

EL SILENCIO

La práctica del silencio es profunda y bella. Es el silencio el que nos acompaña en nuestro viaje hacia el centro, hacia nuestro corazón y es allí en la dulzura del silencio adonde encontraremos a la divinidad.

Podemos decir que Dios es el silencio, la que está en todas partes y en todos los tiempos. Siempre disponible, abierta a todas las interpretaciones, el potencial infinito que todos y todo tenemos.

Permanecer en el silencio, despiertos, atentos y presentes es algo que podemos proponernos para este año. No hablar tanto en general es un comienzo que nos llevará a aquietar la mente para encontrar a nuestro amado/a.

Podemos proponernos por ejemplo; unas horas de silencio por día, un día de silencio en la semana, una semana de silencio dentro de un mes, un mes de silencio dentro de un año. Hay muchas posibilidades de práctica, lo importante es que sea hecha a la medida de cada uno, teniendo en cuenta que esa medida va a ir cambiando a medida que nos transformemos como resultado de la práctica.

Y al hablar intentamos practicar los votos de liberación que tienen que ver con el habla. Estos son:

*1- No mentir, engañar, no dar impresiones falsas. Practicar la **Honestidad, dar impresiones verdaderas.** 2- No Hablar para dividir, No criticar, no separar a las personas. Practicar hablar para unir.*

3- No insultar, no hablar con malas intenciones, no ser sarcástico, no herir con la palabra. Practicar hablar con respeto.

4- No hablar en vano, o decir las oraciones y pensar en otra cosa, no chismosear sobre los demás. Practicar hablar de cosas importantes que beneficien a los demás.

El día después de navidad Claudio Sticotti dio una charla muy linda en Kaladanda sobre la meditación cristiana, comparto aquí con ustedes parte de esa charla:

“A Dios no se lo puede conocer bien con la mente humana pero si escuchamos y permanecemos en silencio, en ese silencio Dios se revelara. Dios ya está en nuestra

consciencia, no lo busquemos frenéticamente. El yo humano egocéntrico debe morir diariamente para que el Yo divino pueda renacer en nosotros y quede revelada nuestra relación con Dios.”

“Antes de entrar en la vida mística debemos dominar la habilidad de permanecer en silencio, (interior y exterior). Es la parte más difícil de la práctica espiritual. En ese momento de silencio empezamos a comprender que la consciencia divina es una inteligencia infinita que opera en nuestro ser cuando el pensamiento reflexivo ha sido detenido. El hábito de pensar y hablar continuamente debe transformarse en el hábito de escuchar.

El Reino de Dios está aquí y es Ahora. Esta en nosotros en esa calma que todos tenemos muy dentro nuestro cuando callamos y dejamos de hacer ruido.”

La práctica mas avanzada del silencio es la meditación, en donde silenciamos también a nuestro cuerpo en absoluta quietud. En la meditación el silencio se hace aun más profundo hasta abarcarlo todo, todos los sonidos, todas las sensaciones, todas las emociones, todos los pensamientos.

Busca el silencio en este verano, que venga como una brisa suave y refrescante, como un cielo despejado, como el agua mansa de un lago, como la caricia del mar. No le escapes, no le temas, deja que el silencio te haga lo que la crisálida a la oruga, lo que el sello le hace a la cera.



Muchas Felicidades

Carola Terreni