

## Fragmento\_40: La sabiduría 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. De esta manera aprenderás a desarrollar el arte de hablar sin perder energía. Nunca hagas promesas que no puedas cumplir. No te quejes y no utilices en tu vocabulario palabras que proyecten imágenes negativas porque se producirá alrededor de ti todo lo que has fabricado con tus palabras cargadas de chi.

Si no tienes nada bueno, verdadero y útil, 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 diferentes 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 emociones aprendemos a hablar de otra manera. Con el mental tranquilo y en silencio, sin darle oportunidad de imponerse con sus opiniones personales y evitando que tenga reacciones emocionales excesivas, simplemente permite que una comunicación sincera y fluida exista. No te des mucha importancia, sé humilde pues cuanto más te muestras superior, inteligente y prepotente, más te vuelves prisionero de tu propia imagen y vives en un mundo de tensión e ilusiones.

Sé discreto, preserva tu vida íntima, de esta manera te liberas 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 de 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 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 ver que sabe.

Evita el hecho de juzgar y de criticar, el Tao es imparcial y sin juicios, no critica a la gente, tiene una compasión infinita y no conoce la dualidad. Cada vez que juzgas a alguien lo único que haces es expresar tu opinión muy personal, y es una pérdida de energía, es puro ruido. Juzgar es una manera de esconder sus propias debilidades. El sabio tolera todo y no dirá ni una palabra.

Recuerda que todo lo que te molesta de los otros es una proyección de todo lo que todavía no has resuelto de ti mismo. Deja que cada quien resuelva sus propios problemas y concentra tu energía en tu propia vida. Ocúpate de ti mismo, no te defiendas. Cuando tratas de defenderte en realidad estás dándole demasiada importancia a las palabras de los otros y le das más fuerza a su agresión. Si aceptas el no defenderte estás mostrando que las opiniones de los demás no te afectan, que son simplemente opiniones y que no necesitas convencer a los otros para ser feliz. Tu silencio interno te vuelve impasible. Haz regularmente un ayuno de la palabra para volver a educar al ego que tiene la mala costumbre de hablar todo el tiempo. Practica el arte de no hablar. Toma un día a la semana para abstenerte de hablar. O por lo menos algunas horas en el día según lo permita tu organización

personal. Este es un ejercicio excelente para conocer y aprender el universo del Tao ilimitado en lugar de tratar de explicar con las palabras qué es el Tao.

Progresivamente desarrollarás el arte de hablar sin hablar y tu verdadera naturaleza interna reemplazará tu personalidad artificial, dejando aparecer la luz de tu corazón y el poder de la sabiduría del silencio. Gracias a esta fuerza atraerás hacia ti todo lo que necesitas para realizarte y liberarte completamente. Pero hay que tener cuidado de que el ego no se inmiscuya. El poder permanece cuando el ego se queda tranquilo y en silencio. Si tu ego se impone y abusa de este poder, el mismo poder se convertirá en un veneno, y todo tu ser se envenenará rápidamente.

Quédate en silencio, cultiva tu propio poder interno. Respeta la vida de los demás y de todo lo que existe en el mundo. No trates de forzar, manipular y controlar a los otros. Conviértete en tu propio maestro y deja a los demás ser lo que son, o lo que tienen la capacidad de ser. Dicho en otras palabras, vive siguiendo la vida sagrada del Tao.

Texto taoísta

---