

El afán del hacer

escrito por Mariana Mora

Lo más recurrente en mi día a día es el afán; la idea de que siempre estoy corta de tiempo y que mientras más cosas logre hacer con mis horas más provechoso es mi día, me ha hecho olvidar lo que verdaderamente significa el tiempo libre. Luego de trabajar, existe una ventana entre la responsabilidad y el descanso de dormir, esa ventana que me hace sentir obligada a estar ocupada con más hobbies y actividades, salidas, conversaciones, ratos largos que siento debo invertir en algo significativo para sentir que la vida no se me va entre el deber.

Por mi cabeza no pasa mucho la palabra “quietud” porque se me hace sinónimo de “desperdicio” y “pereza”; es muy fácil ocupar mi mente con pensamientos que me bombardean e impiden que disfrute el presente, el estar sentada sin hacer nada, sin invertir en crear o compartir. Incluso, cuando existe la tranquilidad y se coordina todo para que pueda hacer nada, concluyo que lo mejor es siempre estar haciendo algo.

Byung-Chul Han escribió un libro llamado “Vida contemplativa”, el cual llegó a mis manos hace poco. Encima del título, que ya de por sí es diciente, está la siguiente frase: “Elogio a la inactividad”. Caigo en cuenta de algo y es que no sé contemplar porque carezco de la capacidad de no hacer nada.

Han plantea que la vida contemporánea se ha vuelto una constante búsqueda de productividad, logros y estímulos externos, lo que ha llevado a la desaparición de la contemplación y la reflexión profunda en nuestra cotidianidad. La contemplación no es solo una práctica propia de los monjes en un monasterio, sino que es esencial para nuestra existencia y bienestar individual. En un mundo donde la tecnología nos bombardea constantemente con información y distracciones, la capacidad de detenernos, reflexionar y sintonizarnos con nuestro ser interior se vuelve cada vez más escasa.

Tenía dentro de mí la noción de que la pereza es un estado que se debe

erradicar, madre de todos los males, circunstancia que se asimila a la quietud y que va en contra de las enseñanzas de mi familia antioqueña y mis antepasados que solo paraban a tomar agua cuando hacía mucho calor mientras recogían café. Yo, que creía que era extremadamente reflexiva y consciente, apenas caigo en la cuenta de que es imposible profundizar sobre lo que yo pienso si no me doy un espacio para la pausa.

La vida contemplativa nos permite conectarnos con nuestros pensamientos, emociones y experiencias de manera más profunda. Es en estos momentos de quietud y silencio que podemos explorar nuestro mundo interior, comprender nuestras motivaciones y valores, encontrar un sentido más auténtico de la existencia. La contemplación nos invita a mirar más allá de las apariencias superficiales y a adentrarnos en la esencia de las cosas.

En un mundo que valora la velocidad, la eficiencia y la productividad, la invitación de *Byung-Chul Han* a cultivar la inactividad es un llamado a resistir la tiranía de la hiperactividad y la superficialidad.

La quietud de la contemplación, si bien es un acto personal, tiene incluso implicaciones colectivas, sociales y políticas. *Han* argumenta que una sociedad centrada en la contemplación podría generar una mayor empatía, comprensión y cuidado hacia los demás, así como hacia el entorno natural que nos rodea. La contemplación nos ayuda a escapar de la lógica del consumismo desenfrenado y la competencia constante, y nos permite apreciar la belleza y la fragilidad de la vida.

La contemplación no es un lujo sino una necesidad fundamental para nuestra salud mental y emocional. Si no abrazo la belleza de sentarme a no hacer nada, de observar la vida pasar y pensar en lo que realmente está experimentando mi cuerpo físico y espiritual, no es posible reconectar con nosotros mismos, con los demás y con el mundo que habitamos. Una banca y un árbol para contemplar es un regalo que enriquece nuestra experiencia y la comprensión del sentido que le deseamos dar.

Otros escritos de esta autora: <https://noapto.co/mariana-mora/>