

Cuaderno de Acompañamiento

Guía del Coach del Silencio – 2025

Este cuaderno está diseñado para acompañar la práctica diaria del silencio. Cada sección invita a la reflexión, la observación y la integración de la experiencia interior.

No se trata de escribir de manera literaria, sino de registrar las sensaciones, intuiciones y descubrimientos surgidos de la quietud.

Dedica al menos de 15 a 30 minutos diarios a completar las secciones que consideres pertinentes.

DÍA 1

1. Fecha / Día del Retiro

2. Estado Inicial

- Observa tu cuerpo y mente antes de iniciar la práctica.
- Breve registro de emociones, tensiones o pensamientos predominantes.

3. Práctica del Silencio y meditación

- Tiempo dedicado: _____ minutos
 - Tipo de práctica: (meditación, caminata, observación, escritura, otro): _____
 - Observaciones durante la práctica (sin interpretación):
-

4. Reflexión nocturna – CUENTO: “El silencio: ¿El silencio engendra miedo?”

En un templo perdido en lo alto de una montaña estaban cuatro monjes. Habían decidido hacer juntos un retiro de varios días en absoluto silencio. Ellos debían permanecer desde la mañana hasta la noche en zazen, la posición de meditación.

La primera tarde, cayó la noche, el frío era intenso.

- La vela se apagó *-dijo el más joven de los monjes.*
- No debes hablar. Nosotros debemos observar un silencio total *-observó severamente un monje de más edad.*
- ¿Por qué hablas en lugar de callar como habíamos convenido? *-lanzó con petulancia el tercer monje.*
- ¡Soy el único que no ha hablado! *-concluyó con satisfacción el cuarto monje.*

Preguntas para la introspección

- ¿Qué es lo primero que se rompe dentro de mí cuando se rompe un silencio externo?
 - ¿Qué tipo de incomodidad me empuja a hablar cuando acordé callar?
 - ¿Cuántas veces corrijo a otros por comportamientos que también tengo yo, aun sin notarlo?
 - ¿De qué maneras intento imponer normas que yo mismo no cumplo plenamente?
 - ¿Qué necesidad interna se activa cuando quiero demostrar que “yo sí hice lo correcto”?
 - ¿Cuándo busco obtener reconocimiento incluso en situaciones donde lo acordado es el anonimato o la humildad?
 - ¿Me doy cuenta de mis propias contradicciones antes de señalar las de otros?
 - ¿Cuáles son mis puntos ciegos cuando trato de ser disciplinado o espiritual?
 - ¿Qué revela mi reacción cuando se rompe la disciplina espiritual que intentaba seguir?
 - ¿Cómo puedo cultivar un silencio interior que permanezca incluso cuando el silencio exterior se rompe?
-
-
-

DÍA 2

5. Aforismo / Inspiración del Día

- Intuye un aforismo y crea uno propio:
-

6. Integración y Acciones

- Cómo se manifiesta el silencio en tus actos cotidianos hoy:

- Pequeñas acciones de presencia y atención consciente: _____

7. Ego y desarme

Desarmar el ego no es una batalla, sino un acto de reconocimiento: distinguir qué en mí es defensa, qué es miedo y qué es costumbre. Es mirar de frente las capas que he tejido para protegerme y atreverme a descubrir quién soy sin ellas. Por eso, pregúntate: ¿qué parte de mi identidad se disolvería si bajara todas mis defensas y permitiera que me vieran tal cual soy?

8. ¿Qué soy y quién soy? ¿Por qué me veo así?

Preguntarme qué soy y quién soy es adentrarme en el territorio donde la identidad deja de ser un conjunto de historias y empieza a mostrar lo esencial. Es observar con honestidad las imágenes que tengo de mí mismo y preguntarme por qué he adoptado justamente esas formas, esas narrativas, esas percepciones. Es abrirme a la posibilidad de que mi autoimagen sea solo una de muchas capas, y no la verdad última. Por ende, ¿qué de lo que creo ser proviene de mi esencia, y qué proviene de la imagen que aprendí a construir para sobrevivir, pertenecer o ser aceptado?

9. Reflexión nocturna – CUENTO: “El embalaje - ¿La realidad no es más que una apariencia?”

Una pareja tenía desde hacía muchos años una tienda de pequeños objetos: la mujer recibía a los clientes, el hombre hacía los paquetes. Él se había convertido mientras tanto en un experto en este arte efímero, y por esta razón los clientes venían de muy lejos para conseguir un regalo envuelto en esos hermosos embalajes de tela, hechos en un santiamén.

La esposa estaba orgullosa de su marido. Como ella quería que fuese reconocido por todos, le propuso ir al templo a visitar a un gran maestro que le haría pasar la prueba definitiva. Muy enamorado de su esposa y deseoso de complacerla, aceptó, y se fue.

- El destino de un embalaje es desaparecer liberando su contenido -explicó el maestro.
- Sí, maestro -respondió el comerciante.
- ¿Sabrías desafiar al destino y crear un embalaje que ninguna mano pudiera profanar? -preguntó el maestro.

El hombre no pudo evitar pensar en el magnífico cuerpo de su esposa, y decidió concebir el embalaje no como vestidura, sino como piel.

- ¡Bravo! -dijo el venerable hombre-; te las has arreglado para crear un embalaje viviente, que nadie podrá deshacer. Eres un verdadero maestro. Que sepas, sin embargo -añadió-, que este secreto está maldito. Cada día, alguien te odiará con toda su alma y maldecirá tu nombre. Tal es el precio a pagar por tu arte.

Preguntas para la introspección

- ¿Cuánto de lo que hago nace de mí y cuánto nace del deseo de agradar o satisfacer a otros?
- ¿Me he esforzado alguna vez por un reconocimiento que no necesitaba realmente?
- ¿Qué aspectos de mi vida son como un “embalaje”: algo externo, bonito, pero destinado a desaparecer?
- ¿Qué me ocurre cuando me aferro demasiado a lo que creo que sé hacer bien?
- ¿Qué deseos propios proyecto en las personas que amo?
- ¿Cuándo quiero que la persona que amo destaque... para llenar algo en mí?
- ¿Estoy reconociendo realmente al otro, o estoy usando al otro para realizar una imagen ideal que yo quiero ver?
- ¿Qué “pruebas” busco en mi vida para sentirme validado?
- ¿Qué parte de mí quiere escuchar que “soy un verdadero maestro”?
- ¿Qué sabiduría ya sé, pero solo acepto cuando viene de alguien a quien considero superior?
- ¿Qué estoy tratando de proteger en mi interior que nadie puede tocar?
- ¿Estoy convirtiendo algo valioso en algo rígido, solo por miedo a perderlo?

- ¿Qué cosas intento controlar excesivamente para que nadie “las deshaga”?
- ¿Qué precio pago cada día por mis habilidades, dones o elecciones?
- ¿Hay alguien en mi vida que proyecta su frustración u odio sobre mis talentos?
- ¿Cuándo me he sentido “maldito” por algo que otros celebran en mí?
- ¿Estoy confundiendo mi esencia con el “embalaje” que presento al mundo?
- ¿Qué parte de mí sería si me despojara de todos mis roles, habilidades y reconocimientos?

DÍA 3

Finalmente, tras intuir y hacer silencio, emerge la lucidez: el discernimiento. Aquí se consolida la comprensión consciente, el reconocimiento del SER y la confianza en la sabiduría interior. El verbo “despertar” cierra el proceso natural de evolución espiritual: es el instante en que dejamos de buscar fuera lo que siempre estuvo dentro. Despertamos cuando vemos con claridad, cuando ya no reaccionamos desde el miedo, cuando reconocemos el pulso esencial que nos habita y nos guía. Despertamos al recordar quiénes somos, y al honrar la verdad que se revela en la quietud.

10. Gratitud y Reconocimiento

- Tres aspectos que intuyes agradecer:

1. _____
2. _____
3. _____

11. Preguntas personales sobre la meditación de las emociones:

- ¿Qué siento cuando observo mis pensamientos sin intervenir en ellos?
- ¿Qué pensamientos aparecen con más frecuencia cuando intento estar en silencio?
- ¿Hay algún pensamiento al que me aferro más que a otros? ¿Por qué?
- ¿Qué pensamientos suelo confundir con mi identidad?
- ¿Qué cambia en mí cuando dejo de creer que mis pensamientos describen quién soy?
- ¿Qué diferencia noto entre estar pensando y estar presente?

- ¿Qué pensamientos me generan resistencia, miedo o incomodidad cuando los observo?
- ¿Qué pensamientos pasan rápido y cuáles intento retener?
- ¿Cómo sería mi vida si no reaccionara automáticamente ante cada pensamiento que aparece?
- ¿Qué aparece cuando me permito estar en silencio sin buscar nada?
- ¿Puedo distinguir entre el silencio mental y el silencio consciente que observa?
- ¿Cómo describiría ese “lugar” interno que observa sin juzgar?
- ¿Qué parte de mi sufrimiento se desvanece cuando observo en lugar de identificarme?
- ¿Qué prácticas o actitudes pueden ayudarme a vivir más desde el testigo que desde el pensamiento?

12. Notas Adicionales

- Espacio libre para cualquier observación, dibujo o símbolo que represente la experiencia:

13. Notas Generales, símbolos y ritual final

- Anota todos los “por qué” y vuelve en un tiempo a reconocer lo de este presente.
