

Crecimiento personal  
COLECCIÓN



**Matilde de Torres**

**PARA QUE LA VIDA  
TE SORPRENDA**

*Serendipit*

**Desclée De Brouwer** 

**Matilde de Torres Villagrà**

**45**

**PARA QUE LA VIDA TE SORPRENDA**

**2ª Edición**

Crecimiento personal  
COLECCIÓN

*Serendipit* 

**Desclée De Brouwer** 

# ÍNDICE

Introducción .....	11
1. El Silencio transforma .....	13
2. Presente .....	21
3. La Inseguridad .....	35
4. El Fracaso .....	47
5. La Muerte .....	55
6. El Cambio .....	69
7. Camino .....	77
8. El Centro .....	87
9. La Luz .....	95
10. Sin Límites .....	105

## INTRODUCCIÓN

Este libro nace en el transcurso de la preparación de una serie de sesiones llevadas a cabo durante un curso en la Asociación Cultural Lotus. Y a su vez estas sesiones son el fruto de muchos silencios.

Enmarcadas dentro de un trabajo de desarrollo personal, pretenden llevar la atención a la vida misma para descubrirla.

Pero ¿qué es descubrir? Descubrir no es otra cosa que quitar lo que cubre para ver lo que hay debajo, más allá de la apariencia. Por tanto son dos procesos los que deben darse para que se produzca el descubrimiento, por un lado el QUITAR lo que está tapando y por otro el VER.

Ocurre con frecuencia que no vemos algo que tenemos delante simplemente porque no esperamos verlo. Metidos en la rutina, condicionados por nuestros hábitos, recorreremos cada día los mismos caminos, hacemos las mismas cosas, sufrimos los mismos sufrimientos y nos alegramos con las mismas alegrías. Una y otra vez, nos lamentamos de las mismas cosas y nos con-



solamos de la misma manera, esperando que llegue el día en que ocurra algo maravilloso que nos saque de la rutina. Soñamos con milagros espectaculares sin darnos cuenta que, mientras soñamos, seguimos viviendo dormidos.

Ante esta situación, uno puede conformarse o bien plantearse si merece la pena hacer el esfuerzo de despertar, hacer el esfuerzo de des-cubrir. Intentar VER. Arriesgarse a mirar con ojos nuevos sin dar nada por sabido, nada por hecho, para poder esperar... ¡cualquier cosa!

Esto no es más que estar dispuesto a dejarse sorprender por la vida, porque la VIDA es nueva cada segundo, y no encaja en casilleros, ni en conceptos, es dinámica y plena, no necesita adornos adicionales y, sobre todo, la vida ES HORA, en este instante.

Estas páginas no ofrecen soluciones a ningún problema, cada cual ha de encontrar las suyas y llegar a sus propias conclusiones, pero sí tratan de mostrar que hay otras posibilidades, que existen otras perspectivas, y que todos tenemos inmensos recursos que están ahí, sin usar. ¿Te atreves a mirar? ¿Te atreves a buscar? ¿Te atreves a probar?

En ningún momento se pretende hacer teoría. Cada capítulo se acerca a un aspecto de la vida. Trata de expresar los atisbos de algo genuino que se obstina en aparecer dentro y fuera de nosotros, e invita a probarlo, a experimentarlo. Los ejercicios prácticos son orientativos y pueden constituir una herramienta útil para ser utilizada.

Además en cada capítulo se añade una experiencia personal con la única finalidad de compartir. Quizás al leerlas alguien se sienta acompañado.



# 1

## EL SILENCIO TRANSFORMA

Vivimos en un mundo lleno de ruidos, y es más ruidoso aún porque vivimos sin escuchar, sin reconocer los sonidos que no sólo nos rodean, sino que nos invaden, llenándonos de ruidos, produciéndonos un aturdimiento de nuestros sentidos que condiciona la percepción que tenemos del mundo. La condicionan, y la limitan, quiero decir con esto que nuestra percepción embotada por el ruido, no sólo es mucho más pobre (disminuye nuestra calidad perceptiva), sino también más escasa (disminuye en cantidad). La vida pasa a nuestro lado y somos incapaces de reconocerla, mientras avanzamos a trompicones sin saber dónde estamos, ni hacia dónde vamos. Dice William Blake: “Si las puertas de la percepción estuvieran limpias, veríamos todo tal cual es: infinito”.

Por todo esto, es necesario el silencio, yo diría que el silencio es imprescindible para VIVIR.

Pero... ¿Qué es el silencio?



El silencio hay que experimentarlo, por eso sería bueno hacer un sencillo ejercicio práctico antes de continuar consistente en callar durante 10 - 15 minutos y tomar consciencia de todas las sensaciones, pensamientos, emociones... que aparecen en nosotros, así como también los esfuerzos que tenemos que hacer para mantenernos en silencio, las estrategias que se nos ocurren, la respuesta de nuestro cuerpo ante el silencio...

\* \* \*

Ahora podemos continuar, presentes en el silencio, con el silencio presente.

El silencio no es la ausencia de ruidos, sino el soporte de dónde nace todo sonido.

El silencio rodea cada sonido para darle personalidad, por ejemplo, una música sonando de fondo puede ser un ruido molesto, que aturde, llega a nosotros, nos rebota y sólo contribuye a ponernos nerviosos, pero si nos hacemos conscientes de ella, la escuchamos, es decir, la rodeamos de silencio, entonces, aparece la música.

El silencio transforma el ruido en música.

Si muchas personas hablan a la vez, llegará hasta mí un ruido carente de sentido, pero si entre todas esas personas presto atención a lo que dice una de ellas, si rodeo de silencio las palabras de alguien, entonces recibo el mensaje.

El silencio transforma el ruido en palabras con significado.

Los ruidos no sólo están fuera, dentro de nosotros también puede haber silencio, o puede haber ruido.



Ruidos son nuestros pensamientos embarullados que ocupan nuestra mente sin que nosotros seamos capaces de saber que están, que brotan, aparecen y desaparecen, se entrecruzan, se mezclan, saltan de un lado a otro sin parar un instante y casi siempre en el anonimato, sin identificar.

Ruidos son nuestros sentimientos descontrolados, resultantes de esa actividad mental no reconocida que nos produce desasosiego, miedos irracionales, que nos hacen estar tristes o alegres, tranquilos o revueltos...

Todo este ruido interno, mental y emocional, se manifiesta en nuestro cuerpo con tensiones, rigideces, enfermedad...

Cuando somos capaces de observar, de ser conscientes de nuestros contenidos mentales, de nuestros sentimientos y emociones, de nuestra corporalidad, cuando sabemos rodearlo de silencio, cada sentimiento, pensamiento o emoción toma personalidad, se transforma y nace la paz.

El silencio transforma el ruido interior en armonía vital.

No hace desaparecer los contenidos mentales, ni los sentimientos, al contrario, les da volumen, relieve, vida propia.

Vivir en el silencio es vivir en la consciencia.

La noche estrellada existe porque existe la oscuridad. Cuanto más oscura es la noche, más cantidad de estrellas se ven. La oscuridad es el soporte del brillo de las estrellas, lo mismo ocurre con el silencio, es el soporte del bullicioso canto de la vida, a mayor silencio mayor cantidad de sonidos reconocemos.

Nadie duda del silencio de la naturaleza, y todos sabemos que ese silencio tiene sonido propio, escuchamos el canto de los pájaros, el crujir de las hojas, el murmullo del viento, el fluir continuo del agua... es el canto armónico de la vida que



reconocemos y contribuye de manera perfecta a descubrirnos el Silencio.

Para descubrir el silencio, sólo tenemos que observar, prestar atención, escuchar, ver... dice Tony de Mello: "No pretendas encontrar algo sensacional en la revelación que el silencio te regala: luces, inspiraciones, perspectivas. Límitate a observar. Trata de recoger todo lo que se presenta a tu consciencia. Todo aunque sea trivial y ordinario, lo que te sea revelado. Quizás toda la revelación se reduzca a caer en la cuenta de que tus manos están húmedas, a hacerte cambiar de postura o a tomar conciencia de que estás preocupado por tu salud. No importa. Es realmente valioso que hayas caído en la cuenta de todo esto. *Es más importante la calidad de tu toma de consciencia que sus contenidos.* A medida que mejora la calidad, tu silencio será más profundo. Y a medida que tu silencio se profundice experimentarás un cambio".

El silencio transforma, a veces de forma sorprendente, inesperada, otras veces de manera más sutil, pero siempre transforma.

Tenemos pues que trabajar el silencio, buscarlo, disfrutarlo, hacerle sitio dentro de nosotros y a nuestro alrededor. Para ello es importante que comencemos por propiciarnos oportunidades, y siempre que podamos nos retiremos a un lugar tranquilo y silencioso donde podamos comenzar a descubrir y a disfrutar del silencio, reconociendo nuestros propios ruidos internos, tomando conciencia de ellos y silenciándolos dulcemente, ensanchando nuestro espacio interior.

Vamos a retirarnos a buscar el silencio en el silencio para luego poder encontrarlo también en el ruido.



Es cierto que no todos los ruidos son iguales. Hay sonidos agradables y otros desagradables, que distorsionan, hay sonidos que en sí son armónicos, y otros que por sí mismos son disarmonicos.

No es igual el sonido musical de una campana que el de un martillo neumático. Por eso, los sonidos desagradables que podamos evitar los evitaremos, pero cuando esto no sea posible, se puede aprender a hacer silencio aún en medio de ese ruido infernal.

No voy a decir al mundo que se calle para que yo haga silencio, pero si puedo silenciarme yo. El silencio depende de mí.

Evidentemente es mucho más difícil tratar de encontrarlo en el centro de una ciudad a una hora punta, pero no es imposible, y si tenemos esos momentos buscados de silencio en el silencio, podemos empezar a reconocerlo también escondido en el bullicio. Es como cuando un niño aprende a leer, al principio tiene que buscar textos apropiados con letras grandes y claras y mensajes sencillos, sería ridículo que pretendiera leerse *El Quijote* sólo porque ya conoce las vocales, sin embargo, si que puede empezar a reconocer las letras en el texto, aunque no pueda leerlo, ni comprender el mensaje.

Alguien dijo: "Cuida el silencio, y el silencio cuidará de tí", y así es, sólo tenemos que dejarle sitio en nuestra vida cotidiana, en nuestros actos, en nuestros pensamientos, en nuestros movimientos, en nuestros sentimientos... y el silencio se encargará de llevar a cabo la transformación, porque, vuelvo a repetir, el silencio transforma. No tenemos pues que empeñarnos en forzar cambios, sino sólo en hacer silencio, y el cambio se producirá de la manera más inesperada.



## Ejercicio:

Siéntate en un lugar tranquilo. Adopta una postura relajada y atenta con la espalda recta.

Suaviza el gesto de tu cara, desarruga la frente, relaja el entrecejo. Instálate en una suave sonrisa interior que tal vez se exprese en una leve sonrisa externa.

Recurre a la sabiduría de tu cuerpo y permite que la columna mantenga la espalda erguida realizando el mínimo esfuerzo... Afloja los grandes músculos de la espalda... Date el tiempo necesario para que tus músculos se aflojen, se suelten, se relajen... ahora no es necesario su esfuerzo...

Tómate el tiempo que necesites para que tu cuerpo quede en quietud... relajado... suelto...

Y observa cómo también se van relajando tus pensamientos... tus sentimientos...

Hazte consciente del silencio que te permite percibir tu cuerpo tenso o relajado... del silencio que te permite ver tu mente y tus sentimientos...

Observa ahora tu respiración. El ir y venir del aire. Observa tu modo particular de respirar... la inspiración y la expiración... observa las pausas que separan cada tiempo... los silencios que limitan cada movimiento respiratorio.

Respira consciente de respirar... como si todo fuera respiración...

Hazte consciente del silencio que te permite percibir tu respiración...



Manténte así el tiempo que quieras. Puedes comenzar haciéndolo durante tiempos cortos, ocho o diez minutos y poco a poco ir alargando el tiempo. Al finalizar el ejercicio tómate el tiempo necesario para activarte, moviendo los pies, las manos, la cabeza, tonificando los músculos, para terminar abriendo los ojos.

**“Quisiera hacerme silencio, quietud absoluta allá donde nace todo movimiento, allá donde llega y de donde viene todo sonido.**

**Hacerme silencio... para escucharte.**

**Hacerme silencio para descubrir el canto de la vida.**

**Escuchar los silencios que separan los latidos de mi corazón.**

**Percibir los silencios que hay entre las palabras.**

**Disfrutar los silencios que limitan dos respiraciones.**

**Recibir el silencio de antes y después del llanto y de la risa.**

**Quiero llenarme de nada para descubrir la grandeza de mi vacío.**

**Necesito el silencio para reconocer la infinita variedad de sonidos que encierra, como se necesita el cielo oscuro para descubrir el brillo de las estrellas. Porque igual que sin espacio negro, vacío de luz, desaparece la noche estrellada, sin silencio que lo soporte también desaparece el sonido.**

**Necesito el silencio para ver brotar el bullicioso canto de la vida”.**

\* \* \*



**“Las voces que entonan tu canto llegan a mí, la noche tiene ya preparada su mañana y dejo que el silencio me hable de Ti.**

**En la quietud del amanecer comienza a despertar la vida, y prendida en el silencio aparece la música que entonan todas las criaturas.**

**Me siento nota musical que percibe el silencio que la rodea, y juntos, sonido y silencio, armonizan la eterna melodía”.**

