

---

# Dar espacio al silencio

**De Dinajara Doju Freire**

La experiencia del silencio, el hecho de sentarse, es el corazón de la práctica de los monjes zen. La antigua tradición del zen se remonta a hace más de 2500 años, con la experiencia del Buda – el Despierto-, el que permanece en un estado de realización completa y que fue transmitida por él mismo a uno de sus innumerables discípulos: Mahakashyapa. Desde entonces, los monjes zen conservan y transmiten esta postura del cuerpo, esta práctica del silencio. A partir de ella, la actitud que se manifiesta espontáneamente se extiende a la vida cotidiana, a los actos, a los gestos, a los pensamientos y a las palabras.

Pero el silencio no pertenece a nadie, ni a una tradición, ni a una religión, es la expresión natural del Cosmos: es una forma universal, transversal, presente en todo en la naturaleza. Los minerales la conocen, igual que los vegetales, los animales, los seres humanos de todas las culturas. Si comprendemos esto podemos abordar la práctica del silencio con un monje zen por ejemplo, sin por ello, sentirnos obligado de hacer la misma elección espiritual que él.

El zen es zazen, nos repiten los maestros de esa tradición, y sentarse en zazen no significa otra cosa que sentarse simplemente aquí y ahora, y ofrecer un espacio.

## **El silencio de zazen.**

Sentados inmóviles en una postura del cuerpo correcta, durante un período suficientemente largo como para que se produzca esa experiencia de un contacto más profundo, nuestra respiración se calma y con ella nuestra mente. En la quietud cuerpo-mente-respiración, de manera natural y espontánea, surge la atención serena que observa y participa, abierta a la no-separación de los fenómenos de los que formamos parte.

Esta apertura se realiza en toda la complejidad global de lo que somos, de forma unitaria con todo nuestro ser, y no solamente por medio de la mente, del pensamiento, o bien el intelecto o siquiera por la razón.

Esa experiencia del silencio nos lleva a experimentar la natural realidad del cuerpo, que en adelante no se encuentra ya separado de sus múltiples funciones (físicas, mentales, psicológicas, emotivas, sensoriales, etc.). Y sobre todo, nos permite encontrar un ego que no se encuentra ya en una posición tan prominente, “egocéntrica”, sino abierto al espacio vasto donde, flexibles, caminamos con los fenómenos, con la vida que se manifiesta más allá de las categorías, más allá del dentro/fuera, pero que vibra a través de nosotros fresca y siempre renovada, inscribiéndose continuamente en el movimiento y en el cambio.

El silencio de la palabra, de los gestos o del cuerpo, la lentificación del incesante diálogo mental, el apaciguamiento de la respiración, la lucidez serena de la atención que manifiesta así una auténtica concentración vacía de tensiones, nos hacen comprender que no somos nosotros los que producimos el silencio, si no que es él quien está siempre presente, y que aparece claramente cuando paramos de hacer, cuando calmamos esa compulsiva necesidad voluntarista que arrastramos detrás de nosotros.

Una vez que comprendemos esto integramos mejor la noción de silencio de la que hablamos: frecuentándolo regularmente, la aptitud al silencio que encontramos cuando estamos en zazen da rienda suelta en nosotros y en nuestras acciones. Dicha aptitud influencia así nuestro hacer cotidiano y nuestro entorno, igual que nuestra manera de enfrentar la vida, de vivir nuestras emociones – y las de los demás -, nuestra manera de integrar nuestros límites y nuestras

-----

dificultades – y las de nuestro entorno – y se abre a una dimensión donde nace espontáneamente un espacio más vasto y libre donde puede circular más flexibilidad, tolerancia, determinación despojada de rigidez.

Así podemos ser serenamente activos, prestos a responder a todas las situaciones que la vida nos propone continuamente, sin perder de vista la necesidad de escuchar, de disponer de un espacio libre que nos permita acoger y experimentar lo que es aquí y ahora.

Sin ninguna intención proselitista, sin querer ni crear, ni cambiar, ni influenciar la elección espiritual de la gente, los monjes zen – cada vez que se los invita a hacerlo – están listos a practicar zazen con los demás.

Así nació la experiencia del silencio en algunas escuelas primarias del Piamonte en Italia del Norte, donde el proyecto de favorecer la escucha se desarrolló a partir de zazen, y de la actitud que se manifiesta durante zazen, sin que sea obligatorio ser budista.

### **Dar lugar al silencio, zazen en las escuelas.**

Algunas maestras deseosas de encontrar nuevos métodos para ayudar a los niños – que en nuestros días, siendo inteligentes y muy rápidos en el aprendizaje, son extremadamente frágiles, agitados, agresivos, cada vez más incapaces de concentración o de atención prolongadas, sufriendo y siendo muy inmaduros respecto a la capacidad de vivir y elaborar emociones y sentimientos – se acercaron a una monja zen que poseía una experiencia del lenguaje expresivo gestual.

De su intención de ofrecer un medio didáctico que sea fuente de calma tanto para los niños como para ellas, de esa voluntad de crear una situación a la vez novedosa y creativa en lo cotidiano escolar, y de la voluntad de esa monja de compartir la experiencia del silencio, nació el proyecto “Dar lugar al silencio – zazen en la escuela”.

La motivación básica de ese proyecto y su puesta en marcha vienen de la voluntad de ayudar a los niños y adolescentes a conocer mejor la dimensión del silencio. Así comenzó en varias escuelas, un contacto real y profundo entre profesores, alumnos, asistentes y esa monja zen. Con amor y con la alegría de compartir una experiencia, sin coacciones ni expectativas particulares nacieron unos encuentros durante los cuales profesores y alumnos se entregaron a la escucha de la necesidad humana del silencio: en las aulas, alumnos y profesores compartían momentos de silencio, aunque fueran pocos minutos, y poco a poco, se fue poniendo en evidencia el interés por esa experiencia. Niños, adolescentes o adultos, se daban cuenta ellos mismos de la importancia de dejar un espacio a una práctica donde todos juntos nos armonizamos con el silencio. Solos, nos damos cuenta de la importancia “de ser juntos en el silencio, que está ahí, en todos lados, pero que no lo dejamos manifestarse”.

No es cuestión de hablar de religión, de generar un nuevo catecismo o de llevar a las escuelas una oportunidad “de hacer algo diferente”. Los jóvenes de hoy en día están ya exageradamente estimulados. Se trata, al contrario, y más sencillamente, de compartir un instante de vida, de experiencia verdadera durante la cual todos pueden personalmente poner en práctica una actividad pacífica, y esto sin buscar resultados.

Sentarse en silencio, es todo; observar el silencio, es todo; alimentar el silencio, es todo.

De esta forma el contacto con las escuelas se extiende y profesores y alumnos son felices de sentarse en zazen, en silencio, sencillamente.

Desde 2003/2004 el Piamonte vio la puesta en práctica de un proyecto didáctico específico en varias escuelas primarias de la provincia de Cúneo y también en otras regiones, Aosta y Belluno por ejemplo.

El proyecto analiza en profundidad “la escucha” como facultad humana superior. Los

profesores invitaron a la monja a intervenir con ellos directamente en todas las clases, en tres encuentros de una hora y media cada uno, durante los cuales cada grupo pudo practicar zazen, kin hin (caminar en silencio), y hacerse tres preguntas:

- ¿qué es el silencio?
- ¿para qué sirve?
- ¿dónde lo encontramos?

Decenas de profesores (laicos o católicos) participan en esta iniciativa, y desde ya centenares de alumnos de edades diversas se benefician de momentos durante los cuales, a lo largo del día, practican zazen, la postura del silencio.

El objetivo, definido con los profesores, no es intervenir desde un punto de vista “religioso”: hablar de budismo a los alumnos no es una prioridad, aunque el tema puede ser abordado como consecuencia espontánea de la curiosidad que caracteriza a niños y adolescentes. Además, es delicado en una sociedad multiétnica y pluri-religiosa tomar este tipo de iniciativas ante alumnos que vienen de familias donde la elección religiosa o laica puede ser muy diferente. El rol de los adultos, de los profesores, de los educadores, incluso de un monje zen es ayudar a los jóvenes a reconocer esas diferencias, y sobre todo, a respetarlas tomando conciencia de la riqueza de esta diversidad.

La prioridad es que el medio escolar descubra que no somos nosotros los que “hacemos” silencio, sino que el silencio existe simplemente, y que se manifiesta justamente cuando dejamos de “hacer”, pues es un espacio vasto y libre que podemos dejar que se manifieste en nosotros y a través de nosotros.

El proyecto “Dar espacio al silencio” se desarrolla con toda simplicidad, para favorecer un medio educativo cada vez más abierto y capaz de ayudar a la gente, los enseñantes y los alumnos de toda edad, sea cual sea su nivel escolar, a entrar de forma armoniosa en contacto con su espacio interior, con esa dimensión real y profunda que nos permite estar en acuerdo los unos con los otros, como así con nuestro entorno más próximo.

En el silencio que está en cada ser y en todo lugar, se manifiesta esa posibilidad de manera natural. En consecuencia, más allá de palabras y las ideas, se trata simplemente de dar un espacio a la postura que vehicula el silencio desde hace milenios; postura que enseña a dejar un espacio a zazen, permaneciendo simplemente sentados, y dejándole coger sitio y espontáneamente difundir su influencia benéfica.

La respuesta positiva que se deriva de esto es impresionante y sus efectos benéficos son inmediatos. El sencillo hecho de calmarse es el primer gran resultado: de esta tranquilidad nace una mejor atención (siempre muy dispersa en los niños) y de apertura a los demás. Es conmovedor ver con qué profundidad niños y profesores reciben esta experiencia y cómo suscita una gran oportunidad de reflexionar: el encuentro con el silencio de zazen y las observaciones que de ello se derivan son un excelente medio educativo para la tolerancia, hacia el calor de un espacio interior receptivo, libre, que hace posible el contacto con la profundidad que nos habita.

Así, de manera simple y natural, incluso en las escuelas, sin conflicto entre lo religioso y lo laico, zazen es una buena ocasión para monjes o monjas de colaborar con otras instancias y ofrecer un servicio por amor y para el beneficio de todos los seres, a fin de hacer posible una “educación” recíproca.