

Silvia Ostertag

# Silencio viviente

armonización y práctica





Silvia Ostertag

# Silencio viviente

Armonización y práctica

*Prólogo de Willigis Jäger*



1ª edición en castellano: enero 2016

Foto portada: Zendo de CDI, Quito-Ecuador

Edita: ©Asociación Danaparamita

Título original: *Lebendige Stille*

Traducción al castellano: Santi de Miguel Goytisolo y Judith Vilar Roca

Diseño de la cubierta: Berta Meneses

Impresión: AT - Tordera 38, 08012 Barcelona

ISBN: 978-84-608-4957-5

D.L. B-29804-2015

fundacio.vhee@gmail.com

## Sumario

Prólogo	9
Prefacio del traductor de la versión francesa	11
Agradecimientos de la autora	13
Introducción	15
Acordarse del silencio	15
Basta con escuchar el silencio	17
El efecto transforma	17
Sentarse en silencio es una vía	18
Invitación y reto	19
Postura, respiración, concentración	20
Puro silencio	21
El drama de la integración	21
Sobre la práctica y los textos	23
Llegar	25
Basta con escuchar el silencio	27
Llegar	28
Sí	29
Estar presente	30
Inspirar de nuevo	31
No hace falta tiempo	32
Vastedad	33
Finalmente de nuevo	34
Estrés	35
Traición	36
Practicar	37
Comienzo	39
Espíritu de principiante	40

La atención a la respiración _____	41
Mirar a través _____	42
Como si _____	43
Reto _____	44
Equilibrio _____	45
Ritmo _____	46
Tonterías _____	47
Basta _____	48
El silencio de los pensamientos _____	49
Presión _____	50
Soltar _____	51

## ¿De qué se trata? \_\_\_\_\_ 53

De qué se trata _____	55
No pensar _____	56
¿Quién soy? _____	57
Presencia _____	58
Interior _____	60
Dejar ser _____	61
Dios duerme en las piedras _____	62
Roto _____	64
Transformación _____	65
¿Qué aporta? _____	66

## Silencio \_\_\_\_\_ 67

A punto _____	69
En silencio _____	70
Aroma de flores _____	71
Al borde del abismo _____	72
Un todo _____	73
Ahora ya basta _____	74
Sólo pensamientos _____	75

Despertar _____	76
El silencio no debe ser _____	77
Olvidarnos _____	78
Cuanto más silencio hay _____	79
Entender _____	80

## Ahora \_\_\_\_\_ 81

Indestructible _____	83
Ahora mismo _____	84
¿Qué ha pasado? _____	85
Centro _____	86
Ir y venir _____	87
Tiempo de vida _____	88
Pensamiento _____	89
Presente _____	90
Estado de ánimo _____	91
Lo que es verdadero _____	92
Clac _____	93
Vivir _____	94
No saber _____	96

## Obstáculo y sombra \_\_\_\_\_ 97

Temporal _____	99
Envidia _____	100
Consentir _____	101
Cansancio _____	102
Como la hierba _____	103
La obsesión de más _____	104
Enfadado _____	105
Viejo dolor _____	106
Rabia _____	107
Concentración perdida _____	108

¿Dónde estoy? _____	109
Miedo _____	110
Verse _____	111
Estorbo _____	112

## Periodos especiales \_\_\_\_\_ 113

Primavera _____	115
Naturaleza _____	116
Pentecostés _____	117
Solsticio _____	118
Día de Difuntos _____	119
Adviento _____	120
Nochevieja _____	121
Último día _____	122
Aniversario de tu muerte _____	123
Toda la fiesta _____	124

## Partida y cotidianidad \_\_\_\_\_ 125

Vida cotidiana _____	127
Celebrar _____	128
El rellano _____	129
Este trapo _____	130
Prestar atención al silencio _____	131
Completamente libres _____	132
Espejo _____	133
Pies y manos _____	134
De repente _____	135
Rastro _____	136

## Indicaciones para la práctica \_\_\_\_\_ 137

Sobre la postura _____	139
Imagen de una corriente de respiración _____	141



## PRÓLOGO

No hay camino que nos lleve adonde ya estamos desde siempre. No hay un afuera sin un adentro, ni un arriba sin un abajo. Pero nuestro yo impide la visión de conjunto y la experiencia de la unidad. Separa, diferencia y especifica. Es su tarea, que nos hace humanos. Pero nos domina. Nos impide ver el todo. Es como si alguien que tiene un bastón en la mano sólo pudiera ver un extremo.

Nos hace falta, pues, una orientación, que nos acompañe alguien que ya haya estado allí, que haya experimentado lo uno y que conozca la dirección. Una orientación que nos pueda hacer salir de la limitación del yo.

En este sentido estricto, este libro de Silvia Ostertag puede acompañarnos. Por el camino, hay muchas trampas en las que podemos caer: bellos lugares donde querríamos permanecer, cumbres de montañas que quieren hacernos creer que estamos en la meta. Nuestro yo también nos crea ilusiones, respecto al camino espiritual, que no quiere perder. En el campo de la conciencia transpersonal, también hay trampas en que podemos quedarnos atrapados.

Este libro es una guía, como el hilo de Ariadna que condujo a Teseo a través del laberinto. Es como una brújula con la que podemos comprobar si la dirección del camino es correcta.

*Willigis Jäger*



## PREFACIO

Descubrí la práctica del Zen en los años 70. Después me he encontrado con personas que proponen una enseñanza rígida y unilateral en la forma, un tipo de «estilo zen» que trata de imitar a maestros del pasado, que recurrían fácilmente al bastón como herramienta para despertar a sus alumnos; estoy seguro de que esta manera ruda de acompañar, si tenía un sentido en ciertas épocas en ciertos países, en cambio hoy causaría perjuicios considerables a las personas frágiles o demasiado sensibles. Eso me ha permitido apreciar todavía más la capacidad de Silvia Ostertag de acompañar de forma extremadamente fina y diferenciada, según las personas, y también según los momentos; un acompañamiento lleno de amor y de respeto, y al mismo tiempo lleno de rigor.

Silvia Ostertag era una artista. En la medida en que un alumno pueda juzgar la evolución de su maestro, he visto con admiración y ternura cómo Silvia seguía su camino hacia una maestría cada vez mayor en las diferentes artes que enseñaba, ¡y en particular en el arte de vivir! La atmósfera que emana de los textos reunidos en esta obra es un testimonio vivo de ello. Lo que se desprende de estos textos nos ofrece, en efecto, una aproximación a la práctica del silencio que conduce al arte de vivir.

¿No se encuentra precisamente ahí, el corazón del Zen?

¿De qué serviría sentarse en silencio cada día sobre un cojín de meditación si a lo largo de los días no viviéramos más naturalmente, más simplemente, más profundamente todo lo fácil y lo difícil que la vida nos da a vivir? Al modo de un artista que es cada vez más libre en el dominio de su arte a pesar de los límites a los que se encuentra enfrentado, Silvia Ostertag guiaba a sus alumnos hacia esa libertad acogiéndolos, sin juicio pero no sin exigencia, en el marco de su acompañamiento en la vía del Zen.

Mi encuentro con Silvia fue determinante en mi vida y lo agradezco profundamente. Gracias a su apoyo riguroso, atento y sin falla, puedo hoy enseñar el Zen en el marco de la escuela Sanbô Zen.

Silvia puso su arte al servicio de la pedagogía y son muchos los que han aprovechado su capacidad única para transmitir, hacer sentir, despertar. Pero una especificidad casi única de Silvia Ostertag es que ofrecía también a las personas a quienes acompañaba su gran conocimiento de la psicología del ser humano. Aunque, por una parte, el Zen no se preocupe directamente de esta dimensión y, por otra parte, la práctica del silencio tenga un efecto directo en la clarificación de la relación consciente-inconsciente, es una suerte inestimable que un maestro zen sea consciente de esta relación.

Respecto a esta recopilación, he oído a menudo en alemán y en francés sus introducciones a la sentada en silencio tal como aparecen en esta obra. Me alegro de que estos textos preciosos sean hoy accesibles a los lectores hispanohablantes a quienes el silencio llama e interpela.

Si, como se dice a veces, «el silencio que sigue a una obra de Mozart es todavía de Mozart», Silvia nos enseña a reconocer que no solamente la música, toda música, sea de Mozart o de otro compositor, es ya silencio, sino que el menor sonido, el menor ruido, el menor instante, ¡es el silencio mismo!

El silencio es el corazón del vínculo que me une a Silvia más allá de la muerte –ya que murió el 23 de marzo de 2011–, un silencio viviente que revela su presencia en cada cosa, en cada lugar, en cada instante.

*Pierre Philippon, Butsu'un-ken*  
Traductor de la versión francesa

## AGRADECIMIENTOS DE LA AUTORA

Doy las gracias a todos los que en algún momento han practicado conmigo la sentada en silencio y para quienes he pronunciado palabras de armonización tal como aparecen en este libro.

Doy las gracias a mi amigo el doctor Wolf Büntig, el cual, con motivo de nuestros cursos comunes, me impulsó a poner por escrito y publicar lo explicado durante la práctica.

Doy las gracias a mis maestros Karlfried Graf Dürckheim y Willigis Jäger. Su inspiración y su paciencia me han animado siempre a permanecer fiel a mi práctica.

Doy las gracias a mi marido, Albrecht, por la revisión esmerada del manuscrito y por su valioso asesoramiento en la elección de los textos.

Doy las gracias a Albrecht, a nuestro hijo Dominique, a nuestra hija Johanna y a todas las personas que me son próximas por haber sido mis maestros día tras día, y por serlo todavía.

Doy las gracias a la piedra, a la planta, al animal y al ser humano por no dejar nunca de manifestar lo que es real.



## INTRODUCCIÓN

### Acordarse del silencio

La mayoría de las personas –pienso que prácticamente todas–, pero no podemos verificarlo, conocen la experiencia del silencio. Si se dan el tiempo de acordarse, saben que han experimentado el silencio como algo especial, algo bueno, algo un poco difícil de describir.

Si se dan el tiempo de acordarse. No es necesario mucho tiempo. Basta con quedarse un instante en silencio, ahora mismo, por ejemplo, sin buscar nada ni querer nada; quedarse en silencio, abiertos a la posibilidad de que en este quedarse en silencio pueda emerger el recuerdo del silencio. Entonces, la mayoría de personas se acuerda.

Este momento puede presentarse de repente, cuando, tras horas y horas de oír un martillo neumático, se acaba la jornada. Como si una gran oleada de silencio se extendiera sobre el lugar que justo antes resultaba ensordecedor y cubriera poco a poco toda la ciudad, penetrando, al mismo tiempo, todas las células de nuestro cuerpo.

O bien, puede ser que recordemos un silencio entre sonidos que percibimos por primera vez en algún momento, aunque ya habíamos oído a menudo esa música. De repente ese silencio donde hasta entonces sólo había una pausa.

O bien, puede ser que recordemos un momento de silencio en medio de una conversación. Un instante en que todo estaba dicho, incluso lo indecible.

O bien, puede ser que recordemos una vieja iglesia donde una vez nos sentamos a solas en la penumbra y el silencio nos hizo olvidar el lugar donde estábamos sentados.

O bien, puede ser que recordemos un paseo por el bosque. Que recordemos cómo nos adentramos en el bosque y cómo, de vez en cuando, nos deteníamos, inmóviles, escuchando.

El suave murmullo del viento entre los árboles. El leve crujido en un arbusto. El chasquido de una rama. Rumor de pájaros. Estamos en silencio y escuchamos. A veces, no hay nada que oír. Ningún sonido. Ningún sonido es nada, si bien ningún sonido es algo.

Silencio. Vasto y amplio, por todas partes. Silencio que lleva a la sensación de vastedad y amplitud. Ningún sonido. Ni fuera ni dentro. En este ningún sonido no hay fuera ni dentro.

Aunque nada se mueve, aunque no hay nada que escuchar, todo está aquí.

Si por un momento retenemos la respiración ante el puro silencio, continúa respirando.

El silencio de la respiración respira. Como los árboles y el viento. Como yo.

Silencio viviente.

Allí... allí, de nuevo, un crujido. Y nada se ha interrumpido.

El grito de un pájaro como si perteneciera al silencio. Por un instante, sabemos que nada puede estorbar este silencio.

Cuando andamos de nuevo, durante un rato también nuestros pasos parecen formar parte, totalmente, del silencio. Como si los pasos no fueran otra cosa que silencio.

En algún momento, sin embargo, hemos pensado en algo, hemos salido del bosque y también hemos abandonado el silencio. Simplemente lo hemos olvidado, no sabemos cómo hemos llegado a él.

Todo vuelve a ser ordinario.

Sí, hubo algo extraordinario.

En el recuerdo, vuelve a estar ahí. Aunque no estemos en el bosque. Volvía a estar ahí, el silencio. Sin bosque. Sin crujido. Sin nada.

El silencio está ahí tan pronto como nos acordamos del silencio.

Y el silencio está ahí tan pronto como escuchamos el silencio.



## Basta con escuchar el silencio

Basta con escuchar el silencio. Para ello, no hay que volar por el desierto ni tampoco sentarse en una vieja iglesia. Ni siquiera es necesario que vayamos hasta el bosque.

Siempre que queramos, podemos volver al silencio dentro de nosotros mismos. Tenemos allí un lugar como el bosque tranquilo.

Tenemos silencio, por todas partes.

Tras pasar un rato, dentro de nosotros mismos, en el silencio, olvidaremos de nuevo el silencio, como al salir del bosque. Pero, sin embargo, haber estado en el silencio produce un efecto. Como produjo un efecto cada mínima vivencia del silencio, si nos detenemos a pensarlo, al menos durante un tiempo.

## El efecto transforma

Quizás sólo muy sutilmente, pero en la dirección correcta, como si los oídos oyeran en lo que oyen –sin querer– algo que no podemos oír en absoluto con los oídos. En todas las cosas, en cada sonido o ruido. Como si los ojos vieran en lo que ven algo que no podemos ver con los ojos. En todas las cosas, en el árbol, en el marco de la ventana, en el perro, en un rostro humano.

Y sabemos o intuimos que lo que nos afecta o nos conmueve es precisamente lo que los sentidos y la razón no pueden captar. Lo que cautiva es lo indescriptible mismo, por lo cual nos sentimos unidos de forma incomparable, como si fuéramos uno, con cada sonido, cada cosa, cada ser vivo, uno con un único yo indescriptible.

En este estado de ánimo, ¿qué otra cosa podríamos querer sino el bien de cada criatura? ¿Qué otra cosa podríamos querer sino el bien?

¿Qué otra cosa, si permanecemos en tal estado de ánimo?

Pero no permanecemos en él. Tanto si una experiencia tal simplemente nos ha acariciado como si nos ha sacudido poderosamente, el estado de ánimo no resistirá en absoluto los pensamientos ni los sentimientos tan habituales, en que sólo aceptamos como cierto lo que se puede mantener separado.

Esta visión habitual se endurece día tras día cuando luchamos contra alguien o algo sin darnos cuenta de ello. Entonces, para compensar, de vez en cuando anestesiarnos los sentidos y la mente racional de diferentes maneras, para que sea soportable, en la ilusión del todos-somos-uno, la separatividad; pero de este modo, en nuestra singularidad, se traiciona lo que nos une.

Somos así.

Pero no somos sólo así. Intuimos la otra realidad y a veces, de improviso, la experimentamos. Y sentimos una especie de promesa, la de reconocer más y más quién somos en realidad. Más y más quiere decir dar cada vez más espacio cada día al reconocimiento de lo que es verdadero y dejar que produzca cada vez más su efecto en nosotros y a través de nosotros.

## Sentarse en silencio es una vía

Muchas personas hoy día siguen esta promesa y se ponen en camino en busca del silencio, y no como un momento de respiro, sino en el sentido de una práctica.

Aunque hayamos encontrado una práctica, continuamos siendo tal como somos. Aunque tantas personas se hayan puesto en marcha, hay pocos santos.

Pero, sin embargo, algo, o más bien todo, va cambiando poco a poco desde que nos entregamos al ejercicio del silencio.

No podemos hacer el silencio. El silencio está aquí tan pronto como no hacemos nada.

Por lo tanto, de lo que se trata en el ejercicio del silencio es precisamente de «no hacer nada» lo más posible.

Esto es más fácil de decir que de hacer. Pero podemos intentarlo. Ahora mismo, durante unos minutos, simplemente no hagamos nada, nada de nada. Pero probablemente ahora no es un buen momento. Seguro que justamente ahora tenemos algo más importante que hacer, como continuar leyendo. Éste es el primer obstáculo. Casi siempre tenemos algo más importante que hacer que no hacer nada más que sentarnos en silencio.

Si queremos comprometernos con la sentada en silencio como práctica, es conveniente practicarla siempre en el mismo momento. Por la mañana, por ejemplo, antes de desayunar y mientras todavía no nos bailan por la cabeza demasiadas impresiones ni proyectos. Claro está que también puede ser por la tarde o cuando sea, mientras practiquemos a una hora concreta que nos hayamos fijado para que no podamos decirnos que tenemos algo más importante que hacer.

Para que el ejercicio del silencio produzca su efecto en todos nuestros ámbitos de experiencia y de acción, para que transforme nuestra vida cotidiana, es necesario que tenga cierta duración. Veinticinco minutos está bien. Pero es sólo una indicación. Cada minuto de sentarse en silencio es más que no hacer ninguno. Cada uno descubrirá cuánto rato le va bien practicar y qué ritual es el idóneo para prepararse para la práctica. Por ejemplo, encender una vela e inclinarse con un gesto de respeto ante el sitio donde vamos a sentarnos.

## Invitación y reto

Sentarse en silencio y, realmente, no hacer nada cuando no estamos precisamente dentro de una bella iglesia antigua o bien inmóviles en un bosque, escuchando, no es un reto menor.

Poner las manos sobre el regazo, todavía funcionaría. Mantener la boca cerrada un rato, también. Pero sosegar los sentimientos y silenciar los pensamientos es otro cantar. Para el silencio es el punto decisivo. Y no porque no sea bueno sentir

y pensar. Estaría muy bien poder sentir con más profundidad y pensar con más claridad. Estaría muy bien no dejarse llevar a ciegas por los sentimientos ni distraer por pensamientos involuntarios, sino crear nuevos pensamientos a partir de una unión profundamente sentida. El silencio limpia nuestro sentir y nuestro pensar de identificaciones forzadas precisamente porque durante este rato el sentir y el pensar quedan en silencio.

Por eso, diversas tradiciones espirituales han desarrollado desde tiempos muy antiguos ayudas metodológicas para sentarse en silencio. Lo que tienen en común es el objetivo de recoger la conciencia objetivadora en el silencio, hacer callar completamente la conciencia cotidiana, de modo que el que practica encuentre en lo más profundo de su alma la conexión con su ser esencial y, así, despierte en su unidad primordial con todo lo que es.

## Postura, respiración, concentración

Así pues, lo que también tienen en común todas las tradiciones es la recomendación de concentrar el espíritu de una determinada manera. Al dirigir la atención a una sola cosa, nos deshacemos de muchas otras que quieren distraernos. Al mantenernos en lo uno, la misma atención se funde con ello gradualmente. En este umbral en que la conciencia objetivadora se transforma en silencio, lo que es decisivo es no desviarnos hacia la somnolencia o los sueños, no recaer en un estado de no concentración, sino mantenernos vigilantes en la mirada interior.

Para ello es necesario prestar atención al hecho de sentarse en una tensión correcta. Sentarse en una silla, en un banquillo o en un cojín de meditación no es importante en sí. Pero sentarse tan cerca del suelo como sea posible facilita la concentración. Para garantizar una respiración fluida es importante mantener la espalda y la cabeza rectas, sin apoyarse.

El mismo movimiento de la respiración, junto a otras posibilidades de concentración en el sentido del Zen o de la contemplación, también resulta excelente para mantener la atención. Que, por otra parte, contemos las inspiraciones, que visualizamos una corriente de respiración o bien que la atención simplemente siga la respiración no es determinante. La misma respiración que se incorpora en la percepción tiene a su vez un efecto en la atención, profundiza e interioriza la escucha del silencio.

La atención fluye más y más dentro de la respiración, por decirlo así; respirar llena más y más la percepción; la atención se une más y más con la respiración misma. En torno a este proceso se hace más y más el silencio. Este proceso mismo se convierte en silencio más y más. Más y más no hay nada más que silencio.

## Puro silencio

Entonces, todo lo que es forma parte de este silencio, ya sea un sonido, un sentimiento que se desvela o un pensamiento.

Hasta que este estado se desvanece de nuevo, quizás al cabo de un segundo o al cabo de más rato, hasta que vuelve quizás al cabo de unos minutos o al cabo de semanas y se desvanece y vuelve de nuevo, y progresivamente deja un rastro cada vez más claro, de modo que, en el día a día, el sabor del silencio nos llama de nuevo inesperadamente y nos sorprende entonces que las situaciones, los temas conocidos y los problemas se muestren progresivamente bajo una luz distinta, como si el amanecer de una benevolencia invencible empezara a iluminarlos.

## El drama de la integración

Por supuesto, esta integración de la experiencia del silencio en toda la personalidad y, con ello, en el día a día, seguro que no se produce o en todo caso no generalmente sin fricción y

sin drama. Porque lo que se quiere transformar es ni más ni menos que la comprensión de todo y de uno mismo. Desde que salimos de la infancia sin prejuicios, tenemos por costumbre interpretar nuestras percepciones y darles valor e importancia en función de nuestros conocimientos previos y de nuestro juicio comparativo, y estamos habituados a definirnos a nosotros mismos a partir de la identificación con nuestras opiniones. Soy alguien que piensa y siente así, que conoce eso y opina aquello.

La visión que resulta de la experiencia del silencio atraviesa este nivel de comprensión y de comunicación, de por sí lleno de sentido, como toda dimensión de conocimiento. En ella, cada fenómeno se manifiesta como tal y como todo, como lo uno mismo.

Para la conciencia del yo que se aferra a una vieja manera de ver, el amanecer de una nueva mirada es como una muerte.

Se resiste y lucha hasta que pierde y se rinde, y entonces descubre que ha renacido justo en medio de la cruz, donde la capacidad de discriminar y la experiencia de ser uno se interpenetran sin contradicciones. Es un largo camino de desarrollo que conducirá de una a otra a través de crisis, angustias y oscuros valles.

Además, una dificultad es que cuanto menos nos permitimos ser, menos nos permitimos ser tal como somos. Concretamente, en relación con la práctica, significa que el silencio nos resulta tanto más difícil cuanto menos reconciliados estamos con nosotros mismos.

Dicho al revés: tan pronto como nos permitimos ser tal como somos, soltamos nuestro yo con más facilidad. Y nos transformamos antes. Y más impulso transformador emana de nosotros.

La dificultad en la dificultad es que, en general, no sabemos exactamente de qué manera y en qué aspecto no nos permitimos ser. Porque el dolor está a menudo en la sombra de la conciencia: la envidia, la codicia, el odio, el miedo o lo que sea que encontremos inaceptable de nosotros mismos. Pero, en la práctica de la sentada en silencio, tarde o temprano gracias a

Dios nos confrontamos precisamente con esas procesiones de sombras, siempre que nos tomemos seriamente el silencio, que no nos imaginemos un efecto antes de que nos sobrevenga de un modo distinto al que esperábamos.

Experimentaremos esta confrontación como un acto de limpieza. Sabremos que nos llevan allí la promesa y el ejercicio mismo. Y sabremos si y cuándo necesitamos recibir del exterior un impulso que nos haga proseguir.

## Sobre la práctica y los textos

Sentarse en silencio es una práctica que, en principio, podemos hacer solos, sin ninguna condición previa y con diferente dedicación.

Quien quiera introducirse de veras en ella hará bien en unirse a un grupo de práctica y sobre todo en buscar a una persona experimentada que le acompañe. Un libro no puede sustituir este acompañamiento personal, no puede y no quiere ser más que una incitación a la práctica y un espejo de lo que se vive.

No hay que entender la división en capítulos como una estructura de práctica. Porque en cada sentada en silencio se trata de llegar, de practicar, del silencio, del ahora, de confrontarse con los obstáculos y las sombras. El capítulo «De qué se trata» no se ha concebido solamente como un resumen teórico, sino también como una armonización con el silencio.

La mayoría de los textos provienen de charlas dirigidas a un grupo, que después fueron anotadas y reformuladas para la versión escrita. A fin de no apelar al lector con un tratamiento directo en forma de «tu», de «usted» o de «vosotros», he escogido utilizar, para las partes instructivas del texto, la forma infinitiva, más libre, aunque sea un poco áspera y formal. De este modo confío que cada uno sentirá suficiente margen para dejar que se le acerque lo que pueda concernirle y la libertad de dejar de lado lo que no le concierne. Que cada uno entre de este modo en su silencio original.





Llegar



## BASTA CON ESCUCHAR EL SILENCIO

Basta  
con escuchar el silencio.  
El silencio viene a buscarnos  
precisamente ahí donde estábamos hace un momento  
con nuestros pensamientos y sentimientos.

Basta  
con escuchar el silencio.  
El silencio nos lleva aquí  
donde estamos ahora,  
precisamente aquí,  
en esta sala,  
en este lugar,  
esta mañana.

Basta  
con escuchar el silencio.  
El silencio contiene  
lo que acontecerá.  
Sea lo que sea  
lo que este día nos traiga,  
se halla siempre en buenas manos  
en este silencio  
de ahora.

Basta  
con escuchar el silencio.

## LLEGAR

Dejarme llegar  
a esta sala, a este lugar,  
a este cuerpo y a esta postura,  
a esta forma que soy.

Sentir cómo estoy conectado con el suelo, con la tierra,  
por la pelvis y las piernas.  
Sentir cómo este suelo me da la percepción de mí mismo,  
justo allí donde lo toco,  
de modo que la tensión sobrante  
con la que pensaba tener que sostenerme  
se disuelve sola.

Sentir o presentir  
que hay espacio sobre mi cabeza.  
Explorar y crecer interiormente  
en este espacio sobre mi cabeza  
sin perder el contacto con el suelo.

Desde esta sutil tensión vertical,  
percibir la relación de una mano con la otra,  
ese estar-en-casa en el contacto de las manos entre ellas.  
Desde aquí, desde este estar-en-casa,  
presentir el vasto espacio alrededor.

Llegar en la respiración,  
la inspiración viene, la tomo –¿de dónde, en realidad?  
la expiración va, la entrego –¿a dónde, en realidad?

La respiración viene o va,  
mi respirar respira la respiración.  
La respiración respira mi respirar  
en este ir, en este venir.

SÍ

Dejarse llegar aquí.  
Percibir lo que hay para sentir ahora.  
Quizás es cansancio.  
O lucidez.  
Quizás es calma.  
O enfado.  
Ansiedad  
o alegría.  
O agitación.  
Rabia  
o tristeza.  
O serenidad.

La quieta postura exterior  
en qué nos sentamos cada vez,  
esta postura quieta,  
como postura,  
simplemente dice sí.  
Sí, es así.  
¡Sí, cansancio!  
¡Sí, ansiedad!  
¡Sí, serenidad!  
Sí, sí.

Este sí sobrio y tranquilo,  
tan pronto como nos va atravesando,  
este pequeño sí  
es por sí mismo silencio perfecto.  
Este pequeño sí  
es un calor que lo envuelve todo.  
Este sí.

## ESTAR PRESENTE

Dejarse llegar interiormente a este lugar y a este sitio.  
Percibir el contacto con el cojín, el banquillo o la silla  
donde nos sentamos,  
y sentir así la conexión con el suelo, con la tierra.

Percibir el contacto de la coronilla con el espacio sobre la cabeza,  
y sentir así la relación que tira hacia arriba en dirección al cielo.  
Sentir o presentir también el espacio en torno a uno mismo  
y dejarse entrar así en la relación con lo que nos rodea.

Percibir la respiración, cómo va y viene,  
y dejarse llegar así a uno mismo.

Algunos piensan que  
dejarse llegar es el ejercicio preliminar,  
y que cuando se llega  
empieza el verdadero estar presente.  
Quien piensa así  
no llega nunca a estar presente.

Porque estar presente es un continuo  
dejarse llegar  
en la relación entre hacia abajo y hacia arriba,  
hacia la tierra y el cielo,  
en esta relación  
que se expresa  
en la postura recta de nuestra sentada ahora.

Y estar presente es un continuo dejarse llegar  
en el movimiento entre adentro y afuera,  
en este movimiento de la vida  
que se expresa  
en nuestra respiración ahora.

## INSPIRAR DE NUEVO

Dejarse llegar,  
aquí, ahora.  
Dejarse estar sentado aquí  
como si fuéramos llamados  
a sentarnos  
ahora y aquí.

Sentarse aquí  
como si no se tratara  
de nada más  
que de sentarse ahora y aquí.

Ahora no se trata más que de eso.  
Ahora se trata de mí.  
Tal como soy ahora.  
Espirar.  
Inspirar de nuevo.  
Respirar.

## NO HACE FALTA TIEMPO

Algunos piensan que siempre hace falta tiempo  
para llegar interiormente  
al espacio del silencio.

Qué pasaría si, por una vez,  
dejáramos caer simplemente este esquema,  
para no hacer más que sentir  
cómo nos sentamos en este momento mismo  
en contacto con el suelo  
y, por lo tanto, con la tierra,  
en este contacto de tierra  
que no conoce ni aquí ni allí.

Si nos dejáramos sólo sentir  
cómo nos sentamos en este momento mismo  
en contacto con el espacio sobre la cabeza  
y, por lo tanto, con el cielo,  
en este contacto de cielo  
que no conoce ni ayer ni hoy.

Si nos dejáramos sentir  
cómo estamos aquí sentados en contacto  
con el acto de respirar  
y, por lo tanto, en el contacto de ser  
que no conoce ni vida ni muerte.

Si nos dejáramos permanecer sentados  
en este ser  
que es ahora,  
aquí.



## VASTEDAD

Simplemente dejarme  
entrar de nuevo  
en esta vastedad  
que respira  
como si fuera mi respiración.

Simplemente dejarme  
entrar de nuevo  
en esta respiración  
que se extiende  
como si fuera la vastedad.

Simplemente dejarme  
entrar de nuevo  
en este silencio  
que me vive.

## FINALMENTE DE NUEVO

Finalmente nos sentamos aquí de nuevo.  
Nos hemos impuesto,  
a pesar de las urgencias  
que parecían llamarnos con tanta fuerza.

Hemos cerrado la puerta detrás de nosotros  
y nos sentamos aquí de nuevo.  
Hemos encendido la vela  
y nos hemos inclinado.

Nos hemos sentado  
y hemos alisado cuidadosamente  
los pliegues de la ropa.

Hemos colocado las manos una encima de la otra.  
Los pulgares se rozan.  
Los ojos medio cerrados.

Ahora finalmente nos sentamos aquí de nuevo.  
Nos sentamos aquí.  
Ahora.  
Aquí.

## ESTRÉS

Hay quien de todo hace estrés,  
también de sentarse en silencio.

Apenas son conscientes  
que aquí y ahora simplemente  
hay este sentarse en silencio.

Que ahora, en este ejercicio,  
simplemente podemos ser.

Que aquí y ahora  
hay este espacio  
donde podemos ser.

Que aquí hay tiempo  
en el que podemos quedarnos.

Que aquí hay este cuerpo  
que podemos habitar.

Que aquí fluye esta respiración  
con la que podemos vivir.

Que aquí hay este silencio  
en el que podemos callar.

Que aquí hay este silencio,  
que podemos simplemente ser  
nosotros mismos.

Algunos apenas son conscientes de ello.

## TRAICIÓN

¡El día ha sido tan ruidoso!  
Como una traición  
al silencio de la mañana.

¡Uno mismo ha sido tan ruidoso!  
Traidor del silencio.

Pero apenas  
llegamos de nuevo  
al silencio,  
sabemos  
que no existe traición.

El silencio  
no puede ser traicionado  
por nadie nunca.

Apenas  
llegamos al silencio  
lo sabemos.

Practicar



## COMIENZO

Ahora empieza de nuevo el ejercicio del silencio,  
como empieza de nuevo  
cada mañana.

Esta sala  
está ahí de nuevo para mí,  
como cada mañana.  
La sala me espera.

La flor, la vela  
están ahí de nuevo para mí,  
como cada mañana  
hay algo preparado para mí.

La vida está ahí de nuevo para mí  
como cada mañana.

Ahora empieza de nuevo conmigo.  
Es con mi estar presente  
que debe empezar.  
Con mi ser.  
Con mi respiración.  
Con mi silencio.  
Conmigo.  
Con el ahora.

## ESPÍRITU DE PRINCIPIANTE

¡Practicar con espíritu de principiante!  
¿Pero qué es el espíritu de principiante?  
Es un espíritu  
que no compara  
porque no sabe cómo debería ser.

Es un espíritu  
para quien todo es perfectamente nuevo  
porque no lo sabe ya todo.

Es un espíritu  
que no hace más que participar  
exactamente de lo que pasa.

¿Qué pasa exactamente?  
La respiración fluye.

Si no lo comparo con la respiración anterior,  
este aliento es perfectamente nuevo.  
Yo mismo soy perfectamente nuevo  
en este inspirar-espír,ar,  
yo, espíritu de principiante.

¡Oh, qué diferente sería toda situación, todo encuentro,  
con sólo que pudiera tomar parte con espíritu de principiante!

El espíritu de principiante no se imagina  
cómo sería algo.  
El espíritu de principiante está solamente aquí.  
Aquí y ahora soy nuevo.



## LA ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN

Si la atención se lleva  
a la respiración,  
la respiración lleva  
a la atención  
por sí sola.

Y aunque  
la atención  
descanse  
en la respiración,  
sus antenas  
más bien preceden  
un instante a la respiración,  
imperceptiblemente.

## MIRAR A TRAVÉS

Sea lo que sea lo que siempre se desvela  
en lo que llamamos molestia,  
ya sean pensamientos o bien sentimientos o dolor:

Podríamos,  
en lugar de resistirnos a ellos,  
simplemente mirar a través de ellos  
desde la respiración,  
hasta el silencio.

## COMO SI

La mayoría de las veces, cuando nos entregamos  
a la postura de sentarse en silencio,  
no funciona todavía.

La postura en silencio no concuerda  
con el ruido y la agitación  
que percibimos interiormente.

Estamos sentados como si.  
Como si estuviéramos en calma.  
Algunos se esfuerzan  
en no sentirlo.  
También interiormente hacen «como si»  
y se imaginan el silencio.

Quizás el efecto de esta sentada  
sea entonces una «serenidad como si»,  
en la que se esconden  
en lugar de encontrarse.

Vale más  
percibir la discordia  
entre la postura exterior  
y la disposición interior.

El ejercicio consiste entonces  
en someterse conscientemente  
a la postura en silencio,  
con toda la agitación,  
con todo el ruido interior,  
hasta que poco a poco participemos  
de lo que la postura del silencio  
significa y provoca.

## RETO

Algunos se sienten sobreexigidos  
casi automáticamente  
tan pronto como se les exige algo.

Como si la vida no tuviera que exigirles,  
que retarles a salir de sus insulsas costumbres,  
que sumergirles en el contacto  
con lo que es  
y con lo que acontecerá.

Pero nuestra vida no es más  
que este reto.  
La invitación a experimentar lo que es.  
Y, en esta experiencia, responder  
a lo que quiera acontecer.

En este momento mismo  
mi vida me reta  
a salir de mi insulsa sentada,  
a entrar en la respiración misma,  
en mi respuesta vivida  
a lo que, con esta respiración,  
quiere acontecer desde mí y a través mío.

¿Cómo es respirar  
cuando me dejo exigir?

## EQUILIBRIO

Da igual  
con qué forma personal  
de concentrarnos  
entremos en el ejercicio del silencio.  
Se trata siempre  
de encontrar un equilibrio  
entre la guía más activa  
de la atención  
y un dejar hacer  
más pasivo.

A veces, y cada vez más, si cabe,  
se equilibra por sí solo.  
Entonces apenas hay más  
ir y venir,  
entonces hay al mismo tiempo  
un hacer totalmente  
y un dejar de parte a parte.

Entonces no hay más practicar,  
entonces hay un realizar que participa  
de inspiración en inspiración.  
Ser respiración,  
ser silencio,  
ser.

## RITMO

Practicar es algo natural.  
Todo lo natural  
sigue un ritmo.  
El ritmo nace  
de la alternancia.  
La alternancia  
entre fuera y dentro,  
arriba y abajo,  
o claro y oscuro.

¿Por qué,  
cuando el ejercicio va bien,  
queremos que continúe así?

¿Por qué,  
cuando el ejercicio va mal,  
tememos que continúe así?

Lo que permanece estático  
no es en absoluto natural.

Pero el corazón del ritmo  
es la dimensión  
de lo inmutable.

Inmutable  
es lo más profundo  
del fuera y el dentro,  
lo más profundo  
de mi arriba y mi abajo.

## TONTERÍAS

En realidad queremos  
sentarnos en silencio  
y simplemente  
dejar fluir la respiración.  
Pero entonces  
nos vienen a la cabeza  
tonterías.  
Qué tonterías.  
Y aún nos vienen  
a la cabeza más tonterías.  
Qué tonterías.  
¡Tonterías!  
Eríasss  
Sss

BASTA

No se trata  
de practicar especialmente bien.

Basta  
con practicar.

No se trata  
de que sea especialmente en silencio.

Basta  
con saborear plenamente  
la brizna más pequeña de insignificante silencio.



## EL SILENCIO DE LOS PENSAMIENTOS

El silencio de los pensamientos  
viene por sí solo  
cuanto menos nos defendemos  
de los pensamientos,  
cuanto más saboreamos  
una y otra vez  
esta respiración.

## PRESIÓN

Algunos se sientan en silencio  
como si se hallaran  
bajo una presión inmensa.

Cuando se dan cuenta de ello,  
tratan por la fuerza  
de escapar de la presión.

¿Por qué no probar por una vez  
de aflojar un poco  
la mandíbula,  
como si  
en cualquier momento  
pudiera surgir en ella una sonrisa?

## SOLTAR

No podemos  
soltar.

El soltar llega  
tan pronto como  
reconocemos  
que no  
podemos soltar.



¿De qué se trata?



## DE QUÉ SE TRATA

Algunos no se conceden  
el tiempo  
ni el derecho  
de sentarse  
en silencio,  
porque al fin y al cabo en el mundo  
hay cosas más importantes que hacer  
que acuclillarse  
sobre un cojín.

Otros no se conceden  
el derecho  
de mezclarse cada día  
con las cosas importantes  
que hay que hacer  
en el mundo,  
sin un ejercicio fundamental  
sobre ellos mismos.

Por eso se sientan  
en silencio,  
para que el silencio  
día a día  
los transforme.

## NO PENSAR

Algunos dudan  
de que un ejercicio  
en el que el pensamiento  
debe callar  
pueda favorecer  
el desarrollo espiritual.

Pero en el silencio de los pensamientos  
la capacidad de pensar  
se limpia de la identificación con conceptos  
que cargamos inconscientemente  
y de la vida instintiva  
de la fantasía intelectual.

Participando del silencio  
se ejercita el participar  
en el pensamiento y el pensar.

Y participar en el pensamiento  
es la condición  
del acto creador.

Por eso hay quienes buscan  
el no pensar en el silencio.



## ¿QUIÉN SOY?

Entregarse a un ejercicio espiritual  
viene siempre de la pregunta: ¿Quién soy?

Sentarse en silencio no es más que la ocasión  
de reflexionar sobre esta pregunta.

Reflexionar no lleva  
a que las reflexiones se hagan realidad.

Sentarse en silencio es la ocasión  
de estar en contacto con esta pregunta  
en este momento mismo.

¿Quién soy en esta respiración?  
¿En esta espiración, en esta inspiración?

De hecho, al interrogar con la mirada  
creo precisamente  
distancia con mi respiración.  
Aquí observo,  
allí se respira.

Pero si,  
a partir de esta pregunta,  
me adentro,  
me adentro totalmente  
en esta espiración e inspiración,  
me olvido de la pregunta.

Olvido espiración e inspiración,  
olvido quién se sienta aquí  
y se interroga.

El olvido del que respira  
se sabe en sí mismo a través mío.

## PRESENCIA

Sentarse en silencio conduce a la presencia.  
La presencia está más allá de los opuestos.  
Más allá de los opuestos significa  
ser y no ser  
al mismo tiempo.

¿Cómo puedo  
en mi respiración  
ser y no ser?

El ejercicio es sólo  
recoger los sentidos  
y entregarse  
al corazón de esta inspiración,  
al corazón de esta espiración.

Entregarse  
hasta ser uno  
con esta inspiración,  
con esta espiración.

En el ser uno con la respiración  
no hay respiración y no hay yo.  
Ni dentro ni fuera.  
Ni algo ni nada.  
En el ni-ni está la presencia,  
aliento tras aliento.

No hay que entenderlo.  
Basta  
con experimentarlo.

No hay que  
buscar experimentarlo.

Basta  
con entregarse  
a esta inspiración,  
a esta espiración.  
Ahora y aquí.

## INTERIOR

Sentarse en silencio es un ejercicio  
para observar el interior.  
Algunos buscan el interior  
dentro de su piel  
o dentro de sus sentimientos  
o pensamientos.

Pero el interior no tiene un lugar.  
Se extiende  
hasta el horizonte.

Cuando esto se convierte en real para alguien,  
su respiración va y viene  
del horizonte.

## DEJAR SER

Sentarse en silencio significa  
dejarse ser.

Dejarse estar aquí,  
aquí, en este lugar,  
en esta sala,  
en este cuerpo,  
en esta respiración.  
Dejarse ser.

Sentarse en silencio significa  
dejarse ser.

Dejarse ser así,  
tal como somos,  
como hemos llegado a ser,  
fuertes y débiles,  
buenos y malos.  
Dejarse ser así,  
tal como somos en este momento, aquí.

Sentarse en silencio significa  
dejarse ser.

Dejarse al ser.  
Al ser  
que surge cada vez  
según la ley  
que se crea a sí misma.

Dejarse al ser  
que me crea a mí mismo,  
como su ahora,  
precisamente así,  
precisamente aquí.

## DIOS DUERME EN LAS PIEDRAS

“Dios duerme en las piedras,  
respira en las plantas,  
sueña en los animales  
y se desvela en las personas”.

*(Proverbio de la tradición sufi)*

Sentarse en silencio significa  
observar el interior,  
el sentarse en silencio de ahora,  
que se sienta aquí en silencio  
como una piedra que duerme.

Sentarse en silencio significa  
observar el interior,  
la respiración de ahora,  
que respira aquí en silencio  
como una flor  
o un árbol.

Sentarse en silencio significa  
observar el interior,  
el soñar y sentir de ahora,  
que sueña y siente aquí en silencio  
como un gato  
o una mariquita.

Sentarse en silencio significa  
observar el interior,  
el observar mismo,  
para que este observar  
se desvele en aquél  
que observa,  
en el sentir y soñar,

en el respirar,  
en este simple sentarse aquí en silencio.

Para que el observar  
desvele a aquél que  
duerme allí como una piedra,  
respira como una planta,  
sueña como un animal,  
observa como un Yo.

## ROTO

A veces, saliendo del silencio,  
intuimos lo perfecto.

Desde esta intuición,  
quizás volvamos a estar  
tan decepcionados  
que lo perfecto  
no se cumpla.

Lo perfecto es todo.  
Lo que es todo no se muestra  
sino dentro de lo que está roto  
y hecho añicos.  
Romperse  
es la realidad.

Pero uno mismo, pedazo del todo,  
apenas toma totalmente  
lo roto,  
presiente y experimenta,  
en él mismo  
y en cada uno de los añicos,  
la totalidad una.

La realidad toda  
de la totalidad hecha añicos.

Al tomarlo totalmente,  
lo roto  
es totalmente lo perfecto,  
en realidad.



## TRANSFORMACIÓN

Siempre nos sorprende  
sentir en algún momento  
algo de la transformación  
que acontece con la práctica.

Porque la transformación misma  
apenas la notamos.  
Acontece  
en las capas más profundas  
de nuestra alma,  
independientemente del hecho  
que nos sintamos bien o mal  
durante la práctica.

Por eso no es tan importante  
cómo nos vaya hoy la práctica.  
Lo importante  
es persistir.

¿QUÉ APORTA?

Mirándolo bien, seguimos demasiado cansados.

Mirándolo bien, hoy no tenemos tiempo.

¿Qué puede aportar, pues,  
sentarse en silencio?

¿Qué aporta, al fin y al cabo?

¿Aporta algo?

¿Lo aporta?

Ahora mismo, aquí sentado,

simplemente me aporto a mí mismo.

Me aporto en el interior de este silencio.

Me aporto en esta respiración,

en este espirar e inspirar.

Me aporto, me aporto a mí.

A mí.

Silencio



## A PUNTO

Me siento en silencio.  
¿Estoy a punto para el silencio?  
Estar a punto lo es todo.  
El silencio es una gracia.

## EN SILENCIO

Pienso  
que debería ser en silencio.  
Ser en silencio,  
pienso.  
Pienso:  
en silencio.  
En silencio,  
pienso.  
Yo.  
En silencio.

## AROMA DE FLORES

¿Y cómo podemos  
silenciar  
nuestros sentidos?

¡Este aroma de flores  
que entra por la ventana!

No tenemos que silenciar nada en absoluto.

Este aroma de flores,  
¿no se silencia él mismo?

## AL BORDE DEL ABISMO

Algunos creen  
que el silencio  
está en algún lugar  
del paraíso.

Pero el verdadero silencio  
está al borde  
del abismo.



## UN TODO

El silencio  
hace que cada instante  
sea un todo.  
Pleno.  
Perfecto.

El silencio  
hace también que  
el dolor y el sufrimiento  
sean un todo.  
Pleno.  
Perfecto.

## AHORA YA BASTA

Generalmente,  
el silencio más profundo  
llega si nos hemos sentado  
más allá del umbral  
del «ahora ya basta».

Si simplemente nos hemos quedado  
justo cuando queríamos retirarnos.

## SÓLO PENSAMIENTOS

Hoy sólo pensamientos,  
más y más pensamientos  
y ningún rastro  
de silencio.

Puedo hacer  
lo que quiera.

Está claro que no.

No puedo  
no pensar.

No puedo.

Es así.

Hacer se convierte en silencio.

Querer se convierte en silencio.

Llego al silencio  
en medio de pensamientos  
y más pensamientos.  
Silencio.

## DESPERTAR

Hace tanto tiempo  
que me siento en silencio,  
y todavía ningún despertar.

De ahora en adelante  
renuncio a sentarme  
para despertar.

Sólo  
me sentaré  
en silencio.

¿Había habido nunca  
tanto silencio?

## EL SILENCIO NO DEBE SER

Aunque el silencio está siempre y por todas partes,  
no acontece en absoluto  
si creemos  
que debe ser.

El secreto del ejercicio es:  
el silencio no debe ser.

El silencio está siempre y por todas partes  
tan pronto como dejo de creer  
que el silencio deba ser.

## OLVIDARNOS

Escuchar el silencio.  
Escuchar  
hasta olvidarnos  
dentro del silencio.

Olvidarnos  
dentro del silencio  
hasta despertar  
en el silencio.

## CUANTO MÁS SILENCIO HAY

Cuanto más silencio hay,  
más los ruidos  
ocurren  
en el silencio.  
O inversamente:  
entonces hay silencio también  
en todos los ruidos.

Cuanto más silencio hay,  
más el andar  
ocurre  
en el silencio.  
O inversamente:  
entonces hay silencio  
en los pasos.

Cuanto más silencio hay,  
más y más  
la vida cotidiana  
ocurre también  
en el silencio.  
O inversamente:  
entonces en la vida cotidiana  
hay silencio por todas partes.

Ahora,  
sentado en silencio,  
no tengo que preocuparme  
por eso.  
Ahora basta con percibir  
que cada vez hay más silencio.

## ENTENDER

Cuando nos sentamos en silencio  
no debe interesarnos nada.  
Nada, excepto la nada.

Podemos entenderlo mal.

Cuando nos sentamos en silencio  
no tenemos que entender nada.  
Nada, excepto la nada.



Ahora



## INDESTRUCTIBLE

Viva o muera,  
Eso es perfectamente  
indestructible.

Si lo busco,  
no lo encuentro, Eso.

Y, con todo, Eso respira  
en este instante mismo  
en silencio  
afuera y adentro.

## AHORA MISMO

Si miramos al interior  
de lo que es ahora mismo,  
tal como es,  
y observamos entonces  
cómo es  
que ha sido así,  
quizás creamos  
de repente  
que este ahora mismo  
no es sino  
el resultado  
de ayer,  
de un ayer de hace mucho mucho tiempo.

Si miramos al interior  
de lo que sucede ahora mismo,  
tal como sucede,  
podemos intuir  
que el ahora  
también está firmemente inflamado  
del mañana,  
de un mañana muy y muy grande.

Si miramos al interior del ahora  
hasta que el mismo mirar  
se funda con el ahora,  
hasta que uno mismo  
no sea sino ahora,  
quizás empecemos a darnos cuenta de que  
sea lo que sea lo que ha sido y será  
es un todo,  
un eterno presente.  
Un único ahora mismo.

¿QUÉ HA PASADO?

De repente  
me vuelvo a sentar  
aquí en silencio.

¿Qué ha pasado,  
mientras tanto?  
¿Eso era yo?  
Ahora eso inspira.

## CENTRO

En el centro  
del ahora  
no hay tiempo.  
Ni antes  
ni después.  
En este centro  
ahora.

## IR Y VENIR

Percibir que nos sentamos aquí.  
Percibir que la respiración va y viene.  
Una y otra vez va y viene.  
Pasa y vuelve.

No hay ningún momento  
en que la respiración se detenga,  
firmemente,  
en este instante.

Acompañar este movimiento,  
este movimiento  
que va y viene.

Así va y viene uno mismo,  
va y viene  
tal como va y viene  
la eternidad misma  
en este inspirar y espirar  
de ahora.

## TIEMPO DE VIDA

Todo pasa deprisa.  
Cuanto más tiempo transcurre,  
más deprisa parece  
que haya pasado la vida.

¿Qué debemos hacer,  
excepto no pensar en ello?

A veces me imagino  
ser una mosca que vive un solo minuto.

Entonces no hay más remedio  
que entrar totalmente  
en este pequeño instante mismo.

Allí no hay nada  
que pase deprisa.  
Allí el tiempo es como la eternidad.  
Cuando entramos del todo en el interior  
de este instante mismo  
inmensamente pequeño.



## PENSAMIENTO

Sí, es muy posible  
que haya estado un rato  
pensando en esto y aquello.

Pero ahora,  
mientras pienso en ello,  
ahora desaparece  
eso también.

## PRESENTE

Ahora eso vuelve a respirar.  
Sin que intervenga  
respira esta corriente.

No quiero estorbar  
esta corriente,  
no quiero estorbarla  
con mi mirada.

Quiero retirarme  
tras mi mirada.

Cuanto más retrocedo,  
más yo mismo  
no soy otra cosa  
que esta corriente que respira.

Cuanto más no soy,  
más presente hay.

## ESTADO DE ÁNIMO

Si venimos simplemente  
sin saber todavía  
si estamos en el estado adecuado  
para sentarnos en silencio,  
entonces estamos  
apenas nos sentamos  
simplemente aquí.

Y no es necesario saber  
en qué estado  
hemos llegado.  
Basta con  
estar ahora.

## LO QUE ES VERDADERO

Algunos continúan  
creyendo en el estereotipo  
de que lo que es verdadero  
sucederá mañana,  
en todo caso más tarde,  
en todo caso no ahora.  
Este momento de ahora  
es de hecho demasiado insignificante  
como para poder ser verdadero.

Naturalmente, todo el mundo sabe  
que eso es una tontería,  
que lo que es verdadero  
sólo puede ser ahora mismo.

¿Lo sabemos realmente?  
¿Sucede algo verdadero  
ahora,  
mientras leemos estas palabras?  
Simplemente al leerlas,  
digan lo que digan.

Al ver estas letras.  
Estos trazos,  
los curvos y los rectos.  
Lo verdadero.

## CLAC

Claro está que  
muy a menudo  
el silencio  
será interrumpido  
una y otra vez  
desde fuera  
por un ruido  
de la calle  
o por el sonido  
de una voz  
o el clac  
de una puerta.

A veces  
es un estorbo.  
A veces no lo oímos,  
aunque lo oigamos.

Un día, sin embargo, quizás  
el ruido que estorba  
sea de repente justamente  
lo que esperábamos.  
Un pequeño clac  
que todo lo llena.

## VIVIR

Algunos viven  
casi continuamente  
en el condicional.  
Vivirían si.  
Inconscientemente  
ponen condiciones a la vida  
antes de vivirla.

La condición fundamental  
que ponemos es  
que tiene que ser mejor.

Si mi vida fuera mejor,  
podría vivirla.  
Si los otros se portaran mejor conmigo,  
podría convivir.  
Si yo mismo fuera mejor,  
podría vivirme.

Pero la vida, en este instante,  
no es en absoluto mejor.  
Los demás, tampoco lo son.  
Y yo, en este instante,  
tampoco soy en absoluto mejor de lo que soy.

En este instante todo es tal como es.  
Sólo tengo la libertad  
de entrar en él  
o de oponerme.

Por supuesto: tanto si entro en él  
como si me opongo,  
en cualquier caso vivo  
en este instante esta vida.

No puedo hacer en absoluto nada más  
que vivirla.  
Vivir Eso,  
la gran vida que es mi vida.

Entrar es Eso,  
oponerme es Eso,  
pensar es Eso,  
dejar de pensar es Eso,  
silencio es Eso.

## NO SABER

Ahora mismo había  
el silencio perfecto.  
Sin embargo,  
al darme cuenta de ello,  
se ha perdido.

Darse cuenta  
es ruido.

El ejercicio es  
no darse cuenta.  
Muy atento,  
no darse cuenta.

¿Cómo?  
La pregunta es  
ruido.  
El ejercicio es  
no saber.

No saber.



Obstáculo y sombra



## TEMPORAL

¡Qué temporal ha rugido  
ahí fuera día y noche!  
Qué bueno sería entonces,  
al menos por un momento,  
poder quedarnos dentro,  
en el interior de casa,  
y, desde ese interior silencioso,  
escuchar simplemente  
la fuerza que mueve tanto ruido  
y vocifera ahí fuera.

¡Qué temporales furiosos  
irrumpen a veces,  
de improviso,  
en las regiones del alma!

Qué bueno es entonces,  
al menos por un momento,  
poder retirarnos  
a nuestro interior  
y permanecer en silencio  
en lo más profundo del alma,  
escuchando la fuerza  
que guía también estos temporales.

Qué bueno es,  
en pleno temporal,  
permanecer en silencio  
en lo más profundo del alma,  
respiración tras respiración.

## ENVIDIA

Algunos siempre creen  
que los demás son mejores que ellos.  
También al sentarse en silencio  
los demás pueden ser  
mejores que ellos.

Hace tiempo que a los demás  
no les duelen  
las rodillas ni la espalda.

A los demás no les han venido nunca a la cabeza  
pensamientos, pensamientos muy estúpidos,  
cuando se sientan en silencio.

Los demás seguro que han ido  
más lejos que ellos.

¿Por qué no eres simplemente tú,  
ese tú que se sienta aquí en silencio?  
¿Por qué no eres  
tú, incomparable?

## CONSENTIR

A veces, a pesar de dar lo mejor de uno mismo,  
a veces nos llega igualmente un dolor  
que persiste e incluso se intensifica.

A veces, a pesar de dar lo mejor de uno mismo,  
a veces pasa que,  
de repente, ya tenemos bastante  
de ese dolor que llega y persiste  
a pesar de dar lo mejor de uno mismo.

Podemos defendernos  
y luchar interiormente.

O bien reconocemos  
que los dolores están ahí  
y consentimos  
que en este momento nos pertenezcan.

Es reconocerlo,  
lo que apacigua el dolor.  
Es consentir, lo que hace que  
el dolor se sienta en paz  
con los millones de dolores.

Como si todo el dolor del mundo  
me perteneciera.  
Y buscara la paz  
en este dolor mío.

## CANSANCIO

El cansancio no es ningún obstáculo  
para sentarse en silencio.

Pero creer  
que el cansancio es un obstáculo,  
ese es el obstáculo.

Si ponemos fin a esta creencia,  
por muy cansados que estemos,  
podemos sentarnos la mar de bien en silencio,  
con el cansancio.

Por fin estamos entonces demasiado cansados  
para estresarnos  
y querer conseguir algo.

Demasiado cansados  
para forzar  
la respiración  
y para criticarnos  
todo el rato.

Quizás incluso demasiado cansados  
para pensar.  
Entonces, todo lo que nos queda  
es abandonarnos dulcemente  
en este pequeño instante  
al silencio de ahora.

## COMO LA HIERBA

Algunos tienden  
a renunciar  
cuando el silencio  
no llega enseguida.

Eso no tiene nada que ver conmigo,  
no tiene ningún sentido en absoluto.

Para ayudarnos a salir  
de esta falta de tensión  
podemos pensar en una hierba  
que, doblada,  
simplemente vuelve a enderezarse  
hacia la luz.

En silencio,  
se endereza de nuevo,  
porque es de eso de lo que se trata.

Cuando seguimos a la hierba,  
pronto volvemos  
a estar despiertos  
y en el silencio.

## LA OBSESIÓN DE MÁS

Algunos siempre  
buscan más y más.  
Incluso cuando han  
experimentado el silencio  
lo que buscan es: más.

Incluso cuando les ha  
sorprendido el ahora  
lo que buscan es: más.

Más equivale a: todo.  
La obsesión de más borra  
lo que ha sido.

La obsesión de más destruye  
lo que es real ahora mismo.

La obsesión de más impide  
lo que quiere acontecer.

Todo es suficiente.



## ENFADADO

Apenas llega el silencio  
estoy enfadado.  
No lo habría pensado nunca.  
Que esté tan enfadado.  
Que todavía esté enfadado.

Enfadado con todos aquellos  
que, hace muy poco  
o mucho tiempo,  
me han herido  
o me han traicionado.

Me siento aquí en silencio  
y lo que más querría  
es vengarme.

¿De veras?  
Me quedo.  
Y escucho cómo el silencio dice:  
fue así.

Me quedo.  
Y escucho cómo el silencio dice:  
eres así.

Me quedo  
con el silencio.

## VIEJO DOLOR

Tan pronto como el silencio llega  
vuelve a estar ahí,  
este viejísimo  
dolor del alma.

Y no quiero  
sentirlo más.  
No lo quiero.  
No quiero.  
No.  
Nada.  
Quiero nada.  
Dejo.  
Siento.  
Dolor.  
Sí.  
Silencio  
en torno a todo  
dolor.

## RABIA

Justo al entrar en el silencio  
me viene a la cabeza  
aquella persona  
que me ha hecho enfadar tanto.

Simplemente está ahí, su imagen,  
como si quisiera sentarse aquí conmigo.  
¡Vaya, qué le vamos a hacer!

La veo claramente,  
mientras mi respiración  
va y viene.

Mi respiración viene,  
y ella, ante mí;  
mi respiración va,  
y ella está aquí.  
Una y otra vez.

No sé si entonces  
la he olvidado yo  
o me ha olvidado ella,  
mientras justo aquí  
no había más que silencio.

Pero cuando ahora  
pienso en ella,  
mi respiración lo sabe:  
la realidad es  
muy diferente  
de lo que me pensaba.

## CONCENTRACIÓN PERDIDA

Algunos tienden  
a enfadarse consigo mismos  
cuando se dan cuenta  
de que han perdido  
la concentración.

De este modo, se alejan mucho más  
del silencio  
que no por todo el ruido del mundo.

Pero es muy fácil  
superar el enfado  
prestando de nuevo atención  
al silencio  
y sintiendo  
maravillados:  
el silencio  
no se enfada.

¿DÓNDE ESTOY?

Algunos temen  
que el silencio lo disuelva todo.

Las tensiones y los problemas,  
oh, sí, estaría bien.

Los pensamientos y los sentimientos,  
oh, sí, por qué no.

Los conceptos y la discriminación,  
sí, sí, está claro que sí.

Pero entonces...  
¿dónde estoy  
yo?

Soy  
el miedo.

Miedo,  
hasta que el silencio  
lo disuelve  
en un único  
YO.

## MIEDO

Me siento aquí y tengo miedo  
por ella, por él,  
por alguien cercano a mí.

Veo ante mí lo que me da miedo.  
Lo veo,  
lo veo,  
lo veo en silencio,  
lo veo en silencio.

Veo lo que me daba miedo  
como si hubiera pasado,  
hace mucho tiempo.

Ya pasado.  
Inútil tener miedo.

Me siento aquí  
despreocupado y ligero.  
De repente sé:  
lo que ha pasado,  
ha pasado.

## VERSE

Siempre,  
cuando pensamientos  
o sentimientos  
nos distraen  
del silencio,  
en lugar de perseguir el contenido  
de lo que pensamos o sentimos,  
podemos simplemente  
ver nuestro interior.

Vernos pensar,  
vernos sentir.  
Vernos solamente.

El acto de ver  
es libre  
de lo que se ve.

Ver consiente.  
Ver ve:  
es así.

El silencio es  
«es así».

## ESTORBO

Estoy aquí sentado  
y respiro en silencio  
mi respiración.

Pero pronto llega lo que estorba.  
Un picor  
ridículo en la nariz.  
¿Eso me tiene que estorbar?  
Sí, sí, estorba.

Un dolor en la pierna.  
Oh, estorba.  
Un pensamiento que no quería pensar.  
Un sentimiento que ahora no quiero sentir.

El estorbo viene sin llamarlo.  
El estorbo no lo queremos nunca.  
Pero el ejercicio llama al estorbo  
y se ejerce en el estorbo.

No nos defendamos, pues, del estorbo.  
Dejémoslo venir como si fuera bienvenido.

Entonces puede ser  
que el estorbo,  
mientras estorba,  
nos muestre algo  
que no se puede estorbar.

Imperturbable  
Eso respira ahora mismo  
esta respiración.



# Periodos especiales



## PRIMAVERA

De repente, lo veo:

ahora es ahora

y ahora

y ahora.

De repente, la veo:

la primavera, de punta a punta.

## NATURALEZA

Cuando, después de días grises,  
podemos por fin disfrutar de nuevo  
de la luz del sol,  
entonces puede maravillarnos  
el esplendor de la naturaleza:  
¡montañas, árboles, flores,  
vacas, mariquitas, mariposas!

Simplemente esta naturaleza.  
Esta presencia de ella misma,  
esta floración,  
esta manifestación.

¿Pero ya lo sabemos,  
que nosotros mismos somos  
esta naturaleza?

Como la montaña, como las flores, como la vaca:  
naturaleza misma  
que se sienta precisamente aquí  
y se revela continuamente  
en esta respiración.

## PENTECOSTÉS

Sentarse en silencio significa  
soltar de nuestro espíritu  
imágenes y conceptos,  
también representaciones de Dios  
y conceptos sobre Dios.

Sentarse en silencio significa  
dejar que el silencio  
esté presente en nosotros  
y actúe en nosotros,  
hasta que, atravesándonos,  
se incorpore a todo encuentro.

Así podemos,  
sin añadir nada,  
celebrar Pentecostés  
en la sentada en silencio.

## SOLSTICIO

Hoy es el solsticio.  
Mientras la plenitud del verano  
que nos atrae hacia el exterior  
empieza justo en el día de hoy,  
el sol mismo gira  
su trayectoria como en secreto  
y vuelve cada vez más  
hacia el silencio del corazón de la tierra.

Esta sutil tensión contraria  
constituye  
el encanto del verano.

Cada mañana, cuando nos sentamos  
para hacer silencio,  
seguimos, en algún sentido,  
el solsticio de verano.

Mientras el día claro  
que nos atrae hacia el exterior  
justo empieza,  
la conciencia cambia  
de dirección como en secreto  
y vuelve al silencio  
del corazón de la noche.

Preservar  
esta sutil tensión contraria  
constituye  
el encanto del día.

## DÍA DE DIFUNTOS

Hoy es como si  
todos mis muertos  
queridos  
se sentaran en las paredes  
de la habitación  
donde hago silencio.

## ADVIENTO

Ya es Adviento.  
Como si estuviéramos sorprendidos.  
Como si hubiera ido  
demasiado deprisa.

Ya es Adviento,  
este tiempo que vuelve hacia algo.  
El tiempo de llegar  
para que de repente  
no sea Navidad.

Navidad,  
que no será Navidad  
si no hemos llegado  
a nosotros mismos.

Ya es la hora de llegar  
a esta sentada en silencio,  
a mi respiración  
que nace continuamente de un único aliento,  
que, instante tras instante,  
Adviento tras Adviento,  
hace que sea Navidad en el interior  
de esta respiración de ahora.



## NOCHEVIEJA

La última noche del año,  
podemos dar vueltas  
sobre lo que ha pasado,  
lo que ha ido bien y lo que ha fallado.

Si pudiéramos pensar durante el tiempo suficiente  
y lo suficientemente a fondo sobre todo,  
llegaríamos a reconocer con gratitud  
que todo ha sido  
tal como ha sido.

Cuando ahora nos sentamos en silencio,  
no es en absoluto para calentarnos la cabeza,  
sino para adentrarnos  
en el silencio de este instante,  
adentrarnos completamente en él  
hasta que podamos reconocer  
con gratitud  
que este instante  
es  
tal como es.

## ÚLTIMO DÍA

Último día  
aquí,  
en esta sala.

¡Bah!  
Ir por la calle  
como siempre;  
abrir y cerrar puertas  
como siempre;  
sentarse y levantarse de nuevo  
como siempre.

Como siempre:  
sólo este único paso,  
sólo esta puerta de aquí,  
este sentarme,  
este levantarme,  
esta única vez.

## ANIVERSARIO DE TU MUERTE

Estoy aquí sentado,  
tan lejos  
de tu tumba.

Estoy aquí sentado  
hoy,  
en el aniversario de tu muerte.

Y mi respiración  
te celebra en silencio  
a ti, a ti, a ti.

## TODA LA FIESTA

La fiesta ha pasado.  
Todas las voces  
se han apagado.

Sólo queda  
el silencio.  
El silencio mismo  
es todas las voces.

Esta respiración,  
toda la fiesta.

# Partida y cotidianidad



## VIDA COTIDIANA

Para practicar  
en la vida cotidiana  
como camino interior,  
no hace falta nada  
excepto la atención silenciosa  
que se fija  
en lo que pasa  
en este justo momento.

Andar.  
Dar la mano.  
Beber agua.

## CELEBRAR

Normalmente celebramos  
el fin de semana o una fiesta,  
pero no el trabajo diario.

¿Y por qué no celebrar la vida cotidiana?

Por una vez, ¡celebrar cada instante  
como si fuera una fiesta!

Para una fiesta, basta  
con que haya amigos.  
No hace falta que traigan nada.

También para el instante basta  
con que estemos ahí.

No hace falta que traigamos nada.  
Simplemente estar.  
Estar es celebrar.



## EL RELLANO

¿Para qué practicar?  
Para que la naturaleza más profunda  
de cada cosa se nos revele.

¿Quién nos la muestra?  
La verdura,  
el rellano,  
la ventana.

Nuestros ojos  
no la ven.

Pero cada uno lleva dentro de sí  
lo que Eso puede ver.

## ESTE TRAPO

Mi ahora es ahora.  
Este movimiento de aquí,  
este agarrar  
y soltar.

Este trapo,  
esta escoba,  
este lápiz,  
esta tecla.

Esta tecla  
es mi ahora.

## PRESTAR ATENCIÓN AL SILENCIO

Cuando, durante el trabajo diario,  
prestamos atención al silencio,  
percibimos  
más y más  
las cosas  
y a las personas  
tal como son.

Cuando percibimos más y más  
a las personas  
y las cosas,  
tal como son,  
entonces, poco a poco,  
ya no nos enfadamos tanto.

Podemos prestar atención  
a cuidar del silencio.  
Prestar atención  
al silencio  
mientras,  
como de costumbre,  
hacemos el trabajo diario.

## COMPLETAMENTE LIBRES

A veces,  
cuando nos levantamos  
tras sentarnos en silencio,  
levantarse es como sentarse en silencio.

Andar también es exactamente como sentarse,  
todo es como si continuáramos  
sentados en silencio.

Y, sin embargo,  
somos más que nunca  
completamente libres  
en cada acto,  
en este paso.

## ESPEJO

A veces,  
cuando nos levantamos  
tras sentarnos en silencio,  
es como si no halláramos  
más que espejos.

Sea lo que sea  
lo que me encuentre,  
veo mis ojos,  
mi rostro.

Tú y tú  
soy yo.  
Eso y aquello,  
solamente Yo.

Espejo de amor  
en todas partes.

## PIES Y MANOS

Cuando enviamos  
un poco de sensibilidad  
a los pies y a las manos,  
el silencio retorna  
por sí solo.

Más allá del silencio en los pies y en las manos,  
de repente presentes.

Estamos presentes olvidándonos  
de nosotros mismos,  
hasta que despertemos  
a la realidad.

## DE REPENTE

De repente,  
me detiene  
en medio del día.

El silencio se acuerda.

Y el próximo sonido  
es Eso.

## RASTRO

Viniendo del silencio,  
salgo fuera  
solamente unos pasos,  
sólo para mí.

Sin embargo, de repente,  
mi pie se da cuenta  
de cómo cada paso  
deja un rastro detrás de sí  
y tiene un efecto.

Así que nunca hago nada  
sólo para mí.

Fuera,  
salgo  
sólo para mí.



# Indicaciones para la práctica



## Sobre la postura

Tal como hemos señalado en la introducción, una postura bien recta y lo bastante tensa favorece la sentada en silencio. La columna vertebral recta permite que la respiración fluya libremente y ayuda a concentrar el espíritu.

Sea cual sea la posición escogida para sentarse en silencio, es necesario que las rodillas queden por debajo de la pelvis, porque si las rodillas sobresalen por encima del borde de la pelvis la espalda se curva automáticamente o bien se tensa para mantener la postura recta.

Los hombros deben estar siempre relajados y la cabeza ha de tender hacia arriba como si desde arriba un hilo fino estirara levemente el cráneo, de modo que el mentón se acerca al pecho por sí solo.

Si nos sentamos en una silla, que sea bastante dura. La superficie del asiento no ha de inclinarse ni hacia adelante ni hacia atrás. Para que las rodillas queden por debajo de la pelvis, eventualmente habrá que poner una manta o un zafu sobre la silla. Lo mejor es colocar los pies con una separación natural, paralelos, con toda la planta en el suelo.

Si nos sentamos en el suelo sobre un zafu o una manta enrollada, tenemos que cruzar las piernas de modo que un pie se coloque ante el otro o bien sobre la pantorrilla o el muslo de la pierna contraria. Si resulta fácil, podemos cruzar las piernas para que cada pie descansa sobre el muslo de la otra pierna y las plantas del pie miren hacia arriba (posición del loto). Otra posibilidad es sentarse sobre los talones. Para aliviar la postura, podemos poner un cojín o una manta entre los talones y las nalgas. También podemos sentarnos en un banquillo y poner los pies atrás, entre los laterales del banquillo, de manera que los dedos gordos del pie se miren el uno al otro, con los pies no muy girados hacia el exterior, porque no sería bueno para las caderas.

Para la concentración, ayuda mucho colocar las palmas de las manos hacia arriba una sobre otra –la mano izquierda sobre

la mano derecha– y unir las puntas de los pulgares, formando un óvalo entre los pulgares y los índices. Las manos descansan en contacto con el cuerpo, el borde de las manos situado uno o dos dedos por debajo del ombligo. Los brazos forman casi un círculo, de modo que los codos no quedan enganchados al cuerpo.

Es preferible mantener los ojos levemente abiertos, de modo que ni se fijen en un punto concreto ni se cierran a la luz de la sala.

## Imagen de una corriente de respiración

Dejarse llegar en contacto con el suelo  
y en relación con el espacio sobre la cabeza.  
Encontrar la tensión justa entre una leve presión contra el suelo  
y un sutil estiramiento hacia arriba.

Dejarse concentrar la atención  
en el espacio sobre la cabeza.  
Llevar la atención como un movimiento  
que fluye a través de todo el cuerpo.  
A través del espacio de la cabeza, pues,  
a través del espacio del cuello,  
a través del espacio de los hombros y el pecho,  
a través del espacio de la cintura,  
a través del espacio del vientre  
y a través también de las piernas,  
hasta el interior de la tierra.

Dejar de nuevo aumentar la atención  
en un gran arco entorno a uno mismo,  
a derecha e izquierda del cuerpo,  
quizás también delante y detrás del cuerpo,  
dejarla aumentar otra vez  
hasta el espacio sobre la cabeza,  
a partir de donde fluye ahora de nuevo hacia abajo,  
a través de todo el cuerpo hasta la tierra.

Cuando nos hayamos representado este movimiento varias veces  
y lo hayamos efectuado interiormente,  
la respiración, por sí misma, se unirá a él.  
Lo mejor es que el movimiento que desciende hacia el interior  
se una a la espiración  
y que el movimiento que asciende hacia el exterior  
acompañe la inspiración.

De este modo, como si viniera del espacio sobre la cabeza,  
la espiración fluye hacia el interior de todo el cuerpo  
hasta la tierra,  
hasta transformarse ahí abajo en inspiración  
y, como tal, ascender otra vez.

Con el tiempo, puede ser que, en la espiración,  
el movimiento de corriente que fluye en el interior  
suscite una contraenergía  
que al mismo tiempo tienda hacia arriba.  
Esta tensión contraria que fluye,  
cuando se ponga en marcha por sí misma,  
sostendrá de forma natural  
la postura recta.

En suma, la imagen de la respiración  
podría ampliarse o bien modificarse.  
Para entrar en el silencio, sin embargo,  
la forma más simple es la más conveniente.  
Porque se trata solamente  
de ayudar a la atención dirigida  
a conseguir participar interiormente  
en el movimiento de la respiración.

*Estas indicaciones están inspiradas en la colaboración con Karl Metzler, mimo y profesor de leibterapia personal en St. Ulrich, cerca de Freiburg (Alemania).*



*“Este libro es una guía, como el hilo de Ariadna que condujo a Teseo a través del laberinto. Es como una brújula con la que podemos comprobar si la dirección del camino es correcta.”*

*Willigis Jäger*



**Silvia Ostertag, Rin'un Roshi**

nació en Basilea en 1942. Empezó como música y terapeuta de la respiración, y fundó el «Initiatic Gestures Play».

Después de estudiar con Willigis Jäger, Ko'un Roshi, y posteriormente con Masamichi Yamada, Ryô'un Roshi, y de haber enseñado durante muchos años, se convirtió en una Auténtica Maestra Zen de la escuela Sanbô Kyôdan en el año 2010. Con su marido, Albrecht Ostertag, fundó y dirigió a lo largo de más de 30 años el “Bildungsstätte Seeg”, Centro para la Meditación Zen y la Práctica Artística en Allgäu, en el sur de Alemania. Murió en 2011.