

# CONVERSANDO DESDE EL SILENCIO

---

Fray José Fernández Moratíel, OP

## Presentación

1. Necesidad del silencio
2. El silencio como práctica
3. El silencio te lleva a tu origen
4. El silencio, labor artesanal
5. Silencio, lugar de oración
6. Silencio, encuentro de amor
7. Silencio para abandonar la ceguera
8. El silencio para edificar de nuevo
9. El silencio, retorno al paraíso
10. Para romper modelos de conducta
11. Para vivir la rebelión
12. El silencio, respuesta al dolor humano
13. El silencio para vivir la presencia de Dios
14. El silencio, ocasión para el descanso
15. El silencio, búsqueda y encuentro con Dios
16. El silencio, capacidad de escucha
17. El silencio, base para asentar la vida
18. El silencio, la ocasión para asumir la realidad
19. El silencio para vivir con atención
20. La oración de Jesús a través del cuerpo
21. Frases desde el silencio

## Presentación

Frecuentemente me han preguntado cómo ha aparecido en mi vida el silencio; por qué me he decidido a vivir esta aventura. La respuesta, de repente, es bien sencilla. Por debilidad, por necesidad. Como si fuera mi punto flaco. No hay nada extraordinario ni asombroso en todo esto. Y es como una herida que no tiene cura.

Hay edades en que uno vive más bien pasión por la palabra; otras, en cambio, se experimenta pasión por el silencio.

Uno se puede sentir como arrojado al silencio gracias a las insatisfacciones que es innecesario nombrar. Pero no puede por menos que confesar que la insatisfacción que preside las bienaventuranzas de Jesús, las que dice el evangelio y las que sugiere, son provocadoras del silencio. Y es cierto que se

desembarca en el silencio al cerrarse todas las puertas y todas las salidas, aunque el verdadero callejón sin salida es el silencio mismo. Pues, ¿dónde ir si estás en un mar sin costas, sin periferias?; pero esa plenitud es la más inmensa belleza.

En este sentido, la aventura del silencio es evasión de la vida. Hay mil maneras de huir de la vida. Y uno se resiste a pronunciar esa palabra. Pero creo que el silencio no es un suicidio sino, más bien, la desembocadura en la vida misma. Esa vida es eterno fluir. Quizá, por eso una de las imágenes más bellas de la vida es la que nos proporciona Jesús al decirnos que en hombre hay una fuente. Y no es el hombre un estanque, agua detenida, sino agua que fluye sin cesar. El agua estancada se corrompe, el agua que se mueve en eterno fluir es más pura.

Así mismo, se puede reconocer que el silencio conlleva una profunda repercusión social. El que va impregnado de silencio ejerce una bondadosa influencia sin casi pretenderlo. No se vive el silencio para sí mismo. Como el sol no luce para sí, ni la lluvia cae para sí. Viene a ser el silencio la comunión con todos.

Otro interrogante que me han propuesto es cómo siendo dominico he puesto el acento, de alguna manera, en el silencio. Mi padre santo Domingo es el santo de la Palabra. Pero también, y antes, es el santo del silencio. Y es que la palabra no es nada sin el silencio. Como si palabra buscara su contrario o su aparente en enemigo, el silencio. Y así el silencio viene a ser como el lecho y el alumbramiento de la Palabra. La misma oración se puede expresar como la alianza, las bodas, del silencio y la Palabra. Palabra y silencio no son rivales. En la oración, uno el hombre pone el silencio y Dios pone la Palabra. Es en la noche donde luce la estrella, y es en el silencio donde es vista la Palabra. La Palabra desprendida del silencio se vuelve plenamente palabra al ser acogida en el silencio que le da sonoridad.

En el evangelio me he encontrado con mil versos que me han invitado y sugerido ir adentro. Uno de ellos es aquella palabra de Jesús en que nos asegura: «Vendremos al hombre y en él haremos morada». Siempre en el silencio alguien nos da la bienvenida.

Dentro está el maestro al que no hemos escuchado lo suficiente. Es por eso que el silencio no precisa ninguna justificación, como no la necesita la belleza. Sólo se puede vivir enamorada y gratuitamente.

Sé que del silencio no se puede hablar. No caben las palabras. Dios mismo es el que menos habla. En una única Palabra lo dice todo. Todo su silencio se revela en Jesús. Y ninguna de nuestras palabras expresan al indecible. Pero el silencio nos conduce y canta al inefable, al innombrable.

El silencio, por otra parte no es mudez. No sólo se acalla la verbalización. Todas las capas periféricas se han de sosegar, entrar en una cierta calma. Particularmente es nuestro yo superficial el que debe silenciarse. Su afán de hacer, de tener, de dominar, entran en un desfallecimiento ya en los primeros pasos del silencio. El silencio puro está más allá de las palabras de los sentimientos, de las ilusiones; se ha inaugurado el silencio verdadero al desmayarse el yo superficial.

La verdad es que me he resistido a que este texto se publique. Pero me he dado cuenta poco a poco de que no me pertenece. No sólo porque lo han elaborado M.<sup>a</sup> Pilar Ramos y Emilio Rodríguez con empeño y afecto, sino porque una conversación es siempre algo inacabado. Ahora este escrito no admite injertos ni amputaciones. Además, por ser lo que es, conversaciones, me siento deudor de todos los que me han acompañado e inspirado y se han ido en este camino. Y es ahí, en el camino, donde el silencio, el maestro que él es, nos enseña las Escrituras.

Antes de poner punto final, me gustaría reconocer que lo que diga el silencio nada ni nadie lo puede decir. El silencio muestra lo que a veces las palabras ocultan. Pues la palabra siempre es una limitación, mientras que el silencio es toda revelación.

**José F. Moratíel**

Pamplona, 1 de noviembre de 1994

## 1. Necesidad del silencio

«Prestad oído y venid a mí; escuchad y vivirá vuestra alma» (Is 55,3)

Presentar el silencio no es fácil. Hablar es un sin sentido porque el silencio es una práctica. Hay que ir por este camino de las no palabras sin adelantos, sin previsiones. Se puede decir, incluso, con ingenuidad, con pereza.

Lo primero que hay que tener es una clara aceptación de la realidad del momento. Aceptar todo es lo importante para que aparezca la posibilidad del encuentro. Esto dará pie a que fluya lo que tiene que fluir.

El silencio es una gran rebelión contra nuestro propio desorden. Es una rebelión contra el mundo interior. Se habla de rebeldía porque sospechamos que puede ser posible. Es una esperanza. Buscamos nuestra propia transformación atendiendo a nuestra propia profundidad íntima porque si Dios está dentro el reencontrarlo es nuestra tarea, nuestro derecho, nuestro deber.

En mi propia aventura puedo advertir cómo las cosas del exterior me hipnotizan. Es posible que descubra cómo me dejo absorber por la superficie dejando la fuente interior desatendida.

En el silencio se pueden romper los muros que nos separan de la vida. El silencio no es prisión. Es respirar libremente. Tengo que contactar con mi verdad interior porque todavía no sé lo que soy. En el silencio se puede disfrutar de uno mismo y gustarse.

Pero puede ser costoso estar en rebeldía porque lo cotidiano es el constante movimiento y estar inmóvil nos resulta insoportable. Estamos llenos de gestos, de ruidos... Sólo el sospechar que se puede uno detener, sobresalta. Parar la actividad física y mental suele traer y crear un vacío insostenible. Cuando el silencio se hace presente se tiene la tentación de llenarlo cogiendo un libro, escuchando música... Todo con tal de no abrazar al silencio. Pero el silencio sólo es eso. Y es tan simple que aparece para vivirlo.

Por lo tanto, no es cuestión de leer ni de buscar soporte alguno que nos ayude a encontrarlo. Hay que enmudecer no solamente con la palabra. El reposo es absoluto. Una inmovilidad hasta celular. Nuestro cuerpo también tiene que permanecer quieto; así es como puede ocurrir lo impensable.

Nuestro propio desorden ofrecerá resistencia al silencio. Tremenda resistencia. Ese sendero de nuestra agitación puede ser un camino precioso para el silencio. Es cuestión de saberlo de antemano y de no asustarse ante esta realidad porque desde ella misma encontraremos el camino. La mejor manera de pacificarse es dejar agotar nuestra agitación.

Incorporar nuestro cuerpo al silencio es necesario porque nos llevará al reposo interior y a la paz. Muchas veces nuestro dolor físico se opondrá al silencio. Es bueno sentirlo porque este dolor puede ser el índice de nuestra falsedad, mentira, desasosiego, desamparo...

El gesto hacia el silencio tiene que brotar cada día desde el corazón. Sin tensión, sin obligación, sin esperar ni tender a nada. Sólo así podremos ver cómo el silencio es nuestra verdad y nuestra salud.

Cuando uno se sumerge en el silencio lo primero que, a veces, nos ocurre es que vemos desfilar sin parar las inquietudes de nuestras angustias. Nuestras complejidades, agresiones, luchas, errores...; pero no pasa nada, porque más allá estamos nosotros a salvo, puros y sin contaminación. Mi propia verdad habrá que recuperarla dentro. Estará esperándome en mi corazón. No hay nada que asuste. Todo es un sendero que se irá abriendo para llegar a nuestro corazón. Es necesario no dar marcha atrás en el silencio porque hay que llegar hasta el final. En esa tierra neutra se está bien, y ningún obstáculo me puede detener. Porque en realidad tengo que llegar a Dios y a mis propios y auténticos compromisos con la vida. Todo ello se consigue si labro mi propio corazón sin mirar atrás, sin pararme, sin detenerme.

## 2. El silencio como práctica

«El Señor Dios formó al hombre de arcilla y sopló en su nariz aliento de vida» (Gén 2,7)

En el Génesis hay un pasaje que nos puede situar ante la práctica del silencio. En su capítulo 2 se puede leer: «Entonces el Señor Dios modeló al hombre de arcilla del suelo, sopló su nariz aliento de vida, y el hombre se convirtió en ser vivo».

Aquí se ve cómo el hombre está hecho de arcilla, es decir, tiene un cuerpo, y cómo recibe un soplo. Este soplo es su espíritu. No existe separación entre lo uno y lo otro. Todo lo que se vive en el cuerpo se vive en la conciencia. Nuestra arcilla está hecha para llenarla de vida, para llenarla de Dios. Nuestro cuerpo es nuestro hogar. Todo se refleja en él. Así pues, en la meditación es necesario atender al cuerpo buscando una postura justa. Buscando el propio equilibrio. La movilidad del cuerpo habla de nuestra poca salud. No favorece al Silencio el moverse continuamente. Y luego es necesario atender a la respiración, al soplo. Estar atentos a este espíritu. Respirar. Uno es según respira. La atención en la respiración es la atención al gesto de Dios que nos da su vida. Es cuestión, sólo, de respirar para disfrutar de este don. Cuando se respira con atención nos damos cuenta de cómo estamos realmente. Se dice: «No tengo tiempo ni para respirar». En el silencio es lo único que hay que hacer. Sólo esto ya es bastante.

En la meditación hay que estar atentos porque tenemos dos grandes riesgos: fugarnos hacia arriba pensando, divagando, discurrendo, imaginando, o fugarnos hacia abajo relajándonos, durmiéndonos, evadiéndonos. Cuando nos demos cuenta de que algo de esto nos está sucediendo, nos tenemos que volver de nuevo hacia el centro de nuestra atención, es decir, nuestra respiración. Por último, hay que señalar que no es necesario manipular, ni dirigir nuestro aliento. Simplemente observar y..., practicar, practicar...

### 3. El silencio te lleva a tu origen

«En la casa de mi Padre hay sitio para todos» (Jn 14,2)

En el capítulo 14 de san Juan se puede leer «En la casa de mi Padre hay muchos aposentos...». A través de toda la Biblia se puede encontrar repetidamente esta palabra. Los significados de la palabra «casa» pueden ser variados, pero en la revelación se observa cómo es objeto de inmenso cariño. Es un espacio en donde Dios se da a conocer. Se ve cómo Dios mismo tiene casa. Es un ser con una casa. Nosotros mismos somos una casa. Cada uno somos casa «No soy digno de que entres en mi casa». Se dice tanto...

La casa donde se vive es algo más que un espacio. Tiene todo un sentido de vida. En la casa valen los metros «habitables». Los espacios habitables son los espacios vacíos. Por eso una sala es hermosa cuando está libre de cosas. Ahí se da el encuentro y es posible la reunión y la acogida.

Una casa no se improvisa. La casa se va decorando poco a poco. Es más, no se debe nunca terminar la decoración porque debe tener siempre un espacio libre para poner algo nuevo. Cuanto más vacía, más decoración, más detalles puede recibir.

La casa es un lugar donde uno es esperado. Se es feliz cuando uno sabe que le esperan en casa. Quizás no entre en mi casa porque no sé si me esperan.

Dios está en mi casa. Espera siempre en mi corazón. El hombre es una casa habitada por Dios. A veces no lo sabemos y no queremos introducirnos dentro de la casa porque incorporarse a espacios vacíos da estremecimiento. Por eso nos lanzamos frenéticamente a la acción, por eso el movimiento exterior ejerce tanto y tan poderoso atractivo. El vacío puede asustar, angustiar. Pero sólo cuando se deja todo y se entra en casa es cuando se sabe que alguien está en ella esperándote.

Para entrar en el corazón es imprescindible soltar nuestras ramas. Recordemos aquel relato en el que una persona cae al precipicio y en

su desesperación se agarra a una rama que sobresale. Y, en esa situación, pregunta a Dios si existe. «Si existes, sácame de aquí». Le contesta Dios: «Muchos me han dicho lo mismo. Suelta la rama y lánzate sin miedo».

Ese es el secreto: suelta la rama. Es decir, no intentes entrar en tu casa sin soltar antes tus objetivos, tus pensamientos, tus deseos, tus sensaciones... Sólo se suelta uno cuando sabe que allí, abajo, le esperan las manos de su Dios. El vacío es la presencia del Invisible, es la presencia del que no se va. Nosotros vivimos como náufragos antes de volver a nuestra casa, antes que crear el vacío.

Y es que nos olvidamos de que volver a casa es volver al calor, a los abrazos de los que nos aman y queremos. Recordemos la persiana echada en la hora de calor, el pan en la mesa, la manta que protege del frío de la noche... Se siente uno protegido al amparo de todo peligro. Volver a casa, a nuestro corazón es volver a los brazos del que nos ama. Vivir sin casa es vivir de espaldas a Dios. Hallar la casa es hallar el gozo, el contento, la tranquilidad...

También hay que recordar que cuando se construye una casa siempre tiene que ser pensando en los demás. Es para los demás. El silencio también es para los demás. No es para mí solo sino para compartir. No es un gesto de egoísmo. Mi corazón es para Dios y para los otros. La casa la hacen los que viven en ella. Mi casa la hace Dios y los que habitan conmigo.

¿Qué misterio es este de la casa? Cuando uno agoniza fuera siempre suplica: «¡Que me lleven a casa!». Este es también mi misterio. Todo busca el retorno a su origen. Incorporarse a su principio. Somos igual que el agua. Ella sube a las nubes. En la cumbre de la sierra luce como nieve, pero luego se deshace para buscar su origen, su fuente, su manantial... Nosotros vamos a la casa. Echar a andar a la casa es buscar el camino de regreso. No es bueno estar aquí como huésped. Soy casa. No es que tenga casa. Es que soy casa. Soy eterno. Por eso duele tanto vivir fuera de casa. Estar sin casa es estar como nómada. El silencio te lleva a casa.

Siempre nos gusta oír expresiones así: «Quiero que te sientas como si estuvieras en tu casa». Eso mismo nos dice Dios en el silencio: «Siente la paz en tu casa. Siéntete bien en tu casa. Las puertas están abiertas para ti». La llave de mi casa, de mi corazón es el silencio. El encanto del silencio es que nos hace vacíos, nos hace habitables. Vacíos para vivir, para compartir...

En el Deuteronomio se dice que la ley que Dios pone no está en el mar que haya que bucear para buscarla, ni en el cielo que haya que alcanzarla. Es más fácil y se puede cumplir porque es la esperanza hecha amiga y compañera. Es algo así como: «Está en tu boca». Es como si lo mejor de Dios estuviera tan cerca de nosotros que ni siquiera nos damos cuenta. Recordad aquello del enamorado que gritaba: «Amada, ¿dónde estás? Te busco por todos los sitios. Dime; si eres monte me haré liebre para correr en tu busca. Si eres árbol me haré pájaro para llegar hasta ti y si estás en el mar, pez para buscarte...». Y la amada contesta: «no corras, no vuelas, no nades... Estoy contigo. En tu corazón». Así de fácil es todo. En la casa se encuentra la clave. El silencio nos hablará de todo esto. Por otra parte hay que recordar otra lectura del evangelio de Juan. Es aquel episodio en que María derrama el caro perfume de nardo en los pies del Maestro. Y dice luego que toda la casa se llenó de perfume. Es así como ha de ser nuestro gesto. Mi perfume tiene que impregnar toda la casa y tiene que darse por entero para que sea eficaz. Mi vida, mi silencio, tendrá así sentido y mi casa quedará perfumada. No bastan unas gotas; es todo. Pero Judas, a la vez reniega del gesto. En nuestro interior puede haber muchos judas impidiendo nuestro derroche nuestro gesto de amor. No basta, por tanto tener casa. Es necesario derramar en ella el perfume de nardo para que toda la casa tenga olor de vida. Impregnar la casas con la presencia del Otro. Tiene que tener olor a bondad, a tolerancia, a acogida sin juicio, sin reproche...

## 4. El silencio, labor artesanal

«Levántate y baja a casa del alfarero. Allí te comunicaré mis palabras» (Jer 18,2)

Leyendo el capítulo 18 de Jeremías podremos encontrar un mandato de Dios: «Levántate y baja a la casa del alfarero y allí te hablaré». Cuando se lee este párrafo se puede sacar alguna reflexión sobre el arte del alfarero y sus cualidades, que son iguales a las de Dios. El artesano trabaja con esmero. Su característica es que hace su trabajo con las manos. Y las manos tienen un lenguaje de amor, de ternura, y también de energía, de fuerza... En cada obra Dios pone sus manos. Dios me pone las manos. Poner las manos es poner afecto, amor, atención.

La obra industrializada es funcional. La artesana está llena de detalle, de adorno. Hay inspiración en cada obra. Hay atención y silencio. Las huellas de la mano del artesano son su propia firma. La huella no se puede falsificar como la firma. Yo llevo la huella de Dios. Soy original. Hay diferencia en cada persona. El artesano da culto a la presencia. La cultura actual no da culto más que a lo rentable, a lo rápido y productivo. El artesano vive en la atención. Su ser es su creatividad.

El silencio es una tarea artesanal. Cada uno aprende a estar en donde está. Pide de nosotros la entera atención. Es una especie de entrega y ofrenda a la Presencia.

El secreto del arte del alfarero es que da un centro de gravedad a todo lo que hace y desde su centro nos regala su esbeltez y hermosura. Y desde allí la vasija se mantiene en armonía. Todo tiene su eje. Un eje desplazado llevaría a la obra a la caída. Todo en el cosmos es armonía, equilibrio. El cosmos vive en equilibrio. Baila y danza con su propio equilibrio. Se dice que el sol es el centro. El broche de oro de la creación. El centro no se ve, pero todo gira y se mueve gracias a él. ¡Quién sabe si Dios nos ha dado un centro a nosotros! Importa descubrir mi centro de gravedad. San Agustín dice que su centro, su peso, es el amor. El amor puede ser un buen centro de gravedad. El silencio nos puede llevar a encontrar nuestro

eje. ¿Dónde busco yo mi centro? Si no hay sosiego en mi vida, es necesario buscarlo en otro lado.

A veces, el centro de la vida de una persona puede ser el trabajo. Hay una dependencia del trabajo exagerada en el momento actual. Cuando hay dependencia no existe libertad y este valor sólo florece en el centro del ser. Se sacrifica la libertad para acoplarse al ritmo de la sociedad. Se ajusta uno a la colectividad. Nos sometemos a todo y se pierde el centro. Hay gentes que se confían a todo con tal de no estar en el vacío. No es fácil vivir al margen de la manada. Ser hombre es vivir en rebeldía. Ser libre es no entrar en la corriente. El disidente resulta castigado. Descansar en mi eje implica pagar el precio de la soledad. Pero es preferible. Ser libre es un derecho y un deber. No hay que ceder en absoluto. La vida es un misterio que alberga el silencio y la libertad.

El silencio llega cuando mis energías entran en descanso. Nos acoge cuando nuestro ego entra en paz y en sosiego. Cuando el movimiento de mi vida no sabe entrar en descanso, no sé vivir. Mi ego no es mi centro de gravedad. Es el centro de todos los deseos, logros, posesiones y dominios. También de conquista, de tener... Nos olvidamos de que para ser hombre no hay que llegar a ningún sitio. Hay que retroceder en la forma de vivir porque la vida nunca es lo que se logra. No es lo que se tiene. La vida es lo que se es. Por eso en la vida se da lo que se es. Nadie da lo que no es. Dios da lo que es: luz, soplo, vida... No se puede olvidar que todo lo que se logra se pierde. Lo que se es, es algo eterno.

Estamos tan contaminados que cuando salimos al exterior, los hombres buscamos sacar provecho, ganar conocimientos, reconocimiento, cambiar el exterior, manipularlo... Cuando se va al interior de nuestro corazón también se corre ese riesgo. Buscar, conseguir, domesticar, adueñarnos de lo misterioso, de lo oculto. Y es que el ser humano no sabe dar pasos si no es en busca de alguna cosa. Esa tendencia a adquirir no sirve para el silencio. Así no se está en el centro de la vida. El silencio no existe si existe el movimiento

de nuestra periferia. Yo no soy libre si el ego está presente. Mi verdadera historia será la de mi corazón, la de mi silencio.

Las tres cuartas partes de la vida se pasan luchando por conseguir algo. En el silencio, permitíos no buscar nada. La adquisición conduce a la violencia. Es una enfermedad eso de adquirir. Quizás habrá que vivirla hasta agotarla para poder entrar en el silencio. Fatiga todo lo que se hace por algo. No fatiga lo que se hace por que sí. El silencio hay que hacerlo con gratuidad. Haced las cosas por nada. Es la alegría de renacer. Se llama nada a lo Innombrable. Siempre que se nombra lo inefable se deteriora y se empequeñece.

Pero no sólo el alfarero le da a su obra un centro de gravedad, sino que tiene otro secreto para que su vasija sea perfecta. La hace vacía. Lo que vale de ella es que puede acoger, ser práctica, útil... Ir al silencio es vaciarse para poder recibir. Por eso la respiración nos ayuda a encontrar el secreto. Primero se desahoga el pulmón. Sólo al saciarnos del aire podemos luego recibir el soplo con más fuerza. Para que se despierte la inspiración hay que espirar y soltar todo hasta quedarnos vacíos. Dios me hace vacío para poder recibir su soplo. La vida está al margen de nuestra voluntad. Se nos regala el soplo gratuitamente. Es un don. El soplo que Dios nos da no tiene fin, porque la última espiración que hagamos será la inundación de otra vida. El soplo no se agotará nunca.

El silencio es un encuentro, y todo encuentro se produce y se celebra siempre desde el vacío. Sólo nos damos las manos o nos abrazamos cuando en ellas no tenemos nada. La oración hay que hacerla desde el vacío. No desde lo que sentimos, sabemos, decimos... Desde nuestro silencio. El vacío es nuestra plenitud, nuestra salud. No podemos ir al silencio desde nuestros conceptos. Un encuentro sólo espera el vacío. Nada para recibir. El silencio es acogedor y por eso debe estar libre de todo pensamiento y pretensión.

## 5. Silencio, lugar de oración

«Orando no seáis habladores. Vuestro Padre conoce vuestras necesidades» (Mt 6,78)

La oración no se puede definir. De hacerlo se le pueden poner límites. En la oración el actor principal es Dios. No existe descripción válida.

A una montaña no se le ven todas las laderas. Así pasa con la oración. Una forma de hablar de la oración puede ser mencionarla como lugar de encuentro, como una relación...

Para que este encuentro se dé, es necesario el silencio. Está claro que los ruidos impiden la conversación. No nos podemos entender en el ruido. El silencio es un camino para nuestra relación con Dios. Por eso el silencio tendría que estar como un derecho fundamental del hombre. Tiene el poder de generarnos. Uno no hace nada y el silencio va equilibrando. Todo va encajando. Nos restaura. Hay mucho más en el silencio. Es necesario descubrir las muchas dimensiones del silencio. Por eso Jesús hace oración de silencio. Cuando habla no lo hace sin ton ni son. Toda Palabra va dirigida a alguien. «No seáis habladores». Nos advierte. Lo primero es silenciar todo. Pero hay que reconocer que no todo silencio es positivo y que muchas veces nosotros practicamos silencios que no hacen más que interferir el encuentro. Hay silencio pero no encuentro. Recordemos algunos silencios negativos que forman parte de nuestra vida cotidiana:

🔦 Silencio de angustia: La palabra angustia viene de angosto, estrecho, ahogo... Cuando la angustia aparece en la persona y se presenta en la vida, deja sin palabras. No se puede hablar. La garganta queda atenazada. El corazón también. Es un silencio pero desde el miedo. No hay cercanía. Hay incomunicación. Todo lo contrario que el auténtico silencio.

🔦 Silencio de culpabilidad: No hablo porque «van a pensar que ». No hablo porque «me van a echar a mí la culpa».

🔔 Silencio de debilidad: «¡Qué voy a decir!». Decido callarme. Es un silencio negativo porque es el silencio de la impotencia.

🔔 Silencio de la indiferencia: Pasamos de todo. Es un silencio del bostezo, de la apatía... Guardo silencio porque me alejo de todo. No me importa, no me interesa en absoluto.

🔔 Silencio del mal humor: A veces, un disgusto nos pone serios y guardamos silencio. Estoy enfadado y con mi silencio te estoy reprochando. Estoy irritado y me callo. Mantengo la distancia y no deseo el diálogo.

🔔 Silencio del miedo: El miedo endurece cuando se presenta en la vida. «En boca cerrada no entran moscas»; «mejor no hablar, que luego hay represalias». Nos alejamos también del conflicto, de la denuncia.

🔔 Silencio de la envidia: Cuando nos toca la envidia nos deja sin palabras y no sabemos reconocer nada del otro. No se alaba ni se habla bien de nadie. No hay alabanzas. No hay apoyo. No hay comentarios positivos que refuercen. Es un silencio enfermizo muy peligroso. Si nos creyéramos únicos no nos compararíamos con nadie. No habría envidia. A cada uno Dios le pide lo suyo. Al tulipán no le pide que sea margarita. Jamás a un árbol le gustaría ser una flor.

🔔 Silencio de orgullo: Este silencio, a veces, se refleja en el cuerpo. El orgullo, cuando se tiene, siempre separa. No hablamos con el mismo nivel. Aristóteles localizaba el orgullo en la cabeza. «Se le han subido los humos a la cabeza». Es un dicho muy general que explica bien al orgulloso.

🔔 Silencio del rencor: El mal humor puede ir cristalizando en la persona que lo padece y es entonces cuando hace su aparición este silencio del rencor. Se incrusta, se calcifica. Es un quiste difícil de extirpar. Es silencio peligroso hasta para la salud y muy negativo. Es necesario mucho tiempo para que se diluya.

‡ Silencio del odio: Este es mortal. San Juan dice que el que no ama a su hermano es un homicida. Cuando no se habla con alguien hay un trasfondo de muerte. Estoy negando a la persona. Hablar tiene que ser para que el otro se dé cuenta. Es un acto de amor, de respeto, de consideración.

Todos estos silencios nos van enfermando y conduciendo a la incomunicación. Es necesario ir detectando cuál de ellos nos afecta en nuestra historia. Es necesario conocer muy bien nuestros silencios negativos para trascenderlos y superarlos e ir poco a poco serenándolos. Estos silencios son ruidos tremendos que no nos permiten el encuentro con Dios en la oración. A veces nos acosan en cada silencio y tenemos que descubrirlos como secuelas que viven y vienen con nosotros. Está bien que los reconozcamos, porque sólo viéndolos podemos superarlos.

Los silencios positivos son también muy variados y sólo vamos a recordar unos pocos:

‡ Silencio de humildad: Es el silencio del respeto. Proporcionamos a una persona que nos visita este silencio para interesarnos por sus noticias. Oímos en silencio lo que nos propone. Acogemos a la persona con nuestro interés. Es justo hacerlo así. Ofrecer a cada uno el gesto de nuestro silencio para que la escucha se dé desde la intimidad.

‡ Silencio de admiración: Es otro silencio que tiene gran calidad. Algo de esa persona atrae nuestra mirada y despierta este silencio que tanto beneficio acarrea. Este silencio es necesario para recuperar este sentido.

‡ Silencio de asombro: Son maravillosos los asombros. Me quedo sin palabras. Es importante que se dé este silencio pero para ello es necesario el «no saber». Se inicia con el no saber. Con un vaciamiento de todo conocimiento. Sin referencias. Como un niño pequeño ante lo nuevo y lo desconocido. Este silencio se rompe cuando preguntamos. Se rompe al indagar. ¿Por qué? No hace falta la pregunta. La vida es maravillosa en sí. Hay que asombrarse

continuamente ante ella sin preguntar más. Los niños se entregan a ella y tienen una gran capacidad de asombro. «Si no os hacéis como niños..., no entraréis en el reino del Asombro».

🔦 Silencio de la alegría: Cuando uno alcanza la cumbre de la alegría se le colma el corazón y sobra la palabra. Cuando te quedas extasiado, boquiabierto, no eres capaz de pronunciar palabra. Es el silencio de la felicidad.

🔦 Silencio del amor: Es el silencio de la comunión. Cuando miramos a una persona con amor ya no es necesario pronunciar palabra. El milagro de una pupila hace innecesario hablar. A la persona amada se la siente y no más. ¡Qué gusto es estar en casa sin hablar! (Decía Mafalda en una de sus viñetas: «¿Cuándo vamos a ir a casa a callar un rato?»). Y es que, cuando existe el amor, basta con estar. La presencia todo lo llena. Todo lo colma.

## 6. Silencio, encuentro de amor

«Apareció la ternura y el amor de Dios en Jesús» (Tit 3,4)

Dios ha recurrido a un gesto (Jesús) para darnos a conocer todo su amor, toda su verdad. Y es que la palabra no es diestra para expresar lo entrañable. Por eso se hace necesario recurrir al gesto. Este, por simple que sea, vale más que todas las palabras.

En el lenguaje del amor, las palabras son siempre vagas para expresar todo este mundo. El mundo de los sentimientos no se puede expresar. ¿Quién puede hablar sobre la paz? ¿Quién explica la luz, un color, la vida...? El gesto dice más: un abrazo, una sonrisa... Algo parecido le pasa a Dios. Al expresar su amor busca a Jesús para hacerlo. El gesto de Dios se anuncia a través de toda la Escritura y apunta a esta ternura de Dios en Jesús que no se puede abrazar porque nos desborda. En realidad es la ternura de Dios la que nos abraza a nosotros.

Los gestos de Dios resuenan en la Biblia. Son expresiones que diluyen toda pesadilla. Cuando uno experimenta esta Presencia, ya todas las sombras desaparecen. En la Biblia hay infinidad de evocaciones en donde Dios da vida al hombre a través de su amor.

La urgencia mayor del ser humano es la de sentirse amado. En la infancia, uno necesita ser amado para crecer y para que sea capaz de amar de mayor. Es un hecho altamente verificado que hay que envolver al niño de cariño para despertar el amor que lleva dentro. El amor ha sido derramado para que nazca la vida. Nada se puede librar del amor. Porque él es la fiesta y el calor de la vida. Y el amor no fluye porque el otro sea bueno. El amor ama porque no puede hacer otra cosa más que fluir. El amor no está en el sujeto sino en el objeto. El agua mana por el gusto de fluir. El amor que se despierta en el hombre ama por el gusto de amar. El amor tiene que salir de nosotros como el agua de un manantial. De no hacerlo es porque hay un atasco en nosotros. No es justo pensar que es el otro el que está en la vida para amarme. No dijo Jesús a sus discípulos: «Id y buscad a un grupo que os quiera...». Más bien su mensaje fue: «Id y amad...».

El amor que está en todo ser humano necesita ser despertado. Y para que ese amor crezca tiene, como decíamos antes, que ser arropado, arrullado... En estas primeras horas el ser humano necesita amor. Al crecer reparte ese agua para que otros puedan apagar su sed. Necesita tener alegría de amar. Es la alegría del agua cuando se derrama sin cesar. En el alta mar de tu historia, ama. No esperes ya que te amen. La luz disfruta iluminando. El amor ha sido derramado en mí para que yo lo derrame en los demás.

Por esta razón es tan importante sentirse amado y habitado por el amor. No hay otro camino para que pueda fluir nuestro amor espontáneamente. Un corazón cerrado no puede crear cooperación con la creación de Dios. El odio nos cierra el camino de la vida y si queremos vivir hemos de amar. De ahí que sea necesario volver a experimentar la ternura de Dios en nuestras vidas. Vamos, pues, a

mencionar algunos gestos de amor para poder sentirlos en nuestro corazón:

### «Si nadie te ama, mi alegría es amarte»

Dios es amor y el amor goza amando. Busca amar. Ese es el gran gozo y la festividad de Dios. El salmista lo entiende bien cuando exclama: «¡Eterno es tu amor, eterna tu bondad!». Se puede hacer ya la travesía de este mundo colmados de todo gozo con esta frase por bandera si de verdad prende en nuestro corazón.

### «Si lloras, estoy deseando consolarte»

Es el Dios de todo consuelo. Él recogerá todo sollozo y todo llanto. Detrás de todo dolor siempre está el gozo. Él secará toda lágrima. En nuestro silencio puede haber dolor pero siempre desembocaremos en el gozo porque el consuelo de Dios viene cuando yo no me resisto a la vida. Detrás de mis lágrimas está el amanecer. La noche siempre es espacio para alumbrar el sol. La noche también es fecunda. Todas las preguntas de la noche nos las responde el amanecer. Las horas dolorosas son uno de los ritmos del vivir. La noche no es eterna. Nunca ha faltado el amanecer. Las horas de dudas se pasan. Hay que esperar la luz. Tenemos que tener una gran apertura para aceptar la noche. Los pájaros esperan la noche cantando. Sin susto. Todo es pasajero. El dolor no se puede enquistar en nosotros. Lo que se abraza, no asusta. El amor compasivo acepta las noches de la vida. El corazón es capaz de abrazar todas las situaciones. Resistir al dolor es destrozo. Se redime, admitiendo. Observa la noche. Es más oscura cuando va llegando el amanecer. Si uno sigue, la sombra apunta a la luz. El dolor de todo alumbramiento nos advierte de que más allá habrá un encuentro de alegría. Mi corazón va aceptando y entonces comprende. Se comprende mucho antes envolviéndolo todo en amor. La resistencia ante cualquier dolor lleva a enquistar la situación.

### «Si eres débil, te daré mi fuerza y mi energía»

El poder humano crea una gran soledad. En el caso de Dios es distinto porque el poder de Dios no se parece en nada al nuestro. Es un poder para nuestro servicio. Es un poder que no nos humilla. Decimos en el credo: «Creo en Dios Padre Todopoderoso...». Es poderoso no para protegerse, para defenderse..., sino para ponernos a salvo. Frente a Dios uno se siente protegido. El es mi poder, mi seguridad, mi refugio, mi fortaleza. Detrás de la flaqueza se puede hacer presente el poder de la vida.

### «Si eres inútil, yo no puedo prescindir de ti»

Lo inservible, se tira. Estamos contaminados del afán de utilidad. Las formas de vida actuales no potencien amar al inútil. Dios nos ama y no necesita nuestra utilidad para hacerlo. Nos costará trabajo sentir esto porque nosotros tiramos lo que no sirve. Nosotros apostamos por aquello que sirve y El por lo que no brilla, por lo que no vale. Cambia nuestra visión y nos relaja de tanto aparentar. ¡Ese afán de sentirnos útiles nos está matando! Siempre justificando nuestro sentido de vida haciendo cosas. Ahora ya no tengo que justificarme para estar en este mundo. Dios ama mi condición limitada y no me pide más. A la rosa no le pide que sea otra cosa. A cada uno le pide lo suyo. No es justo verse inútil en la vida.

### «Si estás vacío, mi llenara te colmará»

Nosotros sentimos estremecimiento ante el vacío. El hombre busca saturación porque el vacío le produce miedo. Y resulta que el vacío es la plenitud de Dios. Y que el vacío es, también, llenura que colma. Hay que vaciar todo aquello que está saturado. El bambú puede resultar flauta para que Dios pueda tocar en ella. El vacío para servir. Sólo en el vacío se recibe. Y seguimos, no obstante, resistiendo al vacío. Y ante una tarde sin hacer nada, buscamos llenarla como sea. Huimos de él cuando el vacío tiene un valor maravilloso. Uno de los milagros del silencio es que nos deja vacíos. Sin cosas, sin objetos... Me dispone para acoger la plenitud de lo que no tiene nombre. El vacío tiene el en canto del cosmos. Es quedarse sin nada para acoger a otra Presencia que puede llenar la vida.

Los discípulos reconocen la resurrección cuando ven la tumba vacía. Vieron y creyeron, abriéndose al misterio de la resurrección. Sólo ese vacío les da ocasión para despertar a otra conciencia y, desde entonces, ellos sintieron el vacío de todas las cosas en las que no estaba él. Sólo en el vacío se recibe. Por eso, la ley del cielo es: vaciar lo saturado para llenar y colmar.

### 🕯️ «Si tienes miedo, te llevo sobre mis espaldas»

Jesús ama la imagen del pastor llevando a hombros a su oveja. Así es con nosotros ante nuestro temor y ante las situaciones de auténtico peligro. No nos deja solos en el peor momento de nuestra vida. Es fiel y nos coge en brazos como en aquel cuento de la playa en que las huellas de Él van junto al caminante y sólo aparecen unas cuando este se halla en peligro. «¡Qué susto pasé y qué solo me dejaste!». «Mira,-le dice Jesús-las huellas que se veían en la playa, junto a la orilla no eran las tuyas sino las mías, porque en ese momento yo te cogí en brazos. Te hubieras muerto si no te llevo sobre mis espaldas».

### 🕯️ «Si me llamas, vengo siempre»

En la parábola del amigo que a medianoche despierta una y otra vez, con fuerza y sin descanso, a otro que duerme para pedir tres panes sería bueno invertir los personajes y descubrir que no es el hombre el que llama a Dios; es la vida, es Dios mismo, que ni duerme ni reposa como «el guardián de Israel». Nos está llamando continuamente a nosotros que estamos «durmiendo» con nuestros enredos, proyectos y trabajo. Y la vida nos despierta sin cansarse, con tesón, con insistencia para decirnos que hay algo más de lo que vemos, sentimos y proyectamos.

Está también la oración del «Ven, Señor Jesús» que nuestro corazón recita como una letanía. Es el murmullo del alma en una espera inacabada. Es la apertura hacia el amor. Y habría que recordar de igual manera la ternura de un Dios que te dice: «Estoy a tu puerta y llamo. Si quieres y me abres entraré y cenaré contigo».

### «Si quieres caminar, iré contigo»

Siempre se hace presente al paso, al mismo paso de los discípulos caminantes cargados de desilusión y cansancio. «Yo estaré siempre con vosotros». Los apóstoles viven el misterio del «Dios con vosotros» porque esta es la fe en el Dios vivo y resucitado.

### «Si te pierdes, no duermo hasta encontrarte»

Valoramos mucho que alguien se desvele por nosotros. Dios lo hace. No duerme por mí. Basta recordar la parábola del hijo pródigo para encontrar en ella todo el desvelo de un Padre. También vale la imagen, una vez más, del pastor que vigila.

### «Si estás cansado, soy tu descanso»

Nadie se atreve a decir hoy: «Venid a mí los cansados...». De la persona cansada, estresada, la gente huye como de la peste. Hay una escapada casi física ante la gente que te abrumba con sus agobios y problemas. Nos vamos. Espaciamos las visitas. En realidad no queremos ser ya el descanso de nadie. Pero Jesús acaba la frase siempre: «...que yo os aliviaré...».

### «Si me pides, soy don para ti»

La vida es inagotable para nosotros. No tiene precio. La vida nadie la ha merecido, se nos ha dado gratuitamente. Al igual que el silencio. Se nos da como don y como tal don nunca se acaba de agradecer. Todo lo importante se nos da a cambio de nada.

### «Si me necesitas, te digo: "Estoy dentro de ti"»

Tagore escribe que la flor pregunta al fruto: «¿Dónde estás?». Y él contesta: «Dentro de ti». ¿Dónde está Dios? Dentro de ti. Por eso el silencio es presencia. Es llenura. Toda la vida está dentro de nosotros. Todo se nos ha dado. Nuestro deber es encontrarlo dentro.

### «Si te resistes, no quiero que hagas nada a la fuerza»

Si nos resistimos, la vida no nos fuerza. Es respetuosa con nosotros. Quiere que todo lo que hagamos sea desde dentro. La influencia de Dios es desde el interior. Jesús respeta siempre y a nadie fuerza.

### «Si eres infiel, yo soy fiel»

La vida es siempre fiel con nosotros. Fiel como una montaña. Quien se pone a la sombra de Dios no tiembla. «Mirad a Dios y a su fidelidad».

### «Si me miras, verás la verdad de tu corazón»

Pero para ver desde dentro es necesario cerrar los ojos de fuera con los que medimos, enjuicamos, sopesamos, comparamos. El silencio nos lleva a que se nos revele todo el misterio de nuestro ser. Es para ser uno mismo. No es evasión de sí. Se abren los ojos del corazón al hacer silencio y nuestra interioridad nos hará ver la verdad.

### «Si estás en prisión, te voy a liberar»

El hombre puede estar preso y poseído por sus rutinas, sus costumbres, sus culturas, sus tradiciones... En el silencio uno puede esperar la visita de Dios que llega a liberar. Estar encadenado a las razones, a las ambiciones, a las obsesiones..., es muy duro para el hombre. El silencio es nuestra gran liberación. La vida es liberadora cuando se vive en plenitud. La vida está deseando liberarnos de tantas prisiones. Abrirse al silencio es dejarse liberar.

### «Si estás a oscuras, soy lámpara para tus ojos»

La vida desde el silencio va alumbrando paso a paso, en cada momento. Nos va a decir qué es lo que hay que hacer y vivir en cada instante. Brinda luz para cada uno de nuestros pasos. El silencio es nuestra lámpara de cada día que nos lleva por el camino sin miedo y sin tropiezo. Es luz para nuestro caminar.

### «Si te manchas, no quiero que salves las apariencias»

No hay que encubrir ni esconder nuestra realidad. Lo que somos no ha de ocultarse ante Dios. Nosotros no estamos llamados a «maquillarnos», no somos exterioridad. Somos corazón, interioridad. No disimules en la vida. Dios ve tu verdad. El silencio nos pone a salvo de este mundo de caretas al que le hechiza lo superficial. El silencio es nuestro descanso. A él vamos sin disimulos ni engaños. En él nos mostramos tal cual y eso es un gran descanso. Es estar en casa sin tener que aparentar lo que no somos. El silencio es el arte de vivir sin apariencias.

🕯️ **«Si quieres ver mi rostro, mira una flor, una fuente, un niño»**

En todo está la huella de Dios. Hay que saber mirar con inocencia y todo se nos manifestará. Ir a la vida con una mirada virgen y lo infinito se hará presente en todo aquello que parece finito. Mirar limpiamente, sin hacer ningún juicio.

🕯️ **«Si estás excluido, yo soy tu aliado»**

Se nos puede excluir de muchos círculos, pero la vida será siempre nuestra aliada y al mismo tiempo nos hace solidarios con todos y aprendemos a no excluir a nada ni a nadie. El silencio nos lleva a estar con nosotros mismos. El que está en sí mismo no se puede sentir excluido y no excluye a nadie en su camino. San Pablo dice: «Todo es vuestro, vosotros de Jesús y Jesús es de Dios».

🕯️ **«Si no tienes a nadie, me tienes a mí»**

La vida siempre está disponible, a nuestra disposición, a nuestro servicio. La asistencia de Dios nunca descansa, ni se gasta, ni se retrasa, ni se despista.

🕯️ **«Si eres silencio, mi Palabra habitará en tu corazón»**

La Palabra emerge desde el silencio. No se trata de que hagas silencio un rato. ¡Sé silencio! La Palabra se acuna en el silencio. Este se vuelve fértil. Más allá del silencio hay un mundo de amor que se nos revela.

Hay más gestos de la ternura de Dios a lo largo de la Biblia y se podrían sentir desde el silencio cada uno de ellos. Serían una letanía interminable:

📖 «si nadie te necesita, yo te busco»;

📖 «si tienes hambre, soy pan de vida para ti»;

📖 «si pecas, soy tu perdón»;

📖 «si me hablas, trátame de tú»;

📖 «si quieres conversar, yo te escucho siempre»;

📖 «si todos te olvidan, mis entrañas se estremecen recordánd

## 7. Silencio para abandonar la ceguera

«Llegaron a Betsaida y le llevaron a un ciego pidiéndole que lo tocara. Cogéndolo de la mano, lo sacó de la aldea, le escupió en los ojos, le aplicó las manos y le preguntó: «¿Ves algo?». Empezó a distinguir y dijo: «Veo la gente; me parecen árboles que andan». Le aplicó las manos otra vez; el hombre vio del todo. Jesús lo mandó a casa diciéndole: «¡Ni entrar siquiera en la aldea!» (Mc 8,22-26)

En este encuentro se ve cómo Jesús saca al ciego de su entorno y de sus circunstancias. Hay que alejarse siempre si se quiere ver la montaña. Para ver el cuadro, hay que salirse de él. Del trabajo que nos estrecha hay que salirse también. El ciego es ciego de otros ojos. Jesús apunta a la ceguera interna. Alude a otro modo de ver. Este hombre del evangelio está cegado. Todos los días pasan desengaños sobre nosotros que nos producen la misma ceguera. El polvo del camino siempre nos impide ver. El primer gesto de Jesús es sacarle del sitio en donde está.

No se puede leer un libro si nos metemos en él. No podemos ver la vida si no tomamos distancias. Por eso Jesús, como buen pedagogo, nos enseña siempre desde la sencillez. Y coge al ciego y le dice: «¡Vámonos al campo! Te llevo fuera de la ciudad, de la aldea».

Dentro de ella estamos todos ciegos con nuestra febril movilidad diaria. Por eso el silencio es una ayuda para nosotros y para nuestra curación. Salir del sitio es buena cosa.

Jesús también lo toca. Ayuda a tomar contacto con lo que hay. Enseña a tocar lo que hay aquí y ahora. Lo toca y reduce el contacto con el pasado, con la aldea. Este camino de salir de lo que nos ciega está a nuestro alcance. Tomar contacto con la naturaleza es una buena manera de sosegar y ordenar la razón. Se puede salir de nuestra ceguera tomando contacto con el mar, el amanecer, el río, un árbol, la puesta de sol, el agua, la hierba... Eso es lo que hace Jesús con el ciego. Lo lleva a otro camino para ordenar el interior. Es hacer caso de lo que experimenta nuestra interioridad. Cuando hay silencio se pueden escuchar llamadas reales y ver las cosas y las personas tal cual.

Si hay una llamada en el corazón, no discutamos con ella. A veces, encontrar la visión nos lleva a despedirnos de la aldea para siempre. «No vuelvas a la aldea». Es una buena cosa. Cuidado con volver a las andadas que te nublan y te ciegan. Vivir es despedirse siempre de las cosas. No se puede volver a la luz y seguir en la aldea del ruido, del afán, del gentío... El silencio es pura despedida. Las manos, en el silencio, hay que agitarlas diciendo adiós a tantas cosas... No se puede encontrar la vida sin decir adiós a nuestra vida. Eterno adiós. La vida es pura mudanza. El río dice adiós. El agua se siente atraída por el océano que la llama. Uno se despide de todo o se le quiebra el sentido del vivir. Se dice que nadie se baña dos veces en el mismo río. No nos podemos bañar en la añoranza. Jesús nos toca, nos lleva aparte, al silencio, y allí nos ilumina para repetirnos: «No vuelvas a la aldea». Y es que la vida está repleta de separaciones. Vivir es eso. Nos vamos de nuestros amores y eso es maravilloso. Eso es vivir. Porque vivir sabiendo decir adiós es comprender la vida. Sin afán de encajonar la vida con nuestra razón, la vida sería festiva y no nos ahogaría. Los adioses vividos nos conducen a la plenitud. Son caminos que nos llevan a otros encuentros más plenos y necesarios para nuestro crecimiento. Despedirse no debe costar tanto porque es la puerta abierta a otros

mundos que nos esperan. El miedo es una huella de tu pie en el pasado. Para estar a salvo tienes que estar en tu sitio justo y vivir sólo el presente. El adiós al pasado con todo lo que conlleva es necesario para recuperarse. El agua no se detiene en ningún recodo. En ninguna ribera hermosa se asienta. Le espera otra Ribera. Ella sabe que si se para se contamina. El hombre que no sale de su aldea y no se mueve no podrá ser como el agua pura. No se deben pensar demasiado los pasos para darlos. Si piensas los pasos, estás perdido. Es como la danza. No se puede pensar. Es cuestión sólo de mover el cuerpo dejándose llevar por el ritmo. Así es nuestra vida: un movimiento continuo porque la soledad más triste y la peor es la de aferrarse al pasado y vivir siempre en «El mismo lugar».

Por otra parte, en el relato de Marcos vemos otro dato que ya antes hemos apuntado y que volvemos ahora a ocuparnos de él. Cuando Jesús toca al ciego toma en cuenta el cuerpo de este hombre. Lo toca. El sabe que el cuerpo es el cauce de nuestra emoción y que lleva en él todo impreso. La vida se escribe también en nuestro cuerpo y en él se aloja nuestra propia historia. Es necesario que el cuerpo esté bien. Atender al sueño, a la comida, al descanso..., es imprescindible para tu salud. El cuerpo avisa claramente cuando lo avasallamos con nuestra violencia. Y con su dolor nos dice: «No huelgues tanto, no comas tanto, no fumes...».

Es importante cuidar el vehículo de nuestro corazón: el cuerpo. Por eso en el silencio se oye su aviso y toma contacto con nosotros poniendo su voz en nuestro interior. El cuerpo nos instruye. «¿Este modo de estar no es bueno? Cambia». El mejor médico es uno mismo. No busques recetas exteriores para tu salud. Cambia tu vida en lo que hay de perjudicial y mejorarás. Es necesario recobrar la vista para descubrir lo que hay a nuestro alrededor, y luego hay que escuchar a Jesús que nos dice: «Vete a tu casa». La casa es un símbolo, una evocación del mundo interior. Te manda, como al ciego, a tu ser profundo. Le sugiere, como a ti, un mundo interior que tienes que habitar a partir de ahora. La casa está en orden a esa función. A esa necesidad.

Calderón dice que el mundo es como un teatro. Es tremendo vivir haciendo teatro. Para ir al teatro, la gente tiene que salir de su casa. Es negar la realidad propia para sustituirla por otra. Eso es representar, hacer teatro. El actor presenta a otro, no a sí mismo. Él presta su propia persona para que otro ocupe su lugar.

En el silencio no se puede hacer teatro. Estamos en casa cuando hacemos silencio. El que está es uno mismo. En el teatro hay apuntadores como en la vida. La gente te apunta lo que tienes que decir, hacer, comprar, ser. No se pueden admitir apuntadores en mi vida. En mi vida, el único apuntador es Dios que inspira mi camino. Jesús dice: «Vete a tu casa». No le dice: «Vente conmigo». No quiere apuntar ni él. Es puro respeto.

Y es que el amor no acapara. En el Cantar de los cantares se escribe: «Vete a ti». No dice: «Ven a mí». Es un amor sagrado y divino que es capaz de no encerrar. Es bueno volver a uno pero el camino para ir al corazón no es fácil descubrirlo porque hemos dado muchas veces vueltas y hemos recorrido caminos de razón, de apoyo, de libros, de conocimientos, de emociones. Nos perdemos incluso en los caminos de nuestros sentidos que ni siquiera esos hemos encontrado. ¿Olfato, vista...? ¿Quién conoce nuestra mirada? ¿Cómo se pueden, por ejemplo, fusionar dos cuerpos sin que se fusionen los corazones? Es necesario descubrir ante todo el mundo fascinante de los sentidos para luego poder disfrutarlos. Por eso, el silencio recupera todo el arte de escuchar, de dar, de sentir Todo tiene antes que entrar en silencio. El problema está cuando creemos que nuestros caminos son mejores por cortos. El camino del silencio no lo es. Es largo, pero es el único que puede ir directo al corazón. No es, aparentemente, atractivo. Pero... te lleva a casa.

Recordad: cuidado con volver a la aldea, a lo de antes. Nos van a reclamar muchos senderos. Igual que los de la montaña. Pero uno solo es el verdadero para subir a la cima.

## 8. El silencio para edificar de nuevo

«Yo los restableceré en la tierra que habré dado a sus padres» (Jer 16,15)

En Jeremías se puede ver que el retorno a Jerusalén es doloroso para aquella gente porque la encuentran en ruinas, arrasada, desoladas las calles... A veces, la vuelta a casa nos puede producir una sensación parecida. Mi silencio me puede llevar a ver las ruinas de mi casa. Murallas quebradas. Puertas arrasadas... Pero esta gente, la de la lectura que encontramos en el profeta Jeremías, encuentra vigor para iniciar una restauración. «¡Andando, a reedificar!». Se comienza una vida. Se plantan olivos. Señal de dinamismo y esperanza. Sembrar trigo es esperar la cosecha. Buena dosis de esperanza y de futuro.

Es importante ver la diferencia entre una reacción de desánimo y otra de descontento. Si hay descontento en mi vida es positivo e importante porque es señal de que no estoy enmohecido. Puedo tener aún impulsos vitales. Sólo se edifica en horas de salud y vitalidad.

El hecho de introducirse en el silencio ya es un síntoma de vitalidad. El silencio no se vive en horas de ocaso. Hay que estar muy lúcidos para vivirlo. Son horas cargadas de dinamismo y de vida. Es la mejor manera de poder regresar a casa.

Podemos recordar en el Génesis, en su capítulo 16, la propia historia de nuestro corazón. Abrahán tenía una mujer estéril llamada Sara. La segunda esposa, Agar, era una esclava egipcia que concibió un hijo. Al verse encinta le perdió el respeto a Sara y la vida se le hizo ya insostenible porque Sara comenzó a maltratarla. Agar se escapó de su casa y se marchó al desierto. Y el ángel de Dios se le hace presente con dos preguntas: «¿Adónde vas? ¿De dónde vienes?».

Nuestra situación de ahogo, de malestar, de asfixia..., al igual que la que sufría Agar, puede inducirnos a salir de nuestra casa. Dios le comunica a Agar que debe volver a su casa. Sólo en ella se recupera la salud. «Vuelve a casa». Evoca mi propia historia porque más de

una vez yo me fui al desierto escapando de mi casa, del clima de mi corazón. Es que resulta, a veces, insostenible el ambiente de celos que se respira en ella y busco escapadas que me lleven a otras sensaciones, a otras emociones, a otros consuelos. Me equivoco pensando que fuera puedo encontrar el sentido de mi propia vida. Pero, tarde o temprano, el camino de mis emociones, de mis fiestas, de mis evasiones, de mis consuelos exteriores..., no me llevan a ningún sitio. Todas las excursiones «horizontales» desembocan en desierto y desconsuelo, sed y hambre. Dios, entonces, se hace presente y dice: «Vuelve a casa». El sabe que sólo en tu corazón está la vida, la salud. Toda la luz. Vuelve a tu origen. El origen de la luz, del gozo, del amor. El origen de la vida. El silencio es el retorno de todo esto. Todo lo que nace sale de la luz, de la vida, de un gozo. Este es mi origen. En él encontrarás la felicidad. Sólo incorporándonos a nuestra conciencia podremos encontrar la vida. Por eso es importante atender a la hondura o verticalidad. En lo profundo de mi corazón es donde estoy en comunión con todos, donde puedo relacionarme y acercarme a otros. Allí desaparece la angustia, el ahogo y la asfixia.

## 9. El silencio, retorno al paraíso

«Vi un cielo nuevo y una tierra nueva» (Ap 21,1)

Todo el capítulo 21 del Apocalipsis es para demostrar, entre otras cosas, el encanto de la nueva ciudad, la nueva Jerusalén, la ciudad santa. Brillaba como una piedra preciosísima parecida a jaspe claro como cristal. Existe una gran diferencia con mi casa, con mi ciudad. Las puertas interiores están siempre blindadas. Mi casa es opaca y blindada. No se vive tan a la buena de Dios. Se vive con temor, a la defensiva. Protegiéndose siempre de todo y de todos. Somos opacos y la luz de dentro no se deja ver. Hay presencia, pero no tiene resonancia ni trascendencia.

En san Juan las puertas son de perlas y transparentes. No recibe luz ni del sol ni de la luna porque dentro todo es silencio; se vive en la

confianza de que dentro hay luz. El secreto está en la Presencia, en la luz que reside dentro y se ve.

A veces, el silencio es sólo purificación. Hay horas en donde hay que purificarse, pero siempre existe la garantía de que dentro hay vida. Es imprescindible la limpieza si queremos tener una ciudad transparente como la del Apocalipsis. Cuando hay intoxicación necesito un drenaje.

Drenar un cuerpo no es tarea de un solo día.

Hay que soltar todo para recuperar la salud. Mis impurezas las puedo dejar en mi silencio. Tengo que recobrar la vida aunque las horas de silencio sean duras. Pero alcanzar la raíz es bueno. Todo ha de salir en el camino del silencio. Quedarse en carne viva duele. El dolor purifica. El drenaje limpia.

Cuenta una leyenda que en un reino se convocó un concurso de pintores y que, al quedar dos estupendos artistas como finalistas, los pusieron en una gran sala para que hicieran la última fase de la prueba. Dicha sala estaba dividida por un lienzo enorme para que tapara el uno al otro y así no se pudieran copiar.

Uno de ellos comenzó rápidamente su faena y pronto se vio cómo avanzaba en su creación artística. El otro, en cambio, ante el asombro del rey y los demás espectadores, comenzó a limpiar la pared en la que tenía que plasmar su pintura. Y no hizo otra cosa en todo el tiempo que duró la prueba. Limpiaba, limpiaba... Cuando se dio por finalizado el tiempo y quitaron el lienzo que los separaba se quedaron todos admirados. Resulta que la pintura de uno de ellos era perfecta... Pero, en la pared de enfrente se reflejaba con tal nitidez que no se sabía cuál de las dos era la verdadera. La pared era un espejo tan limpio que copiaba la obra del otro pintor.

A veces nuestra vida es sólo eso: un continuo purificar, limpiar Y eso es tremendamente importante para nuestra obra.

Hay una estación en la naturaleza, el otoño, que se parece a nosotros. Es arrasador. No perdona nada. Todo se cae. Ingresamos en un período de muerte, pero es una estación buena. El árbol se deja ver. No es de muerte sino de vida. Ingresamos en el invierno y este luego se alarga hasta la primavera. Se gesta, se fermenta. El silencio puede ser un otoño en donde todo se cae. Son horas de vida también porque cuando me purifico, mi salud se recobra y yo me siento de manera distinta.

Lo que importa en el silencio es lo de dentro, como la ciudad del Apocalipsis. En el Corán se dice: «Haz tu casa de modo que no provoques la envidia de tu vecino por la fachada». Jesús, tampoco era amigo de las «fachadas». Tienes que ser como esos patios de Córdoba que no dan imagen de nada pero dentro están repletos y cargados de flores con olor y color. La hermosura está dentro. La fachada, simple y lisa.

En realidad, mi casa tiene que ser un paraíso. En la creación bíblica, Dios coloca al hombre en un paraíso. En un jardín no se pueden poner tapias. La tristeza es una tapia, es una separación. Si me separa la emoción, las ideas..., me impide vivir la relación con los demás. Hay que traspasar las barreras para la comunión.

Las flores de mi casa no tienen una razón de su existir. Son flores sin un porqué. Nos pasamos la vida buscándole sentido. Las flores me dicen que no hay un porqué. ¿Tiene por qué la sonrisa, la alegría, la luz...? En su verdad, la flor, no desea ni crecer. No padece tensión. Ella no desea ni florecer. No desea ni ser vista, ni ser admirada. En las montañas florece porque sí. Por el gozo de ser, no por el de ser vista.

En torno de esta vida de paraíso, Dios coloca al hombre entre flores. Yo estoy hecho para vivir y estar en el jardín. Todos los porqués se desencadenan, gritan, se rebelan, cuando estamos fuera del corazón, en la superficie. No hay que tender hacia nada porque todo lo importante se fermenta allí dentro. En mi corazón no hay porqué. Dentro está la luz y está ausente la tristeza. El silencio es para retornar al paraíso.

## 10. Para romper modelos de conducta

«Escucha, Israel: el Señor, nuestro Dios, es solamente uno.

Amarás al Señor, tu Dios, con todo el corazón » (Dt 6,4)

El silencio es para encontrarse con la propia verdad. En la vida, poco a poco, se ha ido cambiando la sabiduría por dogmas y ahora decimos: «Estoy de acuerdo». Pero no se trata de estarlo sino de sentirlo. Lo importante es verlo desde dentro. Las verdades nunca se han podido transmitir desde fuera. Si uno no se aproxima a ellas desde dentro...

El pasaje del Deuteronomio declara mucho del mundo interior. Sugiere que todo se desarrolla desde dentro. El exterior nunca nos mejora ni nos hace crecer. Es como la semilla. Todo está dentro. Todo el árbol va en la semilla. En esta semilla interior va todo: el amor, la energía... Esta energía se desarrolla venciendo resistencias. «Ama incluso a los enemigos». Sólo ejerciendo la fuerza del amor se desarrolla. No os importe vencer resistencias. Así, sí se crece

Cuando se tiene una escayola en una pierna y se quita, al principio duele. Hay que recuperar el músculo con ejercicio. Si no vences la resistencia, la pierna no se recupera. Nadie os va a desarrollar la capacidad de hacer silencio. La tarea del silencio es un ejercicio para el amor. Esa es nuestra delicia: amar. Si espero a que me amen... La recompensa del amor es la felicidad. Todo esto es una obra del interior porque la verdad de nuestra vida, el reino, la semilla..., está dentro. Buscar en la exterioridad es llevarse desengaños. Cuanto más conciencia del reino dentro, menos necesidad del exterior. Menos dependencia, más plenitud, equilibrio y armonía.

Todo esto del silencio no es fácil porque siempre surgen estorbos. Es la costumbre de vivir afuera dependiente de todo. Hay que observar la vida. ¿Qué situación hay en mí que me engancha? Verlo, tomar conciencia y ponerse a salvo. Vamos a tomar conciencia porque este es otro obstáculo que tenemos a la hora de hacer silencio. Sólo el silencio te devuelve la conciencia observando la vida sin hacerse cómplice de ella. Sin enganches. En el silencio sobran los manuales.

Bastan ojos para mirar y atención para darse cuenta. Darse cuenta ya es alegría.

Jesús no da modelos de comportamiento: «Con todo tu corazón, con toda tu alma...». Aquí no hay formularios de conducta. Los modelos siempre están fuera de nosotros. Crear modelos es ser dictador. Para que los demás se adapten a ellos.

El modelo creado por Jesús es interior. Es una fuerza que engendra vida, sin adaptación previa. No hay imposiciones. Es más acertado descubrir el reino dentro. Y este reino nos dirá cómo atender, amar, querer, ser... Pero preferimos que se nos diga y dirija para nuestra comodidad y para no poner nada de nuestra parte; nada más que nuestro: amén. Y lo más curioso es que no existe la paz porque nos la expliquen. «Una cosa es pintar a la paloma y otra es abrirle el pico y darle de comer».

Repetir que la vida viene desde dentro nunca es demasiado. Si te acomodas al exterior te fatigas y te anquilosas y no te desarrollas. El evangelio me habla de vivir sin profanar a nadie. Siempre que se impone algo se puede violentar.

## 11. Para vivir la rebelión interior

«Y no os amoldéis al mundo este...» (Rom 2,2)

El silencio es precisamente una sublevación ante lo establecido. Lleva consigo romper con muchas cosas. Parece que no hace nada, pero exige romper con un modo de vivir, con una cultura, con una costumbre... Es lo más real, el silencio. Es para vivir lo que hay en este instante.

En el Quijote, está Sancho en camino y se para en una posada. La señora del mesón se le acerca y él pregunta: «¿Qué hay para comer?». Ella responde: «¡Lo que traiga mi señor!».

En el silencio hay lo que nosotros llevamos. Se nos va haciendo presente y en la medida que nos soltamos somos libres para vivir lo que en ese momento se nos pueda dar. Es realismo. No son proyectos, ni añoranzas. No hay que calificarlo. Ni qué alegría, ni qué desastre. Se rompe el silencio cuando se califica lo que pasa en él. Aprender a vivirlo ya es bastante. Aprender a ver las cosas tal como son. Viviendo así, las cosas se pueden conocer. No mirando sus reflejos. El pasado se refleja en nosotros y podemos confundirlo con nuestro propio ser.

En un cuadro aparece un mono en un árbol. Refleja en un lago la luna. El mono alarga la mano hacia el agua para coger la luna. Eso nos pasa a nosotros. Y la verdadera luna se toma mirando la luna, no su reflejo. Mi propia vida se ve reflejada casi siempre. No nos entretengamos en el reflejo sin verdad. Todo el pasado no es más que un reflejo que nos entretiene.

No conformarse con este mundo es igual a estar en vanguardia. No en retaguardia, que es cuando se vive en el pasado. Jesús va a la cabeza. Va abriendo brecha en la historia humana. Sin amparo. Vive lo que hay en cada momento.

El silencio es también como un romance de amor con el ahora. Sin huir ni separarnos de nadie. No se debe escapar de nada. Vivir el día como un auténtico romance.

Una rebelión no es igual que una revolución. El silencio hay que vivirlo en estado de rebelión y no de revolución. Esta última tiene resonancia social porque afecta a un cambio de estructuras y de sistemas sociales. Es no estar de acuerdo con el gobierno, etc. Se implanta otro sistema cuando se quita el anterior. Cuando se crea un modelo se impone una especie de dictadura. En cambio, una rebelión es una actitud personal. En este gesto no se está en desacuerdo con los demás. Es un desacuerdo conmigo. Mi rebelión contra mí mismo. Cada uno tiene que vivir su propia rebelión. Cada pétalo de una flor tiene su color y así somos nosotros.

El silencio no es un sistema social, es una actividad individual. Se muestra en desacuerdo con uno mismo. Hay que acogerla con una voluntad receptiva y abierta. Cuando san Pablo habla a los atenienses en el areópago les dice que se ha fijado en un altar con una inscripción que decía: «Al Dios desconocido». Y por ahí, les comienza a anunciar el mensaje que llevaba para ellos. Atenas, al levantar un monumento a un Dios que no conocen se muestra como una ciudad abierta y receptiva. Es síntoma de que puede acoger algo nuevo. Así tiene que ser la fe. Ella es apertura o no es. La persona ha de estar abierta a lo desconocido. Las creencias cierran. Atan a conceptos, ideas, palabras... Vemos que lo nuevo no cuadra con nuestra creencia, ni siquiera lo oímos. Ser hombre de fe y estar cerrado es una contradicción. La fe nos lleva a la confianza. Es acoger lo más extraño, lo más desconocido. Así hay que entregarse al silencio, porque no sabemos lo que vamos a encontrar o recibir en él. Es un espacio para encontrarse con lo desconocido. El paso hacia el misterio se hace en el silencio. Ese paso hay que darlo para llegar al mundo de Dios. Y para que ese paso se dé de verdad, hay que vivir el silencio sin ninguna idea, sin ningún concepto...

De lo que se trata, entre otras cosas, es de aprender a ser pura mirada. Sabiendo que todo existe porque nosotros lo miramos. Pero sin confundirnos. Nosotros acostumbramos a ver: juzgando, comparando, nombrando... En realidad, mil estructuras nos relacionan con un mundo de ilusión. Con ese mundo vivimos.

Atender a ser sólo pura mirada es sencillamente: ser, unos ojos, un oído... Eso es el silencio. Ver una flor, mirar una flor y decir: «es flor», me separa de la flor. El silencio es verla sin mencionarla. Pura mirada en la vida. Es nuestro afán de poseer el que nos hace apropiarnos de lo que vemos. Todo aparece ante nosotros para que lo vivamos, pero no para que lo retengamos. Recibir lo desconocido es aprender a vivir el silencio con esta capacidad, con esta disponibilidad. Es vivir existencialmente.

Cuando no se acapara nada, ni lo bueno ni lo malo del instante, se vive con plena libertad y sin tensiones. Es bueno tener una visión

clara de la realidad sin distorsiones. Si tu ojo está limpio, todo está limpio en ti.

El silencio se vive en confianza. En la Biblia se nota que promueve a la interioridad y desea que aprendamos a vivirla con confianza. En el libro de los Jueces podemos leer: «Vete con la fuerza que hay en ti mismo». Sería un buen mensaje para ir al silencio. Libres, con autonomía. Sin orgullo ni vanidad. Llevando sólo la fuerza de Dios que es nuestra alegría y nuestro descanso.

Cuando uno se sumerge en el silencio, comprende que no es para un rato. No se trata de hacer silencio sino de serlo. No se trata de hacer el amor sino de amar. Sed silencio siempre y esta manera de vivir se notará en todo. Nuestras relaciones cambiarán porque el silencio no interfiere el crecimiento de nadie y, al igual que la rosa, tiene su propio color. Así veremos a las personas. Cada ser humano tiene que ser él mismo. El silencio no manipula a nadie y el respeto lo envuelve todo. Es bueno que los demás tengan que ser ellos mismos.

También el silencio es creativo. El paso de lo conocido a lo desconocido tiene que darse en el silencio. Lo importante de esta sociedad es que sea consumista y este rasgo la define en la actualidad. Y lo realmente importante es que sea creativa. Es mayor esta felicidad. Pero la creatividad tiene que surgir desde el silencio, al igual que la intuición (que también hemos olvidado) porque lo nuevo tiene que tener espacio para crecer. Si me ato a lo conocido me empobrezco. Dar oportunidad a lo insospechado es un ejercicio que hoy se hace poco.

Por otra parte, el silencio da a la vida un sentido de alegría, de humor, de cierto juego. Es una inmensa disposición para la fiesta. Se vive sólo bajo la influencia de producir, de trabajar, de ganar... Eso cansa. Dios no se fatiga nunca. Tiene una gran dosis de humor. Lo que nos agobia y extenua es el deseo de conquista, de lograr algo. Nuestra codicia es nuestro cansancio y nuestra perdición. Todo lo que se quiere conquistar, fatiga. Pero si se aprende a vivir de otra manera se descansa.

Cuando se trabaja como gesto de amor, de colaboración, de sintonía con el mundo..., el trabajo es festivo, creativo y ligero. Trabajar para comer no cansa. La fatiga se despierta y no nos deja cuando ponemos nuestro afán en tener. Tendríamos que recordar una oración de un pueblo indígena que rezaba así: «Danos, Dios, la sabiduría de recoger de la naturaleza solamente los frutos que necesitamos para vivir». Si tuviéramos esa actitud ante la vida, esta nos daría su fruto sin sufrir la violencia que ahora tiene en sus entrañas.

El silencio no es popular porque existen serias dificultades para ejercerlo. La sociedad no permite que seamos uno. Es tiránica. Quiere que vayamos al mismo paso. Que seamos rebaño. El silencio necesita separarse para ser uno mismo. Es costoso porque no vamos a encontrar respaldos ni apoyos. Atreverse a ser uno mismo se paga caro y la travesía nos lleva a una soledad a la que no estamos acostumbrados. Pero es bueno empezar a ir caminando consigo mismo. Con él se viene abajo el esquema de que todo tiene que venir de fuera y la sensibilidad protesta. No anula la relación ni nos aísla, ya que es reconciliador con lo demás. Pero el primer matrimonio se celebra con uno mismo. La unión de todo lo que soy se logra en la soledad del silencio. Todo hay que unificarlo en mí para encontrarme con el otro. Para llegar al otro es necesario vivir esta unión. La mayoría de las veces no se unen dos silencios: se casan dos divisiones. Sólo dos silencios se abrazan. Sólo dos libertades pueden encontrarse. Sólo dos vacíos pueden llenarse. El silencio es una soledad en comunión y nos vuelve solidarios con todos. Pero es imprescindible aprender a estar con uno mismo.

## 12. El silencio, respuesta al dolor humano

«Aunque hable no cesa mi dolor» (Job 16, 6)

El dolor no se demuestra. Siempre se vive sin más. El hombre tiene dolor. Donde hay un hombre hay un conflicto. Somos conscientes de nuestros propios sufrimientos. Somos los que vivimos en el dolor.

Job es el símbolo del hombre sufriente. Se queja de haber nacido, de padecer violencia, injusticia, de tener que morir...; le pide cuentas a Dios y Dios le hace caer en la cuenta de que está llamado a la eternidad. Eso le calma. «Me voy a fiar de ti».

Edipo, otro personaje, también sufre. Su perspectiva es distinta. Su dolor le llega por desconocimiento y exclama: «¡Si hubiese sabido...!» Por no conocer... El desconocimiento de sí mismo le hace vivir trágicamente. «¿Cómo a mí?».

El silencio nos brinda la ocasión de tomar contacto con nosotros mismos. Ayuda a conocernos sin racionalizar. Se conoce lo que se padece. Muchas veces se vive para ser prisioneros de anhelos, deseos, agitaciones... Y generamos crispación y actitudes defensivas. Vivimos para estar en guardia y el corazón se asfixia.

Cuando yo comprendo o intuyo que no puedo vivir más de espaldas a mí mismo, entonces me acerco al silencio. Es que me reclama el mundo que está dentro de mí. Ya no puedo vivir más a merced de otras aspiraciones. Y ese paso lo doy en solitario porque la administración no se preocupa de nuestro interior. El sistema no inventa ningún partido político que en su programa electoral nos ayude a atender el mundo íntimo.

Cuando este mundo se encuentra desatendido, algo ocurre. Uno se siente mal... A veces, acudimos al médico: «Tengo un no sé qué... Es difícil curar el mal con medicamentos y el médico se ve impotente ante la cantidad de síntomas que ha de tratar.

El silencio es para encontrarse con uno mismo. No se recibe información de nosotros desde el exterior. El silencio es la ocasión de encontrarnos con la verdad de lo que uno es. Es tocar la tierra de nuestro corazón.

Generalmente andamos enredados en las sombras de las ideas de nosotros mismos y no nos vemos tal como somos. Cuando opinan de nosotros no ven nuestra propia verdad.

Para ver hay que ir a la luz. A pleno sol no hay sombras. A pleno silencio, en el extenso silencio, la sombra desaparece. Sólo entonces podremos buscar la verdad interior.

El silencio es algo inédito. No se puede definir. Tampoco se puede empujar, por lo que la paciencia es necesaria para su práctica. No hay nada que adelantar en él. Como es desconocido para nosotros es un espacio para la sorpresa, para la revelación. Ingresar en el silencio es dar un paso hacia lo esencial de nuestra vida. En el silencio la única preocupación es estar atentos, simplemente.

Y es que un instante puede valer para ver. Al igual que una gota de agua contiene todo el sabor del océano, así puede suceder en el silencio. Vivirlo al cien por cien es estar atento.

La atención que requiere el silencio nos puede llevar a que la experiencia sea costosa. El camino hacia nosotros mismos es el más costoso. Hay viajes turísticos que ofrecen promesas de pasarlo bien. El silencio no promete nada y además no existe ruta ni mapa para recorrerlo. Es virgen. No precisa la ceremonia ni el ritual.

El conocimiento de mí mismo es la experiencia directa de lo que soy y sobran los demás conocimientos adquiridos con la mente. La acumulación de información es estorbo y tenemos que atrevernos a despojarnos de muchas cosas que hemos ido fabricando. El silencio es fruto de todo despojo. No es fácil. ¡Es tan fuerte experiencia de acumular conceptos, ideas...! Y el hombre es más que todas las ideas.

De todas maneras el viaje del silencio puede estar lleno de alicientes y es una buena experiencia cuando uno penetra en el mundo inédito y virgen del corazón.

Lo que sí está claro es que las expectativas hay que llenarlas de silencio porque no sirven hay que ir a él sin nada donde agarrarse. Las cosas que imaginamos o esperamos interfieren con lo que en realidad se nos da. No esperar nada. Admitir todo. No juzgar con la mente, sin más. Entonces, el silencio podrá responder a nuestro desconocimiento que engendra tanto dolor.

### 13. El silencio para vivir la presencia de Dios

«Ya no vivo yo, es Cristo quien vive en mí» (Gal 2, 20)

Esta expresión de san Pablo es muy conocida. Quiere decir que al morir algo de él puede entrar Cristo en su corazón. «Cuando salgo yo, entra Dios». Cuando algo muere, Dios se presenta.

El silencio es para hacer presente a Dios. Es tener la experiencia de lo eterno en nuestra vida. Cuando algo está presente no lo tenemos que imaginar. Estamos acostumbrados a pensar e imaginar. Hay que sentir y no pensar. Así nos pasa con el mundo de Dios. Lo pensamos pero no lo sentimos como presencia.

El silencio puede hacer que Dios se haga evidente. Sin intermediarios. Sin detener la posibilidad de un encuentro lleno de vivencia.

Las personas nos conocemos por nuestras acciones, por nuestros objetivos. Pero, ¿y en la «no acción»...? Nuestro conocimiento lo basamos en los pensamientos y deseos, pero..., ¿nos conocemos sin? Nos asusta conocernos sin nada. Nos asusta quedarnos sin nada.

En la vida se disfruta con la comunicación, con el encuentro, con el diálogo. El silencio debe formar parte de esta relación. Primero se habla pero luego el silencio es primordial. Con respecto a Dios, pasa lo mismo. Al principio, se siente la necesidad de decir algo porque si no parece que no se reza. Pero luego, hay que quedarse en silencio porque Dios tiene algo que decir. El silencio es para dar paso a Dios. Es dar luz verde para que Él se haga presente. Este silencio es la muestra de nuestra apertura. Abiertos y acogedores.

La verdad es que cuando hablo estoy pendiente de mí, no salgo de mí y no puede darse un encuentro profundo y puro. Normalmente estamos excesivamente pendientes de nosotros, excesivamente enganchados en lo que queremos y deseamos.

En el silencio nosotros no somos los protagonistas. Es Dios quien tiene que serlo. Celebramos tan solo su presencia. Y conviene

recordar que «si no os hacéis como niños...», no entramos en el silencio. Hay que aprender de ellos a no «hacer nada». Absoluta dependencia. Yo no puedo hacer. No sé hacer. Aprender a callar, a no hacer.

Nuestra cultura es la que nos enseña a creer que sólo vivimos cuando hacemos. En la medida en que realizamos cosas creemos ingenuamente que vivimos. En la oración, a veces, queremos decir. Aprender a vivir sin hacer..., no es fácil.

Un jesuita de gran acción tuvo un accidente y se quedó inválido. Se quejó a Dios de su inutilidad y su indigencia. Y Dios le contestó: «Pero yo no tengo necesidad de que hagas nada. Sólo necesito que sonrías siempre».

El silencio desemboca en la presencia del Señor y la respuesta vendrá siempre. Esto es como un artículo de fe en el mundo del silencio. No hay que marcar un plazo porque la respuesta llegará inesperadamente. No depende de nosotros ni de nuestras previsiones.

Por otro lado esa respuesta no es única para todos. El amor tiene todos los colores y Dios tiene todos los sabores: libertad, orden, paz... A Dios no se le confina en una única experiencia. Dios se hará presente en cada uno. Como la respuesta es sutil, requiere atención para descubrirla. Un instante es sutil. La respuesta de Dios no es aparatosa. El encuentro puede estar lleno de equilibrio sin llamar la atención.

En el libro primero de los Reyes, en su capítulo 19, podemos leer que Elías estaba esperando la visita de Dios. Recordemos la lectura: «El Señor le dijo: «Sal y ponte en pie en el monte ante el Señor. ¡Dios va a pasar!».

Vino un huracán tan violento que descuajaba los montes y hacía trizas las peñas; pero Dios no estaba en el viento. Después vino un terremoto; pero Dios no estaba allí. Vino el fuego y Dios no estaba en él. Después del fuego se oyó una brisa tenue; al sentirla, Elías se

tapó el rostro con el manto, salió afuera y se puso en pie a la entrada de la cueva. Entonces oyó una voz... ».

Aquí se ve que Dios habita en la brisa suave Hay una traducción bíblica que dice textualmente: «silencio abismal». Y es que en ese silencio se hace presente Dios.

Todos estos acontecimientos ponen de manifiesto las actitudes por donde nosotros pasamos. A veces, somos terremotos con nuestras agitaciones. Nuestra violencia es como un vendaval. En esos momentos no nos podemos encontrar con nadie. Hacemos daño. Decía Neruda: «Apártense de mí, que voy cargado de metralla». (Ya es una virtud darse cuenta de la agresividad que transporta en su alma).

Nadie está excluido de la experiencia de Elías. El tuvo, quizás, que calmarse para darse cuenta de que pasaba una brisa tenue. Los hombres que buscan lo eterno en su corazón reciben el contacto del leve roce de la brisa de Dios.

Jesús quiso descubrir esto a sus gentes «Buscad primero el Reino...». El silencio no es otra cosa que la búsqueda de ese Reino. Y el Reino está dentro. Al hacer silencio no nos separamos de la vida. La abrazamos. Jesús da prioridad a esta búsqueda y a este contacto.

Y es que él sabía que en la medida en que entramos en contacto con Dios, los problemas que nos atosigan en la vida se diluyen. Abrirse a lo eterno cura en un instante. Lo eterno sana del desamparo. Se deshuelan los temores y las inseguridades. El sol disipa las brumas. La presencia de Dios en nuestro corazón lo diluye todo.

Igual pasa cuando llueve: aparecen mil montañas. Todo se hace nítido en la tierra. Todo queda transparente. En el silencio aparece otro horizonte. Todo ha cambiado. Todo aparece nuevo desde dentro. Al hacerse familiar el silencio, la vida cambia.

Una característica que conlleva el silencio es la liberación. Jesús no buscaba que la gente se atara a él. No ocurre igual cuando vamos al

médico: «Vuelva usted dentro de un mes...». Jesús va diciendo: «El Reino está dentro de ti». La salvación está dentro de ti. Y el hombre sigue buscando fuera respuestas y llenando de dependencias (incluso religiosas) sus pasos. No hagas caso de mensajes falsos que prometen la salvación por otros caminos. Por eso san Pablo expresa: «Es Cristo quien vive en mí». Ya no vivo yo. Me he familiarizado con su presencia en mi corazón. Ya ha habido encuentro.

Algo tiene que aquietarse. Algo tiene que morir en ti para que Cristo viva. Hay un dicho árabe que dice: «No bajes al jardín. El jardín está dentro de ti». Si en ti hay una fuente, ¿por qué buscar otra fuente?, ¿otro pozo? El manantial está en ti. El silencio es para buscar el agua de ese pozo.

El presente es siempre tan humilde, tan poco llamativo, que no le damos importancia. Pero es nuestra felicidad. Normalmente la alegría no la consideramos en el presente. O es una promesa o es una satisfacción recordada. El presente es un abrir y cerrar de ojos. Lo rehuimos. Vivimos de promesas o de recuerdos. El presente es humilde. No es fácil vivirlo porque nuestras costumbres son otras. No nos hemos acostumbrado a la alegría de cada instante.

Nuestro objetivo en la vida no es vivir el presente. Estamos inadaptados para vivir esta sencillez. Estamos inadaptados para vivir el silencio. Somos adictos a no vivir el día presente. ¡Qué costoso es desacostumbrarse! Saber que no tenemos necesidad del exterior tanto como sospechamos. De repente, en el amor, nos vemos invadidos por la vieja costumbre del egoísmo.

Sin duda alguna, encontraremos resistencia al silencio, pero no podemos prestarle demasiada atención porque nuestros enemigos se envalentonan ante nuestra mirada. No haciendo frente a ellos se evaporarán poco a poco.

## 14. El silencio, ocasión para el descanso

«Venid vosotros solos a un sitio tranquilo y descansad un poco» (Mc 6, 31)

Eso es lo mismo que hacemos nosotros cuando nos introducimos en el silencio. Es un aparte para descansar un poco. Jesús lo ve necesario. La actividad nos cansa tanto que nos dispersa de nosotros mismos. Nos separa de nuestro corazón. Nos hace extraños a nosotros mismos. La actividad que llevamos es demasiada y nos distorsiona hasta rompernos.

Por eso la actividad del silencio no es un deber más. Es una libertad.

Es una fatalidad de la persona representar un papel determinado en la vida y no poder hacer otra cosa para salirse de ese guión establecido e impuesto desde el exterior. Tiene que dar prueba de sí mismo. En cambio, en el silencio no hay que probar ni demostrar nada. Todo es libertad.

El trabajo desquicia y nos saca de nuestro verdadero ser. Una puerta que no está en su quicio, chirría continuamente. Así estamos cuando no estamos en nuestro justo sitio. La vida que llevamos tiene el poder de «desquiciarnos».

En el silencio, uno puede ser él mismo. Es regresar a nuestro terreno. Para ir a esta provincia hay que franquear bastantes distancias. El instante hay que vivirlo ahora mismo, porque de lo contrario no se vive el silencio. Ni el antes ni el después sirven para estar en el silencio.

Lo importante es no escaparse del instante, del silencio. Escaparse de él es escaparse de sí mismo. Se impone arrancar y romper el ritmo acostumbrado para poder darse cuenta de las cosas con toda claridad y lucidez.

Cuando hay un terremoto te hace caer en la cuenta de la firmeza de la tierra. Si no fuera así, lo que hay de firme no se percibiría. el silencio es darse cuenta, con claridad, de lo que hay en el momento y de vivirlo sin más.

Para vivir el silencio sin ninguna asistencia hay que retirarse al desierto. La aventura hay que vivirla sin nada. Sin taller, sin gasolina, sin teléfono. Sin asistencia de un rito, de una actividad, de un libro, de un sentimiento, de una emoción, de una conversación... Sin diálogo y sin monólogo, sin reflexión... Hay que separarse para encontrarse con uno. La asistencia alimenta nuestra superficialidad.

En el desierto no hay referencia. La única asistencia soy yo. ¡Ya es bastante! Pero nosotros queremos ir siempre seguros de algo: de una mano, de un gesto... Nos olvidamos, al entrar en el desierto del silencio, que allí todo es desamparo, soledad...

Hay que tener en cuenta que las asistencias que aparecen en nuestro caminar no sólo se buscan, sino que además nos vienen ofrecidas. ¡Atención! No os enganchéis a ninguna rama. Dejad que vuestra audacia interior se ponga en circulación. A cada uno le basta la fuerza de sí mismo, el dinamismo de su propio ser.

El silencio es desierto porque la revelación no se da cuando hay una asistencia. Se reconoce el susto que se puede padecer en esta aventura, pero se atreve uno a vivir el silencio con energía y, entonces, es un puro goce. Se sabe que de la nada brota la plenitud y que nada florece si nosotros no nos quedamos en el vacío. Aparece una alegría que está más allá de las que proporcionan las ramas. Estas asistencias que nos llenan suelen ser fugaces. Sólo desde dentro brota la luz que no se apaga.

La dificultad primera nos hace detenernos y volvemos a ocuparnos de otras cosas que dan más entretenimiento. Pero sólo en el otro lado, casi al límite, está el encuentro.

No nos atrevemos a quedarnos sin nada porque sin ocupación uno se pierde. Nos agarramos a cosas, a acciones..., para no sentir la dolorosa soledad. Y sin embargo, la soledad puede ser una inmensa gracia y en ella se salta a la libertad, a la paz, al gozo.

Se puede comprobar que en el silencio todo se armoniza y reconcilia, y se siente uno como en su casa.

Puede ocurrir que se tenga la sensación de escapada y de insolidaridad hacia todo. Es una sensación tan solo, porque el auténtico silencio hermana y une. La insolidaridad se da en la superficie, no dentro. En el fondo del corazón todo se acoge, se acepta, se armoniza. No nos separa de nada el silencio. Toda separación llega desde la superficie. Todas las separaciones tienen su origen en la exterioridad: cultura, religiones, gustos, creencias, costumbres... Si en tu camino excluyes a alguien tienes que replantearte tus pasos porque no te llevará al auténtico silencio. En él, todo se encuentra en comunión. Desde el silencio uno no se expulsa y no es expulsado. Nunca seremos mal recibidos en el silencio.

En el silencio es únicamente donde el hombre se halla y se encuentra. Es el espacio en donde se revela. Otro espacio no tiene para descansar. Jesús decía que el Hijo del hombre no tiene donde apoyar su cabeza. Alude a que no hay otro sitio en la tierra que no sea su corazón. El camino del silencio no se anda desde la superficie. Es un camino que pide lo más sano de nuestro corazón, de nuestra calidad. Lo mejor de nuestro ser y con todo esto se une.

Por otra parte, el silencio no gira en torno a objetivos. No esperamos nada de nosotros y tenemos ese derecho. Nos pasamos la vida pidiendo y esperando. Nosotros queremos ir al silencio con nuestras ideas con tal de no sentir el dolor de nuestro vacío. Con tal de no soportar la devastación de nuestro corazón. No es bueno agarrarse a nada. No vale usar «drogas».

Puede haber cultos religiosos, ceremonias o ritos que sean opio. En nuestro culto actual puede haber «cocaína» para separarnos de nosotros mismos. Esto es cierto, como un artículo de fe: a Dios no le encontramos fuera de nuestro corazón. Cuando más me encuentro, más encuentro a Dios. Dios y el hombre no se contraponen. Si uno va a Dios llenándose de cultos no lo hallará. Está de moda la religión y proliferan los cultos externos. No es buena señal, porque las tradiciones y costumbres culturales sólo hacen distraer al hombre y colaborar en que la persona se desentienda de ella misma. A Dios se

le adora y celebra desde el corazón, como dice san Juan cuando escribe el episodio de la samaritana. Ella es una mujer que intenta distraerse de sí misma y habla un lenguaje externo: que si se le adora a Dios en el monte o... Y Jesús la centra en su propio ser. Dice: «Créeme, que ha llegado la hora de no adorar así a Dios». A partir de ahora al Padre se le adora en espíritu y en verdad. En el silencio, El Padre busca estos adoradores. Y es que Jesús no pierde nunca ocasión de llevar al hombre hacia su corazón. Y nosotros aún seguimos de «rama en rama».

Recobrase a sí mismo es buena cosa y el silencio ayuda pidiendo que no nos enajenemos con más opio. El mundo no nos favorece gran cosa. En las horas de silencio, eliminamos las toxinas que intoxican nuestras vidas y recuperamos la salud. Si nos queremos ayudar de cosas externas, puede que nos entretengamos pero no podremos rehacernos, recuperarnos ni reconfortarnos. Y todo esto es necesario para recuperar nuestro sitio. El corazón conduce muy bien. Es cuestión de dejarnos conducir sólo por él.

## 15. El silencio, búsqueda y encuentro con Dios

«Uno que me ama hará caso de mi mensaje, mi Padre lo amará  
y los dos vendremos con él y viviremos con él» (Jn 23, 24)

Un cristiano sabe que Dios está con él porque desde muy pequeño se lo han dicho. Son las primeras cosas aprendidas en el catecismo. Luego se olvidan y se recuerdan otras, menos importantes, que son las que presiden la vida.

Se aprende que la vida es dura y hay que luchar en ella. La consigna de lucha, de rentabilidad, de prestigio..., toman a la persona al asalto y esta vive con el programa para siempre. Todas las consignas prevalecen para poder estar siempre por encima de los demás y poder sobrevivir. Lo demás, lo más importante, queda en segundo plano. Se olvida que Dios está con nosotros y que su mensaje es el único que nos da vida.

La celebración cristiana gira en torno a este pensamiento de que Dios está presente en lo escondido de mí. A pesar de todo, no estamos familiarizados con el pensamiento de que Dios vive en nuestra propia raíz. ¿Dónde buscar el origen de nuestra vida? Está oculto. Sufrimos de amnesia con respecto a nuestro origen. Es justo conocerlo porque es algo imprescindible para nuestra vida.

Un judío cuenta que un día llegó a casa su hijo llorando. «¿Qué te pasa?», le preguntó el padre. Y le contestó el niño: «Estábamos jugando al escondite y a mí nadie me buscaba».

Eso es lo que le pasa a Dios. Se ha escondido y nadie le busca. El silencio se vive con la convicción de que alguien se oculta en nosotros.

La vida no se reduce a las noticias que nos dan del exterior. Se busca información de la vida en los diarios. Saludamos a la gente preguntando: «¿Qué hay de nuevo?». En el silencio la mejor noticia nos la damos nosotros: «He encontrado a Dios». Nuestra tarea es darnos la mejor noticia. Lo mejor está dentro. La noticia más veraz y menos contaminada está dentro. La vida es también lo que se oculta en cada uno de nosotros y no hay peor cosa que ahogar o estrechar algo.

Por eso, no se puede vivir el silencio sin al menos sospechar que algo está escondido en nosotros. La vida es algo más de lo que vemos en los acontecimientos exteriores.

Hay que recordar también que las cosas esperan más atención de nosotros cuanto más frágiles sean. Las cosas más escondidas esperan más de nuestro silencio. El gesto de oler una rosa es un gesto de cerrar los ojos. Se inspira. Como si fuera la única manera de poder recoger su olor sutil. Hay rosas tan suaves que su olor reclama nuestro gesto de atención. Hay que cerrar los ojos para percibir su aroma. Cuanto más frágil, más atención. El mundo divino es tan sutil y tan suave que nuestro silencio es imprescindible. Nuestra atención va rescatando de todas las cosas su

hermosura. No para apropiarnos de ella. Hemos de ser generosos. Hay que ver las cosas y dejarlas.

La luz, al amanecer, despierta la creación entera. El milagro de la luz es ese: despierta todo. Todo se embellece y resucita.

Nuestra atención es una luz que va favoreciendo todo lo que mira. Saca a la superficie la belleza de las cosas. Estas, al mirarlas, nos obsequian con su mensaje de armonía. Todo existe gracias al silencio. Nuestra atención da existencia a las cosas. Nuestra atención es un acto de amor. Cuando uno mira con atención las cosas no nos mienten. Ve mejor el que ama que el que es indiferente.

Pasar por las cosas sin enterarse es una tragedia. Vivir con uno mismo sin enterarse es una tragedia. Al mirar todo con amor, todo se nos revela y nos ofrece su misterio y su secreto. Es necesario mirar desocupándose de todo lo demás.

Cervantes dice en el Quijote que necesita a un lector desocupado para poder ofrecerle la lectura de su libro. A veces, el silencio es esto: desocuparse para sumergirse en algo que habita en nosotros.

Siempre nos ocupamos. ¿Para qué? Para saber, para... Se ocupa uno en objetivos que están al margen de nosotros. Las ocupaciones nos desplazan, nos aíslan de nosotros. Pendientes de los resultados y conclusiones de nuestros objetivos no sabemos ni respirar. «No tengo tiempo ni de respirar». Esta frase que se dice mucho es muy significativa. ¿Qué sacaremos de esto? ¿Qué resultado obtendremos? Son preguntas que nos hacemos antes de efectuar cualquier ocupación. Estamos cogidos por algún afán de conclusión o resultado. Y nuestra urgencia es desocuparnos. Lo mejor de la vida no se logra. Lo mejor de la vida es ella misma. La vida no es el resultado de un esfuerzo. La vida llega a nosotros porque sí. No es un logro ni una conquista. No es el resultado de nuestro afán. Tenemos que seleccionar los campos de nuestra atención. Seleccionar los campos de los impulsos que rigen nuestra vida. Nuestra idea equivocada nos obliga a vivir con una prisa enfermiza.

Y corriendo de afán en afán, no vemos que en lo pequeño se ve la vida. Se ve a Dios. En lo más insignificante. Dios y la vida se revelan en todo lo que vemos. Dios está en todo. Tomar contacto con las cosas con pureza y con atención es otra forma de encontrar a Dios.

Hay que ir al silencio en la confianza (un rasgo que hoy no se da) de que algo se oculta en mí. Pero, la desconfianza, en el conjunto de la historia humana, va pareja al vivir del hombre. Y se dice, sospechando, que el silencio es un riesgo de intimismo, de evasión... No desconfiéis. No lo sospechéis. Estamos llamados a traspasar las capas de nuestra sensibilidad o emoción para que se dé un encuentro con Dios en el silencio.

La vida se cumple en cada instante. Lo que cuenta en la sociedad es el pasado. Y pesa tanto... Influye negativamente. El silencio no es pasado. No tiene tradición. Es la oportunidad de vivir sin ropaje ni impureza. La vida no es lo que producimos nosotros. Ningún producto es Dios. No se puede buscar en fórmulas preparadas ni en la inquietud que rodea nuestro vivir.

## 16. El silencio, capacidad de escucha

«Oigo en mi corazón una voz que dice: "Busca mi rostro"» (Sal 27)

No escuchamos sólo con nuestro oído. Nuestro cuerpo también escucha. Una palabra, cuando encuentra un cuerpo abierto, se extiende por él. El silencio crea una resonancia en la Palabra. Después de hacer silencio se escucha mejor. El silencio es un vacío y se hace presente una plenitud. Sólo el vacío puede dar resonancia. No se puede cantar con la boca llena. Es necesaria la capacidad de escucha.

El oído no selecciona. La vista es más selectiva. El oído se entera de todo. Del canto del pájaro y del silbido del viento. El silencio es necesario para seleccionar la Palabra y para decir lo que el salmista. Oigo en mi corazón una voz.

Para escuchar es necesario el afecto. Nuestra escucha es inmensamente provocadora. La escucha inspira al otro. Si escuchas, desatas las vallas del otro y provocas su palabra.

La Palabra, si nos toca y nos hiera, nos puede acompañar eternamente. Busca la Palabra que habita en tu corazón. No la busques fuera. De alguna manera ya está dentro. Escúchala. Lo que hace la Palabra es despertar algo que ya está dentro de nosotros. Por el silencio uno aprende a escuchar sin anticipación. No adelantarnos a la palabra es buena cosa. No decir antes de tiempo lo que el otro nos tiene que decir.

La música es después de escucharla. La música se celebra después de que el sonido se haya consumido. La Palabra es después que ya ha concluido el sonido. La escucha pide una atención total y llena. No estamos acostumbrados a la escucha porque todo nos reclama. Y es una pena porque a la música se la profana si no se la escucha. Hemos de ser pura escucha. La escucha no tiene otra cosa que hacer sino escuchar. Escuchar sin influir sobre lo que nos llega.

Hay que dejar nadar al pez; volar al pájaro; a la Palabra que suene. Id aprendiendo esto. ¡Qué bueno es no influir en nada! Como en la respiración. La palabra es toda ella una acción. La palabra que resuena dentro de nosotros es una presencia llena de dinamismo. Pero hay que dejarla libre para que resuene.

Dios tiene una palabra sola: Jesús. La simplicidad de Dios es manifiesta. Y es que en una Palabra pueden florecer las demás. Basta escuchar una palabra para que ella vaya madurando. Una palabra que recoja siempre nuestro silencio y nuestra atención. La Palabra nos buscará a nosotros. No la manipulemos. En el silencio nos puede encontrar. Una palabra breve es mejor. Una vez encontrada no reflexionemos sobre ella. Hacerlo es separarse de ella.

## 17. El silencio, base para asentar la vida

«Si todo cuerpo está iluminado, al no haber en él parte alguna oscura, todo él resplandece» (Lc 11,36)

La vida no es fluida por el ruido que experimentamos. Este afán nos divide como piezas de un rompecabezas. El hombre tiene muchas piezas y el silencio tiene que alcanzar a todo lo que somos. La atención a nuestro cuerpo también tiene que darse porque nuestra corporalidad no se puede excluir en el silencio.

Hay dos silencios corporales: uno de muerte, otro de vida. El de vida se presenta sin estorbos y todo fluye constantemente. Es maravilloso. Pero el silencio del cuerpo no siempre tiene fluidez. En el cuerpo van registrados nuestros ruidos, impulsos, afanes... No se puede disimular. El cuerpo no miente. Revela lo que somos. Todo se refleja en él. Expresa nuestro fingimiento. Hay que saber silenciar el cuerpo porque este silencio incide luego en las profundidades del alma.

Nuestros dolores, gestos, posturas.... son expresiones de aquello que tenemos en el interior. En el cuerpo se pueden ver reflejados gestos de desconfianza. Esta desconfianza crea un gesto exterior de estar en guardia. Alerta siempre.

Hay una desconfianza ante lo oculto. Este miedo nos impide vivir plenamente. Para desterrar esta sensación hay que poner los pies en la tierra. Al hacerlo reencontramos una de las dimensiones básicas de la vida. Si no se pone el pie con firmeza se vive en el temor. Hay gente que anda de puntillas en la vida. La estabilidad de la tierra es necesaria aunque luego haya que dejar que el cielo tire de nosotros. Buscar la postura correcta en la vida. Verdadera. Dejar que la tierra tire de nosotros. Asentarnos sobre la tierra. Establecernos y descansar en ella sin miedos. No desconfiar de la firmeza de la tierra. Ella nos sostiene y nos recoge. El temor siempre endurece el cuerpo. La fluidez de la vida sufre serios atascos. Si notas una postura de temor, reemplázala por otra de abandono total.

Existe otra desconfianza alojada en nuestro cuerpo. Es la desconfianza ante el mundo de los sentimientos. De los míos y de los otros. Cuesta admitirlos. Emociones que deseamos. Otras veces, las buscamos para dejarnos castigar por ellas. Parece ser que esta desconfianza se localiza en el pecho. Cuando se levanta el pecho y se hunde el vientre se demuestra desconfianza. El centro no se asienta en el pecho. Todo se asienta en el bajo vientre. Aprended a sentarse en el bajo vientre. Son las raíces de nuestra vida. De nuestro árbol. Se desarrollan las raíces en función de la magnitud del árbol. Son las que alimentan el árbol. El bajo vientre es la despensa de la vida. Asentarse en él es una manera de encontrar la confianza. La postura corporal ayuda a buscar la dimensión profunda del ser.

Qué duda cabe de que vivir desplazando nuestro centro hacia otros sitios genera desequilibrio. Nuestro centro no está en poseer. La confianza no la da la posesión. Nace de otro lado. Por vivir con dependencia, vivimos alterados. No asentarse en nadie. Sólo en sí mismo.

La alteración se da cuando uno encuentra su centro en otra persona. El trabajo del silencio es aprender a descansar en uno mismo. Esto es arriesgado. Es una inmensa felicidad cuando se consigue confiar en nuestro propio centro.

Otra desconfianza es la que se siente ante el porvenir. Es frecuente. Nadie sabe nada del futuro. ¿Qué será del siglo? ¿Qué será de nosotros? Todo es imprevisible y se sufre. Se localiza en los hombros. Las personas que tienen los hombros levantados sufren esta desconfianza. Dejar caer los hombros ya es un signo de aceptar cosas. Admitir cosas libera la tensión y el dolor que crea esta desconfianza. Uno se protege corporalmente con los hombros. El futuro es algo que se nos va a dar pero no se trata de buscarlo, con miedo, antes de tiempo.

Es necesario que toda nuestra razón entre en silencio. Al igual nuestro discurso, nuestro raciocinio. El régimen de la razón se idolatra. No es fácil someter la mente a un silencio.

Hay que entender que la razón no acredita. Nosotros no somos lo que pensamos. Las ideas maravillosas no sirven. Podemos ser egoístas y violentar. Las ideas son sólo ideas. No son el fondo de nuestro ser. Observad cómo la razón no ha estado siempre al servicio de la paz, del amor, de la libertad... Colabora con el mal. A veces, colabora con la guerra. No hay que idolatrar la razón.

Es difícil, pero bueno, dar silencio a nuestra razón. No nos guía la razón. No es el eje de nuestra vida. No es una cultura. El eje no es la razón. La cultura es superficial y la razón es bastante superficial. No sabe responder al misterio de nuestra vida. No puede. La razón está parcelada. Se ha vuelto especialista. Es un índice de que está dividida.

Uno se hace un favor si silencia la razón. Hay resistencias tremendas. A ideas, juicios... El hombre es un tanto por ciento de razón y de otras cosas. La maravilla la hace el hombre cuando no piensa. Es tremendo someter todo a los criterios de la razón. Eso es un atropello.

El hombre tiene otra parcela que es la imaginación. Es una parcela importante. La imaginación trabaja mucho. Te ilusionas. A veces haces horas extraordinarias. No deja de trabajar. Hay que dar descanso. Devolver al silencio la imaginación. Para que luego pueda ser más creativa.

El mundo de nuestra emoción es otra pieza que hay que hacer descansar. En un breve espacio de tiempo se está desalentado, animado, furioso, contento... Las emociones ahogan. Hay que devolver la calma. No excitarlas, darles calma. No nos pueden estrechar ni fatigar. Devolver el silencio a la emoción. Es un quehacer lleno de salud.

Otra pieza que existe en nosotros es la voluntad de desearlo todo. De poseerlo. Es bueno dar silencio a nuestra voluntad. El deseo nos orienta hacia afuera. No hay que desear nada. No es preciso. En este campo profundo todo está ya en el hombre. Todos los recursos están dentro. Hay que tener confianza. Hay que sospechar que los

recursos que necesitamos para vivir están dentro. El silencio es bueno para alejar los deseos de uno mismo. Si yo vivo deseando algo..., me apoyo en otra cosa. Surge la agitación. Nos aíslan de nosotros mismos. Silencio en nuestros deseos. Para no alejarnos de nuestro corazón.

Cuando todas las piezas entran en sosiego puede brotar la intuición. Es una luz rápida. Se enciende en nosotros y nos anuda a caminar. Cuando algo se ve desde dentro, no se necesita ayuda ni respuesta. Nadie puede cambiarnos si la luz se hace dentro. Nadie puede decirnos nada.

Esta luz sólo se pone en marcha cuando todo se serena. No somos lo que nos empeñamos ser. Un silencio para permitirse ser. Permitirse vivir.

La intuición es hija del silencio. La presencia del Reino en nosotros se intuye desde el silencio. El silencio es el espacio para esta intuición, esta revelación. No es callar por callar. Es callar para permitir que la vida se dilate, se expanda. Son los ruidos los que tapan esa fuerza interior. Los que nos dividen en mil piezas sin sentido. Acallarlos es encontrar de nuevo la confianza y la salud.

## 18. El silencio, la ocasión para asumir la realidad no deseada

«El se apartó de ellos como a un tiro de piedra y se puso a orar diciendo: Padre, si quieres aparta de mí este trago sin embargo, que no se realice mi designio, sino el tuyo» (Lc 22, 41)

Todo ser humano sufre en su cuerpo muchas molestias y dolores. Pero se sabe que lo que más duele es nuestra postura en la vida. Cuando ésta no es justa es la que engendra mayor dolor. Este desequilibrio crea el dolor. Si la postura no es coherente, honesta, de servicio, de autenticidad..., crea un profundo malestar y esa división se refleja en nuestro cuerpo. Si hay una postura justa, la vida no duele.

Suele ocurrir que el hombre ahoga continuamente sus sentimientos y sus emociones. Enmascara sus problemas, no desea vivirlos ni asumirlos... Proyecta un mundo de ilusión y se evade. Traslada su dolorosa realidad y la tapa con la ilusión de que no existe. No es capaz de enfrentarse a tanto dolor. Se inventa otros problemas más asequibles de manejar y de sufrir, se «entretiene» con ellos.

En el silencio puede ocurrir que las horas pasen volando. Cuando uno se aproxima a la atención, la sensación es que el tiempo no corre. La lucidez del presente es como la eternidad. Es una vivencia de eternidad. Pero, otras veces, el silencio se te hace insostenible. El tiempo no acaba de transcurrir. Cuando hay crispación las cosas se retardan: no llega el autobús, ni el tren... El estrés espiritual también existe y también daña.

Suele pasar que en el silencio se hacen presentes situaciones, relaciones, personas, objetivos..., que no están vividos ni asumidos. Da la impresión de que nos esperaban en el silencio para encontrarse con nosotros. Son episodios que se tenían ocultos porque duelen. Creíamos que ya estaban olvidados y nos damos cuenta de que salen a la luz con más fuerza todavía. Se nos hace presente un pasado que nos pide cuentas y que desea que le pongamos nombre, que lo afrontemos y que lo concluyamos para poder diluirse en nuestro corazón.

Los cuentos suelen tener un mensaje profundo. Cuando el hombre intelectual no puede expresarse con las palabras adecuadas recurre al cuento para decir aquello que de otra manera, más sofisticada, no es capaz de explicar.

Esto ocurre con una leyenda que cuenta la historia de tres princesas que todos los días se levantaban y se iban a beber el agua a una fuente. Pero un día, la mayor (al igual que las otras dos) se encuentra el agua embarrada. ¡Qué sorpresa! Una rana se asoma en el fango y les dice que si quieren cambiar el agua y volverla limpia, una de las princesas tiene que acceder a casarse con ella. La pequeña contesta: «Trato hecho». Desde ese momento, la rana se presenta todas las noches en la alcoba de la princesa, llama a la puerta y dice:

«Aquí estoy». La princesa, muerta de asco, no le permite dormir en su cama, con lo que la rana tiene que pasar la noche a sus pies. Al amanecer desaparece. Así ocurre hasta que la princesa deja que la rana duerma debajo de su almohada; entonces esta se convierte en un príncipe encantador y la boda se celebra por todo lo alto.

El cuento nos habla de nuestro silencio. En los ratos de silencio se nos hace presente la rana. Muchas ranas reclamando su sitio en nuestra almohada. De noche, en el silencio, nos dicen: «Aquí estoy». Los asuntos pendientes de nuestra vida llaman a la puerta de nuestra alcoba más íntima. El pasado que no se ha vivido vuelve a nosotros para que lo vivamos. Son asuntos que pasan factura. Nuestras cuentas pendientes. No se presentan en la actividad del día. En el silencio de la noche se aparecen como la rana del cuento. Por eso no nos gusta el silencio. Por eso nos llenamos de actividad: leemos, trabajamos... Cogemos de todo con tal de separarnos de la rana que busca casarse con nosotros. Que busca que la admitamos en nuestra vida. Todo lo que se nos presenta en las horas de silencio busca ser vivido por nosotros.

Sólo cuando se vive todo se acaban los residuos y se entra en el país de las maravillas. El paraíso de cada momento se vive cuando, «desposándose» con todo, uno entra en el presente. No hay otro camino: casarnos con todo y con todos.

Cuando nos sentamos en el silencio en postura equilibrada y justa, estamos indicando algo con este gesto de estar bien sentados. Es como decir: «Venga lo que venga, de aquí no me muevo». El sí desemboca en la comunión con todo.

La oración de Jesús en el huerto que nos narra Lucas es como nuestro silencio. Jesús tiene delante de sí a la muerte. Se retira un rato y no hace otra cosa que tirarse a tierra. No para rezar muchos salmos... Para aceptar. Era su rana. Era el acontecimiento de su pasión. No se escapa. Suda sangre. Es un gesto de estremecedora aceptación. Y este gesto lo podemos imitar en nuestro silencio. Durante un tiempo, él se casa con su rana. Con su problema. Cuando se levanta de su silencio ya es otro Jesús. De alguna manera

ya ha vivido su pasión. Se ha desposado con todo. Luego viene la calma delante de Pilato, una calma que impresiona.

Nuestro silencio, cuando aceptamos y damos la bienvenida a todo, (sin disimular, aunque sea entre sollozos) también desemboca en una fuerza que nos levanta y nos potencia a enfrentarnos con la vida. A vivir en el paraíso como en el cuento de la rana. Es necesario que sea un silencio que todo lo acepte para que nuestra vida sea una auténtica transformación y no un mero parche para seguir viviendo. Algo se gesta, se madura en el silencio. Por eso el silencio es como un nacimiento. Es eso nacer de nuevo, desde el espíritu del que habla Jesús en su conversación con Nicodemo. Cuando una situación dolorosa nos visita en el silencio es buena señal. Es el índice de que las cosas se acercan porque nosotros estamos abiertos para recibirlos. Si vienen a visitarnos es que estamos disponibles. Es importante que cuando vengan nos encuentren en casa.

En el silencio nadie puede escapar. Es el espacio, quizá, de mayor realismo de nuestra vida. Dad la bienvenida a todo. Con todo podemos, si lo vivimos. ¿Qué hay que aceptar? Nos puede ayudar hacer el gesto de Jesús. Abajarse, tirarse a tierra. Ponernos siempre por abajo. La situación inferior, si es por nuestra iniciativa, es buena. Nadie nos puede ya derribar. La mano, cuando quiere recibir, se coloca por debajo.

Los valles son los espacios que reciben todo. Están por debajo. Todo va al valle. Todo lo acoge. Y, ¿qué ocurre? Que aquello que desciende de las montañas vuelve fértil al valle. Acogiendo todo, el valle se vuelve fecundo. En cambio, la montaña, en su cresta, es árida, estéril, infecunda. Aun cuando sobre nosotros caigan cosas no gratas, pueden ser el abono de nuestra fertilidad. Situarse por debajo, humilde, es estar a ras de tierra para asumir aquella realidad no deseada. Un silencio que es vacío para aceptar. Para no tener enemigos. Para no sentirse aplastado por ninguna situación.

Vaciarse para recibir. El silencio desaloja de todo, de cosas para poder recibir. El silencio no es absurdo. Se hace presente la plenitud, la vida. El que está vacío no se opone a nada. No tiene enemigos. El

vacío no tiene resistencias. En el silencio se baja la guardia y se queda uno pronto a recibir lo que allí se nos presenta.

En el silencio no hay fecha. Es imprescindible contar con todo el tiempo. No pongáis fecha a vuestra maduración. El amor no tiene fecha ni historia. El amor es de siempre. Vivid el silencio con amor. Respetad los ritmos de la vida. No siempre es lo mismo en el silencio. Vivid cada día lo que hay. No siempre es primavera. No busquéis nada. En el silencio todo se os va a dar. Hace falta tiempo. Sabed esperar. ¿Qué pensáis de una mujer que quiera dar a luz a los dos meses de empezar su gestación? No hay ni una hora inútil en el silencio. Nada es inútil. Es imprescindible saber estar con paciencia. Esos meses que la fruta está madurando en el árbol para llenarse de vida no son en vano. Ella madura y sólo entonces nos da su dulzor. Sin prisa.

La paz esta dentro. Pero no se hace presente de repente. Hace falta tiempo. Todo está ahí. En la semilla está la calidad del truco pero hace falta tiempo y esto es lo natural. Decía Cicerón: «tres cosas hay en la vida que no se les pueden meter prisa:

🕯 a la naturaleza,

🕯 a un anciano,

🕯 a la acción de los dioses en tu historia».

Por eso no es importante pedir las cosas enseguida. Eso es un atropello. Es bueno seguir el ritmo de lo natural. No hay que tener prisa. Tómate tiempo. Es importante. No aceleres el proceso de tu curación. Ante un resfriado, «métete en la cama, suda y bebe agua». Tardarás más tiempo que si tomas antibióticos, pero saldrás, a la larga, ganando en el cambio.

Sólo viviendo la realidad del presente y asumiéndola, como hizo Jesús, hay posibilidad de levantarse del silencio en salud y disponibilidad.

## 19. El silencio para vivir con atención

«Tened el delantal puesto y encendidos los candiles... Por eso, estad también vosotros preparados, pues cuando menos lo penséis llegará este Hombre» (Lc 12, 35-40)

Este pasaje nos invita a vivir atentos. A veces, el silencio es aprender a vivir una Presencia. Es vivir la eternidad encerrada en el instante. La presencia es todo. Todo está en cada instante. En un instante uno puede abrirse al todo. La naturaleza es silenciosa. Sólo los humanos hacemos ruido. Todo el ruido que hace el hombre, molesta.

Un instante vale para recoger el silencio de las estrellas. Aprender a reconocer ese momento único es vivir en armonía y sosiego. Es el arte de vivir.

A veces no se vive ese instante porque no está uno acostumbrado a él. Aparece la desarmonía y el desequilibrio cuando la atención no es lo normal en nuestra vida. Sus síntomas son: disgusto, impaciencia, desesperanza, desconfianza... Es señal de que las cosas no están sosegadas.

No es cuestión de ser señor de nadie. Hay que ser señor de uno mismo. Por desatender el interior:... surge el mal. Atención a lo que se hace. Lo normal es que estemos pensando en otra cosa mientras se hace algo. Y sentimos la necesidad de recuperar nuestro presente para poder vivir la única vida. Disfrutar es estar atentos. La atención da plenitud a cada situación y renueva el día, sacándolo de la rutina. Cada mañana es distinta y única, pero es necesario estar en ella para descubrir su peculiaridad.

Nada nos separa de la presencia de Dios si estamos atentos. Libres de nuestros egoísmos y de nuestra ambición. Hay en la Biblia una frase elogiosa para Noé que dice así: «Andaba siempre en la presencia de Dios».

Dios no deja de vocear, pero para recoger su llamada es necesario estar atento..., a la verdad que encierran las cosas. Un proverbio árabe dice: «Busca a la mujer (a la verdad que hay, en ella) y no a su emoción». Busca la verdad. La emoción se nos da en la costa y no en

alta mar. La emoción se da en lo más exterior. Es frágil y pasajera. Busca la verdad de todo y no su emoción. Según como esté uno, así nos afectan las cosas. A un mismo estímulo, diversidad de respuestas. Hay que abrirse a lo que hay de eterno en las cosas.

Unos monjes del desierto hablaban de la oración y la expresión de uno de ellos fue: «Cuando vayas a meditar, espía a Dios como el gato espía al ratón».

Es toda una enseñanza magistral. Es una invitación a la vigilancia. Se dice al hablar de la oración: «Haced como si estuvieseis observando como abre Dios los párpados a los pájaros en el amanecer».

Y es que hay que tomar este estilo de atención. Cuando el gato «está ti abajando» da la sensación de que no hace nada. Así caza al ratón. Está presente, espera atento y ...

La tentación de no hacer es tremenda. ¿Hago algo en el silencio? Queremos hacer algo. Por eso el silencio es insoportable. Es una maravillosa actividad; no hacer es la plenitud del hacer.

También es verdad que el gato, para estar atento al ratón, tiene que tener «hambre». Este elemento es necesario porque es lo que le lleva a hacer la labor. En casa, cuando se tiene un gato no se le da la comida para que pueda hacer bien el trabajo de buscar a los ratones.

Por eso el que tiene hambre se decide a hacer silencio. Detrás del silencio siempre hay hambre. No de saberes, ni de doctrinas. Lo eterno no cabe en doctrinas. A lo eterno le basta con ser. La doctrina es superficial. Es lo que busca envolver. Pero no se envuelve a Dios. No hay interpretación de lo eterno.

Cuando estamos atiborrados, no buscamos. Hay una enfermedad: la satisfacción. Tenemos opíparas comidas de emociones, dogmas, doctrinas, programas, ejercicios... Pero eso no es bastante para encontrar a Dios. Por eso el silencio nos llama.

Las Bienaventuranzas se proclaman a los insatisfechos. El hambre de tu vida puede ser señal de salud. «¿Cómo andas de apetito?», pregunta el médico. «¿Bien?». «Si rumia la vaca es buena señal», dicen los veterinarios. El hambre es señal de salud.

Al igual que el dolor, que puede ser una gracia. Siempre nos pone alerta. Puede ser el reclamo de nuestro corazón. Nos despierta con su alarma. Y lo malo es que buscamos anestesiarlo..., para seguir dormidos y amodorrados. El asunto no es buscar la pastilla que lo calme y lo borre, sino que hay que escuchar al dolor porque en él se puede encontrar la raíz que lo causa y la curación será total. Los problemas no se resuelven si no se miran de frente y nos hablan. No se puede echar cemento encima de nuestro sufrimiento.

Nosotros podemos padecer tres dolores tremendos:

- 🕯 el dolor de lo absurdo,
- 🕯 el dolor del aislamiento,
- 🕯 el dolor de la muerte.

A estos dolores se les pueden encontrar respuestas en el silencio. Cuanto más silencio, menos equivocaciones. Hay una función que cumplir en la vida y esa hay que hacerla bien. Lo importante es que no te confundas con esa función. No buscar el éxito. Esto es sólo un reconocimiento del exterior. La recompensa viene desde el interior. La recompensa de afuera nos llevaría siempre a buscar el aplauso. Hay que verse a uno mismo fuera de la función, ejercerla, pero sin involucrarse con ella. En el corazón, no se necesitan aprobaciones. El interior es eterno y la aprobación es para identificarte con lo que se está representando. Sólo sufre el que se identifica con lo que hace.

El que no está atento y su vida su llena de «movilidad» es que tiene poca salud. La movilidad no favorece. Sólo la atención nos puede dar paso a la presencia de Dios en nuestra vida.

## 20. La oración de Jesús a través del cuerpo

«Vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo que habita en vosotros, y que habéis recibido de Dios. Glorificad, pues, a Dios con vuestro cuerpo» (1Cor 6, 19-20)

Estamos poco acostumbrados a utilizar el cuerpo para expresar nuestra oración. Y no es que nosotros tengamos un cuerpo, es que ¡somos cuerpo! A Dios se puede ir también con nuestra corporalidad. A veces, se gana mucho en la oración si el cuerpo también nos acompaña en este encuentro.

El padrenuestro es la oración de Jesús. La experiencia de rezarlo con todo nuestro cuerpo puede ser muy rica si se practica con libertad y con apertura. Se puede rezar así:

 - *Padre nuestro que estás en el cielo.*

(A la vez que su habla se alzan los brazos como para encontrarnos con nuestro Padre. No es que lo busquemos en las alturas. Dios está en todas partes pero hacemos, en realidad, un gesto de ascender buscando también nuestro origen, que siempre esta como «más allá» de nosotros. De Dios somos. A él evocamos, invocamos y tendemos).

 - *Santificado sea tu Nombre...*

(Se cruzan, al decirlo, las manos en el pecho. Se respira en él la vida que bulle en nuestro ser y allí se santifica su presencia cercana).

 - *Venga a nosotros tu Reino...*

(Se ponen los brazos en cruz, abiertos y desarmados, esperando el reino sin barreras ni trabas, sin resistencia ni obstáculos. Con ganas y en una auténtica actitud de acoger, de abrazar, de encontrar..., todo lo que la vida nos vaya dando. En disposición indefensa de auténtica apertura. Sin nada que nos impida la acogida del Reino).

 - *Hágase tu voluntad en la tierra...*

(De rodillas, se toca con el dorso de las manos la tierra, el suelo. Sabedores de que la tierra soy yo. De que en mi tierra, en mi vida, (así como es ahora) se tiene que cumplir su ley y su voluntad. En esta tierra concreta se tiene que hacer patente el programa de vida que él desea para mí. Su voluntad y no la mía. En el suelo, doblada la rodilla, así como mi voluntad. Todo lo que recite debe hacerse desde abajo. Abajarse ante la vida para no resistirla. Asumirla desde lo bajo para no dañarme. Para que yo no me enorgullezca de nada. Para reconocer, en el gesto, que él es el Rey y Señor, mi Dios y mi creador. Y yo me abajo para dejar mi orgullo que hace rígida mi vida. Y me pongo de rodillas para acoger con amor y sumisión su voluntad. Para no sufrir más la violencia de la resistencia, de la queja y del porqué).

 - *Como en el cielo...*

(En la misma postura de rodillas, se elevan los brazos, como queriendo tocar el cielo con ellos).

 - *Danos hoy nuestro pan de cada día...*

(De rodillas se ponen las manos juntas, una encima de la otra y extendidas hacia afuera en un gesto de pobreza. Las manos han de estar vacías para pedir. Hay que haberlo dado todo antes para pedir más. Sería necio pedir con las manos ocupadas, porque así nada se nos dará.

Pedimos el pan de todo aquello que alimenta: ternura, cariño, comprensión... Un pan nuestro de cada día para ponerlo en la mesa, para que los nuestros se alimenten también de él. Un pan que dé comida de amor a los que nos rodean. El pan está para ponerlo sobre la mesa y que vaya «rodando» por todas las manos. Asequible a todos. Un pan para compartir con los de casa como alimento principal del día).

 - *Perdona nuestras ofensas...*

(También de rodillas, se inclina el cuerpo hasta tocar con la frente el suelo y sentir la necesidad de ser perdonados en todo aquello que necesitemos).

 - *Como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden...*

(Se abren, a continuación de sentir nuestro perdón, los brazos a la derecha, izquierda... como si en ese gesto pudiéramos abrazar a todos. Es un acto de reconciliación con todos, con la creación entera).

 - *No nos dejes caer en la tentación...*

(De pie, con los brazos protegiendo la cara, se adelanta un pie al otro para buscar una postura de fuerza y estabilidad para que los empujones no nos derriben. Sabiendo que es Dios quien nos está protegiendo desde el exterior y que nuestra fuerza esta en él).

 - *Y líbranos del mal...*

(Se levantan los dos brazos, como si se sostuviera entre ellos un cáliz, y se mantienen así, como queriendo ofrecerlo todo a Dios. Cuando se sube el cáliz de nuestra vida como ofrenda ya no nos puede dañar nada. Todo está bien si es ofrecido y todo cobra un significado positivo. Todo lo ofrecido es bueno).

 *Amén*

(Los brazos se dejan caer en una actitud de descanso, a lo largo del cuerpo. Cuando se reza con el corazón, el hombre encuentra sentido a su «amén» y descansa sereno en actitud de abandono. Sabe que es querido, perdonado, protegido, escuchado... y descansa sereno. Es así como tenemos que sentirnos después de estar con Dios).

## 21. Frases desde el silencio

«Bueno es esperar en silencio el socorro del Señor» (Lam 3,26)

Escribir todos los diálogos que se establecen entre el grupo que hace silencio no es posible. Su riqueza y diversidad hacen imposible trasladarlos a los apuntes. Lo que a continuación se detalla son frases que han tenido resonancia y que tienen sentido por sí mismas, sin necesidad de desarrollar las preguntas que las precedieron.

-  El silencio no se comprende, se practica.
-  El silencio se resiste a que se le razone.
-  El evangelio no busca ser comprendido sino practicado.
-  El silencio es acción.
-  El silencio descubre la maravilla de vivir.
-  Si hay un sendero para ir hacia uno mismo, ese es el silencio.
-  Preocuparse es ocuparse antes de tiempo.
-  El silencio no aleja de la vida.
-  El aburrimiento no está en la vida.  
Está en nosotros.
-  Callar es bueno...,  
cuando la palabra no sirve.
-  La palabra es buena si brota del silencio.
-  Dios no se esconde de ti.  
Eres tú el que toma distancia.
-  Si te has encontrado contigo,  
lo demás no importa.
-  Saber estar va es bastante.  
Es la mejor comunicación.
-  Sé tú mismo. A todos llegará tu clamor.
-  El silencio es una acción sin interés.

- 🕯️ En el silencio no existen comparaciones.
- 🕯️ El silencio se vive cuando algo esta deseoso de nacer en nosotros.
- 🕯️ El silencio es ir quitando obstáculos a la vida para no ahogarla.
- 🕯️ No hay nada que excluir. Vivirlo todo.
- 🕯️ Lo desatendido, lo olvidado,  
se nos puede volver a presentar:  
🕯️ El silencio le ayuda a hacer bien las cosas.
- 🕯️ Que nadie ni nada  
te sorprenda sin tu silencio.
- 🕯️ -La atención es lo bastante sabia  
como para encontrar la respuesta.
- 🕯️ Cree en tu silencio.
- 🕯️ Cree en tu sabiduría.
- 🕯️ Se puede sufrir; pero nada ni nadie puede dañar tu interior
- 🕯️ No pasa nada.  
Tú estás más allá de tu violencia.  
Tú estás siempre más allá de tu error.
- 🕯️ Si eres pacífica, tú poseerás tu tierra.  
Serás la dueña de tu vida.
- 🕯️ -Si sufres algún dolor  
es que está en la superficie.
- 🕯️ El barco se agita mucho cerca del puerto.  
Mar adentro es una balsa.
- 🕯️ La lucidez del silencio  
te evita pagar precios demasiado altos.
- 🕯️ Cree en tu luz. En ti mismo.
- 🕯️ Si estás atento se te disparará el gesto más apropiado.
- 🕯️ Que no te reclamen las cosas.
- 🕯️ Vivir es ejercitarse en cada pisada.
- 🕯️ No busques el pretexto para no estar contigo.

- 🕯 El silencio es para intimar contigo.
- 🕯 Vivir con uno mismo  
es la única oportunidad de ser feliz.
- 🕯 Buscar a los demás es un riesgo.
- 🕯 Admitir lo inadmisibile es una alegría.
- 🕯 Cuando hagas algo,  
presta atención a lo que haces.
- 🕯 Cada cosa a su tiempo.
- 🕯 El tiempo no es para hacer muchas cosas,  
sino para disfrutar de la calidad de lo que se hace.
- 🕯 No hay que ganar nada en la vida.  
La vida nos gana a nosotros.
- 🕯 -Tu descanso eres tú mismo.
- 🕯 Los objetivos no se buscan. Se dan.
- 🕯 El silencio no da nada cuando lo buscas.
- 🕯 -Hacer varias cosas al mismo tiempo  
no es el ritmo propio de la naturaleza.  
Eso no es saludable.
- 🕯 Imita a la naturaleza.
- 🕯 Si algún objetivo cabe en la vida  
es ser uno mismo.
- 🕯 -Si uno se propone algo y no lo cumple  
se siente culpable. No busques resultados.
- 🕯 El compromiso no es necesario  
cuando se actúa desde el corazón.
- 🕯 El silencio no es para buscar «escapismo»
- 🕯 Si intentas..., Nunca haces nada.
- 🕯 El futuro no se debe vivir en el silencio.  
Tu miedo es el resultado de pisar tu futuro.
- 🕯 La paciencia abre la puerta de la eternidad.

-  La eternidad es vivir el momento al cien por cien.
-  Conformismo es acoplarse a algo exterior.
-  La aceptación es maduración interior.
-  Es una habilidad falsa esperar tiempos mejores.
-  El olor se esparce cuando la flor está hecha.
-  El exterior no hay que cambiarlo.
-  Agobia el exceso.
-  El límite lo pones tú.  
Lo limitado es apariencia.
-  Siempre hay que ir más allá de lo que se ve.
-  Creer es admitir lo imposible.
-  En la creencia, todo está medido y pesado.
-  La fe es apertura. La creencia es cerrazón.  
Se expresa en ideas y conceptos.
-  Las instituciones no sirven para cambiar al hombre.  
El silencio es el espacio para nuestra creación.
-  El consumo social no puede crear.
-  El silencio ayuda a buscar otros estilos.
-  Dos exterioridades se rozan  
pero no pueden unirse.
-  El enfrentamiento esta en el exterior.
-  Anda la vida con tu propio pie.
-  No te quedes en la superficie de tu egoísmo.
-  Un camino tiene síntomas de validez  
si no excluye a nadie.
-  Tu decisión no establece diferencias con los demás.  
Busca una sintonía común.