

SI EL SILENCIO EXTERIOR ES ORO, EL SILENCIO INTERIOR NO TIENE PRECIO

B.K. Shivani

Al llegar a casa después de un largo día de trabajo, ¿solicita a los niños y otras personas que le permitan unos minutos de silencio? O cuando hay una discusión o cuando estás en un lugar ruidoso, ¿deseas momentos de silencio? Pero, incluso cuando nos sentamos en silencio, ¿la mente a menudo hace "ruido" por medio de pensamientos de todo el día, como preocupación, juicio, miedo, dolor o ira? Es muy raro que en nuestra mente surjan pensamientos agradables y pacíficos que nos relajen. En esos momentos, nos damos cuenta de que permanecer en silencio no es la solución. La única solución es silenciar nuestra mente. Jugamos nuestro papel en este mundo físico a través de la comunicación, pero nuestro estado original es de silencio interior. La vida se siente tan placentera cuando la mente aprende a pensar con lentitud y rectitud. Una mente silenciosa crea menos pensamientos y pensamientos más puros que la llevan a experimentar alegría y paz. Nuestro hogar original es el Mundo del alma metafísico (llamado Param Dham o Mundo Incorporeo) donde no tenemos cuerpos, porque no hay elementos, y ni siquiera tenemos pensamientos. Somos diminutos puntos de luz o energía chispeantes. Vivimos allí tranquilamente en la presencia de Dios como almas pacíficas. Incluso, hoy, encontramos que el silencio interno y externo es muy relajante porque nos conecta, en un nivel más profundo, a nuestra forma y naturaleza originales. A medida que nosotros, las almas, bajamos al mundo físico y tomamos un cuerpo para desempeñar diferentes roles, entramos en acción e interacción. Durante miles de años, la mente se ha alimentado de información, creencias y experiencias. Crea pensamientos mientras estamos despiertos e incluso cuando estamos dormidos. Cuando los pensamientos abarrotan la mente, nos resulta más difícil silenciarla, aún incluso cuando deseamos emerger nuestro poder de silencio.

El Santuario Interno del Silencio

El dicho dice: "Empezar bien es tener la mitad hecha". Nos enseñaron a comenzar cualquier tarea con un minuto de silencio: silencio después de despertarse, antes de comer, antes de estudiar, antes de tomar decisiones importantes. Era una preparación interna para que la mente se calmara y se enfocara. También mantenemos silencio para conectar con Dios e invocar sus poderes. El silencio interior proporciona un comienzo poderoso. Pero, a menudo, no silenciamos la mente antes de hacer importantes comienzos. Si la mente no está lo suficientemente calmada, genera pensamientos erróneos sin saberlo, basados en experiencias pasadas como: "Habrá mucho tráfico, ¿llegaré a tiempo? Cómo será este examen, la última vez no me fue bien ... entonces, esto sucederá, eso sucederá, etc. ... "Nuestras vibraciones negativas irradian la escena. Un comienzo débil, sin silenciar la mente puede afectar el éxito. Un estado mental silencioso no significa cero pensamientos. Significa que debemos crear pensamientos necesarios, elevados y correctos. Los pensamientos necesarios significan pensamientos de las acciones del día a día. Los pensamientos correctos o elevados significan pensamientos puros y poderosos basados en las cualidades originales de paz y sabiduría del alma. El silencio no solo aumenta la eficiencia sino que también nos mantiene mentalmente fuertes. Una mente concentrada y silenciosa piensa claramente; así, el intelecto puede tomar decisiones correctas. El cuerpo permanece físicamente sano cuando nuestra mente está sana. Las relaciones también serán amorosas y libres de conflictos. Muchos de nosotros vamos a

retiros para recargar nuestro ser interior. Disfrutamos de un ambiente más tranquilo. Los efectos positivos del retiro duran unos días.

Pero, recordemos que dentro de nosotros hay una quietud, un santuario para retirarnos en cualquier momento y en cualquier lugar durante unos minutos a través de la práctica de la meditación Raja yoga. Nos retiramos de las situaciones y las emociones, nos enfocamos en pensamientos positivos, nos conectamos con Dios, emergemos nuestras cualidades originales y regresamos a las situaciones con poder y estabilidad. Debemos practicar este mantra: "Soy un alma pura. Todos mis pensamientos y palabras están limpios. No hay mensajes indirectos, ni motivos ocultos. Yo irradio respeto a cada alma. La pureza es mi regalo para todos los que conozco hoy. Entiendo que las personas que conozco hoy tienen diferentes formas de ser. Acepto a cada uno como es ... "

Al practicar este mantra cada hora y luego llevarlo a un comportamiento práctico, alinearemos nuestros pensamientos con nuestras palabras y acciones.