



¿POR QUÉ NO TE CALLAS?

HA LLEGADO EL MOMENTO DE PONERTE EN 'MODO MUTE'. ¿SABÍAS QUE EL SILENCIO ES UNA FUENTE DE AUTOCONOCIMIENTO Y FELICIDAD? COMIENZA A PRACTICAR.

TEXTO: ROSA ALVARES. FOTO: PANDO HALL.

En una sociedad en la que nos interrumpimos los unos a los otros mientras conversamos; hablamos y hablamos sin reflexionar; donde las palabras colapsan nuestra cabeza (¡y nuestros teléfonos móviles!), el silencio se convierte en el aliado perfecto para ser más felices. Porque darnos un punto en la boca nos ayuda a reconectarnos con nuestro yo interior, a encontrar la calma e, incluso, a sortear los obstáculos que aparezcan en nuestro camino. «Cada vez tenemos más ansias por comunicar, pero también lo hacemos peor. La comunicación se ha vuelto frívola, superficial y muy rápida», explica Patricia Centeno, autora de *Sin decir ni mu* (ed. Destino). «La cantidad y calidad de la información que podemos transmitir con la boca cerrada no la puede suplir ninguna palabra. Es tan bello el silencio que para qué estropearlo con términos vacíos... Deberíamos callar y meditar antes de decir algo o escribir un mensaje en las redes, y evitaríamos malentendidos y dolores de cabeza», recalca esta periodista especializada en lenguaje no verbal.

El secreto está en tu interior

Los diccionarios definen el silencio como la ausencia total de sonido; sin embargo, esta es una utopía absoluta: hasta en un paraje desértico, sin la presencia del ser humano, la naturaleza pondría su propia banda sonora. «El silencio llega del corazón y no de condiciones externas. Vivirlo no significa no hablar nunca o no hacer ninguna cosa, sino simplemente no estar agitado por dentro, ni mantener una constante cháchara interior», escribe el maestro zen Thich Nhat Hanh en *Silencio. El poder de la quietud en un mundo ruidoso* (ed. Urano). No cabe duda de que el bullicio –incluso el más cotidiano– nos distrae, altera nuestra concentración y se vuelve

