

# Mis momentos de silencio



**Por: Andrea Bechán, 10mo. Nazaret B.**

Es muy normal observar cómo las personas vivimos llenas de preocupaciones, compromiso, actividades, etc. Sin embargo, cuando nos sobra medio minuto de nuestro tiempo para descansar de todas esas agobiantes responsabilidades, no consideramos la posibilidad de tomar ese ratito para pensar y aclarar todas nuestras ideas.

Esta tendencia a evadir los momentos de reflexión y silencio se están haciendo cada vez más frecuentes y se ve cada vez más en nosotros, los adolescentes de hoy, ya que en nuestro tiempo libre preferimos distraernos viendo televisión, ir al cine, salir o enfrascarnos en los Black Berrys, Twiter, MSN, Facebook, etc.

La mayoría de las personas no se preocupan por tener unos minutos diarios para detenerse a pensar porqué ignoran su importancia y la diferencia que puede representar en nuestras vidas. Un breve momento de reflexión es indispensable para mantener nuestra mente y espíritu en paz, apreciar todo con claridad. Con este podemos observar nuestros errores, aprender de ellos y madurar como personas.

Lamentablemente, aunque tomarnos un par de minutos de silencio para meditar sea tan sencillo como suena, muy poca gente lo hace. Es increíble que los jóvenes de hoy sólo reflexionemos cuando es nuestro último recurso. Preferimos hablar con cualquier persona, a veces sin importar quién, cuando podríamos en reflexión comunicarnos con nosotros mismos.

Así de necesarios son estos espacios para cualquier persona, no sólo los jóvenes. Por eso recomiendo a todos los lectores que cuando puedan, tengan un profundo momento de silencio.