

EL SILENCIO SANA

Prólogo.....	9
1. ¿Qué ha sido de mis pensamientos?.....	15
2. Todo ha pasado a un segundo plano.....	25
3. “Madame, usted vive en la consciencia pura”	37
4. No hace ninguna falta pensar en la vida.....	47
5. Una caricia cerca del corazón.....	55
6. El amor no depende de nada.....	65
7. Compartir el silencio.....	85
8. La nada llena de fuego.....	99
9. Zambullirse en la no-existencia.....	113
10. Una realidad inexpresable.....	119
11. La no-relación.....	133
12. ¿Quién soy yo?.....	143
13. La vida transcurre como un sueño.....	151
14. Cuando el sentir se transforma en atención.....	167
15. Ese gran corazón de eterno palpitante.....	175
16. Les cançons du silence.....	205
17. Epílogo.....	228

1

¿QUÉ HA SIDO DE MIS PENSAMIENTOS?

*De la dicha surgen todos los seres,
en la dicha existen todos ellos
y a la dicha es adonde regresan.*

Taittiriya Upanishad

Sucedió en agosto de 2003. Era un día caluroso de verano, como otro cualquiera. Mi hijo había salido y yo estaba sola en casa haciendo cosas cuando, de repente, me di cuenta...

¿De qué te diste cuenta?

De que en la cabeza tenía "silencio". Sí, "silencio".

Era algo raro. ¿Qué había sido de mis pensamientos? Había un espacio, un intervalo entre pensamientos que les daba un aspecto de estar en segundo plano, como si ya no me poseyesen. Me sentía muy ligera, muy a gusto. Me sentía conectada conmigo misma, en total sintonía, como nunca antes: conectada con algo que no conseguía explicar ni describir con palabras...Era "silencio".

Me pregunté qué me había sucedido y empecé a tomar nota.

¿Y...?

Era como si hubiera cambiado mi forma de funcionar por dentro. De repente, fue como si me hubiera caído un rayo encima; como si algo se me hubiera echado encima, sin haberlo visto venir, y se hubiese apoderado de mí sin darme cuenta. Esa "cosa" que no se puede describir con palabras se había apoderado de todo.

¿No lo viste venir?

Para nada, Solo me di cuenta de que todo era distinto. En aquel momento, lo que más me impactó fue ese "silencio"; pero, con el paso de los días, me di cuenta de que ya no vivía las cosas como antes. Todas aquellas cosas tan triviales que siempre me molestaban: un portazo, no encontrar las llaves justo cuando estás a punto de salir, tal o cual preocupación: todas las minucias que me molestaban constantemente sin siquiera darme cuenta de que me molestaban, nada de todo eso me importaba ya... Si veía que la puerta no estaba bien cerrada o que no tenía las llaves en el bolsillo, iba y la cerraba o me ponía a buscar las llaves, pero sin el más mínimo comentario –pensado o hablado-. Las cosas eran tal y como eran: lo que había cambiado era mi manera de percibir las, de reaccionar ante ellas.

De hecho, ya no reaccionabas, ¿no?

Eso es. Ya no reaccionaba porque estaba completamente inundada de "silencio", de tranquilidad y eso me permitía ver la situación tal y como era.

Al principio, lo callé, me dediqué a observarme por dentro y me preguntaba qué diantres podía ser aquello. Como acababa de cumplir los cuarenta, me dije: ¡Ostras! ¡Qué genial esto de la cuarentena! ¡Por fin me siento en armonía conmigo misma! ¡Me siento tan ligera, tan bien!".

¿En serio? ¿Pensaste que aquello era porque acababas de cumplir los cuarenta?

Sí, eso es lo que me dije en un principio pero, cuando empecé a hablar con la gente de mi entorno, me di cuenta de que pese a que ellos también habían cumplido cuarenta años, no sentían lo mismo que yo, no veían las cosas como yo.

Todos mis amigos eran racionalistas o incluso materialistas y llevaban vidas muy complejas, como yo.

Nunca se habían planteado ninguna cuestión metafísica, jamás en su vida habían abierto un libro “espiritual” o de crecimiento personal –ni yo tampoco-. Me consideraban una mujer muy dinámica, que apenas si había llegado a algún sitio; ya estaban pensando adónde iba a ir después y, de repente, me veían tan relajada, tan tranquila y serena... Pero ni ellos ni yo comprendíamos lo que me estaba ocurriendo por dentro.

Entonces fue cuando me empecé a preguntar qué pasa en el mundo invisible, qué sucede dentro de uno mismo; y empecé a investigar, a ir a librerías en busca de algo que me pudiera dar alguna idea de aquella experiencia que yo estaba teniendo.

Al cabo de un tiempo, dejé de intentar comprender y, cuanto más tiempo pasaba, más me dejaba llevar por esta “cosa”, feliz de observar y nada más; de descubrir lo que pasaba, de descubrir todo ese incesante devenir de cosas cada vez más intensas, más vivas, más claras. Pero al principio sí que quería comprenderlo...

Y ¿entonces?

Pues casi enseguida fue cuando se produjo el accidente.

Fue después de dos meses, a finales de octubre. Yo estaba en el norte de Francia, de viaje de negocios. El móvil no funcionaba: no había cobertura. Pero, de repente, me conecté a una red y vi que tenía un montón de mensajes y pensé: “¡Uy Aquí ha pasado algo”; así que marqué un número y al otro lado del teléfono, mi mejor amiga balbució: “Tu hijo...En la carretera...Un accidente...Ha fallecido...”.

Creo que no me lo creí al principio. “Un accidente” –eso sí que lo entendí- pero, el resto: No era posible...¡Mi amiga se ha equivocado! Cogí el coche y me fui al sitio que me había dicho: a casa de mi hermana. En el coche no pensaba: solo conducía. Hubo un momento en que surgió un pensamiento: “Si esto va en serio, mi vida se viene abajo”. Pero fue un pensamiento que no duró mucho y que se deshizo en esa misma tranquilidad en la que yo llevaba viviendo unas pocas semanas.

Cuando llegué a casa de mi hermana, me estaba esperando todo el mundo –mi familia, mis amigos, todo el mundo-; así que supe que aquello iba en serio. Se me acercaron todos para hablarme de la tragedia., pero yo sentí una especie de liberación: me dejé llevar.

¿Eso qué quiere decir?

Que me dejé llevar; la situación era la que era: sin lágrimas, sin crisis. Subí a mi habitación, donde había más tranquilidad. Vi a mis amigos y a mi familia, todos preocupados –pendientes de cómo reaccionaría yo-. Veía que me intentaban hablar, que intentaban saber cómo llevaría yo todo eso. De hecho, yo estaba muy tranquila. Pasaron las horas, pero yo me seguía sintiendo igual. Veía que estaban todos ocupados haciendo cosas, pero ¿cómo explicártelo? En el fondo de mí misma no había mínimo estallido de lágrimas o gritos agónicos del tipo: “¡Esto no es posible! ¡Esto no tenía que haber pasado!”

Me cuesta mucho recordar con exactitud qué sucedió, pero sé que no sentí la pena que todo el mundo espera que sintiese y me di cuenta de que no son las situaciones las que producen pena – al menos en mi caso, al menos no cuando uno tiene ese “silencio”-, sino que era imposible que aquella situación me causara ningún dolor porque el dolor no puede coexistir con el “silencio”.

Al principio no le conté nada a nadie porque, además era incapaz de representar un papel. Así que me quedé tal y como estaba: tranquila. No es que me pusiera a dar botes de alegría, claro está, pero tampoco me hundí. Estaba en una especie de zona neutral. Mis amigos íntimos, al pensar que estaría destrozada, comentaban: “No acaba de darse cuenta”, pero no era eso porque yo comprendía perfectamente lo que había pasado. Lo que me sucedía era que no dejaba de sentir el “silencio” en la cabeza; ese que me permitía permanecer en calma.

Dejé que pasaran las semanas, una tras otra, rodeada de agitación y preocupaciones. Se celebró el funeral, recibí muchos pésames, había una ausencia; pero yo experimentaba todo eso desde una tranquilidad que no se acababa nunca. Tuve que admitir lo evidente: que en mi interior tenía algo que me capacitaba para aceptar todas esas experiencias desde una sensación de paz, increíble, pero auténtica.

De repente, me impactó muy profundamente una intensa sensación de asombro y me dejé llevar por ella cada vez más, cada vez más profundamente hasta que, finalmente, era algo tan deliciosa que dejé que se apoderara de mí por completo y cuanto más tiempo pasaba, más fuerte la sentía, muy dentro de mí, intensa a la vez que suave, llena de cariño, todo lo que una se pueda imaginar...sobre lo inimaginable.

La gente de mi entorno creía que yo estaba en una especie de estupor y esperaban que, en un momento u otro, cayera en la cuenta de lo que había sucedido y, lógicamente, comenzara un período de luto. ¡Pero yo era plenamente consciente de todo y sabía a la perfección lo que había ocurrido!

O sea que ¿lo sabías, pero eso no te sacaba de ese estado de paz? ¿Hubo algún momento de desesperación? O ¿te alternabas entre los dos estados?

Por aquel entonces si que tuve momentos de tristeza, pero era como si... Cómo te diría yo... Como si los viera de lejos. Los veía venir y los veía marcharse.

¿Cómo si esa tristeza fuera algo que te visita en lugar de sentir “Estoy triste”?

Eso es. Sentía que venía la emoción. Después la sentía, como si estuviera ahí, pero no pudiera aferrarme a ella y, por eso, seguía su camino y se marchaba.

Entonces, ¿esa neutralidad no es indiferencia?

¡Para nada! Claro que, vista desde fuera, la gente debía pensar que yo estaba sumida en una especie de estupor que me impedía sentir las cosas, pero dentro de mí, yo lo sentía todo muy intensamente. No estaba muerta, en absoluto. Hubo momentos de tristeza, momentos de agotamiento, pero era como si me resbalaran por encima. Lo que nunca se iba era este “silencio” –este espacio desconocido- y cuanto más tiempo pasaba, más me dejaba llevar por

esta “cosa” que ese había despertado dentro de mí, que se había apoderado de todo. Estaba locamente enamorada de “eso” y todo lo demás quedaba en un segundo plano.

Despreocupada

Si hubiera ido con la intención de hacer la típica entrevista – dos personas sentadas frente a frente: una, la entrevistadora y, la otra, la entrevistada-, me habría llevado una decepción. Sin embargo, afortunadamente, no me había formado ninguna expectativa. La realidad se ocuparía de todo a su manera, sin necesidad de que yo planificara nada. Cada una de nuestras sesiones me confirmaba que Yolande era siempre espontánea e impredecible. Una de las veces llegué con la cabeza repleta de preguntas y palabras, dispuesta a sonsacarle toda la información sobre ese algo que experimentaba, ese algo que constituía, sin duda alguna, la esencia de su existencia. Ese día, lucía un sol resplandeciente ya las dos nos apeteció disfrutar del aire fresco, de estar al aire libre. Mirar escaparates o pasear por el lago; el viento, las tiendas, nuestras risas, las cafeterías que nos acogían a cada tanto, sus amistades: todo eso fue justo lo contrario de lo que se entiende por trabajar en serio.

La vez siguiente, en un intento de tomárnoslo más en serio, nos sentamos cada una en un extremo del sofá, con la grabadora y el cuaderno de notas preparados, pero esta vez fue el silencio el que alteró nuestros planes. Apenas se le acababa de escapar a Yolande una palabra d entre los labios en respuesta a una pregunta, la siguiente se le fundía en el infinito antes de tener tiempo de revelarse: el silencio se había vuelto a apoderar de ella y se negaba a soltarla. Pasaba un minuto; pasaban dos, pero el silencio persistía. Al principio me sentí desconcertada y después desesperada hasta que, finalmente, me tocó a mí sucumbir también y se desvaneció el apremio por preguntar. Inundada de sensaciones que, aunque muy sutiles, resultaban tan deliciosas que acaparaban toda mi atención, me dejé llevar completamente por ellas. Cuando una mirada de Yolande me confirmó que de mí no se esperaba nada en particular, solté el cuaderno de notas y cerré los ojos. Pasó el tiempo y, aquella noche, ya en mi casa, seguí sin salir de aquel asombro.

Me recriminaba el hecho de mantener una actitud tan despreocupada durante muchos de nuestros encuentros, pero cuando se lo reproché a Yolande, me respondió con dulzura: “¡Pero mira todo lo que trabajamos!” Y tuve que admitir que, a pesar de haber grabado muy pocas palabras, estábamos cumpliendo con el trabajo.

¿Trabajo? Aunque de forma invisible, el mero hecho de observar estaba produciendo en mí una transformación, por el mero hecho de constatar que todo tenía lugar justamente en el momento adecuado, sin necesidad alguna de planificar nada. Y cuando volvía a ser presa de mis viejos hábitos de proyectar y determinar lo que teníamos que hacer, los gestos, las palabras o nuestras reuniones, el momento se encargaba por sí mismo de revelárnoslo todo. Esos momentos gozaban de las mismas características de las que gozaba Yolande. La ausencia de un “yo” se traducía en una presencia imponente que parecía apoderarse de ella; que se podía percibir en su sonrisa vívida y resplandeciente, en todos y cada uno de sus movimientos. Dicha presencia era lo que resolvía mis preocupaciones a la perfección.

“Deja que el silencio se encargue de todo. Él sabe lo que ha de hacerse”. Esas palabras tuyas me sosegaron tanto que mi angustia por el tiempo fue engullida por un espacio que detuvo en seco todos los pensamientos; un espacio tan intenso como delicado.

De momento no tenía nada concreto ni coherente que escribir sobre la entrevista que habíamos concertado, ni tampoco me había servido de nada intentar todo lo habido y por haber para encontrarle algún sentido al misterio que experimentaba mi nueva amiga.

Éramos algo parecido a dos amigas de vacaciones: paseábamos, charlábamos, compartíamos secretos y nos divertíamos de lo lindo comiendo juntas. Sin embargo, según fue pasando el tiempo, ese misterio que yo me había propuesto escudriñar empezó a domesticarme a mí, no mediante palabras, sino con su mera presencia.