

Taller de Silencio Interior

Fernando Lozano
Universidad TecVirtual del sistema Tecnológico de Monterrey



El silencio interior es armonizarte con tu Ser Interior y vibrar con lo que no tiene forma, donde no hay tiempo, pero de donde surge todo lo que existe, y que se puede llamar inteligencia universal, conciencia pura, el vacío, amor incondicional, Dios, Creador. El silencio interior es para experimentar paz, gozo, alegría, serenidad, dicha, felicidad, calma, tranquilidad. Es traer lo infinito a lo finito.

Taller de Silencio Interior

Bienvenidos



El presente material es la parte teórica del taller, pero lo más importante es tu práctica. El silencio interior es un regalo que te haces a ti mismo. Puedes sentir cambios favorables desde la primera sesión, pero la invitación es hacer de la práctica del silencio una disciplina. Podrás leer mucho sobre este tema, pero nada va a suplir la propia experiencia. La práctica del silencio no se aprende en libros.

El silencio interior es un tesoro poco aprovechado. Etiquetamos cada experiencia a través del filtro de la mente, pero cuando adquirimos el hábito de aquietar los pensamientos para estar en silencio descubrimos que somos mucho más que los pensamientos, mucho más que los sentimientos.

De acuerdo al interés de cada participante, la práctica del silencio se puede enfocar como una actividad física para reducir el estrés, o como una técnica para dimensionar las reacciones emotivas, o para sentir paz, o para tener una experiencia espiritual. Pretendemos ser mejores personas, y esto puede ocurrir cuando se es consciente y se abre al silencio. Pero es un camino que nos lleva toda la vida.

Los temas que vamos a ver son:

Sesión 1: Silencio Interior.

Sesión 2: Silencio y Bienestar.

Sesión 3: El Perdón.

Taller de Silencio Interior

Tema 1 Silencio Interior

El silencio interior nos lleva del nivel ordinario de conciencia al nivel espiritual de conciencia.
Thomas Keating

Algunos términos para comentar a manera de introducción:

Estrés: respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda impuesta por el entorno de la persona.



El estrés no regulado puede crear síntomas comunes en varios niveles:

Emocionales: irritabilidad, ansiedad, sarcasmo, tristeza, depresión, abandono, sentimientos de impotencia...

Conductuales: morosidad, gula, rigidez, morderse las uñas, irresponsabilidad, poca comunicación o ausencia de comunicación...

Mentales: falta de claridad en las ideas, creatividad reducida, dificultad para visualizar el éxito, insomnio, falta de confianza...

Físicos: Problemas de presión sanguínea, úlcera, colitis nerviosa, estreñimiento, dolores de espalda, hombro, cuello, fatiga...

Meditar permite, aún sin estar totalmente consciente, liberar emociones que están estancadas y que alteran el libre flujo de los bioquímicos de la unión mente-cuerpo. Es la forma más fácil, económica y efectiva de reducir el estrés y rejuvenecer la mente, cuerpo y espíritu.

Dra. Candace Pert

<http://www.vladhuber.cl/salud8.php>

Estrés bien regulado: proporciona entusiasmo, expectativas positivas, motivación, involucrado en proyectos inspiradores, deseos de compartir, creatividad, retos, flexibilidad, objetivos claros y planes para hacerlos realidad.

Taller de Silencio Interior

Relajación significa soltar todos los músculos a voluntad. Tomas una postura cómoda, y vas llevando la atención a cada parte del cuerpo con la intención de “ir soltando” cada músculo aprovechando cada exhalación.



Meditación es abstraerte del mundo para interiorizar. Se trata de estar contigo mismo, y se logra cuando se ha perfeccionado la práctica. (Sogyal, 1994)



Oración contemplativa es un método de oración extraído de la tradición monástica cristiana que consiste en estar presente ante Dios. La oración contemplativa es la apertura de la mente y el corazón - todo nuestro ser - a Dios, el Gran Misterio, más allá de todo pensamiento, palabra o emoción. (Keating, 2006)



Silencio Interior: es un momento de recogimiento en donde estás consciente al momento presente y quietud en tu ser interior.

Taller de Silencio Interior

El Silencio Interior

¿Qué es el silencio interior?

Momento de recogimiento en el cual con plena conciencia te enfocas en estar presente al silencio y a la quietud de tu ser interior, y si la mente intenta intervenir con algún pensamiento, simplemente reconoces que en ese momento no está en el pensamiento sino en la contemplación de tu ser interno, que se encuentra en armonía con la vida y con todas las cosas de la creación.
Leonardo Vélez

El silencio es algo que está ahí, en tu interior. El silencio Interior implica solamente estar, sin pensar en lo que estás haciendo, es decir sin emitir juicios. Para dejar fuera los pensamientos, primero tienes que observarlos y aceptarlos. Ya que te has dado cuenta de ellos, eliges estar consciente del momento presente, sin pensar en el momento presente.

Hacer silencio interior es abstraerte del mundo, detener el diálogo interno de la mente, dejarla descansar por algunos minutos durante el día de manera consciente, tienes otras 23 horas para pensar en lo que quieras.

Estar en silencio es cerrar las puertas de los sentidos, gozar de estar contigo, estar frente a frente con tu yo interno, es “volver a casa”... y no esperar nada. El ser interior es anterior a todo hacer, anterior a los pensamientos, anterior a las emociones, anterior a la misma existencia.

Date permiso para descansar tu cuerpo,
date permiso para descansar tu mente,
date permiso para liberarte
de tus emociones.

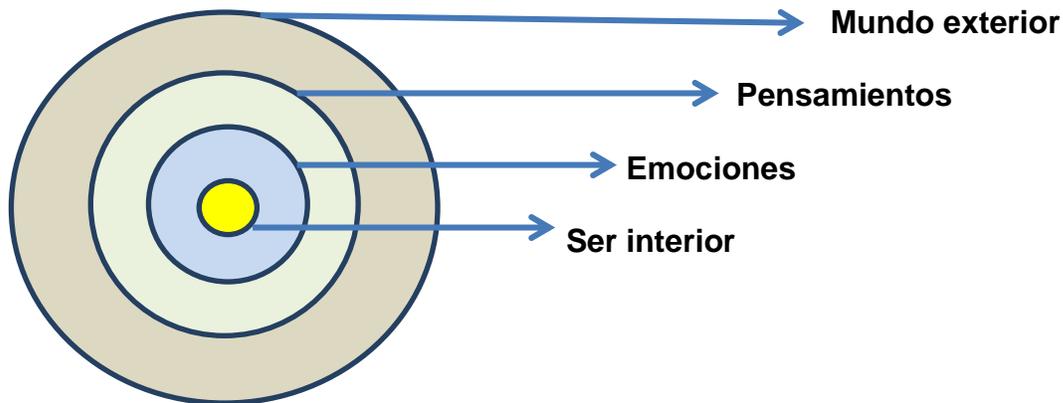


Figura 1. Desapegos para llegar al Ser Interior.

Taller de Silencio Interior

Beneficios

Existe una nueva imagen integrada de mente y cuerpo, con inteligencia emocional y un alma espiritual. Cada uno de nosotros es un sistema dinámico, con un potencial para el cambio en el cual la autocuración es la norma, más que un milagro. Yo tengo el potencial para intervenir conscientemente en el sistema y tomar un rol activo en mi propia curación.

Dra. Candace Pert
<http://www.vladhuber.cl/salud8.php>

¿Cuáles son los beneficios del silencio interior?... cada uno los irá descubriendo pero en forma general podemos decir que el silencio interior:

- proporciona armonía, calma, paz, tranquilidad;
- permite dimensionar las emociones;
- provee claridad mental, creatividad, facilidad para focalizar;
- nos confronta con nosotros mismos;
- hace experimentar la sensación de que no estamos solos;
- permite darnos cuenta que no todo tiene que ver con la mente; darnos cuenta lo feliz que es simplemente estar con uno mismo... y muchas otras cosas más que cada quien irá descubriendo en la medida en que experimente el silencio.
- nos lleva a registrar ondas cerebrales Alfa, o Theta dependiendo del tipo del nivel de meditación a la que lleguemos; su efecto nos puede durar por varias horas (ver Tabla 1).

Tabla 1
Tipos de ondas cerebrales

Tipo de onda	Frecuencia	Situación mental
DELTA	1 a 3 Hz	Sueño profundo.
THETA	3 a 7 Hz	Meditación profunda.
ALFA	7 a 13 Hz	Relajación, pensamientos tranquilos y despreocupados, optimismo.
BETA	13 a 28 Hz	Persona despierta y en plena actividad mental. Estado de alerta máxima.
RAM-ALTA	+ de 28 Hz	Estado de stress y confusión.

Fuente: Megabrain Systems, S.L.

Taller de Silencio Interior

Por lo general, las primeras personas que se dan cuenta de esos beneficios son las que viven a tu alrededor. Por ejemplo, si usualmente te enojas y gritas 10 veces al día, posiblemente ya solamente vas a gritar 5; si dices 20 malas palabras diarias a los automovilistas, sólo vas a decir 15; si pierdes el control con los alumnos 5 veces diarias, posiblemente sólo perderás el control 2 veces. Todo dependerá del compromiso adquirido con la práctica del silencio.

Se recomienda hacer del silencio interior una disciplina, no es suficiente hacer este tipo de práctica cuando te sientas estresado. Es mejor hacer la práctica diariamente, como si fuera un tratamiento preventivo, para cuando vengan las batallas tener más fuerza para combatir las.

¿Cómo lograr el silencio? ¿Cómo iniciar?

Lo primero que te sugiero hacer es relajar el cuerpo físico. Sería difícil tratar de hacer silencio interior en un cuerpo tenso e inquieto. Para lograr un cuerpo relajado te vas haciendo consciente de cada parte del cuerpo y la vas “soltando”. Sentado en silencio, el cuerpo tranquilo, la boca callada, la mente descansando, dejas libres tus pensamientos. Cada vez que te das cuenta que surgió un pensamiento, lo observas, lo aceptas, pero decides volver a estar contigo.

Cuando somos principiantes, evitar seguir a los pensamientos puede ser algo difícil de controlar, no te desanimes, es normal. No es conveniente tratar de negar los pensamientos porque es peor, pareciera que se dejan venir uno tras otro. Es mejor aceptarlos, pero no recrearlos.

Para ayudarte a entrenar la mente, y que te hagas consciente de tu ser interior, es recomendable que selecciones alguna de las prácticas utilizadas por tradiciones milenarias tanto de oriente como de occidente:

- visualizar una imagen o una palabra;
- repetir una palabra mentalmente;
- observar la respiración, hacerte uno con ella.

Visualizar una imagen o una palabra

Consiste en ver mentalmente una imagen que te provoque paz como podría ser un pino, una flor, un jardín, el mar, o la imagen de una figura religiosa que para ti signifique algo importante como la imagen de Jesús, Krishna, Buda, María, José, San Francisco de Asís, tu ángel de la guarda, etc.

Otras personas prefieren simplemente imaginar una palabra como si estuvieran viendo la televisión. La palabra puede ir cambiando en forma, diseño, tamaño, color, luminosidad, incluso puede ser que desaparezca en momentos.



Figura 2. Visualizar una palabra.

Ejemplos de palabras: luz, calma, paz, amor, silencio, amor, gozo, tranquilidad, quietud. Lo único que tienes que hacer es observar la palabra.

Repetir una palabra



Paz... paz... paz... paz... paz... paz...
paz..... paz..... paz..... paz.....
paz..... paz..... paz.....

Puedes elegir una palabra para repetirla mentalmente, suavemente. La palabra debe ser corta como paz, amor, luz, calma, gozo, amor, etc. Aprovechas la inhalación y la exhalación para repetir la palabra en forma tranquila. Al inhalar por la nariz evocas la palabra, por ejemplo “luz”; y al exhalar evocas la misma palabra.

La palabra debiese no repetirse en primer plano, sino de fondo, de manera muy suave. De hecho puede ser que la pierdas en la medida que haces la práctica. Es decir, puede ser que después de algún tiempo la palabra incomode, entonces te puedes quedar sólo con la respiración.

Taller de Silencio Interior

Observar la Respiración



Era el aliento de Dios que me hizo y me dio vida.
Job

Observar la respiración significa seguir el viaje del aliento, te haces consciente del momento en que el aire entra por la nariz, visualizas que está nutriendo a cada célula, y sientes como sale el aire nuevamente por la nariz al exhalar.

Al mismo tiempo que te haces consciente de la respiración, en forma paralela te haces consciente de tu cuerpo, se trata de sentir tu cuerpo. Después de un tiempo de práctica te podrás dar cuenta del pulso, o de los latidos del corazón. Puede ayudar si tienes la idea de “soltar y sentir” el cuerpo. Poco a poco irás aprendiendo a soltarlo. Con el tiempo, en momentos dentro de la práctica, sólo sentirás tu respiración acompañada de un flujo de energía que circula tu cuerpo. El resultado es paz, gozo, felicidad, ternura, regocijo, alegría, bienestar, amor, dulzura, tranquilidad, sosiego...

Respira con naturalidad, como lo haces siempre, pero despacio. Observa la respiración. El inhalar y el exhalar lo haces por la nariz. Al exhalar, déjate ir con el aire que sale hacia fuera. Cada vez que sueltas el aire, te relajas y te liberas de cualquier pensamiento, de cualquier sentimiento, de cualquier atadura; estás sólo contigo en lo más profundo de tu ser.

Cuando estés practicando es importante que no te enredes en comentarios mentales, análisis ni charla interior. No confundas los comentarios repetidos de la mente (ahora estoy inspirando, ahora estoy espirando), con el hecho de estar consciente de la respiración, observándola; vete identificando gradualmente con ella, como si te convirtieras en ella. Poco a poco, el aliento, la persona que respira y la respiración se vuelven uno; la dualidad y la separación se disuelven.

Algo que puede ayudar para aquietar los pensamientos es hacer un ejercicio que recomienda el Dr. Frank Kinslow (2008): cierra los ojos y pregúntate ¿de dónde surgirá el siguiente pensamiento que vas a tener? Al estar atento para ver de dónde surge el siguiente pensamiento, lo más seguro es que disminuya el flujo de ellos.

Taller de Silencio Interior

Posiblemente te des cuenta que entre pensamiento y pensamiento existe un lapso de tiempo, tan fugaz que es difícil de percibir, es donde no hay tiempo ni espacio, es conciencia pura.

Con la práctica diaria de silencio esos lapsos se pueden hacer más prolongados, quizás de algunos segundos más. Es como si la mente estuviera suspendida en el aire. No hay diálogo interno, no hay preocupación del tiempo y el espacio, solamente estás.

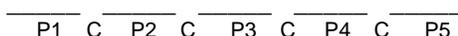


Figura 3. Flujo de pensamientos (P), intervalo de momentos de conciencia pura(C)

Hay un dicho tibetano que dice: la mente es espontáneamente dichosa si no se la fuerza, lo mismo que el agua es transparente y clara si no se la agita. La mente se puede comparar con un jarro de agua fangosa: cuanto más dejamos el agua sin tocarla ni removerla, más se hundirán hacia el fondo las partículas de tierra, permitiendo que resplandezca la claridad natural del agua (Sogyal, 1994).

Método para llevar a cabo el silencio



1. Es muy importante el momento y lugar para estar en silencio, procura que día a día sea a la misma hora. El momento ideal es aquel en que puedas no atender al teléfono, o a la puerta.... El lugar será en el sillón de la casa donde te sientas cómodo(a).

Taller de Silencio Interior

2. La posición del cuerpo debiese ser alguna en la que te sientas cómodo para que no te distraiga alguna molestia, por ejemplo, sentado con la espalda recta, ojos cerrados, las manos las colocas sobre las piernas boca arriba o boca abajo, como prefieras.
3. Si el cuerpo te molesta (el cuello, la espalda...) será difícil hacer el silencio, por lo cual relájalo; lo recorres todo y lo vas soltando desde el cuero cabelludo, cara, cuello, nuca, espalda, hombros, antebrazos, brazos, manos, dedos de las manos, torax, pelvis, piernas, pantorrillas, tobillos... (esto se hace en algunos segundos o minutos, no más). Cada vez que exhalas procura soltar todos los músculos de tu cuerpo.
4. Tanto al inhalar como al exhalar lo vas a hacer por la nariz, muy suave.
5. No trates de evadir los pensamientos, porque es peor. Es mejor observarlos y aceptarlos, pero no recrearlos.
6. Seleccionas una palabra de una o dos sílabas para repetir mentalmente, o quizás prefieres visualizar una imagen o palabra; o puedes enfocarte sólo en la respiración. Cualquiera de estos recursos te sirve como un símbolo que te conecta con tu interior, además de ser un ancla que te mantiene atento en el momento presente. Cada vez que te des cuenta que te distraes con algún pensamiento vuelves al recurso seleccionado.
7. Hacer una práctica diaria de 20 minutos, de ser posible dos períodos de 20 minutos. Si sólo puedes hacer un período está bien. Si no puedes hacer los 20 minutos, puedes hacer sólo 15, pero lo importante es hacerlo.
8. Recuerda que te estás dando un regalo. Habrá días en que el silencio se puede hacer mejor que otros. Pero en el silencio, no es tan significativo la cantidad de tiempo como la calidad. Es decir, puede ser que de esos 20 minutos únicamente se logre estar 10 segundos absortos en nuestro ser interno... ¡¡¡Excelente!!!

Taller de Silencio Interior

Tema 2 Silencio y Bienestar

Para Gerald Jampolski (2009) **la salud es sinónimo de paz interior**, y la salud la ve como un estado de quietud mental. De acuerdo a su postura, en la medida que se tiene paz interior se puede gozar de mejor salud física, psíquica, y emocional.

La salud física tiene que ver con la predisposición genética entre otras cosas, eso no se puede negar, pero es verdad que nuestro estado interior reflejado a través de nuestros pensamientos puede aumentar o disminuir una dolencia o una enfermedad.

...a través del cambio de la forma de la respiración, llamada respiración consciente se produce un cambio en la cantidad y tipo de péptidos liberados desde el cerebro. Dado que muchos de estos péptidos son endorfinas se produce una disminución del dolor.

Dra. Candace Pert

<http://www.vladhuber.cl/salud8.php>

El Dr. Frank Kinslow, en su libro *La Curación Cuántica* muestra que podemos disminuir o eliminar molestias físicas o emocionales, simplemente teniendo la intención de liberarnos de ellas promoviendo en nosotros mismos un estado de paz interior, el Dr. Kinslow propone un ejercicio llamado triangulación que a nosotros, dentro de este taller, nos puede ayudar a controlar el diálogo interno y a sentirnos bien física y mentalmente.

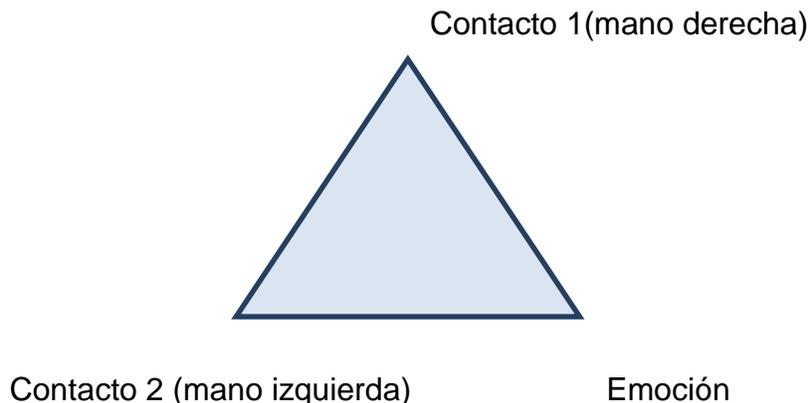


Figura 4. Esquema de triangulación.

Taller de Silencio Interior

El método recomendado por el Dr. Kinslow lo llama triangulación, es un ejercicio para cambiar la percepción mental de un malestar. Si quieres, aunque no es el fin de este taller, puedes probar e intentar una sanación personal ya sea de una dolencia física como un dolor de cabeza, o una emoción incómoda como un coraje que sientas. Si te interesa probar este ejercicio como terapia de sanación, antes de iniciarlo di mentalmente la intención que tengas, por ejemplo: “te libero del dolor de cabeza”, “te libero del coraje que sientes hacia x persona”.

Coloca la mano derecha sobre la pierna, enfoca tú atención en ella y mantente así unos minutos, quizás sientas palpitaciones, quizás sientas hormigueo, quizás sientas las pulsaciones que causa el fluir sanguíneo, probablemente sientas la mano pesada. Ahora enfócate en la mano izquierda: siéntela, quizás sientas palpitaciones, quizás sientas hormigueo, quizás sientas las pulsaciones que causa el fluir sanguíneo, quédate así por algunos minutos. Enseguida hazte consciente de ambas manos al mismo tiempo, y quédate algunos 2 o 3 minutos más.

El siguiente paso es unir esos dos puntos con lo que estás sintiendo. ¿Qué sientes?, ¿sientes paz?, ¿tranquilidad?, ¿sosiego?, ¿calma?.... Triangula (une) la sensación de ambas manos, con tu estado interno. Son tres puntos unidos

Por el sólo hecho de estar consciente en los tres puntos, estás logrando un cambio de percepción, por lo cual puedes sentir calma, paz, sosiego. Esto es debido a que estás absorto en lo que estás haciendo, es lo mismo que ocurre cuando estás haciendo silencio, meditando, la mente descansa y el cuerpo no está haciendo nada.

Si lo quieres ver desde un punto de vista espiritual, estás creando las condiciones necesarias para que el amor universal actúe, sin la intervención de tus pensamientos.

Independientemente de las posibilidades de curación, yo he visto que es una forma apropiada para dejar a un lado los pensamientos habituales, y poder enfocarte al momento de silencio interior.

Taller de Silencio Interior

Enseguida transcribo una conferencia ofrecida por el Dr. Herbert Benson, quien ha dedicado parte de su vida al estudio de lo que sucede en personas que practican relajación, silencio interior, meditación, oración contemplativa. Es un referente obligado para conocer sobre el tema que nos ocupa, de manera científica.

La respuesta de la relajación

(Conferencia del Dr. Herbert Benson)

Extractos de la conferencia del Dr. Herbert Benson, Primer Encuentro Mundial Ser realizado en Monterrey por la asociación Estima, 2006

Ideas enfocadas al área médica

1. Quisiera comenzar señalándoles que la salud y el bienestar se parecen a un banco de tres patas; y este banco muestra que se necesitan los medicamentos, la cirugía, y también tenemos necesidad de la capacidad para cuidarnos a nosotros mismos, y esta capacidad, esta autohigiene, es donde las reacciones de la mente y el cuerpo, y la espiritualidad desempeñan un papel importantísimo. El banco está desbalanceado.



Figura 5. Aspectos que intervienen en la salud y el bienestar.

2. Más del 60% de las consultas a los doctores están en el dominio de la mente, el cuerpo y el estrés, mal tratados por los medicamentos.
3. ¿Cuáles son estos desordenes? Enfermedades causadas o empeoradas por el estrés como la ansiedad, la depresión, el exceso de ira y hostilidad, el insomnio... Desde mis inicios, en mi carrera médica, como cardiólogo, me enfoqué en la alta tensión arterial y descubrí que la gente presentaba tensión arterial sumamente alta cuando llegaban a mi consultorio, y consistentemente les estaba dando medicamentos de más. Y me preguntaba, si el estrés no sería algo que estuviera causando la hipertensión, así que me regresé a la Harvard Medical School, para ver si no pudiera yo establecer algún modelo para la alta tensión arterial inducida por el estrés.
4. Cierta día llegaron conmigo algunos jóvenes y me dijeron: “nosotros sentimos que podemos controlar efectivamente nuestra tensión arterial, practicamos la meditación trascendental.”

Taller de Silencio Interior

5. En ese tiempo, en California, el doctor Robert Keith Wallace y otros también estaban estudiando la meditación trascendental. Él posteriormente se unió conmigo en Harvard, y juntamos nuestros hallazgos fisiológicos.
6. Experimentamos con jóvenes sanos en nuestro laboratorio: les pusimos un catéter intravenoso, lo colocamos en una arteria. Tomamos muestras de su respiración y su exhalación para poder medir el metabolismo, y también medimos el ritmo de su respiración. Pusimos electrodos en su cráneo para poder medir sus ondas cerebrales, su electroencefalograma, con electrodos en el pecho para medir sus electrocardiogramas. Los tuvimos sentados, callados, durante una hora, acostumbándose a todos esos instrumentos que estaban en ellos. Los primeros 20 minutos estuvieron callados, con los ojos cerrados, sentados sin moverse. Los siguientes veinte minutos sentados, en silencio, sin movimiento, estuvieron meditando. Los siguientes veinte minutos todavía sentados, callados, aún con los ojos cerrados, empezaron a pensar en forma normal otra vez. Hubo cambios fisiológicos dramáticos que ocurrieron por este simple hecho de **cambiar el pensamiento.**
7. El atributo más importante es que todo el metabolismo en general se redujo, el consumo de oxígeno, el ritmo respiratorio se disminuyeron. Hubo diferentes ondas cerebrales mucho más lentas, y todo este estado fisiológico parecía ser contrario al estado de estrés, porque durante el estrés se incrementa el metabolismo, la presión arterial, el ritmo cardiaco, el ritmo de respiración, y las ondas cerebrales mucho más rápidas.
8. Nosotros estamos bajo estrés cuando tenemos que ajustarnos a los cambios. Puede ser un cambio bueno o uno malo; un matrimonio, un divorcio, una enfermedad personal o en algún miembro de la familia, reaccionar a la violencia, así como reaccionar a los eventos terroristas. Todas estas situaciones provocan el estrés que se caracteriza por cambios de incremento en el metabolismo, en el ritmo cardiaco, la presión arterial, la velocidad de la respiración y por lo tanto, surgen las reacciones de nuestro cuerpo: la ansiedad, la depresión, la hipertensión, los ataques al corazón, infertilidad, el insomnio.
9. Me puse a ver los componentes de la meditación trascendental, y encontré que había dos. Y si no les dejo ningún otro mensaje en esta plática me conformo en dejarles claro que hay dos componentes que son comunes a la meditación: el primer componente es la repetición. La repetición puede ser una oración, puede ser una palabra, un sonido, un movimiento. El segundo componente es que cuando otros pensamientos nos vienen a la mente hacemos caso omiso de ellos y regresamos a la respiración.

Taller de Silencio Interior

Ideas enfocadas al área espiritual

10. Al utilizar esa fórmula estudiamos las religiones del mundo durante dos años. Y para mi sorpresa, encontré que todas y cada una de las culturas de la humanidad que tienen historia escrita cuentan con estos dos componentes en ellas.

Tabla 2

Similitud en formas de orar, en diversas creencias religiosas. Dr. Herbert Benson

Creencia religiosa	Fecha	Forma de orar
Hinduismo	S. VII a C.	Unión con Dios a través de la respiración, y en cada exhalación repetir una palabra o frase.
Budismo	S. IV a C. – S. I d C	Repetición de una palabra haciendo caso omiso de los demás pensamientos.
Los Padres del desierto (en tiempos de Cristo)	S. II, III, y IV	Oración de Jesús enfocados en la respiración, repetían mentalmente Jesús.
Iglesia ortodoxa griega	S. XIV	Repetían mentalmente Jesús (al tomar aire), ten piedad de mí (al soltar el aire)
Tradición mística cabalística judía	S. XIV	El rabino Abulafia recomienda que para lograr la unión con Dios, enfocarse en la respiración propia, repitiendo mentalmente Adonái
Islam		El proceso se llama <i>dikar</i> y la palabra a repetir puede ser Alá, o una oración del Corán.
Lo mismo en el Sintoísmo, Taoísmo, Confucionismo.		

11. La más antigua que encontramos fue en el Hinduismo con los Upanishads, que se remontan al siglo VII u VIII antes de Cristo, donde se escribió que para lograr esta unión con Dios había que enfocarse en la respiración propia. Y en cada exhalación repetir una palabra, un sonido, una frase, una oración de los Upanishads, o del Bhagavad Gita. Si te llega otro pensamiento a la mente has caso omiso de él y regresa a tu repetición.

12. El siguiente ejemplo lo encontramos dentro del budismo, siglo IV o V antes de Cristo hasta el siglo I de nuestra era, y ahí, las personas se arrodillaban en posición fetal y se mecían desde la punta de los dedos al talón,

Taller de Silencio Interior

repetiendo un nombre de un sello mágico una y otra vez, haciendo caso omiso de los demás pensamientos que les llegaban a la mente.

13. En la cristiandad, las oraciones que se remontan prácticamente al tiempo de Cristo aparecieron por primera vez entre los padres del desierto; los ermitaños que vivían al norte del Cairo, en el desierto, en los siglos II, III y IV, y lo que ellos hacían era arrodillarse, enfocarse en su respiración, y en cada exhalación repetían la palabra “Jesús”, y hacían caso omiso de cualquier otro pensamiento.
14. Un milenio después, un monje (anónimo) inglés, en una obra repitió las mismas instrucciones para alguien que estuviera abrumado por los eventos diarios, se le dijo que hiciera esto en forma cotidiana, es lo que él recomendaba. Esto quedó codificado dentro de la iglesia ortodoxa griega en el monte Athos, remontándose a los siglos XIII y XIV, ellos instruían a la gente diciéndoles que se arrodillaran, se enfocaran en su respiración, y al exhalar repetiera el *kyrie eleison* (*Señor, ten piedad*), y que hicieran caso omiso de los demás pensamientos que llegaran a su mente.
15. Estas oraciones han sobrevivido dentro de la iglesia católica romana como la repetición del rosario; también dentro de otras iglesias cristianas, donde se le llama “oración de Jesús” o la “oración del Corazón”.
16. En el siglo XIV, en España, la tradición mística cabalística judía estaba evolucionando, el Rabino Abulafia escribió que para lograr esta unión había que enfocarse en la respiración propia, y en cada exhalación repetir los componentes que hacen el nombre de Dios *Adonai*, haciendo caso omiso a otros pensamientos que llegasen a la mente.
17. Lo mismo sucede en el Islam, donde el proceso se llama *Dikar*, y la palabra repetida puede ser *Alá* o una oración del Corán, haciendo caso omiso de otros pensamientos que llegaran a la mente. Y exactamente lo mismo en el shintoísmo, en el taoísmo, en el confucionismo, sólo las palabras varían.
19. En otro experimento, personas de diversas religiones, cada uno repitiendo mentalmente palabras correspondientes a sus creencias religiosas, haciendo caso omiso a otros pensamientos... Encontramos los mismos cambios, independientemente de la palabra, del sonido, de la oración o de la frase utilizada.

Conclusión

20. Esto quería decir que tenemos dentro de nosotros la capacidad para hacer surgir la respuesta contraria al estrés, y es precisamente con la práctica que se ha venido practicando desde hace miles de años. Le llamamos la respuesta de relajación, y si le agregamos nutrición, ejercicio, creamos la

Taller de Silencio Interior

tercera pata de nuestro banco de tres patas que es el cuidado de uno mismo.

21. Sería práctica médica mala sugerirle religión a un ateo o a un agnóstico. Entonces permitimos que eligieran la palabra amor, paz, calma, piedad...
22. Hemos descubierto algo que no es nada nuevo. Desde hace milenios la gente ha estado haciendo surgir la respuesta de relajación a través de técnicas budistas antiquísimas, a través de técnicas católicas romanas, a través de técnicas judías antiguas, y a través de la meditación también, a través del tai chi... todas estas nos conducen a un estado fisiológico común.
23. Quiero hacer énfasis en que si ustedes deciden hacer este tipo de ejercicios, por favor, háganlo con el permiso de su médico porque, con frecuencia, los medicamentos hay que reducirlos.
24. Conforme nuestros estudios fueron avanzando, encontramos que la gente nos reportaba que se sentían más espirituales al hacer este tipo de prácticas. Y no sabíamos qué querían decir con esto. Estábamos tratando de definir la espiritualidad en términos científicos. Entonces, estudiamos lo que la gente quería decir con "espiritualidad", y encontramos que la gente se sentía más espiritual al sentir la presencia de un poder, de una fuerza, de una energía de Dios, si ustedes quieren; y esa sensación estaba cerca de ellos, estaba dentro de ellos, y les hacía sentirse más felices.
25. Dentro de este grupo teníamos sacerdotes católicos, rabinos judíos, ministros protestantes, religiosos del Islam, personas representantes del budismo tibetano y de otras formas de budismo, para que hablaran de esta característica universal que tenemos dentro de nosotros.
26. Nuestros hallazgos más recientes están demostrando que las personas que evocan la respuesta de relajación con regularidad, ya sea a través de la oración o a través de otras técnicas; de hecho, no tienen el decremento en el espesor de las células cerebrales.
27. Conforme vamos envejeciendo, normalmente, nuestras neuronas se van haciendo cada vez más delgadas; tendemos a perder memoria conforme vamos envejeciendo, tendemos a olvidarnos de las cosas, y esto se debe a un adelgazamiento de ciertas áreas del cerebro. Este tipo de adelgazamiento se previene por esta práctica realizada por las personas en forma regular.
28. Yo les recomiendo que consideren la práctica de la respuesta de relajación en forma cotidiana. Y que seleccionen una palabra que vaya de acuerdo con su propio sistema de creencias.

Taller de Silencio Interior

29. Un buen momento para hacer esto es al levantarse por la mañana. Levantarse, ir al baño, bañarse, y luego, antes del desayuno, sentarse en silencio y producir la respuesta de relajación... al hacerlo serán más sanos, estarán más felices y tendrán una mayor probabilidad de experimentar una espiritualidad elevada.

Taller de Silencio Interior

Tema 3 El Perdón



Alcanza la paz quien no odia a ser alguno ni aborrece cosa alguna; que ama a la naturaleza; que es misericordioso y compasivo; libre de orgullo, vanidad y egoísmo; imperturbable en el placer y el dolor; indulgente, siempre gozoso, con la mente fija en Dios, empapado del divino néctar de las enseñanzas del espíritu.
Bhagavad Gita

De las cosas que más nos quitan la paz podemos mencionar la incapacidad para perdonarnos a nosotros mismos por algo que ocurrió en el pasado, así como el no poder perdonar a otros por algo que nos hicieron.

Dios es mucho más misericordioso que nosotros mismos.
Las heridas duelen, pero somos algo más que las heridas.
Perdonar no es olvidar, sino liberar.
El no perdonar ata
Fr. Anselm Grun

No importa cuánto hemos sufrido o cuánto hemos hecho sufrir. No tenemos que irnos de este mundo y seguir cargando todo eso que nos causa infelicidad a nosotros y a todos los que nos rodean.

La felicidad es un estado de realización interior,
no el cumplimiento de deseos ilimitados
que apuntan hacia el exterior
Matthieu Ricard

El perdón lo hacemos por nosotros mismos. El que perdona es el beneficiado al decidirse no continuar con esa carga innecesaria. El perdón es algo que sucede dentro de nosotros, es un sentimiento de libertad, voluntad y aceptación.

Si somos capaces de perdonar a aquellos que nos han causado dolor y daño, nos elevaremos a un nivel más alto de autoestima y de bienestar.
James Faust

Taller de Silencio Interior

El perdón es amor en reparación. Si tan sólo pudiéramos tratar de ver las cosas de otra manera.

Y no os acomodéis al mundo presente,
antes bien transformaos mediante la renovación
de vuestra mente, de manera que podáis distinguir
cuál es la voluntad de Dios: lo bueno, lo agradable, lo perfecto.
Rom. 12:2

Tratemos de aprender a restarle importancia a los apegos; nos hacen mucho daño.

Del apego surge el deseo,
del deseo la pasión,
de la pasión la insensatez,
de la insensatez, la apetencia sin freno,
de la desenfrenada apetencia resulta el olvido,
del olvido la falta de discernimiento y de ésta la pérdida de todo lo demás.
Bhagavad Gita

Ideas del libro El Monje y el Filósofo (Ricard, M.)

1. Nos cuesta perdonar porque sufrimos por algo que nos hicieron, por algo que queremos, por algo que nos quitaron...
2. Es necesario poner remedio a las causas del sufrimiento. El sufrimiento es el resultado de la ignorancia. Y esta es, en esencia, el apego al Yo.
3. El sufrimiento es un estado de insatisfacción profunda que puede ser asociado al dolor físico, pero que es sobre todo una experiencia de la mente.
4. Es evidente que distintas personas percibirán las mismas cosas en forma diferente, ya sean agradables o desagradables. El sufrimiento surge cuando ese Yo al que tanto amamos y protegemos se ve amenazado o no consigue lo que desea.
5. Si uno da rienda suelta a sus emociones, al odio, por ejemplo, no hará más que engendrar odio. La historia de los individuos y de las naciones demuestra que el odio jamás ha resuelto conflicto alguno.
6. Pensemos en una persona que nos ha agredido de alguna forma por encontrarse enojada. Esa persona ha sido consumida por una llamarada de cólera cuya fuente es la ignorancia. Ha perdido todo control sobre sí misma. De hecho, esa persona es un objeto de compasión, como un enfermo o un esclavo.

Taller de Silencio Interior

7. En realidad, todo empezó con un pequeño pensamiento que poco a poco fue creciendo como una nube tormentosa. Cuando observamos un pensamiento y nos remontamos hasta su fuente, no encontramos nada tangible. Es lo que se llama “liberar los pensamientos mediante la observación de su naturaleza”. Un pensamiento así liberado no produce una reacción en cadena; se desvanece sin dejar trazas, como un ave que atraviesa el cielo.
8. A cada ciencia sus instrumentos: sin telescopio no se pueden ver los cráteres de la luna; sin práctica contemplativa no se puede ver la naturaleza de la mente.
9. A manera de conclusión:
 - El Yo se ve amenazado porque no consigue lo que desea.
 - La mente produce confusión, enojo, envidia, celos, lujuria, gula, odio...son pensamientos de apego que perturban la mente y eso produce sufrimiento.
 - No percibimos las cosas como son.
 - Todo inicia con un pequeño pensamiento.
 - Si aprendemos a restarle importancia al yo, el apego desaparece; sin apego, el sufrimiento desaparece.
 - Se puede lograr con una mente tranquila, a través de técnicas de meditación, silencio o contemplación.
 - La solución está en transformar los pensamientos.

Cuando hacemos parte de nuestra vida una disciplina diaria de silencio interior, o de oración contemplativa, o de meditación cristiana, meditación budista, meditación del testigo, meditación trascendental u otra que conozcas y con la que te sientas identificado ocurre una sanación interior la cual es un bálsamo para el alma.

Taller de Silencio Interior

Referencias

- Benson, H. (2006). La respuesta de relajación por medio de la oración e interiorización. *Primer Encuentro Mundial Ser*. Monterrey, México: Estima www.estima.org
- Charnicof, L. (2011). *Seminario: Meditación: el cultivo de una mente despierta*. Casa Tíbet México.
- Jampolsky, G. (2009). *El poder curativo del amor*. México: Alamah
- Keating, T. (2006). *Mente abierta, corazón abierto. Una Dimensión Contemplativa del Evangelio*. New York: Continuum
- Keating, T. (2011). *Oración Centrante*. Recuperado de <http://www.extensioncontemplativainternacional.org>
- Kinslow, F. (2008). *La curación cuántica*. España: Editorial Sirio.
- Megabrain Systems, S.L. (2005). *Tipos de ondas cerebrales*. Recuperado de: <http://www.megabrain.net/>
- Ricard, M. y Revel, JF. (1998). *El monje y el filósofo*. Barcelona, España: Urano
- Ricard, M. (2005). *En defensa de la felicidad*. Barcelona, España: Urano
- Sogyal, R. (1994). *El libro tibetano de la vida y de la muerte*. Recuperado de <http://www.scribd.com/doc/687006/EEI-Libro-Tibetano-De-La-Vida-Y-De-La-Muerte-Sogyal-Rimpo>
- Savary L. Y Berne, P. (1989). *La oración puede cambiar tu vida*. México: Editorial Pax México