



# Conecta con tu silencio interior

## Félix Torán

es ingeniero de la Agencia Espacial Europea y escritor especializado en desarrollo personal.

*El arte de ser y estar* (Editorial Carena) es su último libro.

[www.felixtoran.es](http://www.felixtoran.es)

[info@felixtoran.es](mailto:info@felixtoran.es)

Twitter: @FelixToran

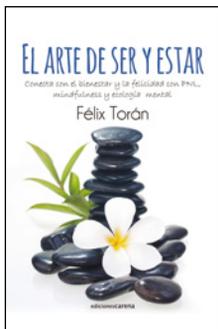
Facebook: <http://www.facebook.com/FelixToran>

Wikipedia: [http://es.wikipedia.org/wiki/Félix\\_Torán](http://es.wikipedia.org/wiki/Félix_Torán)

[http://es.wikipedia.org/wiki/Félix\\_Torán](http://es.wikipedia.org/wiki/Félix_Torán)

[http://es.wikipedia.org/wiki/Félix\\_Torán](http://es.wikipedia.org/wiki/Félix_Torán)

Félix\_Torán



Editorial: Carena (también Kindle: <http://tinyurl.com/LibroToran>).

Páginas: 250.

Precio: 16 €.

Nuestra mente está llena de ruido. Y cuando digo “ruido”, no me refiero únicamente a sonidos molestos. También me refiero a pensamientos, recuerdos, razonamientos, imágenes mentales, emociones, sensaciones físicas, etc. No dejan de irse unos y aparecer otros en una frenética vibración. En realidad, no nos tiene que extrañar que sea así, pues la física cuántica ya nos ha enseñado que en el universo todo es vibración, empezando por las minúsculas partículas que lo componen todo y que no dejan de vibrar. A través de métodos no científicos, Buda ya llegó a esta misma conclusión observando hacia su interior hace más de 2.500 años. Todo es energía en vibración. Y, por supuesto, ¡nuestra mente también!

Pero, tras esa agitación, reside un fondo de paz. En lo más profundo de nuestra mente, hay un espacio donde todo el tiempo hay paz. Cuando conectamos con él, hallamos una enorme paz interior y conectamos con nuestra verdadera naturaleza: nuestro verdadero yo. Como dice Deepak Chopra, entre pensamiento y pensamiento se encuentra el pensador de esos pensamientos. Y lo mismo con cualquier otra experiencia... Entre una sensación física y la siguiente se encuentra quien realmente experimenta dichas sensaciones.

## EL ESTANQUE MENTAL

Nuestra mente es como un estanque. La superficie está en contacto con el exterior, y a menudo se encuentra agitada por la lluvia y el viento, sucia y turbia, etc. Sin embargo, en el fondo del estanque siempre hay paz. La superficie puede estar frenéticamente revolucionada y, en cambio, allí abajo todo es paz continuamente. Además, desde el fondo puede contemplarse lo que ocurre en la superficie,

sin perder esa paz. La superficie de nuestro estanque mental es turbulenta y está en constante vibración. Pasamos allí la mayor parte del día, y nos dejamos arrastrar por lo que allí sucede, lo cual, en exceso, puede crear estrés. Sin embargo, si aprendemos a bucear hasta el fondo de nuestro estanque mental, conectaremos con una enorme paz interior, que está ahí todo el tiempo.

Para lograrlo, hay que aprender a bucear en ese lago mental, y a ese entrenamiento lo llamamos meditación mindfulness o atención plena. Con la práctica, aprenderemos a mantenernos en el fondo del estanque, y observar desde allí lo que ocurre en la superficie sin dejar de ser partícipes. Lograremos llevar nuestro ajetreo diario sin perder el contacto con nuestro silencio interior.

Para que la meditación ofrezca resultados, requiere de una práctica regular. En el fondo es como todo en la vida... Por ejemplo, puedes compararlo con un gimnasio. Si vas un día, te entrenas durante tres horas, y no vuelve en un mes, difícilmente desarrollarás una buena forma física. Sin embargo, si sigues un plan de entrenamiento adecuado, quizá no será necesario entrenar tanto tiempo, pero al hacerlo con regularidad, terminarás por ver resultados.

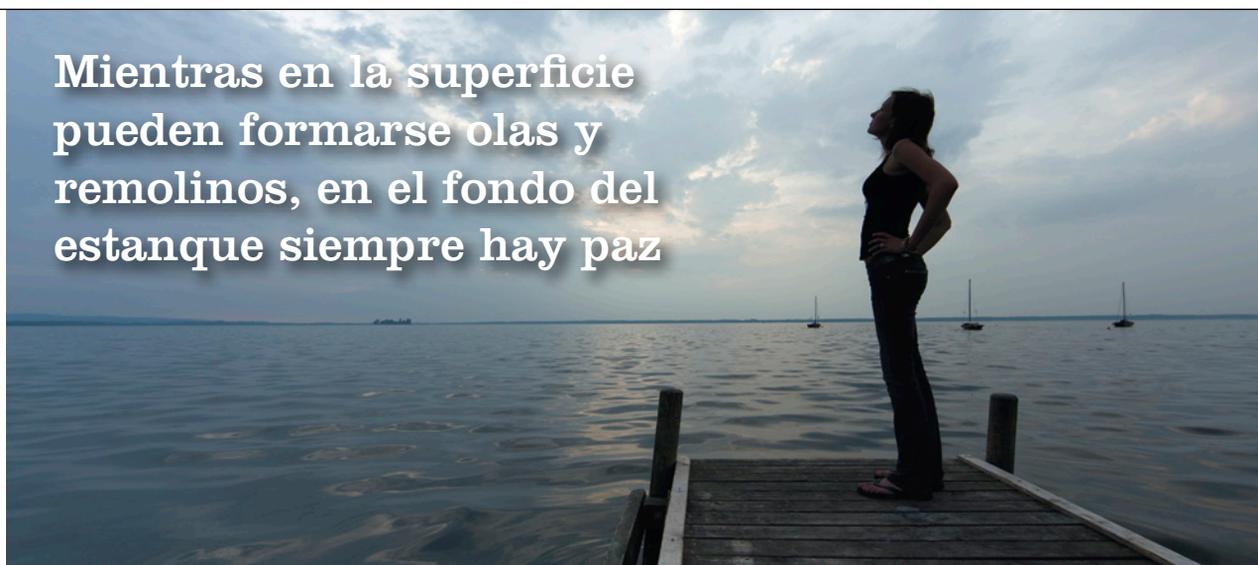
Con la meditación sucede exactamente lo mismo. Practicar quince minutos al día es más que suficiente. Pero si solo tienes diez minutos, entonces practica únicamente ese tiempo. Y si solo tienes cinco minutos, utilízalos igualmente. Lo importante es practicar cada día, y entonces sí que terminarás viendo resultados mucho antes de lo que puedas imaginar. ¡No olvides que estás entrenando el músculo de la felicidad!

## DOS O TRES HORAS SEMANALES

Además de la práctica regular de la meditación, estos trucos te permitirán conectar un poco más con tu silencio interior en el día a día:

NUESTRA MENTE ESTÁ CARGADA DE PENSAMIENTOS, RECUERDOS Y SENSACIONES QUE COMPONEN UN TODO RUIDOSO QUE SOLO PRODUCE CAOS Y ANSIEDAD. PERO EN EL FONDO DE NUESTRA MENTE EXISTE UN ESPACIO DONDE SIEMPRE HAY PAZ. PARA ACCEDER A ÉL, LO ÚNICO QUE DEBES HACER ES APRENDER A CONECTAR CON TU SILENCIO INTERIOR. LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN MINDFULNESS TE AYUDA A CONSEGUIRLO

Mientras en la superficie pueden formarse olas y remolinos, en el fondo del estanque siempre hay paz



**1. Reserva un tiempo cada semana para practicar el silencio.** Si tienes dos o tres horas, ¡es lo ideal! Pero si es menos, también sirve. Durante ese tiempo, comprométete a permanecer en silencio. Apreciarás que, con la práctica, ese hábito semanal influirá también en tu silencio interior.

**2. Aprecia el silencio en los sonidos exteriores.** Escucha los sonidos que te rodean. No les pongas etiquetas. No intentes identificar qué son, a qué se deben, quién los emite, etc. Tan solo escúchalos un par de minutos. Entonces, cambia tu foco de concentración: en lugar de prestar atención a los sonidos, busca los espacios de silencio entre un sonido y otro. Por ejemplo, el silencio entre palabras, entre el sonido de las gotas de agua al caer al suelo, etc. Con la práctica verás que cada vez encuentras silencio en más situaciones cotidianas, lo que se traducirá en un mayor silencio interior.

**3. Encuentra el vacío en las imágenes.** Concéntrate en lo que estás viendo y busca los espacios en esa imagen. Por ejemplo, entre dos árboles o dos nubes, hay un espacio vacío. Te recomiendo comenzar con una imagen sencilla, en la que coexista el

menor número posible de objetos y colores, y que presente un claro contraste entre objeto y fondo. Permíteme un ejemplo: si te encuentras con un cuadro que muestra dos o tres frutas sobre fondo negro, ahí tienes un escenario ideal sobre el que comenzar.

**4. Respira.** La respiración ayuda a conectar con el presente, donde te unirás al mayor silencio que podrías imaginar, y con la auténtica felicidad. Observar tu respiración te ayudará a lograrlo.

**5. Observa el vacío entre tus sensaciones físicas.** Mantente abierto a la llegada de cualquier sensación física. Cuando se produzca, tanto si es agradable como si no, dale la bienvenida. Obsérvala. Dedica unos minutos a practicar lo anterior e invierte el ejercicio. Ahora concéntrate en el espacio intermedio entre una sensación física y otra. Te darás cuenta de que en tu cuerpo existe más silencio del que pensabas. ¡No podría ser de otro modo! No en vano, mente y cuerpo son dos partes de una misma cosa.

En *El arte de ser y estar* encontrarás más ejercicios prácticos para conectar con el silencio interior, el bienestar y la felicidad en tu vida cotidiana.

#### + INFO

**Audiolibro gratuito**  
**La varita mágica**  
**(ley de la atracción para niños):** <http://tinyurl.com/tinurl.com/AudioToran>  
<http://felixtoran.podomatic.com>