy inspirando.

Al espirar, sé que estoy expirando.

(Inspiro. Espiro.)

Al inspirar, mi respiración se hace profunda.

Al espirar, mi respiración se hace lenta.

(Profunda. Lenta.)

Al inspirar, estoy consciente de mi cuerpo.

Al espirar, calmo mi cuerpo.

(Consciente del cuerpo. Calma.)

Al inspirar, sonrío.

Al espirar, suelto.

(Sonrío. Suelto.)

Al inspirar, habito el momento presente.

Al espirar, disfruto el momento presente.

(Momento presente. Disfruto.)

Extractos del libro “Silencio: El poder de callar en un mundo lleno de ruido”, de Thich Nhat Hahn.

Tomado de <http://www.viviragradecidos.org/miedo-al-silencio/>