

EL SONIDO DEL SILENCIO

Cómo encontrar inspiración en la era de la información.

Michael Smith

Caux Books

Publicado en 2004 por Caux Books

Rue de Panorama, Case Postale 36, 1824 Caux, Suiza,

Copyright © Michael Smith 2004, Diseño: Hayden Russell

Foto de portada: Chloe Smith, Ilustraciones: Einar Engebretsen

Impreso por: Impress Print Services, Londres, SW18, Reino Unido.

La era de la información ha transformado el mundo, ha reducido tiempos y distancias. Hoy, las comunicaciones son virtualmente instantáneas. Las penas y esperanzas del mundo llegan a nuestros hogares en tiempo real, gracias a los medios de comunicación. Con sólo oprimir una tecla tenemos acceso a una cantidad de información casi ilimitada. Nos percatamos, más que cualquier generación anterior, de los grandes problemas sociales, morales y éticos que el mundo enfrenta. Ello nos permite desarrollar una conciencia social más fuerte.

¿Somos acaso más sensatos? Seguimos enfrentando grandes injusticias entre ricos y pobres, enfermedades mortales, destrozos ambientales sin precedente, desintegración familiar, conflictos raciales y religiosos, terrorismo y guerras. Con facilidad la impotencia se apodera de nosotros, y nos sentimos incapaces de hacer algo ante los problemas que enfrenta el mundo –a menos que podamos influir de alguna forma en los poderes económico y político.

Sin embargo, en la actualidad contamos con más elementos para hacer la diferencia –para cambiar el mundo. Llevamos a cabo campañas, manifestaciones y protestas; colaboramos con organizaciones de beneficencia y donamos tiempo y energía a causas que valen la pena. Boicoteamos también los productos de empresas que explotan a sus empleados, adquirimos productos que promueven el comercio justo y hacemos nuestro pequeño esfuerzo para rescatar el medio ambiente.

Todo esto vale la pena, pero no da sentido a nuestra vida. Para adquirir una dirección, es necesario retroceder y ganar perspectiva; sólo así entenderemos hacia dónde vamos. ¿Cómo encontrar ese sentido? ¿Cómo vivir en la era de la información, sintiéndonos a menudo saturados por ella? Un veterano periodista francés, Bernard Margueritte, comenta: "El mal de nuestra era no es la falta de información, sino la falta de sentido". Dentro de la vasta y diversa gama del saber, necesitamos un tipo especial de conocimiento para vivir en armonía, no sólo con los otros, sino con la creación entera. En la abrumadora y confusa información que recibimos cada día, la capacidad de discernimiento se vuelve imprescindible.

¿COMO ADQUIRIR ESTAS HABILIDADES?

¿Cómo asignar prioridades y adquirir una vida llena de sentido? ¿Cómo logra la gente ocupada encontrar momentos para estar con otros, y al mismo tiempo gozar de tiempo libre en este vertiginoso ir y venir de la vida? ¿Cómo puede, por ejemplo, el desempleado o sub-empleado encontrar motivación y sentirse útil y necesitado por otros?

Adquirir habilidades para la vida es tan necesario para nosotros como adquirir habilidades técnicas. Más en estos tiempos en que el miedo ante la amenaza del terrorismo y las represalias puede paralizarnos y cuando las pasiones que subyacen en el corazón de una persona pueden ser un asunto de vida o muerte.

Las habilidades técnicas nos permiten hacer uso de la información y de la tecnología, pero no pueden decirnos lo que es dañino ni lo que es beneficioso.

Una de las habilidades más importantes es saber cómo tener acceso a nuestro lado espiritual, esa fuente capaz de mover la mente y el corazón del ser humano. Esto puede ser más vital aún que el acceso a la información de Internet.

Quizá te preguntes, ¿qué quiero decir con “espiritual”? Esencialmente es aquello que mueve e informa al espíritu humano –intangible, no material. Lo espiritual se relaciona con nuestro sentido de satisfacción, bienestar y, fundamentalmente, con la felicidad en la vida. Para millones de personas en el mundo, quienes se adhieren a una fe religiosa, esto también se relaciona con el alma –donde “reside la personalidad, el intelecto, la voluntad y las emociones” según lo define un diccionario.

Al parecer nuestros cerebros están equipados para la experiencia espiritual. Un nuevo estudio, “Equipado para Conectarse” (Hardwired to Connect), realizado por la Escuela de Medicina de Dartmouth en New Hampshire, sugiere que los cerebros humanos se hallan “biológicamente equipados para la unión duradera con otras personas y para el sentido moral y espiritual.” Hay zonas de la corteza frontal del cerebro que producen sentimientos trascendentes. Algunas personas incentivan esta área por medio de las drogas, otros a través de la música. Sin embargo, más sano y más seguro que las drogas –y mucho más común–, es acceder a esta experiencia espiritual a través de la meditación en silencio y la oración. Muchos creen que esta nos permite conectarnos intuitivamente con una fuente de información o de “guía” más allá del mero razonamiento o intelecto humano.

En mayo de 1956 el norteamericano Frank Buchman, fundador del movimiento conocido como Rearme Moral, ahora llamado Iniciativas de Cambio, habló sobre “la electrónica del espíritu” que “conecta el planeta de manera instantánea”. Así, un pensamiento o idea podría surgir en la mente de una persona “en cualquier momento del día o de la noche” pudiendo ser éste “el pensamiento del Autor de la mente”.

En 1980, Tim Berners-Lee desarrolló el programa de computación que hizo posible la red mundial de información conocida como internet. Berners-Lee la llamó en inglés “Enquire” (preguntar, investigar) en honor a una vieja enciclopedia victoriana que recordaba desde su infancia llamada “Pregunta lo que sea” (Enquire within upon anything). Este invento, publicó la revista “Time” en 1999, ha asegurado “que todos continuemos en el siguiente siglo investigando sobre cualquier tema”.

La fuente de información espiritual también nos anima a preguntar acerca de cualquier cosa. Funciona como una tecnología inalámbrica, como una súper-autopista de información del espíritu –una red mundial de valores éticos y espirituales– a los cuales todos podemos conectarnos y desde la cual es posible descargar información donde quiera que nos encontremos en el planeta. Es realmente global. Pero también está dentro de nosotros, en el silencio del corazón humano.

Tal información espiritual nos brinda un sentimiento de calma y de consuelo, de coraje y de

inspiración, de perspectiva y de propósito en la vida. Es más que solamente reflexión y conciencia –aunque bien puede despertar una conciencia dormida, motivándonos a ofrecer disculpas por errores cometidos en el pasado; ayudándonos a superar decepciones o permitiéndonos eliminar de nuestro corazón cualquier odio o resentimiento.

Béla Hatvany, empresario en la industria de Internet, lo compara con el sistema nervioso central, que permite el funcionamiento del cuerpo humano. Esta experiencia de encontrar información espiritual es común para la gente que profesa alguna de las muchas tradiciones de fe y puede ser igualmente real para personas no-creyentes y para agnósticos.

En esta esfera espiritual, no existe una división digital o electrónica entre quienes tienen acceso a la información y quienes no pueden conectarse a la red. La información espiritual está disponible para toda persona, en todo lugar, sin importar posición social u origen, creencias o estatus.

El sueño de Tim Berners-Lee para la inmensa red mundial, descrito en su libro “Tejiendo la Red” (Weaving the Web), era convertirla en una “fuente mucho más poderosa de colaboración entre las personas. Siempre he imaginado el espacio de la información como algo a lo cual cada persona tiene acceso inmediato e intuitivo, y no solamente para navegar, sino para crear”. Del mismo modo, la información espiritual nos inspira para la acción creativa.

¿CÓMO PODEMOS ACCEDER A LA SÚPER-AUTOPISTA DEL ESPÍRITU?

Muchas personas en todo el mundo practican diariamente un “tiempo de silencio” o “momento de reflexión”, para obtener “acceso inmediato e intuitivo” a la fuente de lo espiritual y lo ético. Dedicando un momento al silencio podemos conectarnos a esta información espiritual a cualquier hora del día o de la noche, para recopilar nuestros únicos y personales “e-mails” desde nuestro PEI –proveedor espiritual infinito.

Una vez que hemos creado nuestro propio y diario momento de reflexión, ¿qué debemos esperar que ocurra? Quizás nada dramático inicialmente. Tal vez un sentido más profundo de reposo o la experiencia de sentirnos en una extraordinaria paz, o bien, una conciencia más clara de la realidad. Algunas personas pueden recibir pensamientos específicos: una tarea que realizar, una disculpa que ofrecer, una persona que cuidar; una relación por enmendar o una deshonestidad por confesar. A otros, puede llevarlos a profundos cambios de dirección.

Para quienes son creyentes, estos pensamientos son los susurros de Dios, impulsándonos a que suceda el cambio en nosotros, dándonos instrucciones, tocando nuestras almas, reacomodando lo que se encuentra en nuestras mentes, liberándonos de los errores del pasado y ayudándonos a establecer nuevas metas en la vida. Pero sobre todo, sin importar nuestro credo, la información espiritual revela un propósito en la vida para cada uno de nosotros, una meta que, si decidimos perseguir, seguramente resultará estar más allá de nuestros más grandes sueños. Yo nunca imaginé, por ejemplo, que sería editor de una revista internacional y que pasaría muchos años de trabajo y servicio en la India.

Erik Andren, quien encabeza un programa de promoción de valores democráticos en Europa del Este, utiliza una analogía diferente. Él habla de un tiempo de “I&D” –Investigación y Desarrollo–, un momento para indagar y desarrollar nuestro lado humano, un instante de reflexión y decisión para cada persona.

¿CUÁLES SON LAS CONDICIONES PARA RECIBIR INFORMACIÓN ESPIRITUAL Y PRACTICAR ESTE TIPO DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO “I&D”?

Primero, el silencio. Necesitamos hacernos amigos del silencio. El silencio, escribe la poeta italiana Rosa Bellino, “permite aclarar las turbias aguas de nuestras mentes. El silencio es la matriz, el espacio que nos permite escuchar la armonía y el ritmo. El silencio es el espacio interno que nos permite indagar en nosotros mismos, que nos lleva al lugar de la tranquilidad en donde nos “hacemos como niños” y entramos al reino de Dios”.

“El silencio es hermano de lo divino”, escribe John O’Donohue en su bestseller *Anam Cara – Sabiduría Espiritual del Mundo Celta* (Spiritual wisdom from the Celtic world). “El silencio es el gran amigo del alma... Debes dedicarle un espacio, para que pueda iniciar a trabajar en ti... Si tienes confianza y esperanza en tus momentos de soledad, todo lo que necesites saber te será revelado”.

Mahatma Gandhi escribió “el silencio para mí es tanto una necesidad física como espiritual... En la actitud del silencio el alma encuentra el sendero en una luz más clara, y lo evasivo y engañoso se transforma en claridad cristalina”.

“Cuán silenciosamente, cuán silenciosamente, el maravilloso regalo es dado”, dice la letra de un popular villancico inglés. “Así Dios imparte en los corazones humanos las bendiciones del cielo”. En esta era de la información, la verdadera inspiración llega con los momentos de reflexión y meditación en silencio.

¿Cuándo es el mejor momento para reflexionar en silencio? ¡Cualquiera!, por supuesto. Algunos lo hacen al final del día, a modo de inventario. En ciertas tradiciones religiosas la gente se reúne para meditar. Otros prefieren tomar un tiempo a solas. Muchos han encontrado especialmente útiles las primeras horas de la mañana, cuando aún no llegan las prisas. Los músicos afinan sus instrumentos antes de que comience el concierto, en lugar de hacerlo cuando éste ha terminado. Así, nosotros podemos también sintonizar nuestra mente y nuestro corazón con el Autor de la mente, antes de que los deberes del día nos presionen. Para mí, esta ha sido una disciplina diaria por casi 40 años.

Este “espacio para la gracia”, según se le ha llamado, practicado temprano por la mañana, puede ayudarnos a fijar prioridades, a darnos perspectiva y a aumentar nuestra productividad. En su sentido más mundano, es una manera de tomar control del día, antes de que el día tome control sobre nosotros.

Pero también puede conducirnos a momentos de verdadera reflexión y sabiduría –instantes de inspiración– para nosotros mismos y para otros. Puede sernos útil para las situaciones que enfrentamos, para el mundo en el que estamos. Puede ser además un momento para dejar de preocuparnos por esa lista sin fin de cosas por hacer, o bien un momento para concentrarnos en una decisión difícil que debamos tomar. La lectura de un libro espiritual de las muchas tradiciones de fe puede ser especialmente útil.

Para algunos, la sola idea de silencio puede ser completamente ajena y extraña. Puede parecer ser más fácil ahogar el dolor con música estridente o actividad constante. Sin embargo, dedicar un tiempo a la reflexión puede ser el camino hacia la sanación, el perdón, la esperanza y el consuelo.

No existe una mecánica especial para los momentos de silencio, aunque se puede necesitar suficiente tiempo –al menos media hora– para permitir que ese pensamiento inesperado surja de nuestra mente y nuestro corazón.

Existe otra gran ventaja en escuchar nuestro silencio. Esta disciplina aumenta nuestra inteligencia emocional –nuestra empatía con los demás y nuestra capacidad para escuchar lo que en realidad nos dicen los otros. Escuchar no sólo las palabras, sino lo que proviene de su interior, su lenguaje corporal, sus esperanzas y miedos, su dolor, decepciones y anhelos, la mirada en sus ojos. Podemos comenzar a percibir las necesidades reales de la gente e interesarnos por ellas.

Una segunda condición para recibir la información espiritual es activar nuestro propio detector de virus. Necesitamos estar seguros que la información que recibimos de esa voz interior no esté contaminada por nuestras propias motivaciones y falsas creencias. Para lograrlo son útiles valores morales como honestidad, pureza, generosidad y amor por los demás, pues actúan como el antivirus de una computadora que filtra mensajes en línea, aceptando solamente aquellos que provienen de fuentes confiables.

Dichos valores no nos protegerán por completo de tentaciones –odio, avaricia o vicio, por ejemplo– pero sí pueden evitar que caigamos en ellas. Pueden ayudarnos a superar el lado oscuro de nuestra naturaleza. Evitan que incurramos en el error y nos permiten hacer lo correcto. Paradójicamente, la disciplina personal es la ruta hacia la libertad individual.

Estos valores son también grandes niveladores. Estamos todos en el mismo barco; a todos nos falta alcanzar el ideal. Muchos han comparado los estándares morales con la Estrella del Norte –un punto fijo en el universo por medio del cual los marineros, a través de siglos, han dirigido sus barcos. El absoluto es inalcanzable, pero nos provee de una estrella que nos sirve de guía.

Quienes están inspirados por Cristo, como yo, creen que Él vivió una vida perfecta. Todas las tradiciones religiosas se rigen por el ejemplo de sus profetas. Mahatma Gandhi habló de “la voz interior” y de la necesidad de “hacer de Dios nuestro guía espiritual, nuestro gurú”. Los budistas promueven la práctica de la meditación y el desapego. Para los musulmanes la palabra misma, “Islam”, significa sumisión a la voluntad de Dios y de la paz dentro y entre los seres humanos. Los judíos y cristianos encuentran a Dios en esa suave voz interior.

El esforzarse por alcanzar el ideal no es arrogancia sino humildad de cara al tiempo y al espacio eternos. Necesitamos la gracia del perdón y reconocer que todos somos, de una u otra forma, imperfectos. Pero podemos también reconocer que lo que damos a los demás es lo que a su vez recibimos. El odio fácilmente engendra odio; el amor engendra amor. Mientras pongamos a funcionar nuestros detectores personales de virus diariamente, nos liberaremos de motivos egoístas. Seremos libres para cuidar de otros de una manera creativa.

En tercer lugar, al descargar la información espiritual, es útil imprimirla para no dejarla olvidada en el disco duro de nuestras mentes. Anotar nuestros pensamientos más profundos es una gran ayuda para la memoria, evitando que los olvidemos a nuestra conveniencia.

El Padre Alphonse Gratry (1805-1872) escribió: “¿Cómo puedo escuchar a Dios?, me preguntas. He aquí la respuesta: ¡Escribe! ” Un viejo proverbio chino dice: “La tinta más pálida es más fuerte que la mejor de las memorias”.

Por último, antes de actuar podemos compartir los pensamientos que recibimos con las personas en quienes confiamos, familia, amigos, colegas o guías espirituales —e incluso con quienes probablemente no estarán de acuerdo con nosotros. Al ser nosotros mismos transparentes creamos una base de confianza. Las ideas de una persona pueden ser apoyadas por otras. Del mismo modo, una sola persona puede inspirar al grupo entero. Al final, actuar gracias a un pensamiento inspirado es un acto de fe.

Todo esto es entonces, mucho más que tan sólo una cuestión privada, pues tiene consecuencias para los demás o para el mundo entero.

El periodista del “New York Times”, Thomas Friedman, escribe en su libro “El Lexus y el Olivo” (“The Lexus and the Olive Tree”) que una de las características de la globalización son los “individuos super-emprendedores”, capaces de atraer a otros hacia una causa, a través de la tecnología de información. Friedman cita a la mujer que ganó el premio Nobel de la Paz por su campaña contra las minas anti-persona, valiéndose en parte del correo electrónico. Otro ejemplo fue la campaña del Jubileo 2000 a favor de la cancelación de la deuda internacional, que también dependió de la movilización de la opinión pública. También, miembros del movimiento ATTAC, quienes llevan a cabo manifestaciones en los foros sociales a nivel mundial por una globalización más justa, expresan su convicción para “cambiar el mundo”.

Friedman afirma que existen seis dimensiones de la globalización: financiera y de negocios, política, cultural, seguridad/defensa, tecnológica y ambiental. Podríamos añadir también la dimensión religiosa y espiritual, en una era en que personas de diferentes credos religiosos luchan y trabajan hombro a hombro en las principales ciudades del mundo. Así, Friedman acentúa la necesidad de contar con “globalistas” —personas con una visión amplia, global.

Frank Buchman también expresó su mensaje en términos globales —“rehacer el mundo”. En un sentido, cuando alguien decide actuar de manera diferente, como resultado de una motivación nueva, el mundo se ha convertido ya un lugar diferente. Pero Buchman también alentó a la gente a pensar en términos de “continente” —dejar que la gloria y el dolor del mundo se filtren a través de nuestro corazón y nuestra mente. Él vio la necesidad de individuos “super-emprendedores y capaces” en el contexto espiritual. Tales personas, trabajando juntas, contribuyen a la integridad y la justicia, ayudan a cerrar heridas, son parte de la reconciliación, de la buena administración en los negocios y en la vida pública. Dondequiera que estemos, todos podemos hacer la diferencia —en nuestras familias, comunidades y lugares de trabajo.

Para muchos alrededor del mundo, la práctica diaria de la reflexión en silencio se ha convertido, a través de los años, en un ancla y un trampolín para la acción. Se ha transformado en una herramienta imprescindible en sus vidas. Tomada con seriedad, la reflexión repercute en cada área de nuestras vidas: relaciones familiares, trabajo, administración de nuestro dinero, amistades y, quizá, la elección de pareja para la vida. Esto realmente hace un mundo de diferencia.

Iniciativas de Cambio (IdeC) es una red internacional que reúne, de manera informal, a personas de los más variados orígenes y credos. Su labor está orientada hacia la transformación del mundo, empezando por la transformación a nivel personal. A menudo, estos momentos de cambio individual marcan también una nueva dirección en la vida de la persona. Este proceso se ha traducido en diversas iniciativas puestas en marcha por la red global IdeC. Estas acciones incluyen Agenda para la Reconciliación, Iniciativas de Caux para los Negocios, Campaña por un África Limpia, Creadores de Paz, Diálogo entre Agricultores, Fundamentos para la Libertad, Esperanza en la Ciudades y Acción por la Vida, un programa de capacitación y aprendizaje intencional. Todas

estas iniciativas han crecido gracias a las redes de individuos emprendedores y capaces. IdeC actúa creyendo que los cambios en las motivaciones, actitudes y comportamiento de las personas no sólo son posibles, sino que son la única base segura sobre la cual fundar un cambio duradero en la sociedad. Esta es la experiencia de millones de personas, sean parte o no de IdeC, que han decidido iniciar el “proceso de cambio” en sus propias vidas.

www.initiativesofchange.org

Referencias:

Hardwired to Connect, YMCA, Dartmouth Medical School and Institute of American Values, 2003

Weaving the Web, Tim Berners-Lee, 1999

The Power of Silence, Rosa Bellino, *For A Change* magazine, Aug/Sept 2002

Anam Cara—spiritual wisdom from the Celtic World, John O'Donahue, 1998

The Lexus and the Olive Tree, Thomas Friedman, 1999

Frank Buchman: a life, Garth Lean, 1985

Hope for Today, Peter Marsh and Hugh Elliott, 1995

La experiencia de **Michael Smith** de escuchar el “sonido del silencio” lo llevó a adentrarse en la publicación y el periodismo con el programa internacional de Iniciativas de Cambio. Realizó estudios en tipografía y diseño de impresión en la Universidad de Londres en 1970. Trabajó durante tres años en la India, 1971-74, en la producción de la revista semanal de Rajmohan Gandhi, “Himmat”, y ha visitado la India nueve veces, publicando historias de desarrollo industrial. En 1987 se convirtió en uno de los editores fundadores de la revista *For A Change*, publicada por Iniciativas de Cambio en Londres, de la cual es ahora editor asociado. Es el autor de “Más allá del fondo” (*Beyond the bottom line*), publicado por *Industrial Pioneer*. Él y su esposa, Jan, viven en Wimbledon y tienen dos hijos.

“En la era de la información, la verdadera inspiración surge cuando reflexionamos en silencio”

Iniciativas de Cambio