

# Silencio

escrito por Manuela Restrepo

“El verbo fundamental de nuestro tiempo no es “cerrar”, sino *abrir*; los ojos, pero, sobre todo, la boca”.

Byung Chul- Han, No Cosas

Llevo alrededor de un mes sintiendo la necesidad de silencio.

Silencio, así, sencillo. Ausencia de ruido, calma. Me supongo que esa necesidad viene de unos meses excesivamente turbulentos.

Las redes sociales son una fuente inagotable de ruido. Siempre hay que estar diciendo algo, escuchando lo que el otro dice, produciendo información, nunca se callan, nunca se apagan, nunca se silencian.

La vida en sociedad es una fuente inagotable de ruido. El trabajo, el cómo estás, el consejo no pedido, la opinión dada, los gritos, el llanto, la risa. Vivir con otro es renunciar al silencio.

La mente que se calla pocas veces, aun cuando la boca se cierra la cabeza sigue activa en sus múltiples compartimentos. La tarea que es para mañana, el mercado que no he pedido, la llamada que no he hecho, me falta comprar los regalos de navidad, este carro está muy sucio, el cielo azul es precioso, seguro llueve más tarde.

Nunca nos enseñaron a estar en silencio.

La meditación acalla la mente. No lo dudo, mis respetos para quienes lo logran, son la envidia de muchos de nosotros. Pero “en el verdadero silencio no hay coacción. No es opresivo, sino elevador. No roba, sino que regala”, y para mí, sentarme media hora con las piernas cruzadas y los ojos cerrados, lo siento más como una opresión que como una liberación. Por ahora, esa no es mi forma de silencio.

Tampoco aislarme o volverme una ermitaña, no lo será tampoco cerrar redes sociales y olvidarme del mundo moderno. Mi gran tarea entonces es lograr encontrar mi silencio en medio de tanto ruido.

He empezado por algunas cosas, por ejemplo, no estar siempre disponible. No contestar todos los chats, no participar en todos los debates, no opinar de todos los temas, no publicar todo lo que hago, no comentar todo lo que veo. No es fácil, se termina perdiendo uno en el panorama, pero son renunciaciones que considero importantes.

Leer más y escuchar más filosofía. Lecturas que me lleven a mí misma y no a las historias de otros. A veces funciona, a veces el revolcón que producen dentro de mí ciertas frases causa más ruido. Pero el resultado es más positivo, así que seguiré intentando ese camino.

Y, por último, cerrar un poquito más la boca. Hablar menos y escuchar más. Parece contradictorio con la necesidad de silencio, pero mientras mi boca permanece cerrada, mi mente guarda algo de paz.

Seguiré buscando más prácticas que me lleven al anhelado silencio hasta que me sienta segura y preparada para enfrentarme al frenético mundo del ruido sin parar.

Cierro con esta frase, también de Chul-Han: “Hoy nos producimos sin cesar. Esta autoproducción hace ruido. Guardar silencio significa retirarse”.

Otros escritos de esta autora: <https://noapto.co/manuela-restrepo/>