



NEUROCIENCIA DEL SILENCIAMIENTO (Desde la práctica periódica)

Un frecuente silenciamiento del Ser trae aparejado una reducción de la exposición a estímulos auditivos que pueden afectar el cerebro y condicionar el sistema nervioso central.

Determina cambios morfológicos observables en una resonancia magnética:

- Aumento del hipocampo (sistema límbico)
- Desarrollo de la amígdala cerebral (cerebro medio)
- Incremento del grosor de la materia gris (lóbulo frontal)

Propicia un mayor equilibrio del sistema anímico y cognitivo:

- Gestión sosegada de las emociones
- Descanso más profundo y relajado
- Mayor atención, aprendizaje y memoria

Entre el mes de junio de 2016 y mayo de 2017, Magnánimo se propuso un pleno silenciamiento que le llevó a observar (confirmar) lo mencionado verificando una mayor conciencia en su inteligencia interior (cuerpo, mente, espíritu) a la vez de poder verificar una mayor autenticidad en pensamiento, actuaciones y concreciones.

En definitiva, la persona acepta la realidad cuando la observa desde su interior y sustituye diagnósticos y terapias por observación, experiencia y determinación al saber que solamente lo espontáneo y concreto la convoca, incita y conmueve. Se cita a continuación lo que supo brotar y aflorar, tras 366 días de práctica diaria:

“La palabra prudente pide un minuto de silencio para saber si finalmente vuela o debe inmolarsse” (Magnánimo)

- *Agradecer la llamada del Ser cuando escaseaba la atención plena como ex – marido y padre exiliado*
- *Aligerar cargas: agenda más sencilla; menor obstinación social en RR. SS y 15 kg menos en 12 meses*
- *Alucinar cuando ves que el silencio puede decir tanto y tan bueno sin leer ni escuchar al gurú de turno*
- *Aprender que enseñar lo que uno dice saber no purga analfabetismo vital ni complicidad comunitaria*
- *Avergonzarme de segar una vida que lejos de repudiarme me acoge y me permite seguir disfrutándola*
- *Cancelar deudas emocionales al identificar antepasados que me había nombrado avalista solidario*
- *Conocer mejor al otro s/se expresa, sin tener que preguntarle sobre, vida, estatus, trayectoria, linaje*
- *Darme cuenta de que la energía no solo es viril que lleva al divorcio para sofocar adicciones y apego*
- *Desandar el camino nunca es hacerlo dos veces y tan zigzagueante e inspirador como el viaje de ida*
- *Descubrir ser hijo de madre como de abuela; una me dio la vida; la otra, hizo que la viviera por dentro*
- *Entender que en la paternidad y crianza de hijos no hay diferencias entre adopción y lazo sanguíneo*
- *Iluminarme hacia lo magnánimo (¡Gracias Pablo d 'Ors!) en correspondencia al regalo de saberse uno*
- *Intuir a los que se hacen visibles en el amor y la esperanza al aceptar la misión inspirada desde el Ser*
- *Meditar en la luz que el neófito tiene apagada cargándome el decoro que impedía tenerlo encendido*
- *Medrar con responsabilidad sin perder sensibilidad y cordura prestas al exilio si no se cuida y miman*
- *Orar por seres nobles que alumbran anónimamente a quienes aún no han localizado la sed ni la fuente*
- *Pacificar el debate interior cuando lo divino no riñe con lo espiritual y acepta integrar razón y emoción*
- *Perdonar y agradecer a quienes produjeron dolor/calumnia pues la lección compasiva exige de ambos*
- *Recuperar viejas amistades y hacer las paces con otras al omitir el “¿qué dirán?”: Yo soy tú, tú ere yo*
- *Reemplazar la mano alzada por el oído atento por si escucho antes lo que podría preguntar más tarde*
- *Reencuentro sereno y compromiso cierto para crecer como amigo, ciudadano, cristiano y padre franco*
- *Ser vulnerable y asumir ser débil para salir fortalecido: lo que se oculta se hincha, infecta; no enseña*
- *Sorprenderme al salvarme de una guerra sin reparar que el abuelo caído sabía librar del horro al nieto*
- *Ver en la oportunidad la vida que se manifiesta presentándome gente y momentos bellos, inenarrables*
- *Y +duro: hablar de silencio (nunca hablé tanto como ahora) y de sosiego, cuando no paro de moverme*

“Si lo que vas a decir no es más bello que el silencio que callas, no lo digas” (Mohandas Gandhi)