



LA SABIDURÍA DEL SILENCIO INTERNO

El doctor Oskar Salazar nació en México, donde realizó estudios de Medicina y ejerció su profesión. Para ampliar sus conocimientos se trasladó a China, donde se doctoró, estudiando las técnicas de diferentes Universidades como Pekín, Cantón, Shanghai. Ávido de un conocimiento más profundo, ingresó en el Monasterio Taoísta del Monte de Wu Dang, y allí se especializó en Qi Gong y Artes Terapéuticas Taoístas. Más que una enseñanza, se trata de un acompañamiento por el camino de transformación de uno mismo, por el camino del Tao.

Cultivar la sabiduría del silencio interno es uno de los mejores métodos para conservar nuestra energía, reequilibrar nuestro ser profundo, y preservar nuestra salud física, emocional y espiritual.

La habladería constante a través de nuestra mente y de nuestra boca, agotan el Chi, y nos debilitan considerablemente.

El mental rechaza el silencio porque el silencio no tiene límites, no tiene forma, y no se puede definir. El mental ama los sonidos y los ruidos porque se parecen a los pensamientos. Se les puede dar una forma, una definición, analizarlos y conceptualarlos. El mental evita el silencio porque para el ego el silencio es el sonido de la muerte.

Sin embargo, el silencio es el estado natural de todas las cosas, y es necesario aprender a respetar esto comenzando por el interior de nosotros mismos. Para poder penetrar en el Camino del Tao, debemos de encarnar el silencio interno. Los sabios taoístas nos han legado una serie de consejos útiles y prácticos que descubrieron hace mucho tiempo gracias al cultivo del silencio interno.

Habla simplemente cuando sea necesario, piensa lo que vas a decir antes de abrir la boca, sé breve y preciso, ya que, cada vez que dejas salir una palabra por la boca, dejas salir al mismo tiempo una parte de tu chi. Así aprenderás a

desarrollar el arte de hablar sin perder energía.

Nunca hagas promesas que no puedes cumplir. No te lamentes y no utilices en tu vocabulario palabras que proyecten imágenes negativas, porque esto producirá a tu alrededor todo lo que has fabricado con tus palabras cargadas de chi. Si no tienes nada bueno, verdadero y útil que decir, es mejor quedarse callado y no decir nada.

Aprende a ser como un espejo, escucha y refleja la energía. El Universo mismo es el mejor ejemplo de un espejo que la Naturaleza nos ha dado, porque el Universo acepta sin condiciones nuestros pensamientos, nuestras emociones, nuestras palabras, nuestras acciones, y nos envía el reflejo de nuestra propia energía bajo la forma de las distintas circunstancias que se presentan en nuestra vida. Si te identificas con el éxito, tendrás éxito; si te identificas con el fracaso, tendrás fracasos. Así, podemos observar que las circunstancias que vivimos son simplemente manifestaciones externas del contenido de nuestra habladería interna.

Aprende a ser como el Universo escuchando y reflejando la energía sin emociones densas y sin prejuicios. Siendo como un espejo, sin pre-

juicios, aprendemos a hablar de otra manera.

Con el mental tranquilo y en silencio, sin darle la oportunidad de imponerse con sus opiniones personales, evitamos que tenga reacciones, emociones excesivas. Simplemente permite que una comunicación sincera y fluida exista.

No te des mucha importancia, sé humilde, porque cuanto más superior te muestres, inteligente y prepotente, más te vuelves prisionero de tu propia imagen, viviendo en un mundo de tensión y de ilusiones.

Sé discreto, preserva tu vida íntima, de esta manera te liberarás de la opinión de los otros, y llevarás una vida tranquila, volviéndote invisible, misterioso, indefinible e insondable como el Tao.

No compitas con los demás, vuélvete como la Tierra que nos nutre, que nos da lo que necesitamos. Ayuda a los otros a percibir sus cualidades, sus virtudes, y a brillar.

El espíritu competitivo hace que crezca el ego, y crea conflictos inevitablemente. Ten confianza en ti mismo, preserva tu paz interna evitando entrar en la provocación y en las trampas de los otros.

No te comprometas fácilmente, si actúas de manera precipitada, sin tomar consciencia

«El mental evita el silencio porque para el ego el silencio es el sonido de la muerte»

«Si te identificas con el éxito, tendrás éxito; si te identificas con el fracaso, tendrás fracasos»

imaginación trabaja mucho. Te ilusionas. A veces haces horas extraordinarias. No deja de trabajar. Hay que dar descanso.

Devolver al silencio la imaginación. Para que luego pueda ser más creativa. El mundo de nuestra emoción es otra pieza que hay que hacer descansar. En un breve espacio de tiempo se está desalentado, animado, furioso, contento... Las emociones ahogan. Hay que devolver la calma. No excitarlas, darles calma. No nos pueden estrechar ni cansar. Devolver el silencio a la emoción. Es un acto lleno de salud. Otra pieza que existe en nosotros es la voluntad de desearlo todo. De poseerlo.

Es bueno dar silencio a nuestra voluntad. El deseo nos orienta hacia fuera. No hay que desear nada. No es preciso. En este campo profundo todo está ya en el hombre. Todos los recursos están dentro. Hay que tener confianza.

Hay que sospechar que los recursos que necesitamos para vivir están dentro.

El silencio es bueno para alejar los deseos de uno mismo. Si yo vivo deseando algo, me apoyo en otra cosa. Surge la agitación.

Nos aíslan de nosotros mismos. Silencio en nuestros deseos. Para no alejarnos de nuestro corazón. Cuando todas las piezas entran en sosiego puede brotar la intuición. Es una luz rápida. Se enciende en nosotros y nos ayuda a caminar. Cuando algo se ve desde dentro, no se necesita ayuda ni respuesta. Nadie puede cambiarnos si la luz se hace dentro.

Nadie puede decirnos nada. Esta luz sólo se pone en marcha cuando todo se serena. No somos lo que nos empeñamos ser. Un silencio para permitirse ser. Permitirse vivir. La intuición es hija del silencio. La presencia del Reino en nosotros se intuye desde el silencio.

El silencio es el espacio para esta intuición, esta revelación. No es callar por callar. Es callar para permitir que la vida se dilate, se expanda. Son los ruidos los que tapan esa fuerza interior. Los que nos dividen en mil piezas sin sentido. Acallarlos es encontrar de nuevo la confianza y la salud. ¡Buena Suerte! En el Silencio... ▣

*Dr. Oskar Salazar
Médico, Acupuntor, Maestro Taoísta*



profundamente de la situación, te vas a crear complicaciones.

La gente no tiene confianza en aquellos que dicen «sí» muy fácilmente, porque saben que ese famoso «sí», no es sólido y le falta valor.

Toma un momento de silencio interno para considerar todo lo que se presenta y toma tu decisión después. Así desarrollarás la confianza en ti mismo y la sabiduría. Si realmente hay algo que no sabes, o que no tienes la respuesta a la pregunta que te han hecho, acéptalo, el hecho de no saber es muy incómodo para el ego, porque le gusta saber todo, siempre tener razón, y siempre dar su opinión muy personal.

En realidad el ego no sabe nada, simplemente hace de cuenta que sabe. Evita el hecho de juzgar y de criticar. El Tao es imparcial y sin juicios. Uno se hace un favor si silencia la razón. Hay resistencias tremendas a ideas, juicios... El hombre es un tanto por ciento de razón y de otras cosas.

La maravilla la hace el hombre cuando no piensa. Es tremendo someter todo a los criterios de la razón. Eso es un atropello.

El hombre tiene otra parcela que es la imaginación. Es una parcela importante. La