



# Silencio: el aliento es precioso

---

Discurso del maestro Alireza Nurbakhsh  
en el círculo de los *darwish*

**E**staba escrito en persa antiguo y situado sobre la puerta del viejo *jānaqāh* de Teherán. La primera vez que me di cuenta de ello fue cuando era un niño: *sokut dam kanimat ast*, «silencio: el aliento es precioso». Sólo pude comprender la primera palabra, *sokut* (silencio) y, siempre que la miraba, centraba mi atención.

«Silencio: el aliento es precioso» es una exhortación para observar el silencio, seguida de una explicación de porqué el silencio es importante: si no alcanzamos el estado del silencio, nuestra preciosa vida –simbolizada por la palabra aliento– se desperdicia. Al mismo tiempo, la explicación señala el método por el cual podemos alcanzar el silencio: mediante la atención al aliento, a la respiración.

Mantener silencio es parte de la práctica de la mayoría de las disciplinas espirituales. En este contexto, el silencio no significa sólo poner freno a las palabras, sino liberarse del inacabable diálogo interno y de la charla mental que experimentamos en nuestra vida ordinaria. Esta forma de sonido, el «ruido interno», es, con mucho, el más difícil de manejar, por lo que requiere nuestra atención constante.

El diálogo interno es un obstáculo en nuestro progreso espiritual. Nos pone en estado de «sueño», hasta tal extremo que nos hace inconscientes del mundo y de lo que nos rodea, por no mencionar cualquier atisbo del mundo interior. La ensoñación es un buen ejemplo de este tema. A veces, después de conducir durante un largo rato, nos sorprende haber llegado a nuestro destino sin



recordar casi nada de la conducción y de los lugares por los que hemos pasado. Es como si hubiéramos estado dormidos y nos despertáramos de repente al final del viaje. Durante todo el viaje no hemos sido capaces de observar o de conectar con el mundo de ninguna forma activa o real.

En ocasiones, el diálogo interno se convierte en autocompasión. Por ejemplo, cuando pensamos que hemos sido tratados injustamente por otra persona, con frecuencia nos enfadamos y sentimos resentimiento, incluso desesperación. Volvemos mentalmente una y otra vez al diálogo o al suceso que nos ha molestado, a veces «reescribiendo» lo que en realidad sucedió, dando forma así a algo que nos deja en mejor lugar o que nos hace sentir mejor. O bien ensayando mentalmente diferentes estrategias sobre cómo comportarnos la próxima vez que nos encontremos con esa persona, inventando a menudo escenarios en los que tenemos todas las de ganar y el conflicto se resuelve de una manera satisfactoria para nosotros. Aunque sabemos que esos pensamientos son en su mayor parte fantasías que nos reportan un alivio transitorio, aún así volvemos a ellos una y otra vez. Sin embargo, sólo en contados casos podemos resolver el conflicto o desembarazarnos del enojo mediante un diálogo interno de este tipo. Al final, el «ruido interno» nos deja exasperados.

Con esto no pretendo negar la importancia de la actividad mental en nuestras vidas. En la vida ordinaria, nuestra mente está constantemente ocupada: pensando, planeando, anticipando, juzgando, decidiendo, deseando, etc. No es necesario decir que necesitamos utilizar nuestras facultades mentales para desenvolvernos en nuestra vida. Pero cuando el centro del diálogo interno es el «ego», perdemos contacto con el mundo y con los demás. Nos volvemos auto-obsesos. No acertamos a ver realmente a los demás, a sentir sus emociones y a conectar con ellos.

Quien está atrapado en su mente no puede «ver» ninguna realidad más allá de sus pensamientos e imaginaciones propios. Tanto si es consciente como si no, el diálogo interno o ruido mental nos desconecta del mundo y de la gente a nuestro alrededor.

El viaje espiritual, en consecuencia, sólo puede comenzar cuando empezamos a desconectar nuestra atención de ese ruido y a concentrarla en otro sitio, a moverla hacia un silencio que nos permite sintonizar con el mundo y con la gente de nuestro entorno.

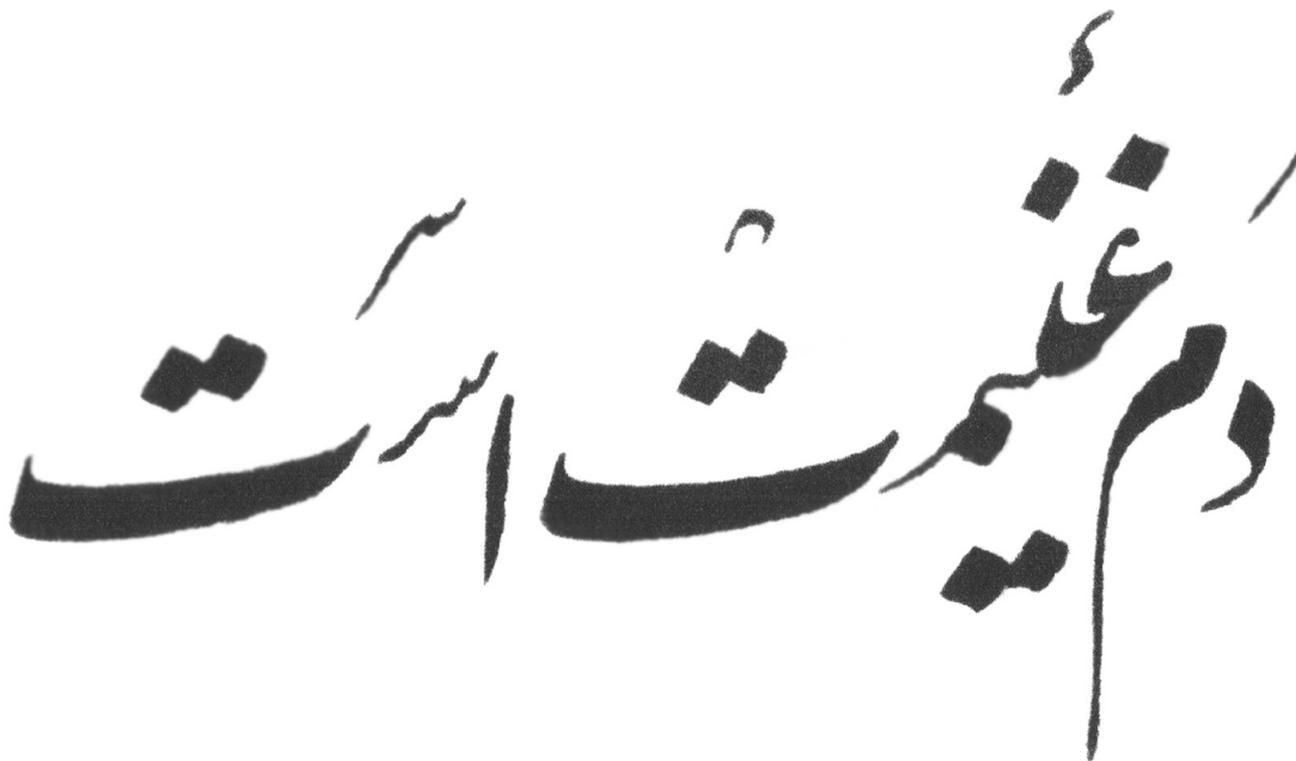
Una forma de superar el ruido mental es mediante el aislamiento, creyendo que cuanto menos uno se implica con el mundo y con la gente, más podrá vivir una vida de silencio interior. A buen seguro, alguien que vive aislado y se ocupa constantemente en meditaciones y oraciones, o un granjero que vive aislado en un lugar remoto, es más probable que disfrute de una vida interior pacífica y silenciosa que aquellos cuya vida les exige tratar con los demás. Pero siempre existe el riesgo de que estos modos de vida le conduzcan a uno al desequilibrio o a la pérdida de auto disciplina al volver al mundo, enganchándose nuevamente al ruido mental creado por la convivencia con la gente.

Aún más importante, una vida de aislamiento, aunque pueda ser una solución al problema del ruido interior, no es realmente una vida completa. Nos comprendemos mejor, particularmente nuestras fortalezas y debilidades como seres humanos, sólo cuando nos esforzamos en vivir en armonía con los demás y en tratar con tolerancia y respeto a toda la gente, incluso aunque no piensen o se comporten como a nosotros nos gustaría.

La Senda sufi requiere de nosotros la renuncia interna al mundo mediante el desvío de la atención del diálogo interno que nos conecta con él, al tiempo que cumplimos con nuestras responsabilidades como personas implicadas en la vida social del mundo. Para lograr esto, debemos alcanzar el estado de silencio interior.

En cuanto observamos nuestro aliento, dejamos de participar en el diálogo interior. Es como si nuestra atención se proyectara al exterior, dejando atrás la totalidad de nuestros pensamientos y asociaciones habituales. Nos volvemos como un maestro carpintero totalmente inmerso en su trabajo, centrado en la tarea y en completo silencio mental.

A buen seguro, el ruido mental nos acompañará a lo largo de toda nuestra vida, pero el hecho de



prestar atención al aliento hace irrelevante el ruido y nos ayuda a liberarnos de las preocupaciones y las imaginaciones pasadas y futuras. Nos volvemos como observadores imparciales que ya no toman parte en el diálogo interno en la medida en que nuestra atención está enfocada únicamente en el aliento y en el momento presente.

Para los sufíes, el aliento es un medio para recordar a Dios. Esta práctica, el *zeker*, conduce a la eliminación de todos los pensamientos y deseos y al logro del silencio interior. Este modo de recuerdo de Dios silencia la cháchara interminable de la mente. En cuanto la mente se calla, despierta el corazón, con lo que experimentamos un

estado en el cual empezamos a aceptar y a amar a los demás.

Requiere una práctica continua e intensa meditar en silencio y concentrarse en el aliento y, a través del aliento, en lo divino. Muy a menudo, especialmente en los principiantes en la meditación, la mente divaga por el reino de las ensoñaciones y se pierde la atención en el aliento. Necesitan que se les recuerde repetidamente centrar la atención en el aliento y evitar participar en el diálogo interno.

En la tradición sufí, la música ha jugado el papel de perro guardián que nos incita a volver al camino correcto, al momento presente, y nos ayuda a centrarnos una y otra vez en el aliento y en lo



*Silencio, el aliento es precioso, escritura persa*

divino. A primera vista, puede parecer que escuchar música está generando más ruido en nuestra mente, alejándonos más del estado de silencio. De hecho, algunas músicas es eso exactamente lo que hacen, dificultando la atención en el aliento. Sin embargo, cuando es efectiva, la música nos hace de guía, dirigiendo a los viajeros perdidos al camino correcto, al camino del aliento.

La música, tanto laica como espiritual, tiene la capacidad de motivarnos. Podemos experimentar diferentes emociones asociadas a diferentes tipos de música. Podemos experimentar emoción al escuchar una música en parte por las circunstancias en las que oímos esa música por primera vez

o también por razones culturales, es decir, por la forma es que hemos sido educados a asociar un tipo de música y una emoción. Sea cual sea la razón, el hecho es que experimentamos emociones al escuchar música.

La poesía sufí es una expresión del amor humano por lo divino y, cuando se une a la música, puede crear en nosotros una experiencia de anhelo y amor por Dios, aunque sea por un breve momento. La música está ahí para alentarnos en el camino del amor. A este respecto, la música es también un recuerdo de que la observancia del silencio y el aliento es sólo el comienzo de la Senda. El objetivo es alcanzar lo divino mediante el amor.