

# Polis

Revista de la Universidad Bolivariana

Polis, Revista de la Universidad Bolivariana  
Universidad Bolivariana  
ub@ubolivariana.cl  
ISSN: 0717-6554  
CHILE

2004  
Freddy Ehlers  
LA REVOLUCIÓN DEL SILENCIO  
*Polis, Revista de la Universidad Bolivariana*, año/vol. 3, número 008  
Universidad Bolivariana  
Santiago, Chile

 Red  
**ALyC**  
LA HEMEROTECA CIENTÍFICA EN  
LÍNEA EN CIENCIAS SOCIALES  
[www.redalyc.com](http://www.redalyc.com)

## La revolución del silencio

Freddy Ehlers\*

Hablar del silencio resulta un contrasentido, deberíamos solamente guardar silencio por diez a quince minutos que es el tiempo que nos tomará leer este escrito. Ese es el propósito fundamental de la propuesta, pero trataremos de explicarla racionalmente para luego pedirles a todos quienes lean esto que la experimenten.

Desde el comienzo de los tiempos, el silencio fue el estado natural de los seres, hasta que un día los de la llamada escala superior comenzaron a comunicarse hasta llegar al lenguaje humano, la expresión mayor de una especie llamada inteligente.

Surgieron las culturas y las civilizaciones y el hombre comenzó a poblar los continentes. En los últimos 100 años, debido principalmente a los avances científicos en medicina y agricultura, la población creció dramáticamente hasta superar en la actualidad los 6 mil millones de personas mientras miles de especies vegetales y animales se extinguían por la depredación causada por el hombre. El llamado bienestar de los humanos ha causado una verdadera catástrofe en la vida de los otros seres que tienen los mismos derechos que nosotros para vivir en armonía.

La revolución industrial, y luego la tecnológica modificaron sustancialmente el modo de vida, la organización social y la propia actitud humana. En pocos años las personas se aislaron de sus comunidades y familias y pasaron a formar parte de una masa mediatizada por las grandes corporaciones globalizadas y principalmente por los medios masivos de comunicación.

El sistema capitalista se impuso en el mundo entero con un consumismo salvaje como característica principal de la sociedad del siglo 21. Es verdad que la sociedad moderna brinda muchos beneficios materiales que el ser humano no conoció en toda su historia, y se habla de una era de bienestar gracias a los enormes avances científicos y técnicos; pero el costo de este desarrollo material ha sido inmenso, y el deterioro del medio ambiente está poniendo en grave riesgo la propia supervivencia de la humanidad y de la vida misma tal como la conocemos hoy. Lo más grave, sin embargo, es la profunda crisis espiritual que afecta en la actualidad a la inmensa mayoría de la humanidad.

El hombre y la mujer han perdido contacto con su ser interior. El ruido de la sociedad moderna y artificial nos ha arrebatado el silencio que es indispensable para el desarrollo integral de todos los seres humanos.

Actualmente la televisión se ha tomado la mayoría de los espacios, el internet, los videos juegos, las radios y otros entretenimientos virtuales, se han apoderado de la conciencia de las personas que sin darse cuenta han entregado sus vidas y su voluntad al marketing comercial que solo desea vender bienes, en su mayoría, innecesarios para el pleno y normal desarrollo humano.

Una persona considerada de vida normal, se levanta hoy en la mayoría de ciudades del mundo con algún programa de radio o televisión, luego va al trabajo escuchando radio o canciones pregrabadas, en el trabajo le acompaña casi siempre algún sonido artificial, al regreso a su casa se repite lo de la mañana y luego de jugar con el internet se pasa varias horas con la televisión prendida y muchas veces se queda dormida mientras la pantalla sigue emitiendo símbolos y sonidos a su inconsciente. Si repetimos esta rutina durante varios años, poco a poco iremos perdiendo la sensibilidad a los sonidos de la naturaleza y de nuestro propio interior; convertidos en voraces consumidores de basura cultural e informativa. Seremos entonces fáciles presas de los anuncios de los medios masivos o el internet que decidirán por nosotros qué hacer, a dónde ir, qué comer, qué comprar, a quién elegir, cómo ser poderosos y alcanzar una felicidad momentánea confundida con el placer momentáneo, sea este el sexo, las adicciones afectivas, las drogas, la comida o el simple placer que produce el consumismo. Pasamos entonces a formar parte de la sociedad modificada que es fácilmente manipulable y, por lo tanto, elemento fundamental del sistema consumista en el cual se basa la economía mundial.

En los últimos veinte años, con la revolución tecnológica, se ha acentuado el problema del ruido exterior e interior, y si el ser humano pierde su conexión con su ser interior, que sólo puede alcanzarse con el silencio, dejamos simplemente de ser seres humanos para convertirnos en simple especie humana, nuestra esencia trascendente y sagrada es cubierta por mil y una capas de experiencias artificiales que comienzan a formar parte de nuestra personalidad mediatizada.

La única posibilidad de rescatar al ser esencial que todos somos, y de alcanzar nuevos niveles de conciencia, es mediante el silencio. Hay muchos caminos y todos son validos, la oración, la meditación, o el simple ejercicio de hacer silencio concentrándose en la respiración. El solo hecho de comenzar dedicando unos pocos minutos del día al silencio profundo, unos quince en la mañana y quince en la noche, todos los días, puede transformar radicalmente nuestra vida. Alcanzaremos poco a poco la paz profunda, fuente única e indispensable para ser felices. Entenderemos mediante la experimentación directa que somos mucho más de lo que antes creíamos que éramos. La verdadera realidad comenzará poco a poco a descubrirse frente a nosotros y podremos alcanzar un estado de bienestar y plena conciencia. Hay muchas técnicas que nos pueden ayudar y que comienzan a despertar cada día mayor interés: la oración dirigida y consciente, el yoga, el taichi, el zen, la meditación trascendental por solo citar algunos ejemplos, nos proveen del requisito principal para ser lo que somos y no lo que nos han hecho ser.

Si en todas las escuelas y colegios se iniciara un espacio de silencio de unos pocos minutos cada día, uno por cada año de vida, podremos ser testigos de la mayor revolución de la sociedad humana. La revolución del amor, de la paz, de la felicidad del ser verdadero.

Leer esto para quienes han terminado esta pequeña propuesta les ha tomado aproximadamente 7 minutos. Les invito a sentarse tranquilos y en silencio, sin pensar, solo concentrados en la respiración, por apenas 7 minutos, la experiencia podrá ser inmensamente más importante que el escrito, y una verdadera revolución podrá estar iniciándose en cada uno de nosotros.

## **Notas**

\* Freddy Ehlers, ecuatoriano, ex candidato a la presidencia, Vicepresidente del Parlamento Andino.