

# CAMINO HACIA EL SILENCIO

## PEDAGOGÍA DEL DESPERTAR INTERIOR



### Descripción:

Partiendo de su experiencia en la práctica terapéutica y de su trabajo con grupos de meditación, Esteve Humet ha decidido poner por escrito este camino hacia el descubrimiento del Silencio interior. El objetivo del texto es ayudar no tanto a quienes ya están iniciados en la meditación o practican asiduamente alguna forma de oración, sino sobre todo a aquellos que oyen hablar del tema y desean entrar vivencialmente en él, pero no encuentran a nadie que les ayude en esta exploración.

La meditación se nos presenta aquí no solo como una actividad, como un proceso pedagógico con un amplio abanico de posibilidades, sino también como una actitud vital en que la simplicidad es la base. El autor desea que los ejercicios propuestos sean, más que vínculos, ayudas compatibles con cualquier creencia u opción religiosa. Así pues, todos son relativos y, por tanto, opcionales; es decir, medios y no fines, ya que el único fin es la plenitud del Silencio.



**Esteve Humet** (1947) es psicólogo clínico y transpersonal. Está especializado en meditación y en programación neurolingüística (PNL). Bebiendo de dos fuentes de inspiración, el cristianismo y el hinduismo, su vida ha discurrido asimismo por una doble vertiente: la de la soledad –mediante la que profundizar en el Silencio- y la de la acogida –bien terapéutica o bien conectada con la meditación o la espiritualidad-. Ha traducido, entre otros, a Anthony De Mello, Henry Le Saux y las *Upanishads*. Esta es su primera publicación en castellano.

[Más información](#)

### Detalles del libro:

**Título:** CAMINO HACIA EL SILENCIO  
**Subtítulo:** Pedagogía del despertar interior  
**Autor:** Esteve Humet  
**Prólogo de:** Javier Melloni  
**Nº de páginas:** 184  
**Editorial:** Herder  
**Año de edición:** Marzo 2013  
**ISBN:** 978-8425429538



## De la Introducción

En principio, amigo lector, permíteme que te dé alguna pauta para que este libro te resulte de mayor provecho: puedes comenzar haciendo una lectura seguida del libro, a partir de la cual decidir si simplemente aprovechas algún aspecto que pueda servirte de ayuda en tu propio camino de interioridad, o si sigues los ejercicios tal como están presentados. En este caso, te recomendaría que los siguieses en el orden en que los encuentres, y que practiques cada ejercicio unas cuantas veces, por ejemplo durante una semana, antes de pasar al siguiente. Pronto constatarás que algunos te resultan más agradables o fáciles que otros: hay personas que tienen más facilidad para *visualizar* que para *sentir*, y otras, porque son más *auditivas*, se sienten muy cómodas repitiendo interiormente una palabra o frase y, en cambio, les cuesta más ayudarse a través de imágenes internas. Aquí encontrarás una doble opción: o bien seguir los ejercicios que espontáneamente te resulten más fáciles, o bien intentar también los otros, y así ejercitar lo que no te resulta tan fácil y enriquecer tus capacidades interiores. Yo te recomendaría que lo probases todo, sin descartar ningún ejercicio de entrada, y que con el tiempo vayas quedándote con aquellas prácticas que notes que te facilitan más el *salto interior al Silencio*.

Los ejercicios que propongo quieren ser ayudas más que vínculos. Todos son relativos y, por tanto, opcionales. Todos son *medios* y no fines: el único fin es la plenitud del Silencio (por decirlo de alguna manera), y "Eso" trasciende cualquier medio. Sé, pues, lo bastante flexible como para compaginar el plan que te propongo con tu propia sabiduría interior, a la cual apelo en última instancia y en la cual confío plenamente.

Si optas por comenzar a practicar los ejercicios sin haberte leído antes el libro completo, te recomendaría que, como mínimo, leyese los capítulos finales –«Reflexiones que pueden ayudar»–, de género más directamente temático que los ejercicios, porque pueden así serte útiles desde el principio.

La experiencia me ha mostrado la riqueza de practicar el silencio en grupo, pues se crea una atmósfera especial que ayuda intensamente a todos, pero en particular a aquellos que comienzan y que experimentan más dificultad en practicar solos. Quizás lo hayas vivido ya. Si no, te invito a probarlo. De hecho, los ejercicios tal como te los presento reflejan mi propia práctica grupal.

A través de las diferentes tradiciones espirituales, he constatado que si bien existen diferencias en lo que respecta al lenguaje y, en general, a los medios que pretenden conducirnos hacia los últimos niveles de realización de la persona, cuando se refieren a estos medios coinciden en señalar la pobreza de las palabras y se mueven más cómodas en una teología "apofática" o negativa: resulta más fácil hablar de lo que el Absoluto *no es* que de lo que *es*. Y cuando hablan de Él en cuanto Ser, lo hacen refiriéndose al *Ser de todo*, sin que nada quede excluido. Y aún resulta más apropiado ni siquiera mencionarlo porque Él trasciende todo concepto y expresión verbal.

En este sentido, he intentado que estos ejercicios fuesen básicamente existenciales, de tal manera que cada persona pueda hacerlos compatibles con sus propias creencias y opciones religiosas, siendo respecto a ellas más un complemento que un sustituto. Si en algún momento lees alguna afirmación que no te resulte cómoda, preferiría que no perdieras tiempo discutiéndola interiormente, sino que te quedaras tranquilamente con tu punto de vista y continuaras tu propia búsqueda interior, aprovechando de los ejercicios lo que te resulte asumible desde tus creencias. Permíteme, no obstante, remarcar que el último *despertar* siempre trasciende los conceptos mentales y que no en vano los místicos hablan de las *noches* interiores para referirse a las fases del camino en que ya no

es posible aferrarse a ninguna experiencia sensible ni a ningún concepto o creencia, para encontrar seguridad en ellos, y uno se ve impelido a *saltar* hacia un gran Vacío liberador en el que los límites entre el *yo* del individuo y el *Tú* del Absoluto se difuminan en una *no-dualidad* que lo abraza todo, a la vez que respeta la identidad de cada individuo y criatura. Con esto quiero decirte que si te implicas a la hora de seguir estos ejercicios, creo que te aprovechará más si lo haces desde un corazón sencillo y abierto y no desde una mente excesivamente analítica que pretenda objetivarlo todo.

---

© NODUALIDAD.INFO

Web page design and custom graphics © 2018 troman.com