



Retiro de Meditación y Silencio ----- MEDITACIÓN EN LA VACUIDAD

Queridos Hermanos y Hermanas,

Durante tres días y tres noches vamos a cultivar la sabiduría del silencio, excepto en aquellos momentos en que la profesora Nilda Venegas crea conveniente hacer algunos comentarios que nos sirvan de guía.

El silencio interno, es una disciplina muy eficaz para conservar nuestra energía, reequilibrar nuestro Ser profundo, y, preservar nuestra salud física, emocional y espiritual. El mental rechaza el silencio y ama los sonidos, los ruidos y los pensamientos. La mente evita el silencio porque para el Ego el silencio es el sonido de la muerte. Sin embargo, el silencio es el estado natural de las cosas, y, es necesario aprender a respetarlo; empezando por el interior de nosotros mismos. Hablemos sólo cuando sea necesario, pensemos en lo que vamos a decir antes de abrir la boca. Así aprenderemos el arte de hablar sin perder energía. Con el mental tranquilo y en silencio, no le damos la oportunidad de imponerse con opiniones personales; solamente le permitimos una comunicación sincera y fluida. No nos demos mucha importancia, seamos humildes; cuanto más superiores nos mostremos, más prisioneros estaremos de nuestra propia imagen; llenos de tensiones e ilusiones. Seamos discretos, preservemos nuestra vida íntima. De ésta manera nos liberaremos de la opinión de los otros. Seamos como la Tierra que nos nutre, que nos da lo que necesitamos, y, ayudemos a los demás a percibir sus cualidades. Cuando algo se ve desde dentro, no se necesita ni ayuda ni respuesta. Nadie puede cambiarnos si la Luz se hace dentro. Esta Luz sólo se activa cuando todo se serena. No somos, por el momento, no somos lo que nos empeñemos ser.

Un silencio para ser y vivir. La intuición es hija del silencio. El silencio es el espacio para la intuición. No es callar por callar. Es callar para permitir que la vida se dilate y expanda. Dejemos que en éste retiro el silencio nos posea. Sólo en su inmensidad podremos escuchar la Voz de Dios en el corazón llamándonos a vivir esos días plenamente. El silencio es oro. Cuando la mente permanece en silencio los pensamientos se vuelven elevados y pacíficos. Por medio de la meditación se pueden visualizar los patrones de pensamientos; lo que permite acumular silencio interior.

Ahora que estamos conectados con nuestra propia naturaleza, sólo me queda decir: “Queda abierto éste Retiro de Silencio”.

José Farragó, Presidente de Rama Arjuna (28 de febrero de 2019).