

El poderoso silencio

escrito por Daniel Restrepo

En el Hay Festival realizado en Jericó, Antioquía, se presentó una persona que, les confieso, no había escuchado leído: Pablo d`Ors. En el evento, este personaje sostuvo una conversación muy interesante con David Escobar acerca del poder de la meditación, lo cual me dejó perplejo. Afortunadamente, y gracias al programa de Liderario, pude participar en un taller de meditación con él y conocer sus técnicas asociadas al trabajo del silencio.

Dentro de este espacio pude hacer varias reflexiones acerca del poder y la importancia del silencio. Para empezar, no tenía claro el concepto básico del silencio, lo cual se asocia muchas veces a ser personas introvertidas o calladas, cuando en realidad puede ser todo lo contrario. Para Pablo d`Ors *“el silencio no es la ausencia de ruido sino de ego”* y es por eso que, a muchos, nos cuestan los momentos de silencio o de soledad, porque empezamos a encontrarnos con nuestras sombras y ruidos internos.

La mayoría de nosotros vive en un contexto muy ajetreado, con trabajo, problemas, pensamientos que nos mantienen distraídos de nosotros mismos y, cuando nos vemos en silencio o en soledad, entramos en pánico. El silencio tiene varios efectos inmediatos en nosotros: primero, nos genera inquietud corporal (no nos sentimos cómodos físicamente), vienen a nuestra cabeza todos los problemas, pendientes o pensamientos que tenemos y, por último, nos enfrentamos a nuestras sombras. Normalmente, en situaciones de soledad y de silencio, desnudamos nuestra alma.

Sin embargo, eliminar el miedo a enfrentarnos a nosotros mismos es una necesidad y una obligación. Pablo d`Ors nos decía que *“quien no se pone en pausa se quema”* y además que, *“se nos olvida constantemente que nuestra obligación principal como seres humanos, es limpiarnos por dentro”*, lo cual tiene bastante sentido y comparto plenamente: cuando acumulamos y acumulamos, tenemos problemas de salud física, salud mental e iniciamos el enfrentamiento a nuestras peores crisis; a su vez,

nuestras relaciones con los demás se vuelven violentas, tensas y negativas, empezamos a alejarnos de los seres queridos y nuestro nivel de relacionamiento cambia considerablemente.

Lo anterior, si bien es transversal a cualquier ser humano, tiene más incidencia si queremos ser o somos líderes. Partimos de la base en que todas las personas son líderes, independientemente del cargo u ocupación, pero claramente hay seres humanos con una capacidad considerable de incidir y comandar a otro grupo de personas. Si tú eres un líder, el trabajo y acercamiento al silencio es de vital importancia.

Para poder liderar es indispensable fortalecerse a uno mismo, es imposible serlo sin un trabajo de autoconocimiento. De acuerdo con Pablo d`Ors *“como líderes más que transmitir ideas, se transmite energía”*, esto evidencia que todos los líderes, antes de transmitir sus ideas deben conocer el fondo de su ser, interiorizarlas y transmitir las. Normalmente, aquellos líderes que transmiten energía, tienen mayor capacidad de persuasión y de incidencia en sus seguidores.

En mi caso particular les confieso que - en algunos aspectos de mi vida - soy una persona introvertida y, normalmente, callada. Pensaba que estar callado era lo mismo que ser silencioso y, cuando escuché a Pablo d`Ors, me dí cuenta qué lejos estaba del verdadero concepto del silencio y, más aún, del poder del silencio. Si quiero ser líder debo aprender y conocerme a partir de prácticas meditativas que me lleven a mi esencia, mi fondo o , como éste decía *“el río se mueve constantemente pero las piedras del fondo siempre permanecen y esas piedras son tu esencia”*.

Espero que todos aquellos que son líderes, especialmente aquellos(as) que aspiran a serlo en un país y en una situación coyuntural como la que estamos enfrentando, prioricen su salud mental, su interior, para que realmente puedan inspirar a liderarnos y llevarnos por un mejor camino. Que sean líderes que transmitan energía, que tengan sus *“rocas”* sólidas para que así posean herramientas para comandar las ciudades y departamentos de Colombia.

Otros escritos de este autor: <https://noapto.co/daniel-restrepo-2/>