



Cultivar la práctica del silencio, la contemplación y la quietud interior nos permite acceder y apreciar un aspecto importante de nuestras existencias que suele pasar inadvertida.

Por Francisco Ramírez Viu

Introducción

Una de las acciones más difíciles de sostener en el tiempo es la quietud. No estamos habituados a un “lenguaje” que consiste en callar, en ir acallándonos; en apaciguar el repetido monólogo de la mente y el revoloteo de las emociones. Nuestras vidas se mueven, casi sin percatarnos, empujadas por la inercia del ruido. Y allí, la mente y el corazón no parecen sino naufragos intentando agarrarse a lo que flota alrededor, como si no tuvieran suelo bajo los pies. Tal vez sea un signo de nuestro tiempo este andar azogado, aunque ya desde la antigüedad se ha instado con frecuencia a la quietud, a la búsqueda de un cierto silencio interior que facilita, entre otras cosas, el conocimiento propio. En su obra “Claros del bosque” -un libro de una hondura difícilmente superable- María Zambrano también pondera el silencio que “revela al corazón en su ser (...), acalla el rumor interior de la psique y el continuo hablar de ese personaje que llevamos dentro: banal, discutidor, contestatario; el que tiene razón sin descanso”.

El silencio

Indudablemente ese personaje existe, al menos en mi caso. En mi interior se dan dos formas de ser cuyos comportamientos son claramente divergentes. (Lo expreso así, consciente de que estoy simplificando una cuestión bastante más compleja o inexplicablemente simple.) Las podría llamar “vía del silencio” y “vía del ruido”. No representan una dicotomía abstracta, sino real, ya que están estrechamente relacionadas con el fundamento y el carácter de mis acciones. Distinguir las, sin embargo, puede no resultar evidente. Yo estoy descubriéndolo ahora, durante muchos años ni siquiera me lo había planteado en estos términos. Daba por hecho que todas mis acciones nacían simplemente en mí. Es ahora cuando advierto que pueden nacer en un “yo” inclinado hacia el ruido o en otro más próximo al silencio, a la

quietud; como si de cada instante partiesen siempre esos dos caminos y cada uno de ellos pudiera llegar tan lejos como lejano quede su horizonte, su intención.

Ya en el siglo XVII Spinoza había abordado con su pensamiento terapéutico la relación entre algunos sentimientos y la salud, y calificaba como enfermedades ciertas actitudes (relacionadas con el ansia) muy comunes en nuestros días y aceptadas por una gran mayoría de personas. A esta ansiedad que se ha instalado en la base de nuestro cotidiano vivir -por ejemplo en la forma compulsiva de consumir objetos materiales, productos culturales, sentimientos, ilusiones...- la considero la vía del ruido; una tendencia a ocupar cualquier vacío, a tapar continuamente los huecos que surgen por todas partes: en el hablar, en el pensar, en el sentir; como si no quisiéramos contemplarlos. La ansiedad parece arrastrar siempre un ruido de fondo (quizás el sonido que produce nuestra propia vida cuando no camina liberada de peso, cuando ella misma se arrastra), un ruido que vive tan camuflado en nuestra cotidianidad que cuesta reconocerlo, advertirlo como tal. No permite posar los sentidos sobre la realidad, pausadamente. Me hace estar alerta, sí; nerviosa, incluso bruscamente. Pero comprendo que estar alerta no es lo mismo que estar despierto.

Volver los sentidos al silencio supone para mí un descanso verdadero, una liberación no solo del ruido de fuera, sino también -y sobre todo- del mío propio. Podría compararlo con un ayuno, con una acción de limpieza del corazón y de la mente. ¿Y no necesitamos todos limpiar un poco nuestra mente, nuestro corazón? No solo parece saludable, sino imprescindible. Si a un perro lo sacamos a pasear al menos un par de veces cada día, para liberarlo de la ansiedad que produce estar encerrado, ¿por qué no intentamos hacerlo con nosotros mismos, con nuestro interior? ¿Cómo es posible que en ocasiones ni siquiera nos demos el trato afectuoso que sí ofrecemos a una mascota? ¿Por qué nos encerramos en nuestra mente rutinaria y absorbente sin darnos aire para respirar?

“Estamos en una época de transición y de toma de conciencia de una carencia -dice Edgar Morin en “Amor, poesía y sabiduría”- (...) el descubrimiento de que nuestro individualismo está lejos de traernos la paz interior. El individualismo posee una faz iluminada y clara: son las libertades, las autonomías, la responsabilidad. Pero también tiene una faz oscura, cuya sombra crece en nosotros: la atomización, la soledad, la angustia”. Releo con calma la cita, después cierro los ojos y procuro no pensar en nada más. Solo escucho mi respiración... y el viento resonando a través del extractor de humos de la cocina. Durante tres o cuatro minutos percibo la extraña densidad del silencio. Después retomo la escritura mientras noto que incluso este breve acercamiento suscita en mí un desasimiento del porvenir, sobre todo del aferrarme a objetivos exclusivamente materiales. Tal vez esa carencia de la que habla Morin esté relacionada con la inquietud que sentimos ante nuestro porvenir.

Quietud interior

Creo sinceramente que solo desde la quietud resulta posible -al menos posible- vivir en paz con uno mismo, con los demás y con el tiempo. Aquí el tiempo no pesa ni empuja, no ejerce ninguna violencia. Su influencia es beneficiosa como la sombra de un árbol. Pero la realidad exige ser vivida, claro, y hacerlo en continua quietud es una quimera. Entonces pienso que entre la vía del silencio y la del ruido se podría trazar un puente; uno pequeño, humilde... personal; donde puedan conectarse ambos caminos para que la vida se aquiete poco a poco. Muy poco a poco. La paz no es un edificio ya construido, definitivo, que solo exige

un mantenimiento rutinario. La mía, lejos de ser estática, es un movimiento para situarme en una posición donde pueda darse. La pierdo y debo recolocarme, buscarla de nuevo: moverme interiormente. Así descubro que es dinámica; dinámica e interior. Y no le resulta indiferente el entorno donde me muevo. Porque hay entornos que la acogen y favorecen, y otros que no. La paz no crece en cualquier lugar. El espacio primordial donde debería crecer es la propia intimidad, una intimidad que fuese verdaderamente habitable. Decía también Zambrano que “la paz no es cosa de leyes, sino de una silenciosa armonía”.

Sé que es irreal pretender albergar una actitud interior equilibrada, saludable, si las emociones dominan mi vida. Tampoco el rumor incesante y repetitivo de mi mente deja espacio al silencio. Su movimiento se me asemeja al del agua en un sumidero, incapaz por sí misma de salir de ese embrollo. La quietud, sin embargo, sí ofrece un cambio de posición, de actitud; incluso de vibración. Pero no hay atajos para despojarse de la urgencia, no tiene sentido afrontar esta tarea con el ansia con la cual buscamos las cosas de ordinario. Que la mente y el corazón se aquieten es un proceso lento, como el cultivo de un huerto. Seguramente cada persona podrá encontrar su forma de lograrlo, su método; y -si de veras lo pretende- hacerlo a su ritmo, con la constancia conveniente o necesaria. Hace muchos años, cuando estudiaba en la universidad, anoté las palabras de un biólogo, agricultor y pensador japonés -Masanobu Fukuoka- que promovió con éxito un método de cultivo gracias al cual el suelo se enriquece progresivamente y la calidad de los alimentos aumenta sin ningún esfuerzo añadido. Fukuoka afirmaba que “realmente no es la técnica de cultivo el factor más importante, sino la posición mental que adopte el agricultor.” Estas palabras me han acompañado desde entonces.

Silencio interior y exterior

Habitualmente busco el silencio en mi casa, sobre todo por las noches; como ahora. En este ambiente me resulta más fácil atenuar mi murmullo interior. Otras veces, cuando puedo, paseo tranquilamente por lugares recogidos y despoblados, sin el objetivo de llegar a ningún lugar. Cuando encuentro algún rincón que me llama, allí me quedo. Me siento muy bien en la compañía del árbol, ese silencio de la vida vegetal ayuda a acallar el rumor de mi mente. Necesito cerrar los ojos, al menos al comienzo, porque si no mi vista tiende a buscar objetos para analizarlos. Y he comprobado que el silencio tiene su propia claridad, distinta a la luz que da visión a los ojos. Procuero no dejar entrar al razonamiento porque tampoco es su tiempo. Así, gradualmente, voy sintiéndome allí, acompañando a la naturaleza, integrado en ese lugar; como si se deshiciera una barrera o una membrana invisible que no había advertido antes. La práctica del silencio parece requerir un mínimo de soledad, en sintonía con las soledades de la piedra o del árbol; un tiempo indefinido que fluya amplia y mansamente, que dé respiro y libertad. Es un ejercicio serio de contención. Sin duda, el silencio de fuera ayuda al de dentro, como vasos comunicantes que son. En esos momentos no caben grandes discursos y mucho menos la palabra vana, el ruido.

Es curioso que la dificultad de este camino consista en el mero hecho de estar. En mi caso debe transcurrir un buen rato de acercamiento -así lo llamo- para empezar a sentir quietud de un modo más veraz, al menos para que los pensamientos y las sensaciones no levanten el vuelo, no se revuelvan y dejen de estar en guardia. Así, poco a poco, la madeja del ansia se va desenredando, deshilachando. Y aunque muchas veces no lo logro, tengo paciencia conmigo porque entiendo que este debe ser un aprendizaje amable y proporcionado. No se

humilla mi pensamiento en el silencio, sino que se hace más libre. Solo desde esta libertad puede comprometerse con mi oscuro corazón. La mente se va abriendo al tiempo que se diluye su discurso. Y el corazón sale entonces a su encuentro. Algo dentro de mí se expande, como un cierto renacer -limitado, pero real- donde no cabe el juicio, que también es un aferrarse. Siento la casa más limpia, ya no hay tanto polvo acumulado.

Estar en silencio

El carácter de cada persona se reflejará, supongo, en su manera de afrontar las dificultades que surgen cuando de verdad se intenta sostener el silencio: en la aceptación, la generosidad o la impaciencia a la hora de lidiar con las limitaciones propias de este proceso. Parece una actividad sencilla -y en cierto modo lo es-, aunque perseverar en ella resulte más complicado. Sobre todo porque la mente se rebela muchas veces, acomodada, adormecida en su ruido. En realidad el silencio está siempre aquí, a mi lado. Soy yo el que se ausenta, y el que lo encuentra aquí mismo cada vez que vuelvo. Mantener este estado depende en parte de cómo esté por dentro, pero también necesita de mi voluntad. Por eso me he propuesto acudir con constancia a su encuentro, independientemente de que lo consiga o no. Este ejercicio de paciencia me hace ser coherente cada vez en más aspectos de mi vida.

Estar así no es esconderse, consiste precisamente en no ocultarse. Nuestra cultura del simulacro, tan ligada al ruido, sí resulta en tantas ocasiones una máscara; quizás una recurrente excusa para evitar mirarnos y atender a lo más humilde y sencillo que nos conforma. El ruido se ha vuelto imprescindible en muchos espacios reservados al ocio, está muy presente en nuestras costumbres sociales, incluso en los hábitos más personales (pienso ahora en el uso ansioso del teléfono móvil, de las redes sociales...), es como una nube de polvo que no permite ver sino hacer; estar continuamente haciendo. El activismo, el continuo entretenimiento o el ansia parecen expresiones de un mismo fenómeno. Y no lo siento saludable ni para la vida personal ni para la colectiva, que es nuestra vida en común. Cuando pienso en las personas que ostentan puestos de responsabilidad pública -en la política, en los medios de comunicación, en el arte- reparo en la radical importancia que tiene para la salud de mi sociedad su inclinación hacia una vía o hacia la otra.

Abandonar la rutina del ruido y sostener un cierto estado de silencio interior podría llegar a ser una revolución extraordinaria, un verdadero cambio personal y colectivo. Sin embargo, con demasiada frecuencia no es más que un asunto del que se habla con ironía o suspicacia, o que simplemente se ignora. Aceptar y potenciar el estado de contemplación, ir confiando en esa visión de la realidad supone construir un puente para poder llevar la quietud a casa, para aprender a convivir en paz con la vida de dentro y con la vida de fuera. Yo no he descubierto otro modo de conciliar ambos mundos. Es obvio que la entrada al camino de la quietud no está tan bien señalizada como la de la agitación, e indudablemente cuesta más encontrarla. Probablemente ni siquiera se pueda hablar de camino -mucho menos de uno vanidoso- sino de una actitud a la cual se va llegando poco a poco y nunca se acaba de llegar. El silencio que la acompaña es un horizonte en sí mismo... Y aun así Aristóteles afirmaba que la verdad se revela en la quietud humana.

También en mi escritura procuro buscar la quietud, porque es una parte crucial de mi vida. Y lo hago tanto en mi obra artística como en mi labor docente, donde comparto lo que voy aprendiendo. Allí nos adentramos en lo personal -descifrar lo que se siente, percibir con

cierta nitidez lo que dentro de uno mismo pasa- a través de lo poético, y aprendemos a relacionarlo con lo de fuera, con el entorno entendido en un sentido muy amplio; porque la contemplación se puede ejercitar tanto con lo interior como con lo externo. Solemos buscar algún espacio en la naturaleza para hacer más acogedora y sencilla esta tarea, con el propósito de ir encontrando albergue a las experiencias vitales a través de una palabra que no huye del silencio, que no cae en la ansiedad ni pretende cubrir ningún hueco. Aprendemos a escribir y a leer demorándonos en el silencioso espacio entre una palabra y otra. Así se logra caminar en quietud dentro de un texto. La luz que lo ilumina entonces es como la del atardecer, penetra en las fisuras, en las grietas, en la hondura de las cosas. Da tiempo a posarse, a pasear por las hendiduras de la realidad; por valles nunca antes transitados aunque los hubiésemos visto de lejos. En esta mansa corriente viaja la palabra, somos la misma hoja que flota. De este modo, crear es dar forma a una realidad donde ya habita el silencio.

Cierro de nuevo los ojos y escucho el silencio de mi casa. Solo oigo el sonido del ordenador. Dentro de mí no hay demasiado ruido. Un pensamiento aparece y vuelve a desaparecer en la oscuridad, como una estrella fugaz. Las sensaciones han perdido aspereza, las toco y parecen arena mojada. Abro los ojos y miro los libros en la estantería, tantos libros ahora callados. Todo descansa. Creo que ya podría terminar el texto. Se me había ocurrido decir algo sobre la intención de este artículo, pero prefiero desprenderme de esas mismas intenciones y apagar el ordenador. Unirme a la propia quietud de la noche y procurar olvidarme de mí, de lo que siento o dejo de sentir. Mi palabra reposa tranquila, sin nada que decir; su quietud también ayuda a la mía. Y lo agradezco. Dejo de escribir y hago lo mismo que ella. Aún me quedaré así un buen rato...

Francisco Ramírez reside habitualmente en la isla de Fuerteventura (España). Es licenciado con grado en ciencias geológicas (Universidad Complutense de Madrid). Ha cultivado diversos géneros (narrativa, poesía, ensayo) y sus obras han merecido premios como el "Francisco Umbral" de Novela o el "Gran Canaria" de Literatura. También ha publicado literatura juvenil, como es el caso de "Mar de Agaete", novela recomendada en varias comunidades autónomas para trabajar en secundaria y bachillerato la igualdad de oportunidades entre niños y niñas y la convivencia. En 2007 funda ciudArte (www.ciudarte.es). Ha impartido creación literaria en la Universidad de Las Palmas y ha dirigido durante siete años el Aula de escritura "Miguel de Unamuno" en Fuerteventura. En Canarias su labor al frente del taller infantil "Aprender a Mirar" ha sido puesta en valor por expertos en educación en diversos medios de comunicación, así como por la Consejería de Educación y Universidades del Gobierno de Canarias.

© Francisco Ramírez Viu

www.ciudarte.es

La fotografía que encabeza este artículo es de Matthew Henry en Unsplash

<https://defilosofia.com/2017/09/29/articulo-volver-silencio>