

El silencio una herramienta de control personal

Escrito por De Antonio Carlos González-López. 7 de marzo de 2020, sábado

¿Qué es el silencio? ¿Para qué me sirve aprender a usar el silencio o callarme?

El silencio desde punto de vista de las neurociencias se convierte en una agonía que puede ser enloquecedor para mujeres u hombres. No vivimos el silencio con alegría o gratitud. Sólo si estás delicada o delicado de salud, puede apetecer más un sonido vacío o desmayado.

El silencio puede significar una agonía existencial referente a la muerte. Mientras para otros grupos humanos, acogen y miman su vida cotidiana ese vacío ensordecedor. Nos vienen los recuerdos de los monjes y monjas que habitan en monasterios reclusos en el silencio, como un bálsamo espiritual para corazón.

El silencio se convierte en una ausencia de sonidos pianísimos o tremebundos. Si fueras callado al preguntarte, puedes servir grotesco en no dar respuestas a cuestiones inmediatas, referidas a tu vida o trabajo.

Sabes qué puedes llegar a convertirse el receptor de una comunicación, como un ser humano nauseabundo o repelente. No uses el silencio para dar respuestas por calladas. Los excesos de un lado u otro, te marcan tu personalidad.

El silencio se nos convierte en cómplices para no dar explicaciones.

El silencio aliados de soledades no adquiridas o deseadas.

Unos silencios entrelazados con miradas humanas, gritándonos complicados sigilos y acribillándonos las miradas con reservas de sentimientos.

A través del tiempo los templos y monasterios eran lugares del culto del silencio. Éste roto, a su vez por campanas, cánticos y salmos de las horas litúrgicas de siglos en la tierra del Sureste de España.

Al lado del Campo de Cartagena, no hay muchos monasterios que yo conozca. En mi caso son dos, y si hubiera otro, no dejé el lector de mencionármelo, y con gusto intentaré conocer.

Ah, se me olvidó mencionar un Monasterio de Carmelitas Descalzas asentadas en Tallante. Aún, no tengo referencias sobre su estado y sitio del silencio.

El primer Monasterio, un Monasterio referido a la Alta Edad Media, San Ginés de la Jara, para imbuirse en el misterio de este lugar de siglos. Unas salidas inocentes, nocturnas e inolvidables para visitarlo con bicicletas y luces. Tiempos de verano en el Mar Menor, dispuestos a explorar sin ningún mal.

El segundo Monasterio, un Monasterio Trapense, Ntra.Sra. de la Paz, corría el año 1975 para su fundación a las Hermanas de Alloz (Navarra). Se establecieron en ese campo cartagenero, cercano y lejano al ciudadano, haciéndole de un sitio idílico para retiro de silencio y paz.

El silencio una herramienta de control personal

Escrito por De Antonio Carlos González-López. 7 de marzo de 2020, sábado

Si bien, este último se ve invadido por la civilización, entre autovías y movimientos agrícolas, no vamos a dejarlo de recomendar por ser un lugar ideal para el culto y silencio. Tanto, para ateos, creyentes como peregrinos. Una roca en el camino que te puede llevar desde el puerto de la ciudad, hasta Caravaca de la Cruz.

Por caminos y senderos que te dan deporte, desarrollo personal y silencio al caminar. Como nuevos estilos de senderismo rural.

En sí, el silencio puedes practicarlo mejor de noche, y cerca del bosque, campo y mar. El sonido de las brisas, oleajes, revolotea de hojas, ramas y pájaros. No te quepa duda que te darán la respuesta para : poder adquirir esta competencia objetiva y necesaria para ser realista ante la respuesta de problemas.

El silencio es una herramienta social y personal que debes aprender. Sólo, desaprender a hablarle a los demás.

Inicia, diálogos contigo mismo y la naturaleza. Pueden darte las competencias para poder superar lleva silencios necesarios que te harán operativo en liderazgo.

En concreto, la noche silenciosa rota por el repicar de un campanario dando las notas justas para aprender a controlar tiempos y pausas de tu vida. He querido dejar y grabar, muestra de la riqueza de nuestra ciudad y comarca. Usando lo cotidiano atando al silencio, el callar, el diálogo justo, las emociones, los sentimientos y las neurociencias para el desarrollo personal.

Webgrafia:

-Los enigmas del silencio. Neurociencias. Revista digital la Mente es maravillosa. Consultado el día 2 de marzo de 2020 en ,
<https://www.google.es/amp/s/lamenteesmaravillosa.com/los-enigmas-del-silencio/amp/>