

VI. EL SILENCIO

La sociedad que nos rodea es una sociedad de ruidos, el ruido es lo común a toda sociedad contemporánea. Los automóviles, las fábricas, los aviones, con sus ruidos procedentes del exterior penetran en las casas y nos acompañan durante todo el día. El ruido perturba nuestro sistema nervioso produciéndole graves daños, por otra parte, el hombre con su gran capacidad de adaptación se habitúa a los ruidos conviviendo con ellos hasta el punto que ni se entera de que los hay. Esta convivencia con los ruidos, hace perder al hombre sensibilidad auditiva, acostumbrándose de tal modo, que cuando no los tiene, hecha en falta algo que no sabe qué, llegando a molestarle el silencio.

El ruido es en las ciudades donde más abunda, no tienen que ser obligatoriamente ciudades grandes, las pequeñas poblaciones también tienen molestos ruidos.

El hombre urbano que acuda al campo, la primera semana no oirá absolutamente nada, se creará rodeado de un silencio total, a su alrededor creará que no existe vida.

Pasados los días, comenzará a oír el trino de los pájaros, el ladrido de un perro lejano, el graznido de un ave que pasa, días más tarde escuchará el agua de un arroyo, el chirriar de las ruedas de un carro; escuchará al viento moviendo las hojas de los árboles, oirá el volar de los insectos y sus cantos, oirá muchas más cosas que hasta ese momento le parecía imposible que pudiesen oírse. Y es que donde creía que nada había, existe la naturaleza llena de vida en sus más diferentes manifestaciones.

Los locales públicos están llenos de ruidos y mucho más en los nocturnos, la música alta hasta el exceso resulta tremendamente dañina, hasta los propios domicilios se invaden con el ruido de los electrodomésticos, pero este es un ruido necesario por el beneficio que reporta, sin embargo, el televisor invade materialmente nuestro espacio vital y lo invade de dos maneras, auditiva y visualmente.

Por decirlo de alguna manera, vivimos en la sociedad del ruido y el ruido nos ha afectado y nos afecta grandemente propiciando los desequilibrios nerviosos.

El silencio tiene un gran poder terapéutico en muchas afecciones, con el silencio y con la quietud puede pararse enfermedades graves y prevenir que se desarrollen.

El silencio es aislarse del ruido, es no hablar, es sentir la soledad, que es lo mismo que estar sólo consigo mismo. Permanecer sentado o tumbado, aislado de todo ruido, escucharse uno su propio cuerpo y mentalmente se establece un diálogo interno. No es un diálogo mental de la propia mente sobre las cosas de fuera. Es un diálogo del yo con el yo, de nuestro cuerpo con nuestro cuerpo y en un lenguaje que nada tiene que ver con la palabra.

El cuerpo nos indica que parte de nuestro organismo no funciona bien, si lo escuchamos atentamente, a los pocos días de hacerlo, nos indicará las formas de mejorar esta deficiencia. El cuerpo indicará, cuando se tenga algo de práctica de escucharlo, que partes del organismo han sido descuidadas y necesitan atención y cariño, porque nuestro cuerpo necesita como todas las cosas, amor. Cuando una parte de nuestro cuerpo cae enferma es que no se le ha dedicado ni la atención suficiente ni el amor que necesitaba.

Intente permanecer en silencio diariamente quince o veinte minutos en una postura que resulte cómoda, al principio no será fácil permanecer sin hacer nada, ahí comienza el efecto curativo, permanezca ese tiempo diario en quietud y en silencio escuchando su propio cuerpo, no se hable, no se diga nada, déjese estar y que sea el cuerpo quien le hable a usted. Muchas personas no son capaces de permanecer calladas ni un sólo instante, incluso estando solas, hablan con ellas mismas en voz alta, cantan, o se recrean en ensoñaciones mentales. Estas personas dirán que no son capaces de permanecer calladas y quietas sin hacer nada, que no va con su temperamento, que es superior a sus fuerzas. Si es usted una de estas personas, su real temperamento es poder hacerlo y mi consejo es que lo intente todos los días, aunque sólo sea un poquito, ¿qué suponen quince minutos de los casi mil quinientos que tiene el día?, nada, y sin embargo, se asombrará de los beneficios que obtendrá.

Hay por el contrario, personas que son incapaces de permanecer quietas un sólo momento, siempre están en actividad, siempre tienen que estar haciendo algo, siempre deben hacer algo, aún cuando nada deban hacer. Su mente funciona tan aceleradamente como su cuerpo, de un pensamiento van al otro y de este al siguiente, su mente no para, incluso cuando su cuerpo ha parado.

Para estas personas recomiendo relajación o meditación. En general la relajación debieran practicarla todas las personas, jóvenes o ancianas, la relajación además de un excelente método curativo y relajante, su práctica habitual es de gran interés como prospección interior e incluso como prospección del exterior. Aunque pueda parecer extraño, un asiduo practicante de la relajación y habituado a la meditación puede realizar sin dificultad alguna, el llamado viaje astral.

Los filósofos y místicos orientales y occidentales practican la meditación, su práctica es una de las experiencias más apasionantes que pueden vivirse.

Varios son los métodos que pueden utilizarse para la relajación corporal y mental y varios son los métodos que pueden utilizarse como curativos, todos ellos son válidos.

Ignacio de Loyola el creador de la orden jesuita, escribió el libro ejercicios espirituales, en el enseña la técnica y práctica de relajación y meditación, es cierto que le da una orientación religiosa, pero estos ejercicios adiestran la mente y preparan la voluntad en una sola dirección, la religiosa. Esto es lo que la diferencia de la meditación Zen, está última no tiene orientación ninguna, excepto la de llegar a la iluminación o la que la diferencia del Raya Yoga, que lo que pretende es alcanzar el samadhi, es decir elevarse sobre la materia y conseguir la contemplación absoluta y transcendental.

Expondré uno sencillo y eficaz, cuya práctica diaria con una duración de veinte minutos, ejercerá a los pocos días una influencia benefactora sobre la persona que la cambiará tan radicalmente en aquellos aspectos no deseados, le hará desaparecer enfermedades tan rápidamente que incrédula dudará de su propio bienestar.

Alejandro Domínguez Araújo

EL UNIVERSO HUMANO

Derechos de Propiedad Intelectual e Industrial.

Los contenidos de este libro “**El universo humano**” se encuentran protegidos por derechos de propiedad intelectual e industrial.

Con el número de asiento registral **000308/91** esta obra se haya registrada en el Registro de la Propiedad Intelectual.

Únicamente se podrá descargar material contenido en las páginas, blog o canales oficiales de © **NUEVAS TENTATIVAS** y siempre para uso personal y no comercial, siempre que se respeten todos los derechos de autor, de marcas y otros derechos de propiedad.

La titularidad de los derechos de propiedad intelectual sobre la propia página Web, sus contenidos, su diseño gráfico, el código fuente en lenguaje HTML y los códigos Javascript corresponde, salvo indicación en contrario, a © **NUEVAS TENTATIVAS**; por lo que cualquier utilización no autorizada de los mismos, mediante su reproducción, distribución, comercialización o transformación para fines distintos del uso personal y privado, supone una vulneración de tales derechos.

Asimismo, el usuario reconoce que las marcas, nombres comerciales o signos distintivos contenidos en el presente libro son titularidad, salvo indicación en contrario, de © **NUEVAS TENTATIVAS**, sin que pueda entenderse que el uso o acceso al Portal Oficial de Nuevas tentativas y/o a los servicios atribuya al usuario derecho alguno sobre las citadas marcas, nombres comerciales o signos distintivos. Toda utilización no autorizada de los mismos implica la contravención de dichos derechos.