



# Plenitud

Publicación hecha por y para los socios de la Asociación de Jubilados y Pensionados del Sector Financiero en México, A.C.

No. 79  
Vol. 8  
Mayo 2022

EDITORIAL

EN ESTE NÚMERO

Por: Luis Antonio Arzubide A. ([larzubid@hotmail.com](mailto:larzubid@hotmail.com))

Nuevamente un cordial saludo a todos los compañeros de la Asociación de Jubilados y Pensionados del Sector Financiero en México, A.C.

(<http://jubiladosbnmx.com/index.html>)

En algún número anterior de este boletín tocamos algo acerca del Estoicismo, una filosofía nacida en Grecia un par de siglos antes de nuestra era y después continuada por personajes romanos tan importantes como Séneca o el emperador Marco Aurelio, ya en los primeros siglos de la era actual.

¿Por qué se está volviendo a hablar de esta corriente filosófica en tiempos recientes? Hay varias razones de ello: en primer lugar, porque sus ideas cobran especial relevancia para afrontar estos tiempos tan convulsos, inquietantes y problemáticos que estamos viviendo en casi todo el mundo; en segundo lugar, por algunas similitudes que muestra con otras filosofías, también antiguas y muy difundidas como el budismo y el propio cristianismo; y tercero, porque de alguna forma ha influido en algunas corrientes psicológicas actuales (como la cognitivo-conductual)...

Y también relacionado con la Psicología incluimos un artículo sobre el llamado

Efecto Pigmalión (y su similar Efecto Galatea), que básicamente consiste en los efectos (ya sea positivos o negativos) que tienen las expectativas (expresadas en palabras o en actos) de una persona de autoridad (ya sea padre, maestro o incluso jefe) en otra (sea su hijo, alumno o subalterno). Si esas expectativas o creencias son acerca de uno mismo, entonces se le llama el Efecto Galatea...

También veamos en qué consiste la *Cimática*, esto es, el efecto de las vibraciones del sonido sobre la materia, y sus interesantes implicaciones en el tema de la salud...

Y por último hemos incluido algunas frases del libro *El Silencio Habla*, de Eckhart Tolle, autor también de *El Poder del Ahora*, su primer best seller...



## Tema del mes: El Estoicismo como forma de vida

En tiempos recientes ha ido ganando terreno y cierta popularidad la corriente estoica, una filosofía greco-romana de la antigüedad; veamos por qué...

Psicología Estoica: una apuesta por la tranquilidad.....	2
El Efecto Pigmalión.....	3
¿Qué es la Cimática? .....	4
El Silencio Habla, de Eckhart Tolle.....	6



## Psicología Estoica: una apuesta por la tranquilidad

*Estas son las ideas y los fundamentos filosóficos en los que se basa la filosofía estoica.*

En el acervo popular, tener una actitud estoica es sinónimo de afrontar las dificultades de la vida con entereza.

El estoicismo es una corriente filosófica compuesta de escritos y meditaciones, desarrollada por maestros griegos y romanos, y que ha servido de base para reflexiones, recomendaciones y razonamientos, eminentemente prácticos.

Además, ha sido inspiración para las más importantes corrientes de pensamiento actuales y antiguas, así como para las más modernas teorías psicológicas, e incluso ha influido en las grandes religiones monoteístas. Por ello, podríamos considerar que, a pesar de ser una sabiduría milenaria, sus enseñanzas siguen vigentes en la actualidad.

### Los fundamentos de la psicología estoica

Estos son los pilares de la psicología estoica.

#### 1. Búsqueda de la tranquilidad mental

Sumergirse en los escritos de grandes maestros de esta disciplina como Marco Aurelio el emperador filósofo, Epicteto el esclavo o Séneca el cordobés. Es acercarse a una práctica que pone en el centro la capacidad de cada persona para gobernarse a sí misma.

En los libros de éstos y otros sabios de la antigüedad, podemos encontrar diferentes formas de alcanzar lo que los griegos denominaron "Eudaimonia". En el lenguaje actual lo traduciríamos como

tranquilidad del alma, estabilidad emocional o equilibrio mental.

#### 2. Abajo los dogmatismos

Es imprescindible tener en cuenta que estos autores escribieron sus obras hace más de dos mil años, por lo que muchas de sus recomendaciones (como por ejemplo la extirpación total de las pasiones) no tendrían sentido en el mundo actual.

Además, hay que entender el contexto social e histórico en el que vivieron estos maestros donde la esclavitud estaba totalmente normalizada y aceptada o el rol de la mujer era tremendamente secundario (aunque por desgracia, esto sigue estando vigente en la actualidad).

Pero el pensamiento estoico no es un dogma que haya que seguir a rajatabla; de hecho, consideraban que no hay una única manera de vivir la vida. En sus postulados, además de ser muy tolerantes con otros modos de vida y en general con todos los miembros de la sociedad, consideraban al ser humano fundamentalmente sociable, capaz de razonar y de llegar a acuerdos.

#### 3. Caja de herramientas psicológicas

Esta filosofía nos dota hoy de una serie de valiosísimas herramientas psicológicas, eminentemente prácticas, fáciles de entender y muy actuales, que cada cual puede usar como mejor le convenga. Sirvan como ejemplo los sencillos y útiles consejos que podemos encontrar en el famoso libro "el Enquiridion" de Epicteto.

Examinar nuestras impresiones, reflexionar sobre la fugacidad de las cosas, hacer una pausa y respirar hondo, hablar poco y de manera correcta, elegir bien la compañía, responder a los insultos con humor, no hablar demasiado de nosotros mismos, no juzgar a nadie, reflexionar sobre nuestro día, etc.

#### ¿Cómo vivir mejor?

Haciendo un ejercicio de síntesis, podemos entender cuatro principales virtudes estoicas. Éstas, son un fantástico y sencillo compendio de actitudes ante la vida que nos pueden ayudar a entender

mejor el mundo y de paso, a tener una vida más plena.

#### 1. Cultivar la sabiduría como práctica

La curiosidad, el estudio y el aprendizaje como actitud vital y modo de entender el mundo que nos rodea.

#### 2. No asumir que se vive en una tragedia

El valor para enfrentar los avatares de la vida como acontecimientos puros y no como tragedias.

#### 3. Practicar la justicia con las personas que nos rodean

Como dijo Marco Aurelio, "lo que no le conviene al panal, no le conviene a la abeja".

#### 4. Procurar potenciar la templanza

Es importante tener templanza ante algunas pasiones como la ira, así como ante los sucesos negativos, como pueda ser el fallecimiento de un ser querido o la enfermedad propia.

#### Principios estoicos

En definitiva, recomendamos la lectura de estos maestros, ya que suponen un auténtico goce para los sentidos, dada la belleza y profundidad de sus palabras. Tres son los principios fundamentales de este enfoque vital.

#### 1. La virtud es el mayor de los bienes y todo lo demás es indiferente

La búsqueda del bien para sí mismo y para la humanidad es la máxima de todo ser humano. El resto es superfluo.

#### 2. Sigue a la naturaleza

Cada ser tiene algo que le es particular y en él mismo está lo que debe seguir. Así como para un río su ser es fluir hasta desembocar en el mar, en el caso de las personas seguir a la razón y hacer el bien, es el fin de toda actividad.

#### 3. Dicotomía del control

Algo tan sencillo y a la vez terapéutico como entender que hay cosas que no controlamos y otras cosas que sí dependen de nosotros mismos. Por lo tanto,

hay que esforzarse en cultivar lo que realmente podemos controlar (sentimientos, pasiones, acciones) y admitir como parte del fluir natural de la vida lo que no controlamos (enfermedades, accidentes, fallecimientos).

Fuente: <https://psicologiaymente.com/psicologia/psicologia-estoica>

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=nhHIVdOgRc>

<https://www.youtube.com/watch?v=EUOotXbR4Po>

<https://www.youtube.com/watch?v=Wis-Wde4lZdQ>



## El Efecto Pigmalión

El efecto Pigmalión es un término que utilizó el psicólogo social Robert Rosenthal a raíz de unos experimentos realizados en 1965 para referirse al fenómeno mediante el cual, las expectativas y creencias de una persona influyen en el rendimiento de otra. Rosenthal bautizó este efecto con el nombre del mito griego Pigmalión

Asimismo, cabe señalar que este término tiene su especial origen en la obra del poeta Ovidio. Recordemos, Pigmalión era un escultor que vivía en la isla de Creta y que se enamoró de una estatua que él mismo había creado: Galatea.

Tan fuertes eran sus sentimientos por ella que pidió a los dioses que la convirtieran en una mujer de carne y hueso, para poder amarla como una a una mujer real. Afrodita, cómo no, le concedió su deseo. Más tarde Pigmalión se casó con ella y fruto de su amor, nació Pafo, su hija.

Este concepto, más allá de lo que podemos pensar puede resultar increíblemente útil. De hecho, si hay algo que sabe bien todo buen líder, es que al transmitir expectativas positivas sobre un grupo determinado impacta en el buen rendimiento de ese grupo de personas. Estamos por tanto ante un constructo psicológico de gran interés.

### Pigmalión y Galatea

También conocido como la *profecía autocumplida*, la esencia del efecto Pigmalión, consiste en cómo las altas expectativas de alguien en relación a otra persona dan como resultado un alto rendimiento en esta última, o en cómo unas expectativas bajas influyen en el otro de manera negativa, afectando a su rendimiento. Cuando estas expectativas, ya sean altas o bajas, proceden de un individuo hacia sí mismo el fenómeno se conoce como *efecto Galatea*.

Así, el proceso clave que subyace tanto al efecto Pigmalión como al efecto Galatea es el poder de las expectativas y cómo estas influyen en las conductas y rendimientos, tanto de los demás como de nosotros mismos. Por lo que, si tenemos en cuenta estos efectos, nuestras creencias son más importantes de lo que pensamos.

Por otro lado, algo que nos explica Susan H. McLeod, de la Universidad de California en un estudio titulado «Efecto Pigmalión o efecto Golem», es que esta dimensión se da en cualquier escenario social. Lo vemos en la crianza de los niños, en la educación, en el ámbito de empresa y en cualquier lugar donde una persona o grupo de personas deban desempeñar una labor.

### El poder de las expectativas

Una de las investigaciones más importante sobre este efecto fue llevado a cabo por Rosenthal y Jacobson. Podemos profundizar en ella a través de publicaciones como la realizada en la Universidad de Duquesne, Pennsylvania. En ese trabajo llevado a cabo en 1968 se informó a un grupo de profesores que a sus alumnos se les había realizado una prueba para evaluar sus capacidades intelectuales.

Más tarde, se les indicó cuáles habían sido aquellos que habían obtenido los mejores resultados afirmando además que serían los que mejor rendimiento tendrían. Al finalizar el curso así fue: aquellos que habían sido considerados mejores tuvieron un rendimiento mayor. La cuestión estaba en que la prueba que evaluaba la capacidad intelectual de los alumnos nunca se realizó.

¿Qué sucedió entonces para que unos chicos señalados al azar como los «mejores» llegaran a convertirse en ello? La respuesta la encontramos en que los profesores se crearon altas expectativas en relación a ellos y actuaron a favor para que estas se cumplieran. Así, el clima, la actitud y la predisposición a enseñarles eran diferentes y más especiales. Además, estudios posteriores con estudiantes de diversas edades confirman estos resultados.

Visto así, parece que el efecto Pigmalión es un fenómeno positivo al que podemos sacarle mucho partido. ¿De qué manera? Mostrando a los jóvenes lo mucho que se espera de ellos. El problema es que esto es algo más complejo de lo que parece, ya que estas expectativas tienen que ser reales y estar fundamentadas y arraigadas en la mente del adulto que supervisa la educación de esos jóvenes.

### Efectos nocivos del efecto Pigmalión

El hecho de verse reflejado en un hijo o en un alumno y querer que sea como nosotros, que consiga lo que hubiéramos querido o lo que consideramos que debe ser, puede provocar que las consecuencias del efecto Pigmalión se tornen *negativas*. Las expectativas sobre el otro se manipulan al pasarlas por un filtro personal.

De este modo, muchos padres/profesores consiguen que sus hijos/alumnos se conviertan justo en lo contrario de lo que quieren ellos mismos porque su lenguaje, sus reproches, sus mensajes se centran constantemente en ello.

Cuando un niño oye constantemente cosas como "Siéntate a hacer tu tarea, que así no vas a llegar a nada en la vida" o "Si sigues haciendo eso vas a ser un

*desgraciado*”, lo que está oyendo es que va a ser un desgraciado y que no va a llegar a nada en la vida.

Esos mensajes, que los adultos entienden como motivadores, lo que hacen es mostrarle al niño unas expectativas muy poco positivas, porque no lo entiende así, puesto que no es capaz de evaluar las consecuencias de algo tan abstracto.

Es mucho peor cuando un niño oye algo parecido a “¿Quieres ser tan inútil como tu padre/madre?” o “¿Quieres seguir siendo un miserable toda la vida?”. De modo que no se trata de decir constantemente al otro lo que no queremos que haga, sea o suceda, sino todo lo contrario si queremos obtener buenos resultados e influirle de manera positiva.

### Evitar los efectos nocivos del efecto Pigmalión

Para evitar los efectos nocivos del efecto Pigmalión es fundamental que los padres, profesores o adultos que tienen influencia sobre un niño o adolescente hagan un ejercicio de autoexploración. Es lo que les permitirá descubrir cuáles son las expectativas reales que tienen hacia el otro y por qué. En este sentido habría que analizar la realidad, aunque no sea exactamente como nos hubiera gustado.

Se trata, por una parte, sacar el máximo partido a las posibilidades reales y por otra, no imponerle creencias limitantes, sino ayudarlo a superarse.

Es vital cambiar el modo de expresarse y de formular las afirmaciones, preguntas y comentarios, así como la actitud, la forma de mirar y el tono de voz al hablar para decir lo que queremos transmitir.

En este sentido, reconocer al otro por lo que es, cuáles son sus habilidades y todo lo que tiene de positivo ayuda a acompañarlo y a que se sienta acompañado y sobre todo, a que mejore su autoestima y su actitud ante la vida.

Asimismo, no podemos concluir este artículo sin insistir una vez más en la abundante evidencia de que el efecto Pigmalión funciona.

Hace unos años, el psicólogo Ulrich Bosser, creador de un centro de aprendizaje, Progreso Social Entrenamiento de Líderes, llevó a cabo un programa en un centro de educación secundaria de Boston (situado en un entorno desfavorecido). La idea era aplicar las bases del efecto Pigmalión entrenando primero al profesorado.

Los resultados no pudieron ser más positivos y alentadores. La puntuación académica mejoró, sobre todo en lectura y matemáticas. Hoy en día, 40 estados de Estados Unidos aplican ya este mismo programa.

Fuente: <https://lamenteesmaravillosa.com/el-desconcertante-efecto-pigmalion/>

Más información:

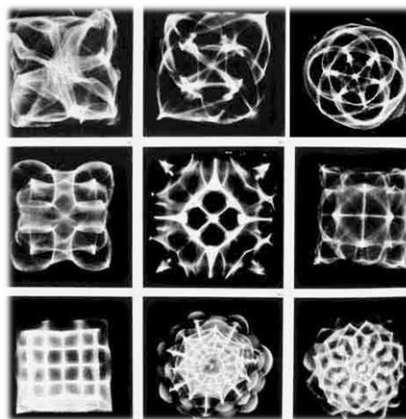
<https://www.psicologia-online.com/en-que-consiste-el-efecto-pigmalion-3926.html>

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=qC8Dtq-BcA>

<https://www.youtube.com/watch?v=O07AgBmlwU>

<https://www.youtube.com/watch?v=DFPpcTIRrMQ>



### ¿Qué es la Cimática?

La ciencia de la Cimática demuestra de forma visual el modo en que el sonido configura la materia. La Cimática consiste en el estudio del fenómeno de las ondas, y fue “descubierto” en la

década de los 60 del pasado siglo por el científico suizo, Dr. Hans Jenny.

### ¿En qué consiste?

Sus experimentos demostraron que, si se colocan polvos finos, arena y virutas de acero sobre una lámina de metal y se les aplica una vibración de ondas acústicas, dichas partículas se organizaban formando patrones concretos. Las diferentes sustancias se concentran en los senos o depresiones de las ondas acústicas, destacando de ese modo el lugar donde el sonido es más denso. Estos sorprendentes patrones, también conocidos como figuras Chalyndi, configuran, en el caso de los sonidos armoniosos, mandalas geométricos simétricos. En algunos casos no son simétricos, sin embargo, resulta fascinante su contemplación.

### Condiciones en que se producen

Típicamente, la superficie de una placa, diafragma o membrana es vibrada, y regiones de desplazamiento máximo y mínimo son hechas visibles en una cobertura delgada de partículas, pasta o líquido. Diferentes patrones emergen en el medio de salida dependiendo de la geometría de la placa y de la frecuencia de transmisión. El aparato empleado para el estudio puede ser simple, como la placa de Chladni o avanzado como el CymaScope, un instrumento de laboratorio que hace visible las geometrías inherentes dentro del sonido y la música. El término genérico para este campo de la ciencia es el estudio de los fenómenos modales, retitulado Cimática por Hans Jenny, médico suizo y pionero en este campo, para describir los efectos periódicos que el sonido y la vibración tienen sobre la materia. Uno de los primeros en registrar que un cuerpo oscilante desplegaba patrones regulares fue Galileo Galilei en 1632.

### Cuadros de Sonido: haciendo visibles las vibraciones invisibles

En nuestra cultura moderna donde para muchos ver es creer, ¿cómo sabemos que lo que dicen las sagas y los practicantes de energía acerca del poder del sonido es verdad? ¿Hay evidencias de que la vibración y el sonido pueden

afectar la materia, interactuar con nuestras moléculas y estimular la curación? Y en ese caso, ¿podemos nosotros medir sus efectos?

En el siglo XVIII, el científico alemán y músico Ernst Chladni, conocido como el padre de la acústica, dio un paso hacia contestar estas interrogantes. Él demostró, en simples y sencillos experimentos visuales, que el sonido afecta la materia. Cuando él tomó un arco de violín alrededor del borde de una placa cubierta con arena fina, la arena formó varios patrones geométricos.

### Las células humanas responden al sonido

Las implicaciones del trabajo del Dr. Jenny son inmensas, especialmente para el campo de sanar y medicina vibratoria. Si el sonido puede cambiar las sustancias, ¿puede alterar nuestro paisaje interior? Puesto que los patrones de vibración son ubicuos en su naturaleza, ¿qué papel juegan creando y sosteniendo las células de nuestros propios cuerpos?

¿Cómo los patrones vibratorios de un cuerpo enfermo difieren de los patrones que el cuerpo emana cuando es saludable? ¿Y podemos darle vuelta a las vibraciones enfermas y volverlas saludables?

Mientras el Dr. Jenny no se enfocó en las posibilidades curativas del sonido y vibración, su trabajo inspiró a muchos cuyo destino era hacer eso. Dos otros investigadores que han creado una abrumadora evidencia visual del poder del sonido son los científicos japoneses, Masaru Emoto y Fabien Maman. Maman, compositor francés, acupunturista y bioenergista, y Helene Grimal, una bióloga, experimentaron con células saludables y células cancerosas para ver cómo ellos responderían a la voz y a los varios instrumentos.

En su libro *El Papel de la Música en el Siglo XXI*, (The Role of Music in the Twenty-First Century) Maman reporta que entre los dramáticos efectos de sonido que capturaron en sus fotografías estaba la progresiva desestabilización de la estructura de células

cancerosas. Cuando Maman tocaba sonidos que progresaban hacia arriba de la escala musical, las células cancerosas eventualmente explotaron.

El Científico japonés, Masaru Emoto mostró los potentes efectos del sonido, fotografiando cristales de agua. En sus notables experimentos, él tocó música clásica y canciones folklóricas de Japón y de otros países a través de portavoces puestos al lado de las muestras de agua. Él luego congeló el agua para hacer cristales y comparó la cristalina estructura de diferentes muestras. Con cada pieza musical, la muestra de agua formó diferentes cristales, hermosamente geométricos. Cuando tocó música metálica pesada, la estructura hexagonal básica del cristal de agua se quebró en pedazos. En otro experimento, Emoto y trescientos otros se congregaron en las orillas de un lago fuertemente contaminado en Japón, y habló en voz alta una afirmación de paz y gratitud. Los cristales del agua cambiaron de una nublada y torcida imagen antes de la oración, a lindos cristales geométricos, después de la oración. Grupos más pequeños de personas han repetido este experimento en otros lagos alrededor del mundo, con resultados similares a los que Emoto ha publicado en el segundo volumen de sus Mensajes Del Agua.

### Otras definiciones

Lo cierto es que nuestra ciencia moderna occidental es la que aporta las evidencias más convincentes en lo referente al poder del sonido sobre la configuración y transformación de la materia; lo que constituye el fundamento de su capacidad curativa. Sabemos con toda certeza, como también lo sabían los antiguos, que todo el universo está formado por átomos. Cada átomo está formado por un núcleo (neutrones y protones) y un electrón o electrones que giran a gran velocidad alrededor del núcleo. El número de cada una de estas partículas difiere según la naturaleza de la materia. El movimiento de giro de los electrones origina un compás o cadencia que crea una onda; onda que es posible distinguir mediante nuestra percepción humana como forma o materia. Siempre que coexisten cadencia, onda y forma,

se produce sonido. Este conjunto recibe el nombre de la "Ley de los Tres". No es difícil relacionarlo con otros conjuntos o tríos como el de la "Santísima Trinidad", así como otros grupos de tres divinidades o aspectos que también se da en otras religiones y culturas.

Si comparamos la distancia de los electrones al núcleo de cualquier átomo, descubriremos que resulta proporcional a la de la Tierra al Sol (de aproximadamente 160 millones de Km). En otros términos, lo que nuestros sentidos humanos perciben como materia, no es otra cosa que un conjunto de campos electromagnéticos resonantes, estrechamente vinculados e interpenetrados: en resumen, una manifestación densa de SONIDO (con mucho espacio intercambiado). Toda la materia es sonido y emite sonido, aunque dichos sonidos se encuentren, en su mayoría, fuera de nuestro limitado sentido físico de la audición. Nuestros cuerpos físicos, por consiguiente, son también campos electromagnéticos resonantes, como también lo son nuestras auras, ambos generados por los átomos que nos configuran.

Nosotros estamos vibrando constantemente. Cada molécula, célula, tejido, órgano, glándula, hueso y fluido de nuestros cuerpos tiene su propio índice (coeficiente) de vibración. Lo mismo ocurre con cada *chakra* y cada estrato de campo electromagnético, o aura. Estos puntos y campos de energía son de igual importancia para el cuerpo físico, aunque menos densos. En cierto sentido reflejan el estado del cuerpo físico, aunque, lo que es más importante, el cuerpo físico refleja el estado del aura. La ciencia de la Cimática prueba más allá de toda duda, que cualquier sonido cercano al organismo humano originará un cambio físico en el interior del organismo y sus campos electromagnéticos. Este cambio puede que solamente sea temporal, pero mientras perdura es posible que provoque ciertos factores muy poderosos. Este es el momento de la sanación.

Fuente: <https://www.ecured.cu/Cim%C3%A1tica>

Información adicional:

<https://www.hispasonic.com/reportajes/cimatica-arte-ciencia-ver-geometria-sonido/42435>

<https://sottovoce.hypotheses.org/category/non-classe/voz-hablada/cimatica-o-la-visualizacion-del-sonido>

Videos:

[https://www.ted.com/talks/evan\\_grant\\_cymatics?language=es#t-49941](https://www.ted.com/talks/evan_grant_cymatics?language=es#t-49941)

<https://www.youtube.com/watch?v=b6HynxdPgmE>



## El Silencio Habla, de Eckhart Tolle

La esencia del mensaje de Eckhart Tolle es fácil de entender: cuando conectamos con la quietud interna, vamos más allá de nuestras ajetreadas mentes y emociones, para descubrir grandes profundidades de paz duradera, alegría y serenidad. Con su primer libro, *El Poder del Ahora*, su mensaje ha llegado a millones de personas en todo el mundo. Ahora, en este nuevo libro, Tolle nos ofrece la esencia de su enseñanza en simples y breves sentencias que cualquier persona puede comprender fácilmente.

*El Silencio Habla* está organizado en diez capítulos, que comprenden temas como "Más allá de la mente pensante" o "Sufrimiento y el final del sufrimiento". Cada capítulo es un mosaico de frases concisas y completas en sí mismas, pero profundamente transformadoras cuando se leen como una totalidad.

Eckhart Tolle entiende las necesidades espirituales de nuestra época.

Basándose en la esencia de las tradiciones espirituales, expresa ésta de modo sorprendentemente nuevo. El resultado es este libro -paradójicamente tan antiguo como contemporáneo-, lleno de poderosos y oportunos mensajes. El Silencio Habla puede lograr un despertar en todos los lectores dispuestos a otorgar a las palabras una oportunidad de obrar su mágica quietud.

### Algunas frases contenidas en el libro:

*Cuando pierdes contacto con la quietud interior, pierdes contacto contigo mismo. Cuando pierdes contacto contigo mismo, te pierdes en el mundo.*

*Tu sentido más interno de ti mismo, tu sentido de quién eres, es inseparable de la quietud. Ése es el Yo Soy que es más profundo que el nombre y la forma.*

*La quietud es tu naturaleza esencial. ¿Qué es la quietud? El espacio interno o conciencia en el que las palabras de esta página son percibidas y se convierten en pensamientos. Sin esa conciencia, no habría percepción, ni pensamientos, ni mundo.*

*Tú eres esa conciencia, disfrazada de persona.*

*El equivalente del ruido externo es el ruido interno del pensamiento. El equivalente del silencio externo es la quietud interna.*

*Cuando quiera que haya silencio a tu alrededor, escúchalo. Esto significa que, simplemente, has de darte cuenta de él. Préstale atención. Escuchar el silencio despierta la dimensión de quietud dentro de ti, porque sólo la quietud te permite ser consciente del silencio.*

*Cuando te das cuenta del silencio, se produce inmediatamente ese estado de serena alerta interna. Estás presente. Has salido de miles de años de condicionamiento colectivo humano.*

*Mira un árbol, una flor, una planta. Deja que tu conciencia descanse en ellos. ¡Qué quietud manifiestan, qué profundamente enraizados están en el Ser! Permite que la naturaleza te enseñe la quietud.*

*El silencio ayuda, pero no es necesario para hallar la quietud. Aunque haya ruido, puedes sintonizar con la quietud*

*subyacente, el espacio en el que surge el ruido. Ese es el espacio interno de pura conciencia, la conciencia misma.*

*Presta atención a la pausa: la pausa entre dos pensamientos, al breve y silencioso espacio entre las palabras de una conversación, entre las notas de un piano o de una flauta, o al breve descanso entre la inspiración y la espiración.*

*Cuando prestas atención a esas pausas, la conciencia de «algo» se convierte simplemente en conciencia. Surge de dentro de ti la dimensión informe de pura conciencia y reemplaza la identificación con la forma.*

*La verdadera inteligencia actúa silenciosamente. Es en la quietud donde encontramos la creatividad y la solución a los problemas.*

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=3w-gjpWEkXk>

<https://www.youtube.com/watch?v=VA3dOqA-mE8>