

Escucha el silencio

No es una broma verbal; tampoco un aforismo teológico. Es sencillamente la formulación de un modelo nuevo de estar con las cosas. Tal vez el modelo único. Desde la poesía, es captar el instante ‘al vivirlo’ y dejarlo donde está. Es como un Haiku, que capta simplemente lo que está sucediendo ‘ahora’ y ‘aquí’; es el momento sorprendido.



‘Hacer un haiku
es mirar callado
algo sin tiempo’.

Todo momento es silencio. Y meditar es la expresión de nuestro misterio personal. Escuchar el silencio es meditar; meditar-‘*aprender a mirar en silencio*’- facilita el ‘escuchar el Silencio, que es Dios’. Somos un *haiku*; algo que somos y que permanece sin tiempo, siendo nosotros mismos. Meditar es la capacidad de ‘ver eso’ sin entorpecimiento de palabras. Que la manera más fácil de entrar en estado meditativo es ponerse a escuchar.

Cierra los ojos y oye todos los ruidos en torno; escucha el bullicio o el murmullo general de todo, como estuvieras escuchando música. Te podrá parecer estúpido, pero estás asistiendo a otra versión de las cosas y a otra manera de ‘estar presente’. No intentes identificar los ruidos, no les pongas nombre

(...). Deja que te lleguen y deja que se vayan. No hay ruidos adecuados o inadecuados, ni tampoco importa si alguien estornuda o se le cae alguna cosa; todo es simplemente ruido o sonido' ¹.

'Escuchar el silencio' tiene la solemnidad de ser una 'contracultura'; algo que rompe los moldes que nos aprisionan y que condicionan, incluso, nuestra manera de relacionarnos con Dios. Nuestra relación ruidosa con Dios-a nuestro modo-es desde el '*hacer y tener*'; desde la contracultura del silencio, es desde el '*ser y estar*'.

Cometer la aparente 'estupidez' de detenerse ante lo que nos llega, es cambiar los modelos de pensar y de sentir con que afrontamos la vida: ordinariamente desde la utilidad o desde la repercusión afectiva que nos produce; desde la 'lógica' del *hacer* y del *tener*. ¡Qué bien, aunque de forma mordaz, Mariano José de Larra decía que algunos '*no saben existir*'.

Hace tiempo que confundo, no la clásica 'esencia o existencia' sino la 'presencia y la existencia'. Ordinariamente, se nos escapa nuestra propia presencia; se nos escapa que somos un 'acontecimiento' y una consistencia. Y mientras no nos identifiquemos como 'acontecimiento' se nos escapa el hecho, el acontecimiento que nos funda: '*En Dios vivimos nos movemos y existimos*'.

Y, aún más. Nuestro entrenamiento para una relación profunda-sólo con Dios-llega a '*escuchar el silencio en silencio*'. Y no es fácil. En el alarde y ostentación, al parecer, sólo literario de '*escuchar el silencio*', se afrontan las seguridades neuróticas de nuestra mente habladora que nos corren como sangre no oxigenada por los capilares de la mente, del cuerpo y hasta del alma.

Invitar a 'escuchar el silencio', es invitación a resolver el *koan* de cómo se oye el ruido de una sola mano que aplaude. Es 'la extraña lógica' oriental en el intento por quebrar la lógica de la mente superficial. Es comenzar a entender de otra manera-'sin manera'-dicen los místicos- lo que se refiere el Silencio invasor de Dios.

'Cerremos los ojos para escuchar y oiremos el silencio, y después los ruidos y sonidos que emergen de ese silencio' ². La excelencia de este proceder es un modelo válido y reconocido como un ejercicio 'iniciático': '*iniciación a la experiencia del misterio*'. No tiene la validez de lo útil, pero tiene la esencial realidad de 'saber existir'. Y, cuando lo aplique a Dios, la gran validez de existir en Dios. ¡Es todo!

En la 'nueva' 'lógica' de esta relación también el cuerpo 'es'. Ahora, por su cauce, corre todo el caudal de la mente. Al mirar en silencio, el nuevo cuerpo, 'reconstruido' por nuestra 'afonía mental', encontraremos la base primera para la paz mental.

Obsérvalo todo como un espectador distante, que deja pasar las nubes. Deja que atraviesen lentas o rápidas tu espacio corporal; es tu meteorología personal. 'Contempla... la sensación de tu cuerpo, sin formulación. Déjala vivir y desplegarse con sus matices de calor, de frío, contracción, agitación' ³. Es seductor el llegar a la meditación- a la conciencia silenciosa- contemplando el cuerpo, recorriéndolo... Se refuerza nuestro *esquema corporal*: la manera de vivir nuestro cuerpo, de vivirnos en él y de vivirnos desde él. Un milagro ocurrido en la cercanía de quien 'se encuentra, con un equilibrio de que no dispone [ahora]' ⁴.

La 'mirada silenciosa-siempre pobre- es la eficaz aproximación a un tipo de conciencia equilibrada y más revolucionaria desde su quietud. Una constatación final significativa: 'Si tomas tu cerebro como objeto de contemplación⁵ [en este caso de tu mirada silenciosa], pronto lo sentirás de forma diferente. Ya no estará apretado, cargado, agobiado. Percibirás sus oscilaciones y un inmenso ensanchamiento, que tranquiliza. Nace un cuerpo 'elaborado' desde el silencio; otro cuerpo. Tu cabeza [tu mente, el fondo] dejará de tener un lugar privilegiado y sus ruidos dejarán de ser parte de tu agobio. Después de un tiempo '... oirás cómo, del 'agujero' del silencio', nacen los sonidos, sin causa, sin origen ⁶. Y, paradójicamente, podrás hablar con las cosas y con todo, sin palabras... No es poesía; es un modelo contemplativo; a tu alcance. La mente silenciada, deja un espacio para la revelación, y si eres un creyente en Dios y en Jesús, estarás facilitando la revelación de una Presencia en la que la vida se resuelve y descansa.

Oír el silencio es una *pedagogía* de la escucha, al servicio de la fe, que nos permite 'oír a Dios'. Es otra manera de explicar la petición del profeta: 'Dame oído de discípulo' (Is 50,4). ¡Y pensar que uno puede ensayar algo que se le parezca, oyendo en silencio los ruidos de fuera y los murmullos de propia mente! Esto no es para teólogos; es para mendigos que están en la calle y duermen a la intemperie. Y de puro sencillo, no se entiende...

¹ A. WATTS, Nueve meditaciones, p. 33.

² A. WATTS, Nueve meditaciones, Barcelona, Kairós, 19812, p. 19.

³ JEAN KLEIN, La mirada inocente, p. 45s.

⁴ M. GUIRAO, Anatomía de la conciencia-Anatomía sofrológica, p. 242.

⁵ De tu mirada atenta, no analítica, de tu 'mirada pobre', se entiende.

⁶ A. WATTS, Memorias, p. 257.

Nicolás de Ma. Caballero, cmf.

Publicado en Ciudad Redonda

www.ciudadredonda.org/articulo/escucha-el-silencio