

La gramática del silencio

¿Qué es silencio? El silencio es la base de la cercanía a la vida. Si no experimento silencio en mi interior no puedo escuchar y si no puedo escuchar no puedo sentir al otro. Si no puedo sentir al otro no me puedo comunicar con él. Puedo hablar, pero no me puedo comunicar. Por ejemplo, dos personas pueden estar hablando en el mismo idioma sin escucharse la una a la otra, mientras que otras dos personas puede que no hablen el mismo idioma y sin embargo son capaces de captar las vibraciones y ver qué está sucediendo a través de la mirada.

El respeto, la amabilidad, los buenos sentimientos, se transmiten más allá del idioma de nuestras palabras. Así que el silencio es un idioma también. También es como un medio de comunicación invisible, mediante el que podemos enviar a cualquiera buenos pensamientos y buenos sentimientos y lo pueden captar. En la gramática del silencio, el aspecto más importante es saber poner un punto final. Con frecuencia tenemos un exceso de pensamientos, demasiadas emociones erróneas, demasiada crítica y juicios. Tenemos que ser capaces de ver esto y saber poner un punto final, en un instante.

El silencio me proporciona un espejo en el que me puedo ver a mí mismo. ¿Cómo estoy pensando en este momento? ¿Qué sentimientos hay en mi espacio interior? ¿Qué visión tengo hacia los demás y hacia mí mismo? Cuando entramos en exceso en las emociones, empezamos a juzgar mucho y fácilmente ponemos etiquetas a los demás. Con frecuencia, la mayor parte de las personas existen para nosotros en base a etiquetas que les ponemos, basadas en sus cualidades, talentos o defectos y debilidades. Muchas etiquetas. Cuando entramos en el lenguaje del silencio, nos volvemos muy democráticos. No vemos las etiquetas y somos capaces de conectar con la esencia del otro, con su realidad.

En el silencio vivimos en el momento presente. No nos perdemos en el pasado, aprendemos del pasado pero no nos arrepentimos. Si seguimos en el arrepentimiento quiere decir que no hemos aprendido. Desde el silencio comprendemos que la culpabilidad y el arrepentimiento no nos lleva a ningún lugar. Tampoco vivimos en el futuro, lo que debería suceder o podría suceder. También es irreal. Estamos en el presente, y desde el presente tomamos el beneficio de la oportunidad éste nos brinda. El silencio es la base de la verdadera sabiduría.



Brahma Kumaris World Spiritual University

Copyright © 2009 Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris

E-mail: reflexiones@aembk.org

Web internacional: www.bkwsu.org