

MANUEL J. FERNANDEZ MARQUEZ

SILENCIO Y TRANSFORMACIÓN



Cómo utilizar este libro

1. De forma silenciosa y contemplativa.
2. Lee pequeños fragmentos..., no varias páginas seguidas.
3. No pretendas sacar “mucho fruto” a base de reflexionar y sacar conclusiones.
4. Lee con paz y serenidad, procurando gustar y saborear lo que lees.
5. Evita la ansiedad y la prisa.
6. Si lees con ansiedad, con avidez y con tensión en vez de llevarte al silencio, te aumentará la dosis de “ruido” que ya tienes.
7. Haz pausas entre los diversos párrafos según te vaya surgiendo, de tal forma que dejes espacio para la gratitud, la súplica, la oración y la alabanza.
8. Procura utilizarlo tanto en cuanto te ayude a *vivir el silencio* y a *tomar conciencia de tu vida y de todo lo que te rodea*.
9. Deja que el silencio vaya surgiendo como experiencia de tu mente, de tu corazón y de todo tu ser.
10. Que *el silencio* y *el amor*, como experiencia del corazón, te *despierten* la dimensión más contemplativa de tu vida:

“ver y amar a Dios en todas las cosas, y a todas en Él...”





Introducción

Cuando el silencio habla,
la vida se transforma...

Existen frases como ésta que, en un momento dado nos impactan, nos llegan muy dentro e incluso pueden despertar emociones y sentimientos profundos.

Es natural que ocurra así, pero se corre el peligro de que se queden sólo en eso, en una emoción o impacto momentáneo y pasajero. Pueden quedarse en meras frases de «usar y tirar», de posters y carteles ambientadores de unas campañas y situaciones sociales o religiosas que pasan al llegar otras que, por turno riguroso y estereotipado, serán sustituidas por otras.

Así ocurre en nuestra sociedad y en nuestros ambientes contagiados por el consumismo, el impacto de la imagen y la velocidad del ritmo estresado del tiempo.

Sin embargo, hay algo que se oculta en el fondo de cada frase que sólo los ojos iluminados del corazón pueden descubrir. Existen frases que pueden ser la síntesis de un modo de concebir la vida, al hombre, a Dios... Una frase puede ser la condensación de todo el proceso del camino de la vida. Una frase puede esconder todo un misterio hecho palabra e imagen. Una frase es mucho más que una frase, es un modo de vivir y entender la propia vida y su realización.

Cuando el silencio habla,
la vida se transforma...

Hoy se habla mucho del silencio. A favor o en contra. Incluso existen personas fanáticas del silencio.

Pero, ¿qué es el silencio?
¿En qué consiste el silencio?

También se habla mucho de transformación, cambio, conversión. Se dan las más diversas interpretaciones sobre ello. Incluso opuestas; pero

¿qué es la transformación de la vida?
¿En qué consiste la auténtica transformación de la persona?

Los cambios de la persona pueden ser externos, superficiales, anecdóticos, pasajeros...
La transformación de la persona, si es auténtica, será interior, profunda, radical y permanente.
La transformación auténtica se da en el corazón, lleno del Espíritu de Dios, y se irradia en la vida ordinaria.

La transformación auténtica y total es «despertar» y descubrir que en el centro de nuestro corazón y de toda nuestra existencia Dios «es» el Todo.

La transformación auténtica y vital es **vivir** en Dios y desde Dios, es transformarnos en Dios —o, mejor dicho, dejarnos transformar por Él—, y dejar que se irradie en toda nuestra vida.



«Son muchos los que andan buscando constantemente, pero sólo encuentran los que permanecen en constante silencio...»

El hombre que se complace en la abundancia de palabras, aunque diga cosas admirables, está vacío por dentro.

Si amas la verdad, sé amante del silencio.

El silencio, como la luz del sol, te iluminará en Dios y te librerá de los fantasmas de la ignorancia.

El silencio te unirá con el propio Dios...

Más que cualquier otra cosa, ama el silencio, que habrá de darte un fruto que ninguna lengua humana es capaz de describir.

Al principio hemos de violentarnos a nosotros mismos para permanecer silenciosos, pero luego nace algo en nosotros que nos arrastra al silencio.

Ojalá te haga Dios experimentar ese "algo".

Si lo logras, una luz inefable te iluminará... y, al cabo de un tiempo, una indecible dulzura nacerá en tu corazón, y el cuerpo se verá casi obligado a permanecer en silencio.»¹

Isaac de Nínive, un monje sirio.

¹ Citado por A. DE MELLO, *Contacto con Dios*, págs. 53-54, Sal Terrae.

Canto al silencio

Con este libro pretendo que *el silencio* hable por sí mismo y de sí mismo con un lenguaje que vaya más allá de las palabras.

Es verdad que usaré palabras para ello. ¿De qué otra forma podría hablar del silencio así, a distancia, como nos encontramos tú y yo? ¿De qué otra forma sino con la palabra podría hablar del silencio sino dejando su mensaje impreso en unos pliegos de papel?

Quizás algún día el mismo silencio te hable a ti sin intermediarios. Ese día será fiesta para ti, porque *cuando el silencio te habla, la vida es otra cosa.*

El silencio, si es auténtico, profundo y liberador, transmite algo más que palabras, ideas y reflexiones; va más allá de ellas; o, mejor dicho, viene de más allá de ellas.

El silencio transmite luz, liberación, esperanza, vida, amor, ternura, nuevo espíritu... El silencio transmite luz porque viene de la luz; liberación porque viene de la libertad y de la esperanza; transmite vida y espíritu porque viene de la fuente de la vida; y nos descubre el amor porque viene del amor y la ternura infinita.

El silencio, si viene de la otra orilla de nuestra vida, transmite Espíritu de Dios, vida divina, Reino de Dios. El silencio, si viene de la otra orilla, si viene desde las profundidades del mismo ser de Dios, unifica, crea lazos de amor y comunión, descubre la unidad y el amor, la vida de Dios, que corre como manantial en el ser profundo de todo ser.

El silencio, cuando es lenguaje de amor del corazón humano, crea fraternidad, familia divina, hijos de Dios llamados a vivir y compartir la vida por estas tierras nuestras y por los mismos senderos de Dios.

El silencio, si es Silencio —con mayúsculas— nos abre a la sabiduría del alma: gustar y vivir el Reino de Dios, aquí y ahora, en nosotros mismos, en todas las personas y en toda la creación.



- El exceso de palabras estorba el recogimiento, impide escuchar el suave susurro del Espíritu y manifiesta nuestro propio vacío y superficialidad.
- Silencio para poder escuchar.
- Cuida el silencio y el silencio cuidará de ti.
- *«Los más grandes milagros se realizan en el mayor silencio.»*
W. Raabe²
- *«Haz silencio a tu alrededor, si quieres oír cantar a tu alma.»*
(Autor desconocido
Citado por A. Gala, *El País*, Febrero, 96)

² Rev. ORAR, 42, p.10.

Miedo al silencio

Tenemos muchos miedos. Es humano tener miedos: al dolor, a la soledad, al futuro, al qué dirán, al fracaso, al absurdo...

Pero sobre todo tenemos miedo al silencio. No sabemos qué hacer con el silencio.

No sabemos a dónde nos acabará llevando.
No sabemos a qué mundo desconocido nos acabará conduciendo.

El silencio nos lleva a una experiencia de *soledad*...

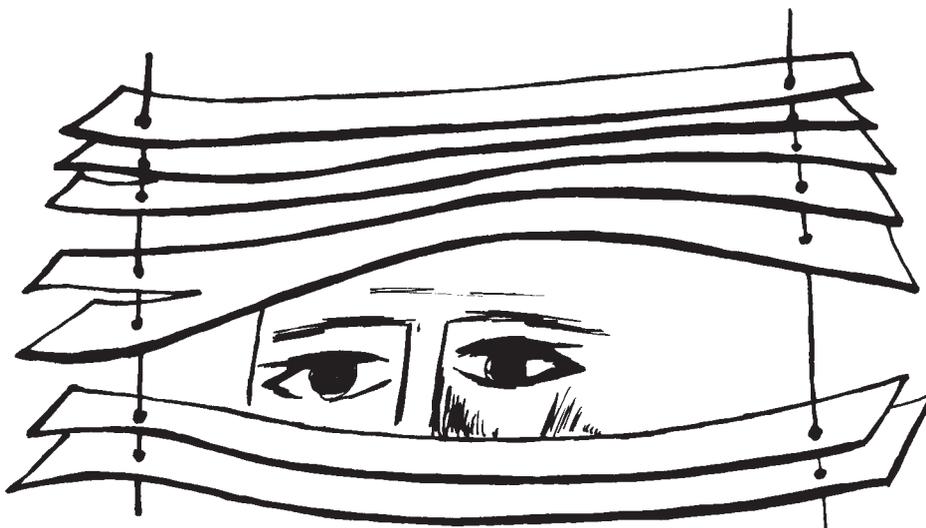
El silencio como *soledad* nos lleva a situarnos ante nosotros mismos, desnudos, sin ropajes ni artificios, solos ante nuestra cruda y bella realidad.

A esta soledad, sin nadie que nos arrope, sin nadie que nos comprenda o proteja; a esta soledad le tenemos miedo. Nos cuesta vernos tal como somos y aceptarnos tal como somos...

Por eso, una razón para huir del silencio es nuestro miedo a la soledad, miedo a nosotros mismos, miedo a encontrarnos con nuestra propia realidad.

Si tenemos paciencia y afrontamos ese miedo a la soledad sin buscar compensaciones, recuperaremos el paraíso perdido, descubriendo la riqueza de vivir y existir tal como somos; recuperaremos el paraíso perdido y encontraremos el hogar, nuestro hogar. Un hogar lleno de vida y de paz. La vida y la paz que brota del silencio, la vida y la paz que da el amor del corazón, la vida y la paz que da la luz de Dios, iluminando nuestra mente y nuestro corazón.

Si tenemos paciencia y vivimos el miedo a la soledad más allá de ella, encontraremos el valor del silencio en su pleno sentido: encontraremos nuestra comunión con nosotros mismos, con Dios y con toda la creación.



- El comienzo de la *sabiduría*

es el silencio de tu cuerpo,
de tu mente,
de tu corazón
y de todo tu ser.

- El camino de la *sabiduría*

es buscar al Señor sobre todas las cosas.

- La plenitud de la *sabiduría*

es el silencio elocuente de Dios.

- La plenitud de la *sabiduría*

es la íntima unión con Dios.

- La plenitud de la *sabiduría de la vida*

es vivir irradiando el reino de Dios.

Tengo sed de silencio

Tengo sed de silencio...

Demasiados ruidos vivo en mi corazón,
en mi mente y en mi cuerpo
y en cada uno de mis sentidos.

Demasiados ruidos vivo
que me alteran y adormecen,
que me revuelven y enloquecen.

Tengo sed de silencio, de quietud y de paz.

Demasiados ruidos me envuelven
en un torbellino oscuro
que ensombrece mi existencia,
mi corazón y mi alma.

Tengo sed de silencio, de quietud y de paz.

Demasiado alboroto respiro
en un aire contaminado
de temores y ansiedades,
de angustias y frustraciones.

Tengo sed de silencio, de quietud y de armonía.

Tengo sed de profundidad y de sosiego,
tengo sed de silencio y plenitud,
tengo sed del Espíritu de Dios...

Tengo sed de silencio y de la plenitud de Dios.

Tengo sed de Dios,
que es todo y para siempre,
que es infinitud y eternidad,
que es amor y comprensión,
que es abrazo y comunión...

Tengo sed de silencio y de plenitud...

Tengo sed de encontrarme
siempre y en todo con Dios...

En realidad, tengo siempre y en todo
sed de Dios...



Pensando en silencio

*El verdadero talento es asceta,
como la verdadera virtud,
se nutre de la soledad y el silencio.*

*La charlatanería insoportable
de las calles y las casas españolas
se condensa en esta frase
que está de continuo en todos los labios de
España:
«¡De algo hay que hablar!»*

*Nunca siento una tristeza mayor
como después de haber hablado mucho.*

*En medio de esta vida estrepitosa y pasajera
hemos de lograr hacernos con algo estable
y lleno de silencio.*

*Ladrones vulgares de tiempo y de silencio,
amigos de innecesaria visita interminable,
¡no os dais cuenta del tesoro que me robáis!*

*Creo que el mito del «canto del cisne»
nace de su bellísimo silencio.*

*En la casa silenciosa,
quien entra baja la voz.
Tened la casa en silencio.*

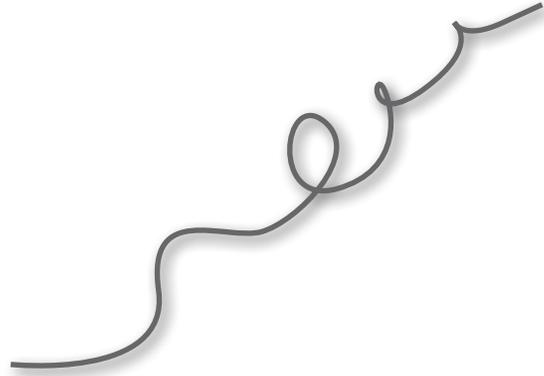
*Lo que más indigna al charlatán
es alguien silencioso y digno.*

Juan Ramón Jiménez



Ruido y silencio

La persona ruidosa
no asienta ni se centra
y altera el ritmo
de todo lo que le rodea.



La persona silenciosa
vive centrada y asentada en su sitio
y acoge en cada criatura
su palabra y su silencio.



Vivir en silencio

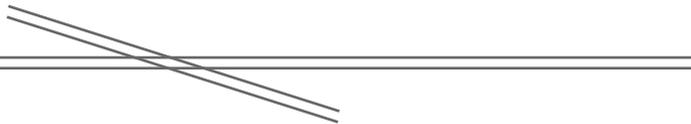
- ¿Vives en silencio?
- ¿De dónde proceden tus silencios?
- ¿Cuáles son tus silencios?
- Haz una lista de tus silencios:

Vivir en ruido

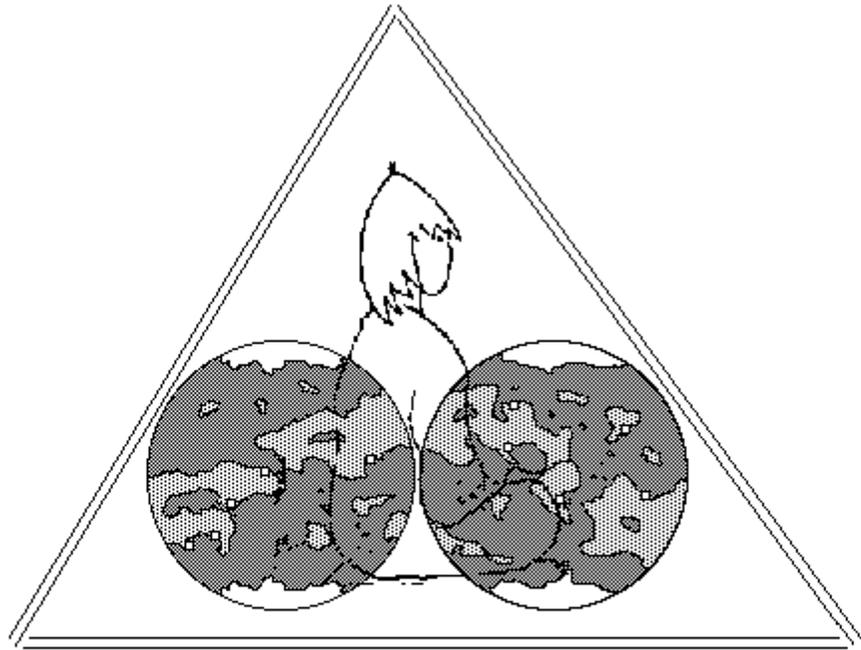
- ¿Vives en ruido?
- ¿De dónde proceden tus ruidos?
- ¿Cuáles son tus ruidos?
- Haz una lista de tus ruidos:



Cuando vivo en el ruido
nada está en su sitio,
dentro y fuera de mí,
y una gran turbación
invade mi alma...



Cuando vivo en silencio
todo está en su sitio,
dentro y fuera de mí,
y una gran quietud
invade mi alma...



Cuando vivo en silencio
-atento y amoroso-,
todo está en su sitio,
dentro y fuera de mí,
y una experiencia divina
inunda mi alma...

El silencio y la ascética

El silencio no es ascética.

El verdadero silencio no se identifica con ascética ni brota desde la ascética.

El silencio no es ascética si ésta se entiende como control, como renuncia violenta, como represión o violencia deshumanizante.

El silencio puede ser, en su comienzo, ascético.

El silencio ascético es desprendimiento, pobreza, desnudez, vacío, liberación del lastre que nos impide vivir...

El silencio ascético es un camino de liberación de distorsiones, apegos, afectos desordenados, ruidos y esclavitudes...

El silencio ascético es un camino para sentirse dueño de sí mismo: del cuerpo, de los sentimientos, de la mente y de todo nuestro ser.

*«¿Quién puede entrar en tu templo
y habitar en tu casa, Señor?
El hombre de manos limpias
y puro corazón...»*

(Cf Sal 14)

Nuestra vida:

Entrar en el templo, en lo sagrado de todo.

Habitar en la casa del Señor.

Habitar en el Señor.

«En Dios vivimos, nos movemos y existimos»

(Hch 17,28)



- El silencio siempre habla,
pero sólo se escucha en silencio.

- Ahora es un buen momento
para quedarte en silencio.

- Ahora es un buen momento
para quedarte en silencio,
observando la respiración...

- Permanece en silencio,
mirando sin ver nada,
escuchando sin oír nada.

- El silencio de cada criatura
es el eco del silencio de Dios...

Ammonas, un Padre del desierto, discípulo de san Antonio, nos dice:

*«Fijaos bien, queridos míos,
cómo os he enseñado el poder que tiene el silencio,
cuán concienzudamente sana
y cuán absolutamente grato es a Dios.*

*Por lo cual os he escrito que os mostréis tenaces
en la labor que habéis emprendido,
para que sepáis que es gracias al silencio
cómo el poder de Dios habitaba en ellos
y les fue dado conocer los misterios de Dios»³³.*

*«El escava abismos en mi alma;
simas que sólo El puede llenar.
Y para ello me introduce en un silencio
profundo del que jamás debería salir.»*

Isabel de la Trinidad
(Rev. Orar, 42,p.10)

³ Citado por A. DE MELLO, *Contacto con Dios*, Sal Terrae, Santander 1991, 53-54

El silencio y la mística

El silencio es mística. El verdadero silencio, en su sentido más pleno y totalizante es místico.

El silencio es un camino de unificación, de fusión de ser y de vida...

El silencio amoroso es místico porque nos dispone a recibir el don infinito y silencioso de Dios, de su presencia en nuestra alma, «*vendremos y haremos morada en él...*»

El silencio amoroso es místico porque es una experiencia de unidad, de comunión y de fusión de ser y de vida con Dios, en el mismo centro de nuestro corazón donde Dios «es» en nosotros y nosotros en Él.

*«No os dejaré huérfanos: volveré a vosotros.
Dentro de poco el mundo ya no me verá,
pero vosotros si me veréis,
porque yo vivo y también vosotros viviréis.
Aquel día comprenderéis que yo estoy en mi Padre
y vosotros en mí y yo en vosotros.»*

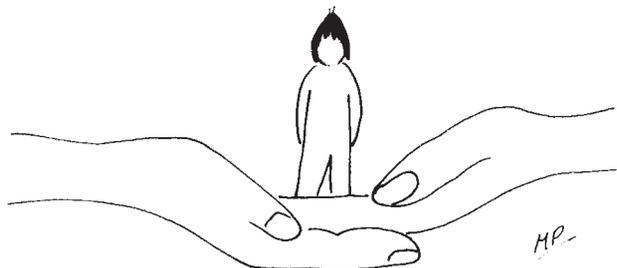
(Jn 14,18-20)

*«Le dice Judas - no el Iscariote -:
“Señor, ¿qué pasa para que te vayas a manifestar a nosotros
y no al mundo?”
Jesús le respondió:
“Si alguno me ama, guardará mi Palabra,
y mi Padre le amará,
y vendremos a él, y haremos morada en él.”»*

(Jn 14,22-23)

*«Permaneced en mí, como yo en vosotros.
Lo mismo que el sarmiento no puede dar fruto por sí mismo,
si no permanece en la vid;
así tampoco vosotros si no permanecéis en mí.
Yo soy la vid; vosotros los sarmientos.
El que permanece en mí y yo en él,
ése da mucho fruto;
porque separados de mí no podéis hacer nada.
Si alguno no permanece en mí,
es arrojado fuera, como el sarmiento, y se seca;
luego los recogen, los echan al fuego y arden.
Os he dicho esto, para que mi gozo esté en vosotros,
y vuestro gozo sea colmado.»*

(Jn 15,4-6.11)



- Mira conscientemente,
en silencio y gratuidad,
el ciprés del jardín
o el boli, la mesa
o el objeto que tienes ante ti...
- Mira conscientemente,
en silencio y gratuidad,
para despertar a la realidad
de todo y
a tu propia realidad...
- Mira conscientemente,
en silencio y gratuidad,
para despertar y descubrir
el misterio de cada criatura,
el misterio de tu propia realidad...
- Sólo mirando y mirando,
con paciencia,
en silencio y gratuidad,
acabas percibiendo en profundidad,
en armonía y plenitud,
el misterio de todo en Dios.

El silencio de mi cuerpo

Vive el silencio de tu cuerpo:

Percibe el silencio de la cabeza,
del cuello,
de la frente,
de los párpados,
de los ojos,
de las mejillas,
de los labios,
de la lengua...

Siente y percibe el silencio de tu rostro,
de tu cabeza...

Percibe y siente el silencio de tus hombros,
de los brazos,
de las manos...

Percibe y siente el silencio de tus hombros,
de la espalda,
de la cintura,
de los glúteos...

Siente y percibe el silencio de tus hombros,
del pecho,
del estómago,
del bajo vientre...

Siente y percibe el silencio de tus piernas,
de las caderas,
de las rodillas,
de las pantorrillas,
de los tobillos,
de los pies...

Percibe y siente el silencio de todo tu cuerpo...

Vive el silencio de tu cuerpo...

Vive el silencio de cada parte de tu cuerpo...

Escucha el silencio de tu cuerpo:

cabeza,
rostro,
cuello,
hombros,
brazos,
manos,
tronco,
espalda,
cintura,
glúteos,
pecho,
estómago,
bajo vientre,
piernas,
pies...

*Vive,
escucha*

y saborea el silencio de todo tu cuerpo...



Silencio ¿para qué?

¿Tiene sentido el silencio?
¿Sirve para algo el silencio?

Es frecuente que aconsejemos la práctica del *silencio* por costumbre, por rutina, o porque es normal proceder así al comenzar unos días de retiro.

En estos casos, lo que aconsejamos es que no hablemos, que no digamos «palabras», que nos callemos, que no charlemos ni nos comuniquemos con los demás..., pero, en realidad, sólo eso no es *silencio*.

Silencio, el silencio de verdad, el *silencio* tomado en serio es mucho más, abarca a toda la persona, a todos los niveles de la persona: cuerpo, afectividad, mente, corazón, Ser Esencial.

Toda la persona es la que puede ser silenciosa o ruidosa. Es la persona entera la que puede vivir una experiencia de silencio.

Pero, ¿tiene sentido el silencio?
¿Sirve para algo el silencio?

A veces no sabemos qué hacer con el silencio. Sabemos que tenemos que guardar silencio. Así lo indicamos o exigimos a otras personas estos días de retiro o Ejercicios Espirituales..., pero, en realidad, no sabemos qué hacer con el silencio...

Incluso religiosos y religiosas, sacerdotes y personas comprometidas, en días de retiro, aun comprendiendo que el *silencio* es bueno y necesario, no saben qué hacer con él.

A nosotros mismos nos habrá pasado más de una vez... Nos dicen que nos callemos, pero no sabemos qué hacer con el *silencio*, para qué sirve el *silencio*, cómo vivirlo.

Urge descubrir el silencio,
el valor del silencio...
Urge descubrir el porqué del silencio,
el para qué del silencio...
Urge descubrir el contenido del silencio...
Urge descubrir el sentido del silencio...
Urge descubrir, en definitiva, la riqueza
y el misterio del silencio...

De no ser así, se convierte en un contrasentido, porque conociendo la necesidad del silencio, no sabemos cómo hacer silencio, cómo ejercitarnos, qué hacer en él, qué finalidad tiene y a donde nos acabará conduciendo...

1. ¿Has descubierto tú el sentido del silencio?
2. ¿Eres consciente del “miedo” que te da el silencio?
3. ¿Te sientes llamado a buscar y vivir experiencias de silencio?
4. ¿En circunstancias de retiro o Ejercicios Espirituales sabes qué hacer con el silencio; simplemente te callas externamente y hablas cuando surge la ocasión?
5. ¿Has vivido experiencias fuertes de silencio que te han llenado intensamente?



Una primera razón para guardar silencio:
te dispone para poder escuchar,
para poder percibir tu propia realidad
y la realidad que te rodea...

Practica el silencio...
ejercitándote en esta finalidad...
Escucha, percibe, date cuenta de ti mismo
y de todo lo que te rodea...



- *«Toda la fuerza sale del silencio.
A través del silencio nos abismamos en el seno del Padre
y a la vez resurgimos de él con su Palabra eterna.
Reposar en el abismo de Dios supone curación
para los desórdenes del mundo;
la tranquilidad todo lo sosiega.»*
SAN BERNARDO, *Sermón 23*, 16.
(Citado por E. LASSALLE, *Zen y mística cristiana*, p. 223)

- *«Lo mucho que conviene para este camino
que comenzamos a tratar,
es paz y sosiego en el alma.»*
SANTA TERESA, *Camino de perfección*, 20, 5.

- *«La sabiduría entra por el amor, silencio y mortificación.
Grande sabiduría es saber callar y no mirar dichos
y hechos de vidas ajenas.»*
SAN JUAN DE LA CRUZ, *Dichos de luz y amor*, 30.

- *«Una vez que el hombre ha despertado a su mirar interior,
se da cuenta de que el contenido de una experiencia marca
el comienzo de una nueva vida.»*
K. G. .DÜRCKHEIM, *El despuntar del ser*, p. 9.

Palabras, palabras y palabras...

Palabras, palabras y palabras...,
¿de dónde brotan nuestras palabras?

Palabras vacías,
palabras agresivas,
y violentas,
palabras huecas y superficiales...

¿De dónde brotan nuestras palabras?

Palabras, palabras
que rellenan espacios
huecos y vacíos,
palabras que enturbian el aire,
palabras que van y vienen...

¿De dónde brotan nuestras palabras?

Palabras de queja,
palabras adulatoras
o aplastantes,
palabras que van y vienen...

¿De dónde brotan nuestras palabras?

Palabras, palabras,
palabras que vienen,
palabras que van,
son muchas las palabras
que no sabemos de dónde vienen
ni adónde van...

Palabras, palabras,
palabras que cortan el viento,
que rompen el mar,
palabras hirientes,
palabras que no sabemos
de dónde vienen ni adónde van...

Palabras, palabres,
palabras luminosas,
palabras suaves
que acarician el mar,
palabras que no sabemos
de dónde vienen ni adónde van...

Palabras, palabras,
palabras transparentes
y silenciosas,
palabras de cristal,
palabras que no sabemos
de dónde vienen ni adónde van...

Palabras silenciosas y eternas,
palabras más allá de las palabras,
palabras que son eco del Espíritu,
palabras que no sabemos
de dónde vienen ni adónde van...

Palabras, palabras y palabras...,
¿de dónde brotan nuestras palabras?

«En verdad, en verdad te digo: el que no nazca de agua y de Espíritu no puede entrar en el Reino de Dios. Lo que nace de la carne, es carne; lo que nace del Espíritu, es espíritu.

No te asombres de que te haya dicho: Tenéis que nacer de lo alto.

El viento sopla donde quiere, y oyes su voz, pero no sabes de dónde viene ni a dónde va. Así es todo el que nace del Espíritu.»

(Jn 3,5-8)

Saber callar

Comienza a callar,
empieza a caminar
por la orilla del silencio,
bordea los caminos
de tu propio silencio.

Adéntrate en la consciencia
de tu cuerpo y de tu mente,
vive la quietud de tus sentidos
y respira la vida de tu cuerpo.

Descubre el bullicio de tu mente,
acalla las idas y venidas
de tus ideas y recuerdos,
despierta tu atención serena.

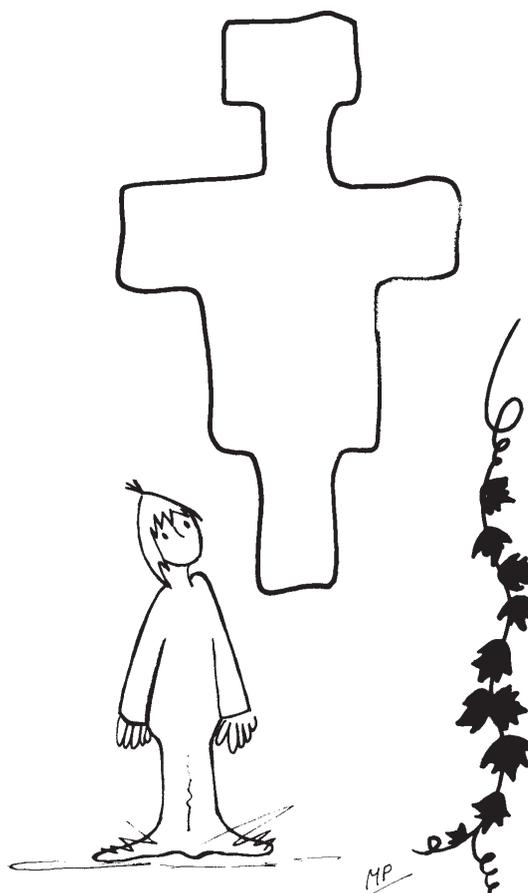
Desde tu quietud y silencio,
observa despierto
objetos y personas,
escucha su silencio y su palabra.

En medio del ruido,
escucha;
en medio de las gentes,
observa;
en medio de la vida,
permanece atento y silencioso.

Al final, siempre es mejor callar...
Acoge y vive desde el fondo,
la vida que fluye siempre
en el fondo de toda vida...

Al final, mejor es callar...
siempre escuchar es mejor,
siempre enriquece tu hogar
acoger en silencio a los demás.

Escucha, escucha siempre,
calla, calla en cada instante,
vive abierto al presente,
descubre a Dios siempre...



- Sólo el sediento busca el agua y camina seriamente hacia el manantial.

Los demás se entretienen en el camino lamentándose de la sequía.

- Para un hombre vulgar todo es agradable o desagradable, bueno o malo, positivo o negativo.

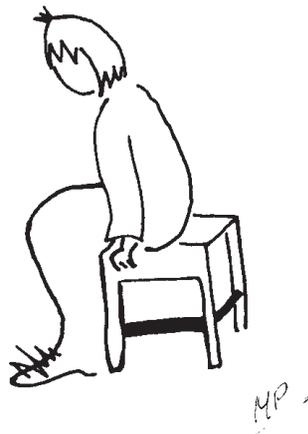
Para el peregrino de Dios todo es *camino* de crecimiento y superación, todo es *camino* hacia Dios...

- «*Buscarte has en mí..., buscarme has en ti...*»
Santa Teresa

Busca el silencio

Busca el silencio:

Un silencio que ilumine el camino perdido,
un silencio que libere de cadenas angustiosas,
un silencio que disfrute de lo pequeño y sencillo,
un silencio que abra horizontes infinitos,
un silencio que ablande el corazón duro,
un silencio que pacifique las olas tenebrosas,
un silencio que descubra el tesoro escondido,
un silencio que nos abra al Espíritu de Cristo,
un silencio que nos transforme el corazón,
un silencio que nos abra a Dios.



Reflexiona

- Haces cosas, quizás muchas cosas, pero,
¿te haces a ti mismo?
- Vives muchas situaciones, pero,
¿te vives a ti mismo?
- Te relacionas con mucha gente, pero,
¿te relacionas contigo mismo?
- Descubres muchas cosas, pero
¿te descubres a ti mismo?
- Observas cómo la vida evoluciona a tu alrededor, pero,
¿creces tú desde dentro?
¿te amas?
¿te sientes vivir conscientemente?

Hay personas que buscan, pretenden y quieren, principalmente, «hacer las cosas bien» (prescindiendo de cómo quedan ellos mismos después).

Hay personas que buscan, pretenden y quieren, principalmente, «estar bien ellos mismos» haciendo las cosas lo mejor que pueden.

«*La gloria de Dios es un hombre feliz*», nos dice San Ireneo. Y continua a renglón seguido: «*y la gloria del hombre es sólo Dios.*»



- *«Porque así dice el Señor Yahveh, el Santo de Israel:
“Por la conversión y la calma seréis liberados,
en el silencio y en la confianza está vuestra fortaleza.”»*
(Is 30,15)

- *«Ni ojo vio, ni oído oyó, ni el hombre puede pensar
lo que Dios tiene preparado a los que le aman.
Y Dios nos lo ha revelado por el Espíritu.
El Espíritu lo sondea todo, incluso lo profundo de Dios»*
(1Cor 2,9-10).

- *«Caminaré en presencia del Señor,
en el país de la vida...»*
(Sal 116,9).

- *«Me enseñarás el sendero de la vida,
me saciarás de gozo en tu presencia...»*
(Sal 15,11).

Silencio, cambio y transformación

Se nos propone con frecuencia *cambiar, mejorar* nuestra conducta, crecer...

1. ¿A qué se refiere?
2. ¿Qué he de cambiar?
3. ¿Qué aspectos de mi vida tengo que cambiar?
4. ¿De qué se trata? ¿De cambiar mi conducta?
5. ¿De mejorar mis actitudes?

Existe un sentido vulgar de *transformación* que consiste en cambiar la “forma” concreta de alguna cosa para que llegue a ser otra cosa distinta de la que es. Que yo llegue a cambiar de tal manera que sea distinto del que soy.

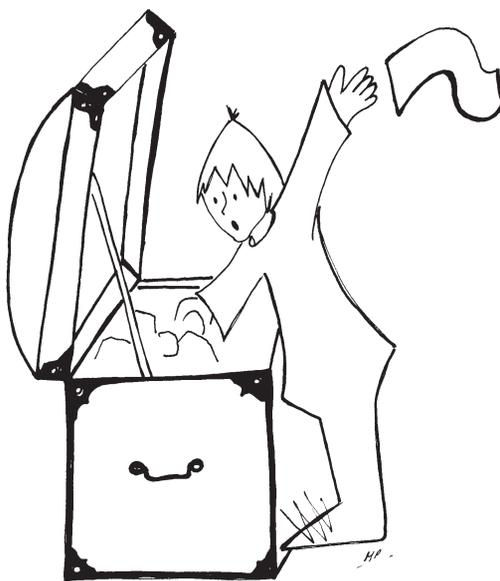
Así lo usamos cuando decimos que hemos transformado nuestra casa en un palacio, o una pequeña estatua en una lámpara, o un juguete en una radio o en un reloj, según sea la maquinaria que hayamos introducido dentro del juguete.

1. ¿Necesito cambiar?
2. ¿Necesito transformar mi vida?
3. ¿Cómo mejorar la calidad de mi trabajo?
4. ¿Cómo mejorar la calidad de mi oración?
5. ¿Cómo mejorar la calidad de mi convivencia?
6. ¿Cómo mejorar la calidad de mi amor a los demás?
7. ¿Cómo mejorar la calidad de mi vida?
8. ¿Cómo podría transformar mi vida?

Sólo Dios puede transformar mi vida. Pero nada se hará en mí sin mi colaboración.

Mi transformación es posible si me abro al Espíritu de Dios y le dejo vivir e irradiarse a través de mí.

«Ya no vivo yo, sino que es Cristo quien vive en mí...»
(Ga 2,20)



Busca el silencio en silencio

El silencio has de *buscarlo* en silencio,
si no, no encontrarás el silencio.

El silencio has de *vivirlo* en silencio,
si no, no será silencio.

El silencio has de *cuidarlo* en silencio,
si no, perderás el silencio.

El silencio *se irradia* en silencio,
si no, fomentará el ruido y el alboroto.

Del silencio *se habla* en silencio,
lo contrario es parloteo vacío, ruidoso y opaco.

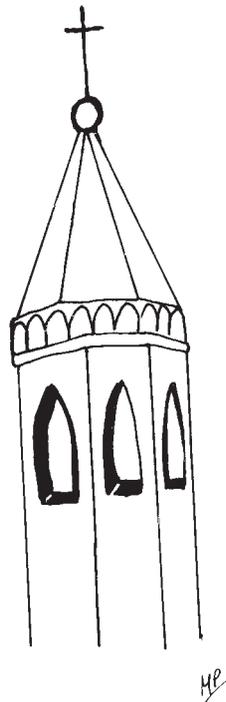
El silencio *descubre* el silencio de todo
y en el silencio
se descubre la palabra silenciosa y elocuente de Dios.



Silencio elocuente

El silencio es

el lenguaje profundo de las cosas,
el lenguaje sencillo de los sabios,
el lenguaje humilde de los pobres,
el lenguaje misterioso de lo divino,
el lenguaje íntimo del amor,
el lenguaje sereno de los pacíficos,
el lenguaje pobre de los humildes,
el lenguaje del Espíritu de Dios...



Purificación, unión y transformación de amor en Dios

*«Es de saber que, antes que
este divino fuego de amor se introduzca
y se una en la sustancia de el alma
por acabada y perfecta purgación y pureza,
esta llama, que es el Espíritu Santo,
está hiriendo en el alma,
gastándole y consumiéndole las imperfecciones
de sus malos hábitos
y ésta es la operación del Espíritu Santo
en la cual la dispone
para la divina unión
y transformación de amor en Dios.»*

San Juan de la Cruz,
Llama de amor viva, C. 1,19.

Ejercítate en el silencio

Ejercítate en el silencio.

Ejercítate en gestos serenos,
en palabras pacificadoras,
en movimientos tranquilos...

Ejercítate en miradas acogedoras,
en sentimientos comprensivos,
en pensamientos luminosos y positivos...

Ejercítate en pasos serenos,
en movimientos conscientes,
en estar atento y receptivo...

Ejercítate en el silencio:

Evita las prisas,
los enfados,
los ruidos,
los gestos descontrolados...

Evita las voces,
los gritos,
tener varias cosas en la cabeza,
el hablar, hablar y hablar continuamente...

Ejercítate en el silencio:

Fomenta: estar centrado en cada cosa y en cada momento...

Fomenta: observar,
escuchar,
acoger,
aceptar,
recibir,
comprender,
amar...

Ejercítate en el silencio.
Vive en silencio.
Descubre el Misterio del silencio.



- La vida cotidiana vivida como ejercicio de crecimiento y maduración puede transformar cada día en un “día feliz”.
- Quédate en silencio mirando las cosas...
Date cuenta de todo lo que tocas con tus manos...
Observa, en silencio, la quietud de las cosas...
Escucha el silencio de cada objeto que tienes delante...
Mira con ternura al otro...
Mira desde el corazón todo lo que te rodea...
- Descálzate.
Sólo descalzo, humilde y abierto puedes descubrir la presencia de Dios en los caminos de nuestra tierra.
- Lo que no se ve es más importante que lo que se ve.
Lo que no se oye es más importante que lo que se oye,
«porque lo esencial es invisible a los ojos...»
- *«No se puede ver la belleza de las montañas y de las cuevas, no se puede apreciar el viento y la luna, más que cuando no se posee ninguna cosa».*

Ikkyu

Cambio y transformación

En nuestra vida ordinaria, nosotros tenemos y vivimos
unas "formas" de actuar,
unas "formas" de sentir,
unas "formas" de pensar...

Estas "formas" pueden ser:

corporales: palabras,
gestos,
acciones,
actividades,
expresiones corporales...

afectivas: sentimientos,
estados de ánimo,
emociones,
vivencias...

mentales: pensamientos,
ideas,
reflexiones,
juicios,
recuerdos,
imaginaciones...

Cuando las "formas"

no nos gustan,
o nos parecen "malas",
o las creemos negativas,
o las juzgamos defectuosas...

*tratamos de cambiar estas formas
por otras formas que nos gustan más,
o que son "más buenas",
o que nos parecen más virtuosas,
o más positivas...*

Por ejemplo: Esforzarme en cambiar una palabra *agresiva*
por una palabra *amable*...

Procurar cambiar un sentimiento de *rechazo*
por otro *acogedor*...

Tratar de cambiar un pensamiento *negativo*
por un pensamiento *positivo*...

¿Este proceso de *cambiar* unas "formas" por otras "formas" es profundo
y radical?



No, porque cambiamos “formas” pero no cambiamos nosotros desde dentro.

Sólo cambiamos “las formas”

reprimiendo,
controlando,
programando desde fuera cómo debemos actuar,
cómo debemos sentir,
cómo debemos pensar,
cómo debemos comportarnos...

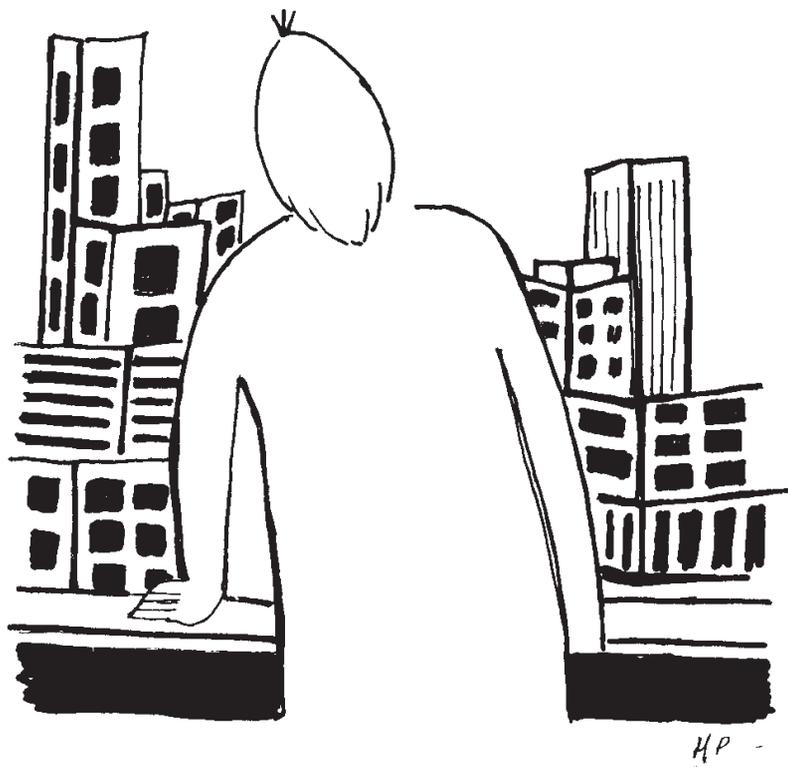
Lo importante es *la transformación profunda y radical de nosotros mismos.*

¿Qué o quién *da forma* a mis formas corporales,
emocionales o mentales?
¿Quién informa las formas?
¿Quién da vida a las formas?
¿De dónde brotan las formas?
¿De qué espíritu brotan las formas de actuar, de sentir,
de pensar...?
¿De mí mismo?
¿De mi yo externo y superficial?
¿De mi yo inseguro y egoísta?
¿De mis temores?
¿De mi necesidad de éxito y de prestigio?
¿De mi necesidad de ser querido?
¿De mi necesidad de ser valorado?
¿Del ambiente que me rodea?
¿De lo que me exigen los demás?
¿De lo que los demás me programan?
¿De esquemas sociales?
¿De estructuras externas?
¿De valores superficiales?
¿De mi yo profundo?
¿Del Espíritu de Dios en mí?

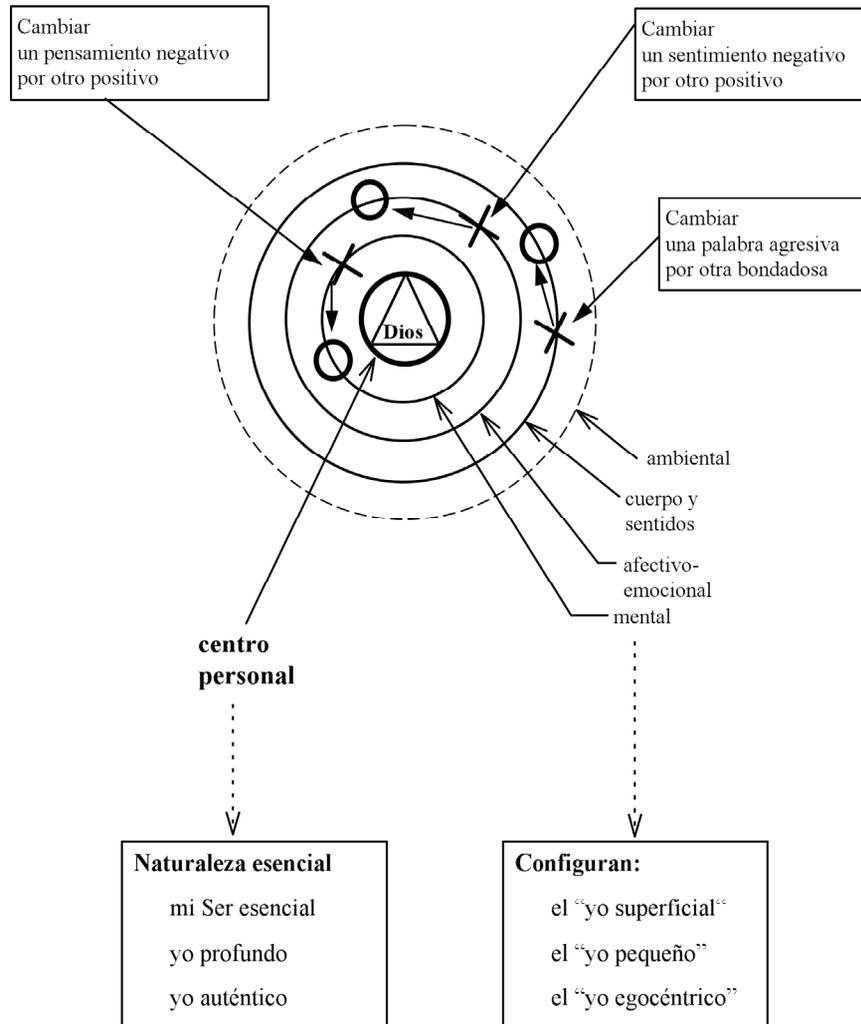
Proceso de transformación

- Silenciar las formas.
- Tomar conciencia .
de mis “formas” de actuar,
de sentir,
de pensar...
- Liberarme de ruidos y distorsiones,
de apegos y afectos desordenados...
- Ir más allá de las formas...
Desde el silencio...,
esperar pacientemente observando...
hasta intuir “algo nuevo” más allá de las formas...
- Tomar conciencia de mi *Ser esencial*.
- Tomar conciencia de Dios en mí...
La transformación sólo puede venir de Dios,
de vivirme desde el Espíritu de Dios en mí...

- Dejar que el Espíritu de Dios
informe
y *dé vida* a todas mis FORMAS,
y *se irradie* a través de todas mis formas
de actuar, de sentir y de pensar.



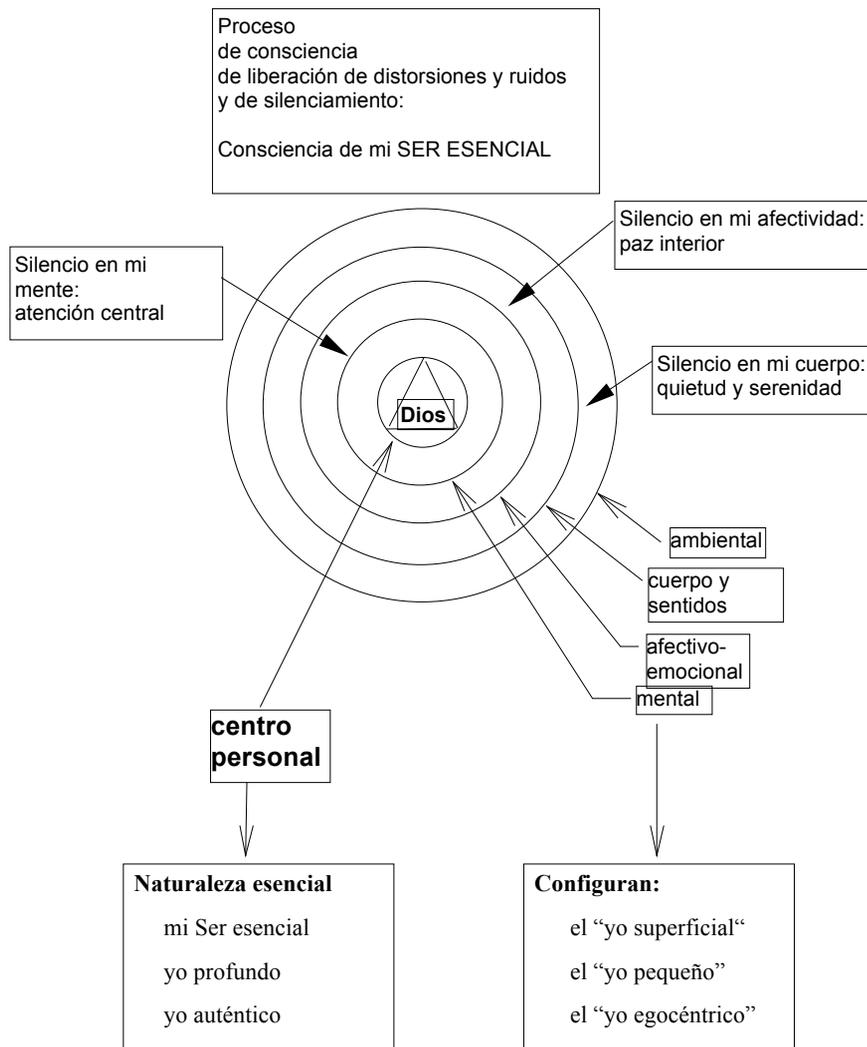
1.º CAMBIO EXTERNO: Cambiar unas “formas” por otras.



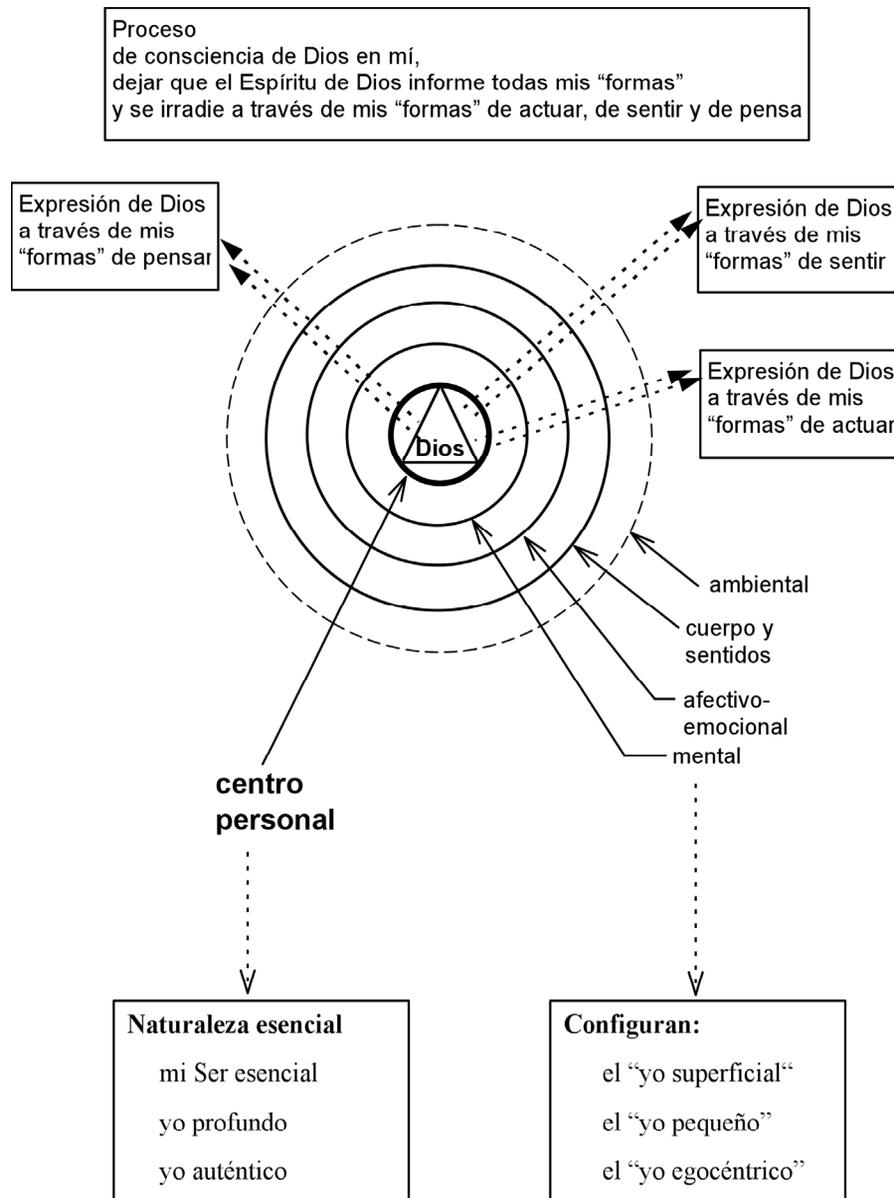
NOTA:

Los círculos concéntricos son los niveles de la persona.
 Las "X" indican la "forma" negativa que tengo actualmente.
 Los "O" expresan la "forma" positiva que deseo conseguir.

2.º: PROCESO DE TRANSFORMACIÓN INTERIOR



3.º: PROCESO DE EXPRESIÓN DEL ESPÍRITU DE DIOS



El centro de el alma es Dios

*«El centro de el alma es Dios,
al cual cuando ella hubiere llegado
según toda la capacidad de su ser
y según la fuerza de su operación e inclinación
habrá llegado al último y más profundo centro suyo en Dios,
que será cuando con todas sus fuerzas
entienda, ame y goce a Dios.*

*Y cuando no ha llegado a tanto como a esto
—cual acaece en esta vida mortal,
que no puede llegar el alma a Dios
según todas sus fuerzas—,
aunque esté en este su centro, que es Dios,
por gracia y por la comunicación suya que con ella tiene,
por cuanto todavía tiene movimiento y fuerza
para más y no está satisfecha,
aunque esté en el centro,
no empero en el más profundo,
pues puede ir al más profundo en Dios.»*

San Juan de la Cruz,
Llama de amor viva, C. 1,12.

Señor de mi vida

*«Día tras día, Señor de mi vida,
estaré ante Ti, cara a cara...»*

*Con las manos juntas,
Señor de todos los mundos,
estaré ante Ti, cara a cara...*

*Bajo tu cielo inmenso,
en silencio y soledad,
con humilde corazón,
estaré ante Ti, Señor, cara a cara...*

*En este mundo laborioso tuyo,
hirviente de luchas y fatigas,
entre muchedumbres que llevan prisa,
estaré ante Ti, Señor, cara a cara...*

*Cuando mi obra haya sido cumplida
en este mundo, Señor de los señores,
solo ya y silencioso,
estaré ante Ti, Señor, cara a cara...»*

Rabindranath Tagore
Ofrenda lírica, 76.



Vive el presente

Vive el momento presente,
no el siguiente ni el anterior.

Vive el momento presente,
no te vuelvas al pasado,
no te proyectes al futuro,
el ayer ya pasó,
el mañana ya vendrá,
sólo el presente existe,
sólo el presente puede ser tuyo.

Vive el momento presente.
vívelo conscientemente,
vívelo en silencio y con amor.

Sólo el momento presente
es tuyo,
es real,
sólo el momento presente
es vida,
es eterno,
es plenitud.

Abrete todo tú al presente,
en él tienes tu vida,
tu plenitud,
tu armonía.

Abrete todo tú al presente,
porque sólo en él
vivirás a Dios...

Los silencios, ¿de dónde proceden?

- 1) Hay silencios que matan. Proceden de un corazón duro, cerrado, agresivo, huraño...
Son silencios destructivos, violentos, que atacan...
Estos no son silencios auténticos.
- 2) Hay silencios que distancian, que crean barreras, que atrincheran y amurallan la débil seguridad de la persona.
Son silencios fríos, congelantes, muertos...
Estos no son silencios auténticos.
- 3) Hay silencios que angustian, porque proceden del miedo, de la inseguridad, del temor a los demás, a la crítica, a la opinión de los otros...
Son silencios agobiantes, que encogen y bloquean a la persona. Son silencios torturadores.
Estos no son silencios auténticos.
- 4) Hay silencios acusadores, críticos, sarcásticos, orgullosos de un no sé qué talante de superioridad que desprecia y margina a los demás.
Estos silencios encumbran vanamente a uno mismo y humillan y aplastan a los demás.
Estos no son silencios auténticos...
- 5) Hay silencios acomplejados por la sensación de indignidad para poder hablar y actuar. Quien los experimenta se agobia y humilla. Quien los vive huye y se refugia en el temor, se esconde de la vida y de los demás.
Estos no son silencios auténticos...
- 6) Hay silencios evasivos, que brotan de la necesidad de ocultar nuestra verdad. De ellos surgen el miedo, la opacidad, las segundas intenciones, las palabras con doble sentido, las palabras evasivas.
Quien los experimenta se vive con inseguridad, con miedo a ser descubierto.
Estos no son silencios auténticos.
- 7) Hay los silencios de los aburridos: cuando se está esperando algo (sala de espera de un médico, o cola del autobús o de una oficina...), cuando se está de paso para algo (cuando vamos en el «metro», en el tren...).
Se vive como un tiempo “muerto”, vacío, como un paréntesis de nuestro tiempo útil, como un espacio de tiempo que no sirve para nada...
Por eso callamos, nos aburrimos, y algunos procuran rellenarlo y leen, se ponen los “cascos” de su Walkman, etc.
Estos no son silencios auténticos.
- 8) Hay silencios “desesperados”, ante la impotencia para encontrar solución a nuestro dolor, a nuestras limitaciones, a nuestros problemas, a las causas de nuestra infelicidad...
Estos silencios nos angustian, nos dejan ante un callejón sin salida, nos bloquean y nos dejan paralizados...
Estos no son silencios auténticos, profundos y liberadores...
- 9) Hay silencios “serviles”, sumisos, como un “amén” sin condiciones a la autoridad, a la que favorecen, aplauden y sirven incondicionalmente.
Son silencios esclavizantes, que crean resentimientos, rechazos, sensación de humillación.
Estos no son silencios auténticos.
- 10) Hay silencios que surgen de ignorar la riqueza y el valor de nuestra persona viviéndolo con humildad y sencillez de espíritu.
Estos silencios nos llevan a buscar valores superficiales, a la ansiedad de riquezas materiales, a realzar nuestras apariencias externas.
Estos no son silencios auténticos.



11) Hay silencios que brotan de la liberación de nuestros conflictos, de vivir la verdad de nuestra vida, con paz y serenidad.

Estos silencios descubren la pacífica posesión de lo que somos y tenemos, con humildad y aceptación agradecida a la vida y al Señor de la vida y de la muerte.

Estos son silencios auténticos.

12) Hay silencios que surgen ante una desgracia, una catástrofe, ante el dolor y el hambre de tantos niños, hombres y mujeres marginados: silencios ante la injusticia, ante la violencia, ante las guerras absurdas...

Son silencios de irritación, de impotencia, de dolor, de pena, de no saber ni entender nada. Son silencios ante un misterio de dolor que nos desconcierta y nos sumerge en un "misterio inexplicable".

Estos son silencios auténticos.

13) Hay silencios que brotan ante el candor de un niño, ante la transparente mirada de un anciano, ante la belleza de la luna en la oscuridad de la noche, ante el rugido vibrante de las olas del mar...

Son silencios que dejan sin palabras, sin pensamientos ni reflexiones. Son silencios que embargan el alma, que llenan el corazón, que sumergen en una experiencia misteriosa.

Estos son silencios auténticos y transformantes.

14) Hay silencios que brotan del asombro ante lo bello, ante lo misterioso, lo incomprensible y lo inefable...

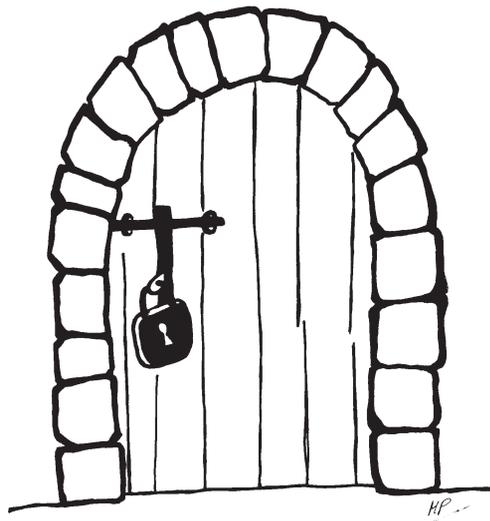
Son silencios que vacían y llenan nuestra mente y nuestro corazón.

Estos son silencios auténticos y transformantes.

15) Hay silencios que surgen de la misma experiencia del silencio, de la experiencia profunda de sí mismo, de la experiencia profunda de cualquier otra realidad, de la experiencia profunda de Dios en nosotros o en otra persona o en cualquier criatura...

Son silencios profundos, transformantes, que abren al misterio del Dios de la Palabra y del Silencio...

¿De dónde proceden nuestros silencios?
¿Qué expresamos con nuestros silencios?
¿A dónde nos conducen nuestros silencios?



- Cuanto más gustes el silencio,
más gustarás la vida...
- «*Si las puertas de la percepción estuvieran limpias,
veríamos todo tal cual es: infinito.*»
William Blake
- «... *mejor es aprender a poner las potencias
en silencio y callado para que Dios hable...*»
SAN JUAN DE LA CRUZ, *Subida*, 3, 3,4.

- Las palabras más bellas son
las que expresan el silencio,
las que brotan del silencio,
las que llevan al silencio....

Las palabras más bellas son
las que nos abren al *misterio* más allá del silencio.

Preguntas sobre el silencio

1. ¿Qué experiencia tienes de silencio?
Descríbela.
2. ¿Valoras el silencio? ¿En qué sentido?
3. ¿Tienes espacios de silencio en tu vida?
¿Cuáles?: ¿espacios físicos?,
¿espacios psicológicos?,
¿espacios ambientales?...
4. ¿Vives el silencio? ¿Cómo?
¿Cuándo?
¿En qué situaciones?
5. ¿Vives en un ambiente ruidoso? ¿Por qué?
6. ¿Cómo te sientes en él?
7. ¿En esos momentos añoras el silencio?
8. ¿Qué haces en esas circunstancias?
9. ¿Crees que el silencio vale para algo? ¿Para qué?
10. ¿Sirve para algo el silencio?
¿Para qué te vale el silencio a ti?
11. ¿Tiene sentido el silencio en tu vida ordinaria? ¿Cuál?
12. ¿Es posible el silencio en tu vida ordinaria? ¿Cómo?
13. ¿De dónde proceden nuestros silencios?
14. ¿Qué expresamos con nuestros silencios?
15. ¿A dónde nos conducen nuestros silencios?

Silencio, palabrería y palabra

Si mis palabras estorban tu silencio, déjalas a un lado porque son para ti palabrería, son para ti ruido, y no ayudan a silenciarte, a crecer en el silencio, a sumergirte en el silencio...

No trivialices el silencio como si se tratase de algo superficial, como si se tratase sólo de un juego.

El silencio es algo más que callarse.

«Silencio, cállate» -decimos-, pensando o creyendo que «al callar la palabra» ya hemos conseguido hacer silencio.

El silencio es algo más que callarse por fuera.

Es callarse por fuera y por dentro, después de haber dicho lo que teníamos que decir.

El silencio, el verdadero silencio, nos sitúa más allá de las palabras, en el mismo origen desde donde brotan las palabras.

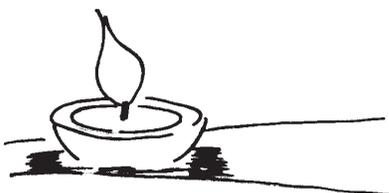
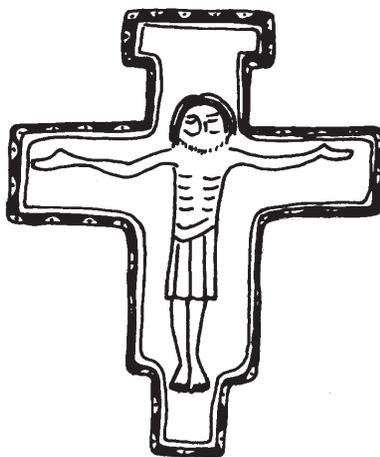
El silencio, el verdadero silencio, nos sitúa más allá de las palabras, en el manantial infinito y silencioso desde donde toma forma toda palabra.

El silencio, el verdadero silencio, nos sitúa en el origen de toda palabra y expresión, en el mismo silencio de Dios, desde donde brotó la PALABRA infinita y amorosa de Dios, JESUS, Hijo de Dios, Palabra eterna de Dios, que se hizo hombre y nos expresó plenamente el misterio de Dios.

El silencio siempre habla...

Escúchalo...

Vívelo...



- Éste es un buen momento para observar la respiración, éste es un buen momento para quedarte en silencio, éste es un buen momento para esperar en silencio y atención amorosa al Señor...
- Descubre en el silencio de tu corazón el sí de Dios a ti, el sí tuyo a Dios.
- El silencio sólo se escucha en silencio...
- El silencio es elocuente para una vida en silencio...
- El silencio es el lenguaje más profundo de toda criatura. El silencio es la Palabra más transparente de Dios...
- El silencio de cada criatura es el eco del silencio de Dios, el silencio de cada criatura es el lenguaje de Dios, el silencio es la plenitud de Dios...

Señor, quisiera callarme y esperarte

Señor, quisiera callarme y esperarte...

Quisiera callarme,
para comprender lo que sucede en tu mundo.

Señor, quisiera callarme y esperarte...

Quisiera callarme
para estar junto a las cosas,
junto a todas tus criaturas, y oír tu voz.

Señor, quisiera callarme y esperarte...

Quisiera callarme
para reconocer tu voz entre otras muchas.

Señor, quisiera callarme y esperarte...

«Cuando todas las cosas estaban en medio del silencio
—dice la Biblia—, vino desde el trono divino,
oh Señor, tu palabra todopoderosa.»

Señor, quisiera callarme y esperarte...

Quisiera callarme
y sorprenderme de que tú tienes una palabra para mí.

Señor, quisiera callarme y esperarte...

Señor, no soy digno de que tú vengas a mí,
pero di sólo una palabra,
y mi vida quedará transformada.

Señor, quisiera callarme y esperarte...

(Cf JORG ZINK, *Cómo podemos orar*, Desclée de Brouwer, 1971)



Buscando el silencio

¿Por qué golpeas el silencio
si no te hiere,
ni herirte puede?

¿Por qué no cuidas el silencio
si él no te daña
y él siempre puede cuidarte?

¿Por qué no buscas el silencio
si él, sin buscarte,
siempre quiere envolverte?

¿Por qué huyes del silencio
si él, aunque lo dejes tú,
jamás puede estar ausente?

¿Por qué rechazas el silencio
si él, sin que tú lo notes,
siempre está presente?

No, no hieras el silencio,
no lo maltrates ni huyas de él,
busca el silencio en ti y en todo,
porque en todo y en ti, el silencio
es el último misterio.

Busca el silencio con amor,
busca el silencio infinito de Dios,
y te envolverá un silencio eterno de amor...

Actitud silenciosa

La actitud silenciosa no se limita a la moderación de las palabras.

Comprende toda la vida de la persona
y se manifiesta en todos los aspectos de la vida de la persona:

en su modo de hablar,
en sus gestos,
en su modo de andar,
en su forma de sentarse,
en su modo de escuchar,
en su mirada,
en su modo de vestir,
en sus reacciones,
en sus necesidades,
en sus aspiraciones,
en sus intereses,
en sus impulsos,
en sus bienes,
en su modo de comer,
en su forma de divertirse,
en su forma de descansar,
en su modo de estar,
en su modo de vivir,
en su forma de ser
en todo...

Procura ser silencioso...

*Fomenta unas formas «silenciosas» de estar,
de vivir
y de ser.*

*Ve despertando en ti una **actitud silenciosa**
en todos los aspectos de tu vida...*

El silencio...

*«Lo hemos expulsado de las ciudades.
En el campo, en el monte, en la orilla del mar
es acosado por aparatos de estridente potencia.
Todo y todos se esfuerzan por ahogar su silencio.*

*Por eso es preciso crear islas de silencio
en torno a nosotros y en nuestras ocupaciones.
Islas para defendernos; islas para recuperarnos.*

*El silencio no nos engaña con propuestas fantásticas,
no nos distrae con milagros imposibles,
no nos cansa con estrépito fastidioso.*

*Es preciso repatriar el silencio que hemos desterrado.
Ese silencio que aporta calma, da paz y hace crecer
la sabiduría.*

*Los momentos más grandes de la vida humana
son siempre momentos de profundo silencio.
Los momentos más grandes del arte, de la ciencia,
de la creatividad, son momentos de absoluto silencio.*

*De cuando en cuando tenemos que retirarnos al interior
de nosotros mismos, y en el silencio, descubrir la verdad
y dirigir con seguridad el timón de nuestra vida.*

*Hay que crear islas de silencio en medio de las ocupaciones
más absorbentes para no ser arrastrados,
para dominar las cosas y no dejarnos triturar por ellas.
Dios quiere que seamos dominadores de las cosas
y no pajas que arrastra la corriente.»*

F. MIEZA

¿Se puede hacer silencio?

A veces decimos: “vamos a hacer silencio”...

¿Se puede hacer silencio?

Pensamos que habrá silencio
disminuyendo el ruido corporal,
ambiental,
afectivo y mental,

como si nosotros fabricásemos el silencio,
como si nosotros hiciésemos el silencio...

Pero, ¿de qué silencio hablamos entonces?

En realidad nosotros no hacemos «EL SILENCIO».

El «silencio» existe ahí,
en todo,
dentro y fuera,
y siempre,

independientemente de mí,
independientemente de que yo lo perciba o no,
de que yo lo viva o no...

Lo que yo debo hacer es crear las condiciones
para descubrirlo,
acogerlo,
recibirlo,
vivirlo,
sumergirme en él
y expresarlo a través de mi vida.

Para ello tengo que liberarme de obstáculos que me lo impiden:
acallar ruidos físicos y corporales,
liberarme de apegos,
serenar el torbellino de mis pensamientos,
centrar mi atención aquí y ahora,

vivir conscientemente el momento presente...

en una actitud silenciosa,
despierta,
receptiva
y acogedora.



El silencio como camino

EL SILENCIO podemos *ejercitarlo* como *camino*

de una actitud interior,
de un gesto desde el interior,
de una mirada interior,
de una acogida interior,
de una escucha desde el interior,
de una entrega desde el interior,
de una disponibilidad desde el interior,
de una transformación desde el interior,
de muerte y resurrección,
de muerte al «yo pequeño»,
de resurrección al Ser esencial,
de transparencia al Ser de Dios en mí,
de irradiación del Ser de Dios a través de mí.



Más allá del ruido

Vivir el silencio
es vivir en silencio más allá del ruido...

Existe el silencio
más allá del ruido de mi cuerpo,
más allá del ruido de mi afectividad,
más allá del ruido de mi mente...

Pensamos que para vivir el silencio
es necesario que los ruidos de nuestro cuerpo
se acallen y nuestro cuerpo permanezca
en quietud...

Pensamos que para vivir el silencio
es necesario que los ruidos de nuestra afectividad
se acallen y nuestra afectividad encuentre
la paz interior...

Pensamos que para vivir el silencio
es necesario que los ruidos de nuestra mente
se acallen y nuestra mente viva
despierta, centrada y atenta...

Pensamos que para vivir el silencio
deben desaparecer los ruidos del cuerpo,
los ruidos de la afectividad,
los ruidos de la mente...

Pensamos que para vivir el silencio
debemos liberarnos

de los ruidos de nuestro cuerpo:
(tensión, nerviosismo, descontrol, estrés...)

de los ruidos de la afectividad:
(ansiedad, angustia, agresividad, enfados, miedos...)

de los ruidos de la mente:
(dispersión, parloteo, recuerdos, imágenes...)

Pero no.

Para *vivir el silencio*
es necesario
ir más allá de los ruidos,
desidentificarme de ellos,
situarme como observador:
de mi cuerpo (con o sin ruidos),
de mi afectividad (con o sin ruidos),
de mi mente (con o sin ruidos)...

Vivir el silencio es

situarme más allá del ruido,
vivirme en el centro,
y vivir desde el silencio de mi centro
la realidad concreta de mi cuerpo,
de mi afectividad,
de mi mente,
y de todas las cosas...



«Le dijo:

“Sal y ponte en el monte ante el Señor.”

Y he aquí que el Señor pasaba.

*Hubo un huracán tan violento que hendía las montañas
y quebrantaba las rocas ante el Señor,
pero no estaba el Señor en el huracán.*

*Después del huracán, un temblor de tierra;
pero no estaba el Señor en el temblor.*

*Después del temblor, fuego;
pero no estaba Yavé en el fuego.*

Después del fuego, el susurro de una brisa suave.

*Al oírlo, Elías cubrió su rostro con el manto,
salió y se puso a la entrada de la cueva.*

Le fue dirigida una voz que le dijo:

“¿Qué haces aquí, Elías?” »

(1Re 19,11-13).

Silencio y gratuidad de Dios

Todo el silencio del mundo no bastaría para comprender a Dios.
Sin embargo, sin silencio no es posible descubrir a Dios.

El silencio de Dios es gracia, puro don de su amor.

El silencio de Dios nos adentra en la mismísima intimidad amorosa de Dios.

El silencio no conquista nada, ni se merece nada.

El silencio nos vacía de todo.

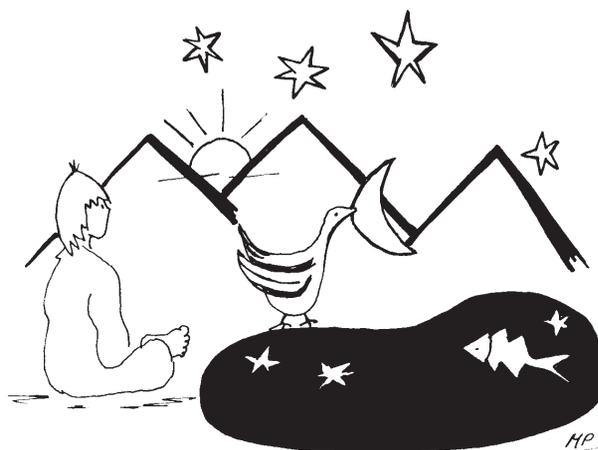
El silencio nos vacía de nosotros mismos, que somos
los únicos que estorbamos para abrirnos, desde el corazón,
a la presencia silenciosa de Dios.

En el silencio, se descubre la presencia silenciosa de Dios.

Silencio atento y amoroso a Dios,
presente aquí y ahora...

Hay que vivir la oración como un camino espiritual,
como un camino hacia la unión con Dios,
como un camino que nos disponga a percibir
la presencia silenciosa de Dios;
y no como un lugar de reflexión sobre Dios
o sobre nosotros mismos...

*«El fruto de la fe es la oración.
El fruto de la oración es la unión con Dios.
El fruto de la unión con Dios es el amor.
El fruto del amor es el servicio.
El fruto del servicio es la paz.»*
Madre Teresa



El silencio es...

El silencio es

el comienzo de la sed de Dios,
la puerta de la unión con Dios,
el camino de la unión con Dios,
el término de la unión con Dios,
el aire donde se respira la unión con Dios,
el espacio donde se vive la unión con Dios,
la brisa suave donde se presiente a Dios,
el espacio de la mente donde se intuye a Dios,
el amor puro donde se gusta a Dios,
la «nada» llena de la plenitud de Dios,
el espacio donde se saborea la infinitud de Dios,
la eternidad, en este instante presente, donde se vive a Dios,
todo y nada, es vacío plenificado de Dios,
mi corazón, limpio y transparente, donde
 se graba la huella de Dios,
mi corazón, abierto y puro, donde
 se refleja la mirada de Dios,
mi corazón, libre y vacío, donde habita el Espíritu de Dios,
mi corazón, lleno del amor de Dios,
 que se irradia en todo
 y en todo encuentra el amor de Dios...

Dios mío, enséñame a gustar el silencio...

Dios mío, silénciame...

Dios mío, vacíame...

Dios mío, libérame...

Dios mío, silénciame...



Silencio y maduración

El silencio es un grado de desarrollo de la persona. Una persona silenciosa se vive más como persona que una persona ruidosa.

El silencio es vivirte a ti mismo...

El silencio es bucear más allá de ti,
es abrirte a la plenitud de tu ser,
es abrirte a la plenitud de Dios...

Pensamos ordinariamente que existen sólo dos grados de desarrollo de la persona:

- 1.º antes del uso de razón.
- 2.º el uso de razón.

En realidad existen más grados de evolución de la persona:

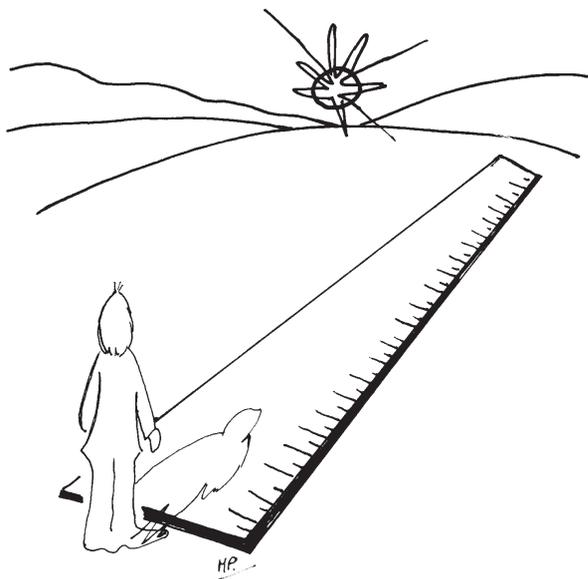
- 1.º antes del uso de razón.
- 2.º el uso de razón.

Después: el silencio,
la consciencia,
la intuición,
el conocimiento superior o supraconsciencia,
la sabiduría...

Una persona silenciosa o llena de sabiduría se vive más como persona y goza de unos grados más evolucionados de su ser como persona.

Pero no todas las personas se entregan, con verdadera ilusión e interés a desarrollar estos niveles de su existencia.

Por eso, los especialistas en psicología y antropología afirman que la mayoría de las personas sólo descubren el 9 ó 10 por ciento de la riqueza de su vida.



«Casi todas las personas
viven
en la periferia de su ser.

Lo trágico no es la muerte;
lo trágico
es que un hombre
pueda morir
sin haber tenido la más mínima idea
de la riqueza infinita
que tenía dentro...»

Un ermitaño
Concilium 254, Agosto 1994, p. 728.

Silencio atento y amoroso

El silencio atento y amoroso

- es la experiencia de todo nuestro ser en armonía, apertura y disponibilidad ante Dios;
- es andar descalzo y humildemente, presintiendo siempre el susurro de Dios;
- es la disponibilidad del corazón, profundamente abierto para captar la presencia silenciosa y amorosa de Dios.

- Que tus pasos sigan los caminos del Señor.
- Nuestra vida es silencio y soledad,
es palabra y comunicación,
es comunión y entrega.

Abre tu corazón a la presencia de Dios,
que viene, viene siempre
en nuestro Señor Jesús,
en el rostro de tu hermano
y en toda la creación.

Clases de silencios

1. SILENCIOS distorsionantes

Represivos:

impuestos por la autoridad exterior,
por esquemas culturales,
por miedo al ridículo,
por timidez...

Hirientes:

como actitud negativa hacia otros:
indiferencia hacia el otro,
desprecio del otro,
ignorando al otro,
negación del otro...

Agresivos:

violentos, como actitud
de rechazo del otro,
de condenación,
de...

2. SILENCIOS convencionales

Silencios sociales (casi represivos por alguna estructura externa):

circunstanciales (ej.: duelo, entierro...)
de buena educación (ej.: sala de espera...)
respetuosos (ej.: ante ciertas personas o actos...)

3. SILENCIOS correctos

para no alborotar,
para no perturbar,
para no alterar a otros,
por respeto a los otros
(ej.: respetar el descanso o el trabajo.)

4. SILENCIOS para no molestar a otros

para ayudar a crear un ambiente,
para favorecer una situación,
para ayudar a un acontecimiento, algún acto...

5. SILENCIOS compartidos

personas que comparten, con palabras y silencios:
su intimidad,
su amistad,
su dolor,
su alegría,
todo...

6. SILENCIOS como crecimiento y maduración:

- como *medio* para escuchar,
para percibir...
- como *apertura* a mí mismo,
a los demás,
a Dios...
- como *camino* hacia mi propio «yo profundo»
como *vivencia* de mí mismo,
como *comunión* conmigo mismo...
- como *camino* hacia los demás,
como *vivencia* de los otros,
como *comunión* con los demás...
- como *camino* hacia todas las criaturas,
como *vivencia* de cada realidad,
como *comunión* con todas las criaturas...
- como *camino* hacia Dios,
como *vivencia* de Dios,
como *comunión* con Dios...

7. SILENCIO transformante

que me vacía de mí,
que me abre al Dios escondido en mi corazón,
que me abre al Espíritu de Dios en mí,

y hace posible que el Espíritu de Dios
modele todo mi modo de actuar y de hablar,
todo mi modo de sentir,
todo mi modo de pensar,
todo mi modo de vivir,
todo mi modo de ser...

y me hace posible vivir en Él y desde Él la vida ordinaria...



El silencio es fuente de transformación

El silencio

no es mutismo sino palabra silenciosa,
no es vacío sino *plenitud*...

*Cuando el silencio habla,
la vida se transforma...*

El silencio

es fuente de vida,
de luz,
de amor,
de comunión,
de *palabra transformante*...

El silencio

es fuente que da cauce a la *palabra*,
es fuente que conduce al Espíritu de Dios,
es fuente que sacia de vida en el Espíritu.

El silencio

es fuente que transforma
es fuente de vida en Dios...

El Silencio —con mayúscula—

nos transforma en Dios...



Silencio para vivir en plenitud

Silencio para sentirme a mí mismo presente.
Silencio para que el Señor y el alma se hagan presentes.
Silencio para sentirme ante la eterna presencia de Dios.

Silencio para sentirme mirado
por Dios.

Silencio para sentirme interpelado
por la Palabra.

Silencio para sentirme habitado
por el Espíritu.

Silencio para acoger la Palabra del Espíritu.
Silencio para escucharle desde el hondón de mi ser.
Silencio para sentirme amado en la totalidad de mi ser.
Silencio para sentirme embriagado por su presencia.
Silencio para amarlo desde el centro de mi corazón.
Silencio para ser, en su presencia, uno con Él.
Silencio para abrir las puertas de mi existencia de par en par.
Silencio para entregarme plenamente a su amor.
Silencio para dejarme modelar gozosamente por su amor.
Silencio para entregarme en sus manos..., y morir para vivir.
Silencio para irradiar a los demás su amor y su verdad.
Silencio para ser presencia irradiante de su luz.
Silencio para ser..., en Dios..., para los demás...

Silencio activo

El silencio no se opone a la palabra ni se opone a la acción.

El silencio no es inacción ni mutismo.

El silencio se opone a la palabra ruidosa,
a la acción descontrolada
y a la comunicación ruidosa y hueca.

El silencio no se opone a la palabra,
a la conversación,
a la comunicación...

Por el contrario, facilita la palabra,
la conversación
y la comunicación profunda.

El silencio se opone al ruido,
al desorden,
al alboroto,
al descontrol...

El silencio se opone a la palabra fácil,
a la expresión hueca y ficticia,
a los gestos vacíos e inexpresivos,
a la palabra superficial y descontrolada...

El silencio es activo y pasivo,
es armonía y quietud,
es atención y acogida,
es luz y serenidad,
es paz interior,
es comprensión y aceptación desde el amor...



Silencio de tu cuerpo

Silencio...

Silencio de todo tu ser...

Silencio de tu cuerpo,
de tu afectividad,
de tu mente,
de tu corazón,
de tu espíritu...

Silencio de tu cuerpo:

El silencio de tu cuerpo es la quietud,
la serenidad,
el sosiego,
la distensión,
la armonía...

El silencio de tu cuerpo es la quietud de tu mirada,
de tus oídos,
de tus manos,
de tus pies,
de tu respiración,
de tus movimientos,
de tus reacciones...

El silencio de tu cuerpo es la relajación de tus tensiones,
la distensión de tus alteraciones,
el sosiego de tu estrés,
la armonía en tus movimientos,
la serenidad en tus palabras...

El silencio de tu cuerpo es la unidad,
la paz y
la armonía
de tus sentidos con tu mente, con tu corazón
y con todo tu ser...



El silencio y tú

No huyas del silencio...

Cuando huyes del silencio huyes de ti mismo.

Sólo en el silencio acabas encontrándote contigo mismo.

No huyas del silencio porque huyendo del silencio estás alejándote de tu verdadera identidad, de tu verdadero yo, ese «yo» profundo y sólido, transparente y luminoso, sereno y divino...

No, no huyas del silencio, deséalo, búscalos, vívelo...

En el silencio, tú eres tú, simplemente tú, sin añadidos, sin ficciones, sin máscaras...

En el silencio tú eres tú, simplemente tú, en tu verdad desnuda y real, en la paz y armonía de tu ser, en la luz y transparencia de tu amor y sabiduría.

No, no huyas del silencio, deséalo, búscalos, vívelo...

Vívelo hasta hacerte tú mismo silencio,
hasta que tu ser sea silencio elocuente,
silencio que habla palabras divinas,
silencio que expresa eternidad y salvación,
silencio que irradia presencia del reino de Dios.

El misterio de tus manos

Abrete al silencio de tu cuerpo.

Abrete al silencio de tus manos...

Míralas serenamente...

Siéntelas. Sé consciente de tus manos en este instante. Ellas están en silencio.

Vívelas tú en silencio, sin decir nada con tu mente.

El silencio de tus manos te abre a la sensación que percibes a través de ellas.

El silencio de tus manos te abre a la percepción de lo que estás tocando. Siéntelo. Recíbelo.

El silencio de tus manos permite que te expreses a través de ellas.

Abrete al silencio de tu cuerpo.

Abrete al silencio de tus manos.

Tú, a través de tus manos, puedes expresar amor, ternura, fortaleza, seguridad, bondad, paz...

El silencio de tus manos se ha convertido en lenguaje, en comunicación, en comunión con otras personas.

Descubre y vive el silencio de tus manos, de tu cuerpo y de todo tu ser, como medio de expresión, como medio de comunicación y de comunión con todas las criaturas, con todas las personas.



El corazón libre y silencioso

Deja que tu corazón vuele ágil y libre.
Libéralo de todo apego.

Deja que tu corazón ame con libertad y comprensión.
Libera tu corazón de todo egoísmo e interés.

Deja que tu corazón vuele y ame en unidad y comunión.

Despoja tu corazón de todo apego.
Libéralo de todo afecto desordenado.

El corazón se apega a la comodidad,
a las personas,
a la salud,
a las ideas,
a los deseos,
a la imagen «perfecta»,
a las cosas más vulgares,
al «buen tiempo»,
a la familia,
al buen nombre,
al trabajo,
al prestigio,
al propio hogar,
a las riquezas,
a los amigos,
a la forma de pensar...

El corazón apegado está atado, dependiente.
El corazón dependiente de algo está esclavizado.
El corazón apegado está endurecido por la rigidez, la inseguridad y la desconfianza.
Mira tu apego.
Mira y observa el objeto de tu apego.
Reconoce tu apego,
tu dependencia de él.

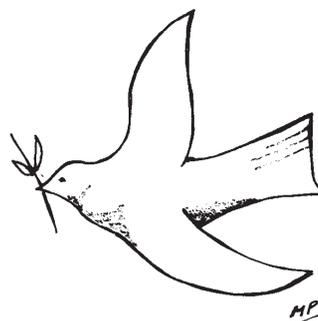
Procura mirarlo con tu atención.
Observar tu apego ahí, fuera de ti.

Después quédate observando la respiración...
Procura que tu atención permanezca centrada y serena en la respiración.

Vuelve a observar tu apego, el objeto de tu apego,

quizás se haya debilitado tu atadura,
quizás tu corazón esté más ágil y libre,
quizás tu corazón pueda mirar,
en paz y en silencio, el objeto de tu apego,
quizás puedas amarlo sin dependencias y
experimentar unidad y comunión
con el objeto de tu apego...

Señor, libérame...
Señor, vacíame...
Señor, libérame...



- *«Pasa (Dios) con tanta quietud y tan sin ruido..., que me parece es como la edificación del templo de Salomón, adonde no se había de oír ningún ruido: así es el templo de Dios, en esta morada suya, sólo Él y el alma gozan con grandísimo silencio.»*
Santa Teresa, *Moradas*, 7,3,11.
- *«El que vela sobre su alma a toda hora, recibirá revelaciones. El que se recoge en su interior para la contemplación, verá dentro de sí el resplandor de la luz del Espíritu.»*
Isaac de Nínive
(Citado por H. M. Lassalle, *Zen y mística cristiana*, p. 347)
- *«Una palabra habló el Padre que fue su Hijo, y ésta habla siempre en eterno silencio, y en silencio ha de ser oída del alma.»*
San Juan de la Cruz, *Dichos de luz y amor*, 21.
- *«La mayor necesidad que tenemos para aprovechar es callar a este gran Dios con el apetito y con la lengua, cuyo lenguaje que Él más oye, sólo es el callado amor.»*
San Juan de la Cruz, *Avisos*, 10.
- *«Una vez que el hombre ha despertado a su mirar interior, se da cuenta de que el contenido de una experiencia marca el comienzo de una nueva vida.»*
K. G. Dürckheim, *El despuntar del ser*, p. 9.

Silencio interior

Sin silencio interior,
no hay paz interior.

Sin silencio de la mente,
no hay paz en tu mente.

Sin silencio en tu corazón,
no hay paz en tu corazón.

Sin silencio interior,
no hay paz en tu alma.

Sólo en el silencio interior
encontrarás la paz interior...

Sólo en el silencio interior,
encontrarás tu centro personal,
y, en el «hondón» de tu centro,
descubrirás al Señor.

*«No es voluntad de Dios que el alma se turbe de nada,
ni que padezca trabajo;
que, si lo padece en los adversos casos del mundo,
es por la flaqueza de su virtud,
porque el alma del perfecto
se goza en lo que se pena la imperfecta.»*

S. Juan de la Cruz, *Dichos de luz y de amor*, 56.



SILENCIO Y RUIDO DE LA MENTE

*«Ahora, pues, acaece muchas veces esta manera de unión,
que quiero decir —en especial a mí, que me hace Dios
esta merced de esta suerte muy mucha—
que coge Dios la voluntad, y aún el entendimiento, a mi parecer,
porque no discurre sino está ocupado gozando de Dios,
como quien está mirando, y ve tanto,
que no sabe hacia dónde mirar;
uno por otro se le pierde de vista, que no dará señas de cosa.*

*La memoria queda libre, y junto con la imaginación debe ser;
y ella, como se ve sola, es para alabar a Dios la guerra que da
y cómo procura desasosegarlo todo.*

*A mí cansada me tiene, y aborrecida la tengo,
y muchas veces suplico al Señor, si tanto me ha de estorbar,
me la quite en estos tiempos.*

*Algunas veces le digo:
¿Cuándo mi Dios ha de estar toda junta mi alma
en vuestra alabanza, y no hecha pedazos, sin poder valerse a sí?*

*Aquí veo el mal que nos causa el pecado,
pues así nos sujetó a no hacer lo que queremos
de estar siempre ocupados en Dios.»*

Santa Teresa, *Vida*, 17, 5.

Corazón libre

Vuela, vuela, corazón mío,
sin sombras,
liberado y libre,
vuela sin ruidos y en silencio.

Vuela, vuela, corazón mío,
hacia la libertad,
hacia el infinito,
vuela en comunión con Dios.

Vuela, vuela desde tu ignorancia,
gustando todo con humildad,
viviendo el amor en todo,
vuela hacia la sabiduría infinita.

Vuela, vuela, corazón libre,
unido a todos y sin ataduras,
amando a todos,
descubriendo a Dios en todo...



Calla, calla

Calla, calla,
silencia el susurro de tu pena,
silencia el dolor de tu tristeza,
silencia el grito de tus lágrimas.

Calla, calla,
silénciate cuando surjan las palabras,
silénciate cuando broten los suspiros,
silénciate cuando lloren tus quejidos.

Calla, calla,
calla en silencio,
calla en paz interior,
calla en tu alma sosegada.

Calla, calla,
calla y no mires hacia atrás,
calla y no imagines el mañana,
calla y vive todo tú, aquí y ahora.

Calla, calla,
calla y mira tus manos abiertas,
calla y abre tu corazón,
calla y siente a Dios en tu alma...



Textos bíblicos 3

- *«Señor, mi corazón no es ambicioso
ni mis ojos altaneros;
no pretendo grandezas
que superan mi capacidad;
sino que acallo y modero mis deseos,
como un niño en brazos de su madre.
Espere Israel en el Señor
ahora y por siempre» (Sal 130).*

- *«Venid a mí todos los que estáis cansados y agobiados,
que yo os aliviare.
Tomad mi yugo, y aprended de mí,
que soy manso y humilde de corazón;
y hallaréis descanso para vuestras almas.
Porque mi yugo es suave y mi carga ligera» (Mt 11,28-30).*

- *«Os recogeré de entre las naciones,
os reuniré de todos los países,
y os llevaré a vuestra tierra.
Derramaré sobre vosotros un agua pura que os purificará:
de todas vuestras inmundicias e idolatrias os he de purificar;
y os daré un corazón nuevo, y os infundiré un espíritu nuevo;
arrancaré de vuestra carne el corazón de piedra,
y os daré un corazón de carne.
Os infundiré mi espíritu, y haré que caminéis según
mis preceptos,
y que guardéis y cumpláis mis mandatos.
Y habitaréis en la tierra que di a vuestros padres.
Vosotros seréis mi pueblo y yo seré vuestro Dios» (Ez 36,24-28).*

Silencio, silencio,
para que me hable el Dios
del silencio...

Silencio, silencio...
Silencio en mi cuerpo y en mi mente...
Silencio en mis labios y en mi corazón...
Silencio en mis manos y en mis ojos...
Silencio, silencio para que me hable el Dios del silencio...

Silencio, silencio...
Silencio en mi corazón y en mis sentidos...
Silencio en mis recuerdos y en mi fantasía...
Silencio en mis palabras y en mis proyectos...
Silencio, silencio para que me hable el Dios del silencio...

Silencio, silencio...
Silencio para hablar y para escuchar...
Silencio para ir y para volver...
Silencio para callar y para acoger...
Silencio, silencio para que me hable el Dios del silencio...

Silencio, silencio...
Silencio para vaciarme y para llenarme...
Silencio para estar y para ser...
Silencio para olvidar y para volver a empezar...
Silencio, silencio para que me hable el Dios del silencio...

Silencio, silencio...
Silencio para comprender y para acoger...
Silencio para pedir y para recibir...
Silencio para dar y para compartir...
Silencio, silencio para que me hable el Dios del silencio...

Silencio, silencio...
Silencio para orar y para amar...
Silencio para mirar y para contemplar...
Silencio para bendecir y para adorar...
Silencio, silencio para que me hable el Dios del silencio...

*Señor del silencio, escúchame...
Señor del silencio, háblame...
Señor del silencio, silénciame...*



Cuando el silencio habla...

Cuando se hace silencio en tu cuerpo,
surge la quietud y la serenidad.

Cuando se hace silencio en tu afectividad,
surge la paz y la calma interior.

Cuando se hace silencio en tu mente,
surge la atención central.

Cuando se hace silencio en tu alma,
surge la luz interior.

Cuando se hace silencio en tu corazón,
surge la ternura y el amor.

Cuando se hace silencio interior,
surge la palabra inefable de Dios.

Cuando el silencio interior se hace palabra,
se revela el maestro interior.

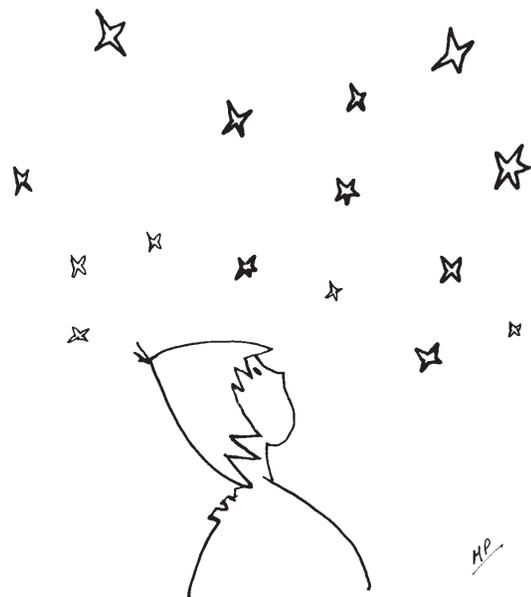
Cuando el silencio interior habla,
se revela el Espíritu de Dios,
pronunciando tu nombre, tu nombre eterno,
que sólo existe en el corazón de Dios.

Cuando el silencio habla en tu corazón,
el Espíritu de Dios te llena de su luz y de su amor.

Cuando el silencio habla en tu alma,
el Espíritu de Dios sacia tu sed de plenitud.

Cuando el silencio habla en el hondón de tu ser,
el Espíritu de Dios te transforma, desde dentro, en Dios.

Cuando el silencio habla,
tu vida transformada,
irradia a Dios...



HP

- *«Cuando hablamos de transformación no pensamos en un proceso que afecte a este o aquel aspecto del individuo. Se trata del hombre en su conjunto, de toda la realidad en la que vive y por la que vive como hombre.*

Mientras su concepción de la existencia gire en torno a su yo, todo lo que es real para él toma, en su relación con ese yo, su sentido y su importancia: las cosas, los valores, los otros hombres, la comunidad, también Dios.

El signo decisivo de la auténtica transformación es el hecho de que el centro de referencia, el eje alrededor del cual giran todas las cosas para él, deje de ser él mismo.

Para el cristiano eso quiere decir que la vida transformada no está ya centrada sobre el yo sino sobre Dios.

El núcleo del proceso de transformación, en sentido cristiano, es un acontecimiento acaecido al hombre y que hace de Dios el centro de su vida.»

K. G. Dürckheim

Mirada silenciosa

Párate y
mira



¿Qué ves?
Casi nada...
(o quizás muchas cosas...)

Párate y
mira *conscientemente*



¿Qué ves? ¿Qué percibes?
Lo *externo de todo*.
Lo *externo* de las cosas...
- el color
- la forma
- la suavidad o aspereza
- los sonidos
- las apariencias

Párate y *silénciate*...,
mira *conscientemente*
(es un mirar desde dentro)



¿Qué ves? ¿Qué percibes?
El «*dentro*» de *todo*.
Lo *profundo de todo*...

El silencio transforma

- *tu forma de mirar* = más profunda

- *la percepción del ser que ves* = más profunda

El silencio transforma

- *tu modo de vivirte* en relación con cada ser =
despierta lazos de unidad,
crea lazos de comunión con toda criatura,
crea lazos de amor y unidad con toda persona.

El silencio te revela el «misterio» de cada criatura: Dios.



Si sabes mirar
con los ojos del corazón
y en silencio,
descubrirás
en una brizna de hierba
un palacio de cristal,
una perla preciosa
o el mismo misterio de Dios.



Toda criatura es un misterio

Cada criatura es un misterio...

Vemos, tenemos y usamos muchas cosas...

Observa a tu alrededor:

existen muchas criaturas: una mesa,
una montaña,
un almendro,
unos chavales,
una calle,
una máquina de escribir...

¿Qué ves?:

su belleza: es bonito el almendro...
su utilidad: te ayuda a trabajar la mesa...
su alegría: la sonrisa y la fiesta de los chavales...

Observa a tu alrededor en silencio:

Percibe desde *tu mirada interior*: la mesa,
la ventana,
el niño,
el almendro...

¿Qué ves?:

algo inédito,
algo único,
una criatura nueva,
un ser «misterioso»....

Observa a tu alrededor en silencio atento y amoroso:

Percibe, desde *tu mirada interior*,

el centro y la profundidad de la mesa,
de la ventana,
del niño,
del almendro...

¿Qué ves?

Un ser «misterio de Dios»,
una criatura única y nueva,
un misterio inefable,
una expresión de Dios,
una sonrisa de Dios,
una caricia de Dios...



*«Es sabio el que percibe el sabor de cada cosa.
Pero quien llega a saborear a la misma sabiduría,
además de sabio, es dichoso.
En esto consiste el ver a Dios tal cual es».*

San Bernardo



Meditar y orar

Para meditar y orar
no es necesario cerrar los ojos,
ni apartarse del mundo,
sino acallar la “mente”
y mirar con los ojos del corazón...

Para orar y encontrar al Señor,
no es necesario huir de nada,
ni esconderse de nadie,
sino abrir los ojos a la realidad
y mirarla desde el corazón...

Para orar y unirse al Señor,
es necesario mirar serenamente,
mirar sin apegos y con amor,
mirar con el corazón,
y descubrir en todo al Señor...

Para orar y vivir en todo al Señor,
hay que mirar, mirar en silencio,
acallar el ruido de la mente,
mirar con los ojos del corazón
y amar en todo al Señor...

San Ignacio:

*«No el mucho saber harta y satisface al alma,
sino el gustar de las cosas internamente.»*

(EE., 2)



El silencio y la sabiduría

El lenguaje de los sabios es el silencio.

El comienzo y el final de la sabiduría es el silencio.

Un silencio que se hace gesto, sonrisa, intuición, escucha, transparencia, acogida, disponibilidad, entrega, servicio...

El lenguaje de los sabios es un silencio elocuente que se percibe sin escucharse nada, que se intuye sin ver nada, que se siente en el alma como lenguaje transparente.

El silencio nos descubre que algo grande está sucediendo en nuestra vida de parte de Dios.

El silencio nos abre al misterio de toda la creación.

Toda criatura es un milagro
cuando la miramos en silencio
con los ojos del corazón...

Toda criatura es un misterio divino
cuando la miramos,
en silencio atento y amoroso,
con los ojos de Dios.

*«Todo lo visible es un invisible
elevado al estado de misterio.»*
Nóvalis

Silencio y compromiso

El silencio no huye de nada, ni evita a nadie, ni se esconde en un mundo fácil, ni se esconde huyendo de otros.

El silencio es un modo de vivir la vida, tal cual es, en toda su riqueza y profundidad, en toda su miseria y debilidad, en toda su grandeza y pequeñez.

Sólo desde el silencio puede uno abrirse, sin prejuicios ni rechazos, a la auténtica realidad de las personas, de las situaciones y circunstancias concretas de la vida.

Sólo desde el silencio se puede percibir y escuchar la belleza y la miseria de los hombres, el grito y el dolor del hombre marginado y deprimido.

Sólo desde el silencio puede el hombre entregarse gratuita y desinteresadamente a los demás en un amor y entrega comprometida y gozosa.



- Si todo se te vuelve en contra,
permanece atento y sereno,
porque «algo nuevo»
está a punto de despertar.
- Si el viento sopla de frente,
date la vuelta
y déjate llevar de su impulso divino.
- Cuando uno se aferra a “algo”,
pierde la paz.
Sólo hay paz en el desprendimiento.
- Quien ama de verdad y profundamente,
puede renunciar a muchas cosas...
- «*Arriesgarse es perder un poco.
No arriesgarse es perderlo todo.*»
Vargas Llosa

Silencio y oración

Para orar sólo hace falta *estar, ser y amar*.

Otra cosa es para «aprender» a orar. Para ello se requiere un proceso pedagógico que nos ayude a crear y desarrollar esa disposición interior.

Para aprender a *estar, a ser y a amar* sí que hace falta todo un proceso, un camino, un ejercicio... y una metodología.

Pero para orar sólo hace falta

estar: aquí y ahora,
ser: vivir todo «yo», con todo mi ser,
amar: vivir un *silencio atento y amoroso a Dios*.

A veces nos preocupa el «tema» de la oración, de nuestra oración personal (o no nos preocupa, que también es posible eso).

En realidad, lo importante, el trasfondo del «tema» de la oración, es *nuestra relación con Dios*.

¿Qué relación vivimos con Dios?
¿Cuenta Dios en nuestra vida?
¿Llena el Señor nuestro corazón?

Todos nosotros hemos sido creados por Dios con una dimensión de infinito. Dios nos ha invitado a la amistad con él y a vivir una comunión de amor con él. Incomprensible quizás para nuestra limitada mente humana, pero realidad vital respaldada por el testimonio de muchos hombres y mujeres que la han vivido. Ahí está el origen y la meta de nuestra plenitud: Dios. Vivir su presencia amorosa en nosotros e irradiarlo en nuestro mundo. Esta es nuestra VIDA.

Jesús ha venido a desvelarnos este misterio de Dios y del hombre y a darnos su Espíritu para que podamos vivirlo en toda su plenitud y gratuidad.

Sólo estando en silencio nuestra mente y viviendo el silencio de nuestro corazón, podemos percibir el misterio de Dios, acogerlo humildemente, vivirlo en toda su profundidad y ofrecerlo a los demás.

- Cuando se busca al Señor en todo, da lo mismo una cosa que otra. Todo será ocasión para descubrir al Señor.
- La «pasión» por Dios nos libera de los apegos.
- La experiencia de Dios en nuestro corazón nos abre a ver y a amar a Dios en todos los hombres y en todas las cosas...

Señor, oramos los dos

¿Oro yo, Señor?
¿Oras tú en mí, Señor?

Si siento que oro yo,
me centro en mí mismo, Señor...

Si siento que eres sólo tú quien oras en mí,
me pierdo, ciego, en tu abismo, Señor...

¿No será en el abrazo de amor
donde nos encontramos los dos, Señor...?

¿No será en el abrazo de amor
donde nos amamos y oramos los dos, Señor...?

¿No será a mitad de camino
donde, en comunión de amor, siento
que me envuelves y me llenas por dentro, Señor?

Señor, sólo en el amor nos encontramos los dos...
Señor, sólo en el amor nos fundimos, en la intimidad, los dos...
Señor, sólo desde ti me transformas en ti...
Señor, sólo en tu amor me transformas en ti...

Señor, ora tú en mí...
Señor, déjame orar en ti...

Señor, oramos tú y yo
cuando nos amamos
y nos fundimos en uno los dos...

Señor, oramos los dos en comunión de amor,
Señor, oramos tú en mí y yo en ti...

Señor, oramos siempre los dos...



SILENCIO Y RUIDO DE LA MENTE

*«Otras veces me hallo que tampoco cosa formada puedo pensar
de Dios ni de bien que vaya con asiento,
ni tener oración, aunque esté en soledad,
mas siento que le conozco.*

*El entendimiento e imaginación entiendo yo
es aquí lo que me daña,
que la voluntad buena me parece a mí que está y dispuesta
para todo bien; mas este entendimiento está tan perdido,
que no parece sino un loco furioso que nadie le puede atar,
ni soy señora de hacerlo estar quedo un credo.*

*Algunas veces me río y conozco mi miseria,
y estoile mirando y déjole a ver qué hace; y gloria a Dios,
nunca por maravilla va a cosa mala, sino indiferentes;
si algo hay que hacer aquí y allí y acullá.*

*Conozco más entonces la grandísima merced
que me hace el Señor cuanto tiene atado
este loco en perfecta contemplación.*

*Miro qué sería si me viesen este desvarío las personas
que me tienen por buena.*

He lástima grande al alma de verla en tan mala compañía.

*Deseo verla con libertad, y así digo al Señor:
¿cuándo, Dios mío, acabaré ya de ver mi alma junta
en vuestra alabanza, que os gocen todas las potencias?*

*No permitáis, Señor, sea ya más despedazada,
que no parece sino que cada pedazo anda por su cabo.»*

Santa Teresa, Vida, 30, 15.

Sabiduría del corazón

DOS SENTIDOS:

1.º *Saber-conocimiento desde el corazón, desde el amor*

El corazón conoce y sabe (saborea)
las cosas de otra manera muy distinta
a la razón.

El corazón conoce las cosas por experiencia,
libre de conceptualizaciones, de esquemas,
libre de apegos, de prejuicios,
libre de distorsiones, de deseos,
de temores y ansiedades...

El corazón conoce las cosas
por el contacto que tiene con ellas,
más allá de los conceptos y reflexiones...

El corazón conoce las cosas amándolas,
sintiéndose uno con ellas,
en unión y comunión con ellas.

Yo puedo conocer las cosas,
a las personas,
todo,
acercándome a ellas no con mis sentidos,
no con mi mente...,
sino acercándome a ellas con el corazón...



2.º *Saber (conocer-saborear) el corazón de cada criatura
el misterio de cada ser...*

Todas las cosas tienen un «fuera» y
un «dentro».

El «fuera» es lo externo,
las apariencias,
lo superficial...

El «dentro» es lo interior de las cosas,
es lo profundo,
es lo esencial de las criaturas.

El «dentro» de las cosas y de cada criatura
es la esencia pura y simple de la realidad.

El «dentro» es la auténtica riqueza
y el tesoro de las cosas y de las criaturas.

El «dentro» es el *ser*, es lo que de Dios
tiene toda criatura.

Sabiduría del corazón en este segundo sentido es conocer, saber,
saborear el «dentro» de las cosas,
conocer la esencia de las cosas,
es conocer y amar lo profundo,
lo esencial de cada cosa,
es conocer y amar a Dios en cada criatura.

El secreto de la vida está en aprender a saborear el milagro de la vida que continuamente está
sucediendo.

El secreto de la vida está en vivir en todo su riqueza y profundidad, en vivirla desde Dios.

El secreto de la vida está en vivirla descubriendo a Dios en la profundidad de todo lo que existe y
en mirarla desde la profundidad de los ojos del corazón, mirarla desde la mirada de Dios.



- A veces, las palabras oscurecen
y las explicaciones revuelven.
El silencio serena y libera siempre.

- Las discusiones alteran y distancian,
El silencio sosiega y unifica siempre.

- Permanece atento...
y escucha más allá de lo que oyes,
percibe más allá de lo que ves,
siente más allá de lo que tocas...

Permanece atento y...
escucharás lo que no se oye,
percibirás lo que no se ve,
sentirás lo que no se toca,
intuirás el misterio esencial de toda criatura...

Vive el silencio

Sólo se descubre el silencio en silencio.

Sólo se descubre la riqueza del silencio
desde una experiencia de silencio...

Sumérgete en el silencio
y descubrirás la riqueza del silencio...

Sumérgete en el silencio
y presentirás el misterio del silencio...

Sumérgete en el silencio
y descubrirás a Dios en el silencio...

*«La mayor necesidad que tenemos
para aprovechar
es callar a este gran Dios
con el apetito y con la lengua,
cuyo lenguaje que Él más oye,
sólo es el callado amor.»*

San Juan de la Cruz
Dichos de luz y amor, 53.

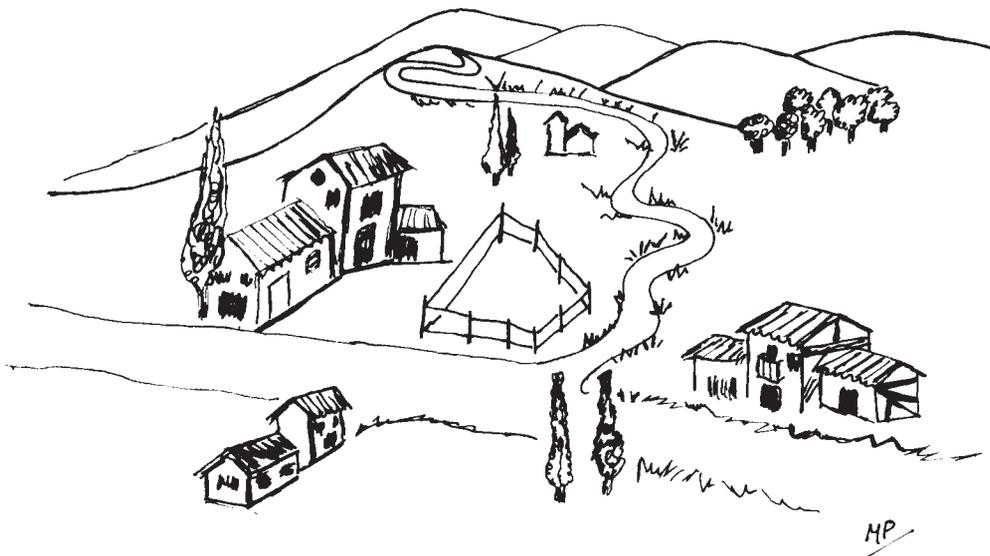


Todo

Todo está bien,
todo está en orden,
todo está en su sitio,
todo está bien hecho...

Todo está en el orden establecido,
todo está en su sitio justo,
todo está siempre en Dios,
Dios está en todo para siempre...

Silencio atento y amoroso
a Dios,
presente aquí y ahora.



En la noche oscura, Señor

En la noche oscura del alma,
hay un lugar para las estrellas,
existe un tiempo para la luna,
brotan un aliento para la esperanza.

En la noche oscura del alma,
se esconde un germen de vida nueva,
brotan un tallo de nueva espiga,
apunta un rayo del nuevo amanecer.

En la noche oscura, Señor,
tú estas en la sombra,
te escondes con suave ternura,
aguardas con suave música.

En la noche oscura, Señor,
tu luz alumbra mi esperanza,
guías mi alma hacia el nuevo día,
tocas mi corazón con tu amor...

- *«Nuestra mente, habitualmente dispersa en una gran diversidad de pensamientos y de ideas, debe ser “unificada”, llevada de la multiplicidad a la simplicidad, de la diversidad a la sobriedad, debe ser purificada de toda imagen mental, de todo concepto intelectual, hasta que no sea consciente de nada, salvo de la presencia de Dios, invisible e incomprensible.»*
El Arte de la oración, Ed. Lumen, Buenos Aires, p. 17.

- *«Mejor es aprender a poner las potencias en silencio y callando para que Dios hable, (...) haciendo a la memoria que quede callada y muda, y sólo el oído del espíritu en silencio a Dios, diciendo con el profeta: “Habla, Señor, que tu siervo escucha.” (1Sam 3,10)».*
S. Juan de la Cruz

- *«A estos tales se les ha de decir que aprendan a estarse con atención y advertencia amorosa en Dios en aquella quietud, y que no se den nada por la imaginación ni por la obra de ella, pues aquí, como decimos, descansan las potencias, y no obran activamente, sino pasivamente, recibiendo lo que Dios obra en ellas.»*
S. Juan de la Cruz

Escuchando el silencio

Escuchaba el canto de los pájaros
y sentía que los pájaros
estaban cantando en silencio.

Escuchaba el rugido sordo y monótono del mar
y sentía que el mar
estaba vibrando en silencio.

Escuchaba el ladrido de un perro
y sentía que el perro
ladraba en silencio.

Escuchaba el aleteo de unas palomas
y sentía que las palomas
volaban en silencio.

Escuchaba el sonido de las campanas de la iglesia
y sentía que las campanas
tañían en silencio.

Escuchaba el viento en los cristales de mi ventana
y sentía que el viento
se movía en silencio.

Sólo desde el silencio se escucha el silencio.
De él brota cada canción de Dios.



Vive el silencio en silencio

Cállate... y vive el silencio en silencio...

cállate y vive el silencio de tus labios,
cállate y vive el silencio de tus palabras,
cállate y vive el silencio de tu mirada,
cállate y vive el silencio de tus ruidos,
cállate y vive el silencio de tus manos,
cállate y vive el silencio de tus gestos,
cállate y vive el silencio de tu respiración,
cállate y vive el silencio de tu corazón,
cállate y vive el silencio de tu mente,
cállate y vive el silencio de tu alma,
cállate y vive el silencio de tu espíritu,
cállate y vive el silencio de todo tu ser,
cállate y vive el silencio de Dios en toda tu existencia..

Cállate... y vive el silencio en silencio...

Cállate y escucha el murmullo de las olas,
cállate y percibe el azul del cielo,
cállate y acoge la caricia del viento,
cállate y descubre la luz de la noche...

Cállate... y vive el silencio en silencio...

Cállate y descubre el silencio más allá del ruido,
cállate y vive el silencio más allá de las cosas,
cállate y siente el silencio más allá de los sentidos...

Cállate... y vive el silencio en silencio...

En silencio, desnudo y solo

Olvida el ayer,
olvida el futuro,
y aprende a vivir
en silencio, desnudo y solo.

Olvida tu nombre,
olvida tu apellido,
y aprende a vivir
en silencio, desnudo y solo.

olvida lo que hiciste ayer
y lo que harás mañana,
y aprende a vivir
en silencio, desnudo y solo.

Olvida tu soledad,
olvida tu hogar,
y aprende a vivir
en silencio, desnudo y solo.

Olvida cuánto vales,
olvida tus monedas y tesoros,
y aprende a vivir
en silencio, desnudo y solo.

Olvida tus heridas,
olvida tu fortaleza,
y aprende a vivir
en silencio, desnudo y solo.

Olvida todo, sin dejar nada,
olvida tu yo entero
y verás «todo» en tu nada,
vivirás en el «Todo» sin nada.

Más allá del silencio

La eternidad del tiempo es el silencio.
La infinitud del espacio es el silencio.
La belleza de la forma es el silencio.
La verdad de las cosas es el silencio.
La inmensidad de lo pequeño es el silencio.
La profundidad de lo superficial es el silencio.
La esencia de la existencia es el silencio.
El sentido de las palabras es el silencio.
La plenitud del vacío es el silencio.
Lo divino de lo humano es el silencio.
La quietud del movimiento es el silencio.
La unidad de lo disperso es el silencio.
La armonía de la desarmonía es el silencio.
Lo sagrado de lo profano es el silencio.
Lo infinito de lo pequeño es el silencio.
El misterio de lo vulgar es el silencio.
Lo extraordinario de lo ordinario es el silencio.
La claridad de la oscuridad es el silencio.
La luz de las tinieblas es el silencio.
El Ser de toda criatura es el silencio.

El Ser de todo ser es

el silencio del Ser *Infinito,*
 Eterno,
 Absoluto,
 Amor,
 Vida,
 Plenitud,
 Unidad,
 Armonía...

Vida en la creación

La intuición de Dios, la intuición de lo Divino,
se da en mitad de la vida,
se da en la realidad que ves,
como Algo que lo envuelve todo,
como Alguien que te envuelve
y te abraza con ternura infinita...

Rayos de sol amaneciendo...

Bosques de árboles, ramas, troncos añejos, caminos,
piedras, agua transparente en la zanja....

Un tronco rugoso enraizado en la tierra...

Miro un árbol...,
unas ramas...,
unas hojas en las ramas...,
y unas flores violetas...

Oigo un continuo trinar de multitud de pájaros...

Siento en mi rostro aire fresco y saludable...

Aroma de flores...

Camino despacio, paso a paso, por el camino y por la vida...

Todo está perfecto
y acabado...

Todo está creciendo
y madurando...
en su propia perfección...

Todo está perfecto
y acabado
aquí y ahora...

Todo está perfecto y acabado
en este instante...

Todo está vivo
y transformándose
en esta eternidad presente...

Todo está perfecto
y transformado
en cada instante de la eternidad...



Dios en todo

Silencio.
Luz.
Amor.
Dios en ti.
Tú en Dios.
Dios en todo...
Silencio.
Luz.
Armonía.
Plenitud y comunión.



El silencio acoge...

El silencio ve,
el silencio oye,
el silencio percibe,
el silencio descubre,
el silencio escucha,
el silencio acoge,
el silencio comparte,
el silencio recibe,
el silencio unifica,
el silencio contempla,
el silencio ama...

El silencio va más allá,
el silencio atraviesa lo externo,
el silencio descubre lo esencial,
el silencio sintoniza con lo real,
el silencio descubre la verdad,
el silencio acoge la realidad,
el silencio unifica la dispersión,
el silencio crea vínculos de unidad,
el silencio despierta lazos de fraternidad,
el silencio intuye a Dios en la realidad,
el silencio descubre a Dios en cada ser,
el silencio ama en Espíritu y en verdad...

Déjate llevar por Él

No resistas al viento,
pon tus velas en la misma dirección
y déjate llevar por su impulso...

No resistas al viento
déjate llevar por su aliento,
déjate llenar de su mismo Espíritu...

Tu vida es Su vida,
tu luz es Su luz,
tu amor es Su amor,
tu nuevo ser es Su ser,
tu gozo es Su gozo,
tu libertad es Su libertad,
tu silencio es Su silencio,
tu armonía es Su armonía,
tu plenitud es Su plenitud...

Vacíate de ti
y déjate llevar sólo por Él.

Que tus pasos sigan
los caminos del Señor...

Que tu vida sea
la misma vida de Dios...



Jesús viene, viene siempre

Jesús viene, viene siempre.

Jesús viene siempre en cada situación,
descúbrelo.

Jesús viene siempre a tu corazón,
ámalo.

Jesús viene siempre a tu mente,
acógelo.

Jesús viene siempre a tus brazos,
abrázalo.

Jesús viene siempre a tus labios,
pronúncialo.

Jesús viene siempre a tu vida,
vívelo.

Jesús viene siempre a tu puerta,
ábrele.

Jesús viene, viene siempre a tu casa,
acógelo.

Déjalo entrar en tu hogar
y vive siempre con El.



Jesús, vive tu en mí y yo en ti...

Jesús, vive tú en mí y yo en ti...

Jesús, vive tú en mi corazón,
en mis sentidos,
en mi cuerpo,
en mi mente,
en mi alma,
en todo mi ser...

Jesús, vive tú en mí y yo en ti...

Jesús, que mi ser sea una casa para ti,
que mi corazón sea tu hogar,
un templo sagrado donde tú puedas habitar...

Jesús, vive tú en mí y yo en ti...

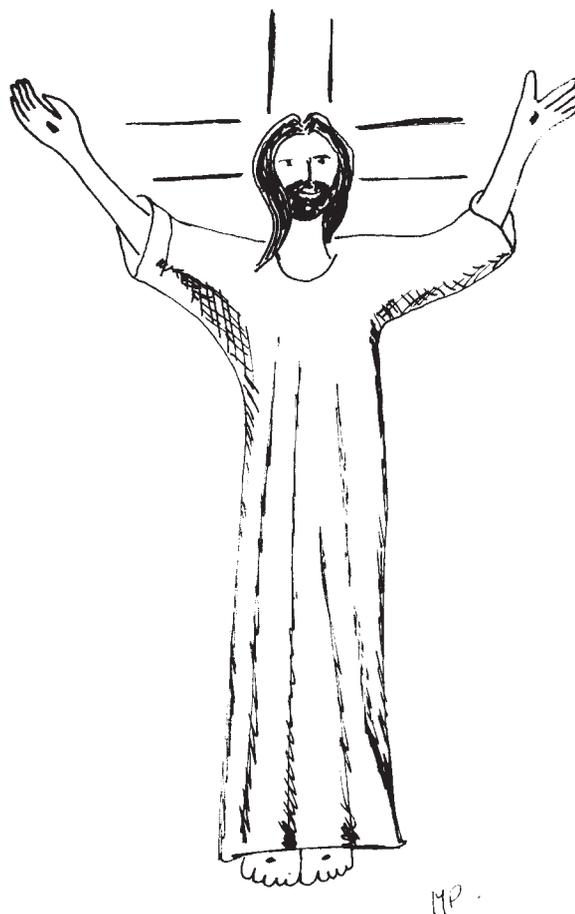
Jesús, vive tú en mis cosas,
en mis trabajos,
en mis sueños y en mis vigias,
en mis pensamientos y en mis deseos,
en mi soledad y en mi convivencia,
en mi vida y en mi muerte...

Jesús, vive tú en mí y yo en ti...

Jesús, que yo viva en ti,
en tu luz,
en tu tiempo infinito,
en tu hogar fraterno,
en tu paz y serenidad...

Jesús, que tú seas un hogar para mí,
que tú seas la casa donde pueda estar,
que tu seas el hogar donde pueda vivir...

Jesús, vive tú en mí y yo en ti...



- «Yo he venido para que tengáis vida,
una vida abundante» (Jn 10,10).

- «Moisés levantó la Tienda de Dios y la plantó fuera,
a cierta distancia del campamento;
y la llamó “Tienda del encuentro”.
El que tenía que consultar al Señor,
salía fuera del campamento
y se dirigía a la Tienda del encuentro (...).
El Señor hablaba con Moisés cara a cara,
como habla un hombre con su amigo» (Ex 33,7-11a).

- «Bueno es esperar en silencio la salvación del Señor...»
(Lam 3,26).

- «Si alguno me ama, guardará mi Palabra,
y mi Padre le amará,
y vendremos a él, y haremos morada en él» (Jn 14,23).

Sé silencio

*«Vosotros sois la luz del mundo...
Vosotros sois la sal de la tierra...»*
Tú eres luz...
Tú eres sal de la tierra...

Sé silencio.
Sé oración.
Sé luz ante los hombres.
Sé vida y amor.

Sé silencio.
Sé oración.
Sé persona de oración,
abierta al Espíritu de Dios.

Sé silencio.
Sé oración.
Sé transparencia de Dios ante los hombres.
Sé vida y amor.

Sé silencio.
Sé oración.
Sé persona llena de luz y de vida,
que irradia el Reino de Dios.

Sé silencio.
Sé oración.
Para los hombres, tus hermanos,
sé presencia del Señor

Señor, tú eres el silencio de mi silencio

Señor, tú eres el silencio de mi silencio...

Sólo el silencio silencia,
sólo la luz ilumina,
sólo el amor enamora,
sólo la paz pacífica,
sólo la vida vivifica...

Señor, tú eres el silencio de mi silencio...

Señor, tú eres la vida,
 la paz,
 el amor,
 la luz,
 el silencio...

Señor, tú eres el silencio de mi silencio...

Señor, tú eres mi vida,
Señor, tú eres mi paz,
Señor, tú eres mi amor,
Señor, tú eres mi luz,
Señor, tú eres mi silencio...

Señor, tú eres el silencio de mi silencio...



Ejercicio y mística del silencio

Tú puedes dedicar un periodo de tiempo
a ejercitarte en el silencio,
pero vivir en *el silencio* es otra cosa.

Tú puedes reservar espacios y lugares de tu entorno
para ejercitarte en el silencio,
pero vivir *el silencio* es otra cosa.

Tú puedes ejercitarte en callar tus palabras,
en moderar tus gestos, en serenar tus tensiones,
pero vivir *el silencio* de tu cuerpo y de tus sentidos es otra cosa.

Tú puedes fomentar la serenidad y el sosiego
en tus sentimientos y estados de ánimo,
pero vivir *el silencio* de tu corazón y
la paz interior es otra cosa.

Tú puedes intentar «parar» el “ir y venir” continuo
de tu imaginación, de tus recuerdos y pensamientos,
pero vivir *el silencio* de tu mente es otra cosa.

El silencio tiene otro ritmo, otro espacio, otra dimensión...

El silencio como experiencia
surge desde la otra orilla de la vida.
Surge desde otro espacio,
surge desde otro ritmo del tiempo.

El silencio no tiene espacio ni lugar, no se mide ni se controla.
El silencio se vive.

El silencio es una nueva dimensión de la vida y de la muerte,
donde todo tiene sentido,
donde la luz y la oscuridad conviven,
donde todo se unifica,
donde todo se ilumina,
donde todo se eterniza.

El silencio es la dimensión eterna de las cosas,
es el espacio infinito del tiempo,
es la infinita hondura de cada criatura,
es el color definitivo de cada color,
es el lugar donde todo es belleza y armonía,
es la zona donde todo se entrelaza en el abrazo esencial del amor,
es la revelación transparente de toda criatura, en lo que tiene de esencial, de eterno y de misterioso.

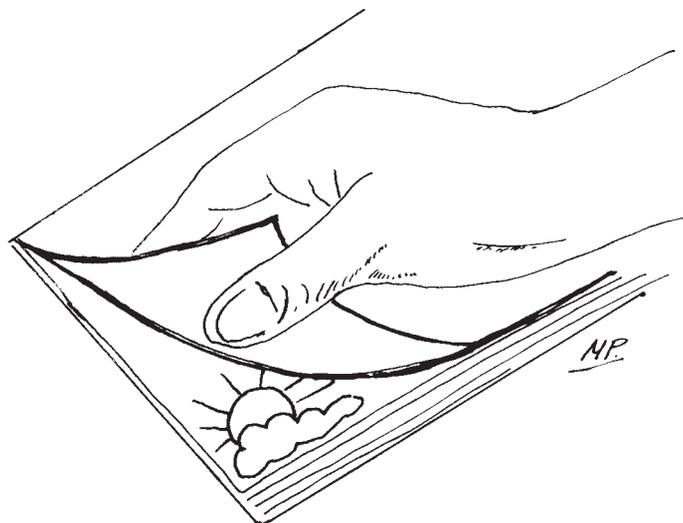
El silencio es la nueva y eterna dimensión,
donde todo encuentra su origen y su sentido definitivo: Dios,
el Ser Absoluto, infinito y eterno hecho Palabra y revelación
en cada ser, en cada persona, en cada gesto y acción...

El silencio, en medio del silencio,
en la noche del silencio
habló su Palabra en Jesús,
lleno de Espíritu, lleno de Amor, lleno de Dios.

El silencio, el verdadero silencio,
el silencio como *don* de Dios y
como *experiencia nuestra*,
nos abre siempre a la experiencia de Dios.

«Cuando todas las cosas estaban
en medio del silencio, vino
desde el trono divino, oh Señor,
tu Palabra todopoderosa.»

(Sab 18,14-15)



Señor, que escuche tu silencio

Señor, que escuche tu silencio...

Señor, que callen mis palabras,
que callen mis ruidos,
que calle mi ansiedad,
que callen mis pensamientos...

Señor, que escuche tu silencio...

Señor, enséñame a escuchar tu silencio;
Señor, enséñame a gustar tu silencio;
Señor, enséñame a sentir tu silencio;
Señor, enséñame a amar tu silencio...

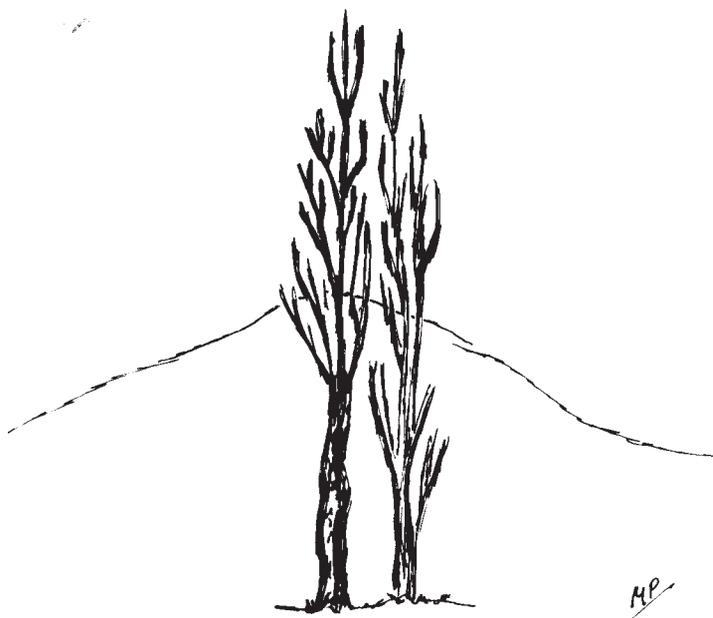
Señor, que escuche tu silencio...

Señor, enséñame a vivir tu silencio;
Señor, enséñame a saborear tu silencio;
Señor, enséñame a entender tu silencio...

Señor, que escuche tu silencio...

Señor, que tu silencio me hable,
que tu silencio me despoje,
que tu silencio me silencie,
que tu silencio me vivifique,
que tu silencio me transforme...

Señor, que escuche tu silencio...



Señor, que nos amemos los dos en silencio,
que nos comuniquemos los dos en silencio,
que nos sintamos los dos en silencio,
que nos encontremos los dos en silencio...

Señor, que escuche tu silencio...

Señor, quiero vivir en silencio tu silencio,
Señor, quiero fundirme contigo en silencio,
Señor, quiero dejarme transformar por ti en silencio...

Señor, que escuche tu silencio...



El silencio como don

Yo puedo fomentar el silencio de mi cuerpo, pero...
la experiencia del silencio de mi cuerpo
viene como *don*
desde la otra orilla del silencio...

Yo puedo fomentar el silencio de mi afectividad, pero...
la vivencia del silencio de mi afectividad
viene como *don*
desde la otra orilla del silencio...

Yo puedo fomentar el silencio de mi mente, pero...
la experiencia del silencio de mi mente
viene como *don*
desde la otra orilla del silencio...

Yo puedo fomentar el silencio de mi corazón, pero...
la vivencia del silencio de mi corazón
viene como *don*
desde la otra orilla del silencio...

Yo puedo fomentar el silencio de todo mi ser, pero...
la experiencia del silencio de todo mi ser
viene como *don*
desde la plenitud del silencio de Dios...

Yo puedo detenerme en descubrir el silencio de cada criatura, pero...
vivenciar el silencio de cada criatura
viene como *don*
desde la otra orilla del silencio...

Yo puedo observar y percibir el silencio en el que
viven todas las cosas, pero...
experimentar el silencio que envuelve toda la creación
viene como *don*
desde la presencia silenciosa de Dios...



Silencio ascético y místico

El silencio como camino es ascético,

es purificación, es vacío y desprendimiento,
es superación de obstáculos, es despojo y desapego...

El silencio como camino

es aligerar nuestro fardo, ese fardo que la historia,
la vida de cada día, ha ido acumulando en nuestros
hombros y nos aplasta, impidiéndonos llegar
a nuestra patria y hogar...

El silencio como camino

es esta vida nuestra, de cada día, tratando
de superar los baches, limpiar las heridas, levantar
el ánimo, mantener el pabilo encendido, procurando
no romper la caña quebrada...

El silencio como camino

es esta vida diaria intentando volver a empezar de
nuevo, cada día, con nuevo ánimo, a dar el paso que
nos corresponde para seguir avanzando en la
aventura de búsqueda del tesoro escondido, de la perla
preciosa, de la presencia del Reino...

El silencio como camino

es acallar todos los ruidos, encender mi lámpara
interior, vivir con atención despierta y disponerme,
en cada instante, a descubrir y encontrar el Tesoro
amado y perdido...

El silencio como DON es místico,

es el regalo abierto, no escondido, radiante y luminoso,
que se hace presente en lo de siempre.

El silencio como DON es místico,

es experiencia interior y exterior, es llama encendida
en tu corazón y luz a tu alrededor, es presencia
luminosa y nueva en las cosas de siempre,

El silencio como DON es místico,

es nueva dimensión, espacio infinito aquí y ahora, es
eternidad en este instante, es oscuridad radiante,
silueta divina dibujada en las mismas cosas de siempre.

El silencio como DON es místico,

es puro regalo de Dios, que siempre estaba en tu
corazón y en el corazón de tu amigo, de tu trabajo,
de tu despacho y del taller, y de la calle que recorres cada día...

Señor, silénciame

- Señor, silénciame,
silénciame del todo
y para siempre...
- Señor, silencia mi cuerpo y mis sentidos,
mi mente y mi corazón,
silénciame del todo y para siempre...
- Señor, silencia mis apegos y ruidos,
silencia el torbellino de mis pensamientos,
silénciame del todo y para siempre...
- Señor, silénciame del todo,
silénciame desde las raíces,
silencia toda mi existencia...
- Señor, silencia tantos trabajos vacíos,
silencia mis idas y venidas
por tantos caminos perdidos...
- Señor, silencia tantos esfuerzos baldíos,
tantos sueños irreales,
silencia mi mundo afectivo...
- Señor, silencia mis luces y sombras,
silencia mis noches oscuras,
silencia mis días de rosas...
- Señor, silénciame como silencias a las flores,
silénciame como silencias
tu presencia en mi presencia...
- Señor, silénciame en tu mismo silencio,
silénciame y abrázame
contigo en silencio...

Escuchar al otro en silencio

¿Escucho yo al otro?

Hablamos mucho...

Palabras, palabras, palabras...

Hablamos continuamente...

de nosotros mismos,
de nuestros problemas,
de nuestros trabajos,
de nuestras enfermedades,
de nuestros conflictos,
de nuestros deseos y aspiraciones,
de lo que añoramos y rechazamos,
de lo que amamos y de lo que odiamos,
de lo que nos gusta y de lo que no nos gusta,
de lo que pensamos y de lo que no pensamos,
de lo que sabemos y de lo que ignoramos...

Hablamos y hablamos continuamente...

Palabras, palabras, palabras...

Pero..., ¿escuchamos?,

¿nos detenemos a escuchar al otro?

Interrumpimos al otro;

hablamos en paralelo con el otro;

interferimos al otro con referencias nuestras personales,
sin dejar que el otro acabe;

apostillo palabras, frases y reacciones a lo que el otro dice
sin acabarme de enterar de lo que el otro habla...

Pero..., ¿escucho yo?,

¿soy capaz de escuchar?

Continuamente hablamos y hablamos,

sin escuchar al otro,
sin dejar que el otro se exprese del todo,
sin dejar que el otro pueda comunicarse
sin que le interrumpan...

¿Por qué hablamos y hablamos tanto?

¿Por qué no escuchamos al otro del todo?

En realidad hablamos y hablamos

porque necesitamos desahogarnos,
o porque nos sentimos angustiados con nuestros conflictos,
o porque nos sentimos inseguros,
o porque estamos llenos de ruidos interiores,
o porque si no hablamos, explotamos,
o porque necesitamos que alguien nos apruebe,
o porque necesitamos que alguien nos gratifique,
o porque necesitamos justificarnos ante alguien,
o porque vivimos en la superficie y nos diluimos
en lo externo y superficial,

o por falta de interioridad,
o por falta de sosiego y de paz,
o por falta de profundidad y madurez,
o porque vivimos muy encerrados en nosotros mismos,
o porque vivimos prisioneros de nuestro pequeño mundo,
o porque somos incapaces de abrir nuestras ventanas
a ver qué pasa fuera de nosotros y a nuestro alrededor...
o, quizás..., porque... ¿...?

Mejor sería que tú mismo examines por qué hablas y hablas
tanto de ti, y de tus cosas, y de tu mundo...

¿Has probado a «escuchar»?

¿Has probado a escuchar sin más,
acogiendo y recibiendo
lo que el otro te cuenta,
lo que el otro te dice,
lo que el otro te transmite,
lo que el otro quiere comunicarte o insinuarte...?

Es importante escuchar...
enterarnos, limpia y llanamente,
de lo que el otro nos habla,
descubrir lo que los demás desean transmitirnos,
sin necesidad de que les puntalicemos o corriamos...

Es necesario escuchar a la persona entera,
lo que expresa por fuera
y lo que expresa más allá de sus palabras
y manifestaciones...

Escucha y acoge al otro, todo entero,
lo que dice y lo que calla y lo que sugiere su silencio...

Escucha y acoge sus heridas, sus trabajos y preocupaciones.

Escucha y acoge al otro,
mira su rostro, sus ojos, su expresión, el fondo de su alma.

Escucha y acoge al otro,
con tu silencio o con tu palabra cercana o amiga...

Escucha y acoge al otro,
siempre desde tu silencio y atención amorosa,
y con todo tu corazón...

Es importante escuchar, y escuchar en silencio...
a ver si un día percibo el mensaje
de esta persona que tengo delante,
el mensaje interior y profundo que lleva dentro
como cada criatura de Dios...

Es un regalo de Dios poder escuchar en silencio y acoger en cada persona su hondura, su riqueza
infinita, su misterio de Dios.



Es un regalo de Dios poder escuchar en silencio y acoger a cada persona que tengo delante, a cada persona que miro, escucho y percibo desde mi corazón...

Es un regalo de Dios descubrir que en el núcleo íntimo de cada persona se esconde Dios.

Es un regalo inmenso de Dios poder vivir en la unión fraterna, con la persona que tengo delante, la misma unión con Dios.

Es un regalo de Dios descubrir que escuchar y acoger al otro es escuchar y acoger, en este instante, al mismo Dios.

Es un regalo de Dios poder escuchar, acoger y amar a Dios en el otro, a quien estás escuchando, acogiendo y amando por el mismo...



Del «tú y yo» al nosotros

Para vivir en paz y en armonía
no hay otra salida
que mirar hacia dentro
y descubrir la unidad.

Para vivir el amor y la armonía
no hay otra salida
que percibir el centro
donde todos vivimos en Dios.

Para vivir en comunión y unidad
no hay otra salida
que dejar las diferencias de fuera
y abrirnos al amor esencial.

Para vivir el amor y la fraternidad
atradesemos las diferencias de fuera,
abramos tu corazón y el mío
y unámonos compartiendo lo esencial.



Desde el silencio se ama y se sirve

Pensamos que el silencio es huida, es aislamiento, soledad y egoísmo. Pero eso sólo puede juzgarlo así una persona ruidosa y superficial, que desconoce el silencio.

El silencio, el verdadero silencio, no es huida sino presencia. El silencio conduce a la persona a vivir presente, con todo su ser, aquí y ahora, en mitad de la vida, consciente de la propia realidad y de la realidad concreta de cada persona, de cada necesidad o situación.

El silencio, el verdadero silencio, no es aislamiento ni soledad, sino amor y fraternidad. El silencio nos lleva a estar abiertos, desde dentro, desde el amor a todos los hombre y mujeres en su situación concreta. El silencio nos dispone para escuchar y comprender a cada persona, en su grandeza y en su pequeñez, en su alegría y en su dolor.

El verdadero silencio nos descubre, desde el Espíritu de Dios, esa vena divina que nos hace a todos hermanos, hijos de nuestro Padre Dios, formando una misma familia y fraternidad.

El silencio no es egoísmo, sino apertura, comprensión, amor y servicio a toda persona en su necesidad concreta. El verdadero silencio es entrega y disponibilidad de todo nuestro ser, compartiendo lo mejor de nosotros mismos... El silencio nos lleva a dar y recibir, a amar y a servir, en unidad y comunión, a cada persona concreta, la que tengo delante en cada instante, con quien puedo vivir mi amor y fraternidad.

El verdadero silencio es vivir abiertos a todas las personas, a todas las criaturas y al Dios escondido en cada una de ellas, compartiendo la misma vida y el mismo Espíritu...

El silencio, el verdadero silencio, es un camino y, al mismo tiempo expresión, de una vida llena de amor, de entrega y de servicio en cada instante presente, que es el único donde se puede vivir, amar y servir en Dios y desde Dios.



¿Cómo mora Dios en el centro del alma?

*«Es de saber que Dios
en todas las almas mora secreto y encubierto
en la sustancia de ellas,
porque, si esto no fuese, no podrían ellas durar.*

*Pero hay diferencia en este morar y mucha;
porque en unas mora solo, y en otras no mora solo;
en unas mora agrado, y en otras mora desagradado;
en unas mora como en su casa,
mandándolo y rigiéndolo todo,
y en otras mora como extraño en casa ajena,
donde no le dejan mandar nada ni hacer nada.*

*El alma donde menos apetitos y gustos moran propios
es donde Él más solo y más agrado
y más como en casa propia mora,
rigiéndola y gobernándola,
y tanto más secreto mora cuanto más solo.*

*Y así en esta alma en que ya ningún apetito
ni otras imágenes y formas
ni afecciones de alguna cosa criada moran,
secretísimamente mora el Amado
con tanto más íntimo e interior estrecho abrazo,
cuanto ella, como decimos,
está más pura y sola de otra cosa que Dios.»*

San Juan de la Cruz,
Llama de amor viva, C. 4,14.

Unión con Dios y transformación

La meta de nuestra vida es la unión con Dios,
unión de vida y de ser,
unión de amor y comunión,
unión mística y contemplativa,
donde Dios se nos entrega plenamente,
donde se percibe a Dios en la existencia,
donde Dios «es y existe» como amor pleno y globalizante,
donde Dios es luz y claridad que penetra todas las cosas,
donde Dios es fuego que enciende de energía toda existencia,
donde Dios es fuerza y vigor en cada criatura,
donde Dios es vida que invade resucitada toda muerte oscura,
donde Dios es agua que vivifica toda existencia...

La meta de nuestra vida es despertar a esa presencia total
y envolvente de Dios en todo.

La meta de nuestra vida es la unión íntima de Dios
en el núcleo de nuestra existencia.

La meta de nuestra vida es abrirnos a Dios en todo,
en toda criatura, y en toda situación.

La meta de nuestra vida es desvelar el velo que oculta
la presencia de Dios en todo.

La meta de la vida es vivir y amar a Dios en todo y siempre,
en cada persona, en toda situación y en cada criatura.

La meta de nuestra vida es dejarnos inundar de Dios, único amor
y Ser Absoluto, que lo invade todo, lo penetra todo,
lo ilumina todo y se irradia en todo.

La meta de nuestra vida es la unión con Dios en todo.

La meta de nuestra vida es vivirnos en Dios en todo.

La meta de la vida nuestra es dejarnos transformar por Dios,
desde dentro, en todo...

- *«Moisés se echaba un velo sobre la cara para evitar que los israelitas fijaran la vista en el sentido de lo caduco. Y nosotros todos, que llevamos la cara descubierta, reflejamos la gloria del Señor y nos vamos transformando en su imagen con resplandor creciente; así es como actúa el Señor, que es Espíritu».*
(2 Cor 3,13.18.15)

Sólo la experiencia de Dios transforma nuestra vida

*«Caminaré en presencia del Señor,
en el país de la vida.»*

La experiencia de Dios no se da
cuando se vive,
cuando se siente,
cuando se respira,
cuando todo mi ser vibra con ella...

La experiencia de Dios no se da en la mente,
ni en el cuerpo,
ni en la afectividad...

Por eso, la experiencia de Dios
no se piensa,
ni se reflexiona,
ni se discurre sobre ella,
ni se discute sobre ella...

La experiencia de Dios se vive en el corazón

como un **don** inmenso del Señor;

como un regalo con el que uno se encuentra,
después de haber estado buscándola
incansablemente...;

como un **regalo de Dios**
que siempre ha estado ahí,
presente en nuestra vida...,
mientras nosotros nos dedicábamos a otras cosas,
mientras nosotros andábamos divididos en multitud de cosas...

La experiencia de Dios se vive en el corazón

como un **regalo infinito de Dios**,
que siempre nos busca y nos lo ofrece...



La experiencia de Dios se vive en el corazón

en cualquier lugar,
en cualquier momento,
en cualquier situación,
en cualquier realidad...

La experiencia de Dios no es un “apartado” de la vida,
sino la misma vida en toda su profundidad,
transparente,
llena de plenitud,
de luz
y de unidad...

La experiencia de Dios se da en cualquier momento
donde despertemos y veamos todo en su profundidad,
en su plenitud,
en su totalidad...

La experiencia de Dios es percibir y sentir
la **presencia de Dios** en el instante presente,
en esta situación concreta,
en esta realidad que vivo...

La experiencia de Dios es intuir y vivir
la **presencia de Dios** en la realidad concreta,
donde todo se hace transparente,
y nos permite **ver** lo que siempre es, ha sido y será:
expresión de Dios, manifestación de Dios...

Por eso, la vida, la verdadera vida,
vivida en su profundidad y plenitud es:

vivir en presencia del Señor...

*«Caminaré en presencia del Señor,
en el país de la vida.»*



El secreto de la vida

Cuando estamos mal, queremos estar bien.

Para estar bien casi siempre pretendemos que cambie algo externo (el vecino, la enfermedad, los apuros económicos, el tiempo...) a lo que echamos la culpa de sentirnos mal.

¿No sería más fácil intentar cambiar yo en el modo de vivir esa situación externa?

Además, cambiar yo está en mi mano, pero cambiar lo externo a mí no siempre puedo. Por descontado que si puedo mejorar las circunstancias externas, debo hacerlo, pero no siempre dependen de mí.

Más aún, el verdadero secreto de la vida está en *aprender a saborear el milagro de la vida* que continuamente está sucediendo.

El secreto de la vida está en vivir *en todo* su riqueza y profundidad, en vivirla descubriendo su misterio, en vivirla desde Dios.

El secreto de la vida está en vivirla descubriendo a Dios en la profundidad de todo lo que existe y en mirarla desde la profundidad de los ojos del corazón, en mirarla desde la mirada de Dios...

Desprendimiento y plenitud

Modo para venir al Todo

- | | |
|-------------------------------|----------------------------------|
| Para venir a lo que no gustas | – has de ir por donde no gustas. |
| Para venir a lo que no sabes | – has de ir por donde no sabes. |
| Para venir a lo que no posees | – has de ir por donde no posees. |
| Para venir a lo que no eres | – has de ir por donde no eres. |

Modo de tener al Todo

- | | |
|----------------------------|-----------------------------------|
| Para venir a saberlo TODO | – no quieras saber algo en NADA. |
| Para venir a gustarlo TODO | – no quieras tener gusto en NADA. |
| Para venir a poseerlo TODO | – no quieras poseer algo en NADA. |
| Para venir a serlo TODO | – no quieras ser algo en NADA. |

Modo para no impedir al Todo

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| Cuando reparas en algo | – dejas de arrojarte al todo. |
| Porque para venir del todo al todo | – has de dejarte del todo en todo. |
| Y cuando lo vengas del todo a tener | – has de tenerlo sin nada querer. |

Indicio de que se tiene Todo

En esta desnudez halla el espíritu quietud y descanso,
porque, no codiciando nada, nada le fatiga hacia arriba,
y nada le oprime hacia abajo,
porque está en el centro de su humildad,
que cuando algo codicia, en eso mismo se fatiga.»

San Juan de la Cruz, *Subida*, al pie del «Monte»

Música

Música es la vida.
Música es Dios en la vida.
Música es el amor, la luz, la verdad...
Música es la canción del alma.
Música es el silencio que brota del corazón.
Música eres tú, yo, nosotros y vosotros...
Música es Dios en nosotros.
Música es la vida vivida con amor.
Música es la vida vivida desde Dios...

Música es la vida vivida en comunión y fraternidad
haciendo presente la realidad del Reino de Dios...

- *«Bueno es el Señor para el que espera en él,
para el alma que le busca.
Bueno es esperar en silencio
la salvación del Señor» (Lam 3, 25-26).*
- *«Antes te conocía de oídas,
pero ahora te han visto mis ojos» (Job 42,5).*
- *«La Sabiduría es reflejo de la luz eterna,
espejo nítido de la actividad de Dios e imagen de su bondad.
Siendo una sola, todo lo puede;
sin cambiar nada, renueva el universo,
y, entrando en las almas buenas de cada generación,
va haciendo amigos de Dios y profetas» (Sab 7,26-27).*

María y el silencio

Evoquemos a María, nuestra Madre, en este *camino* del silencio...

La Virgen María vivió en silencio.

María fue silencio, un silencio que brotaba de su sabiduría...

María vivió un silencio lleno de sabiduría...,

la sabiduría que gusta y saborea la vida,
que gusta y saborea a Dios en la vida,
que gusta y saborea lo sencillo y humilde,
que gusta y saborea el amor y la ternura...

María vivió un silencio lleno de sabiduría...

María vivió una sabiduría silenciosa y humilde...

María vivió un silencio elocuente...

María vivió un silencio transformante,
un silencio que la hizo moldeable ante las sorpresas de Dios...

De su sabiduría silenciosa brotó una disponibilidad y entrega
a Dios y a los hombres, sus hermanos...

María vivió y murió en silencio...

Contemplemos y oremos, en silencio, a María...



María, madre nuestra, siléncianos...

*María, Madre nuestra, enséñanos a callar,
enséñanos a orar,
enséñanos a amar,
enséñanos a contemplar...*

María, Madre nuestra, siléncianos,

libéranos de nuestros apegos,
silencia nuestros ruidos,
libéranos de nuestra angustia y ansiedad...

María, Madre nuestra, siléncianos,

contárganos tu silencio,
contárganos tu sabiduría,
contárganos tu sencillez y humildad...

María, Madre nuestra, siléncianos,

enséñanos a gustar el silencio,
enséñanos a saborear la vida,
enséñanos a vivir abiertos al Señor...

María, Madre nuestra, siléncianos,

enséñanos a vivir lo esencial,
enséñanos a amar con sencillez y humildad,
enséñanos a vivir abiertos a los demás...

*María, Madre Nuestra, enséñanos a callar,
enséñanos a orar,
enséñanos a amar,
enséñanos a contemplar...*



Índice alfabético

A	
Actitud silenciosa	58
B	
Busca el silencio	31
Busca el silencio en silencio	35
Buscando el silencio	57
C	
Calla, calla.....	83
Cambio y transformación.....	40
Canto al silencio	7
Clases de silencios.....	70
Cómo utilizar este libro	3
Corazón libre	82
Cuando el silencio habla, la vida se transforma.....	142
Cuando el silencio habla.....	86
D	
Déjate llevar por Él	113
Del «tú y yo» al nosotros	130
Desde el silencio se ama y se sirve	131
Desprendimiento y plenitud	138
Dios en el corazón	132
Dios en todo	111
E	
Ejercicio y mística del silencio	119
Ejercítate en el silencio	38
El corazón libre y silencioso	78
El misterio de tus manos	77
El secreto de la vida	137
El silencio acoge... ..	112
El silencio como camino	61
El silencio como don.....	123
El silencio de mi cuerpo	22
El silencio es fuente de transformación	72
El silencio es muerte y vida.....	26
El silencio es.....	66
El silencio y la ascética	17
El silencio y la mística	20
El silencio y la sabiduría.....	93
El silencio y tú	76
El silencio, ¿un problema?.....	54
En la noche oscura, Señor	104
En silencio, desnudo y solo.....	108
Escuchando el silencio	106
Escuchar al otro en silencio.....	127
I	
Introducción	5
J	
Jesús viene, viene siempre.....	114
Jesús, vive tu en mí y yo en ti.....	115
L	
Los silencios, ¿de dónde proceden?	49
M	
María y el silencio	140
María, madre nuestra, silencianos.....	141
Más allá del ruido.....	62
Más allá del silencio.....	109
Meditar y orar	92
Miedo al silencio	9
Mirada silenciosa	88
Música	139
P	
Palabras, palabras y palabras... ..	27
Pensando en silencio	12
Preguntas sobre el silencio.....	52
R	
Reflexiona.....	32
Ruido y silencio	13
S	
Saber callar	29
Sabiduría del corazón	99
¿Se puede hacer silencio?.....	60
Sé silencio.....	117
Señor de mi vida	47



<i>Señor, oramos los dos</i>	97	<i>Textos 4</i>	37
<i>Señor, que escuche tu silencio</i>	121	<i>Textos 5</i>	46
<i>Señor, quisiera callarme y esperarte</i>	56	<i>Textos 6</i>	59
<i>Señor, silénciame</i>	126	<i>Textos 7</i>	79
<i>Señor, tú eres el silencio</i>		<i>Textos 8</i>	81
<i>de mi silencio</i>	118	<i>Textos 9</i>	87
<i>Silencio ¿para qué?</i>	23	<i>Textos 10</i>	98
<i>Silencio activo</i>	74	<i>Textos 11</i>	105
<i>Silencio ascético y místico</i>	124	<i>Textos 12</i>	133
<i>Silencio atento y amoroso</i>	69	<i>Textos bíblicos 1</i>	33
<i>Silencio de tu cuerpo</i>	75	<i>Textos bíblicos 2</i>	64
<i>Silencio elocuente</i>	36	<i>Textos bíblicos 3</i>	84
<i>Silencio interior</i>	80	<i>Textos bíblicos 4</i>	116
<i>Silencio para vivir en plenitud</i>	73	<i>Toda criatura es un misterio</i>	90
<i>Silencio y compromiso</i>	94	<i>Todo</i>	103
<i>Silencio y gratuidad de Dios</i>	65		
<i>Silencio y maduración</i>	67	U	
<i>Silencio y oración</i>	96	<i>Unión con Dios y transformación</i>	134
<i>Silencio, cambio y transformación</i>	34		
<i>Silencio, palabrería y palabra</i>	53	V	
<i>Silencio, silencio, para que me hable</i>		<i>Vida en la creación</i>	110
<i>el Dios del silencio</i>	85	<i>Vive el presente</i>	48
<i>Sólo la experiencia de Dios</i>		<i>Vive el silencio</i>	102
<i>transforma nuestra vida</i>	135	<i>Vive el silencio en silencio</i>	107
<i>Sugerencias 1</i>	8	<i>Vivir en silencio - Vivir en ruido</i>	14
<i>Sugerencias 2</i>	10		
<i>Sugerencias 3</i>	15		
<i>Sugerencias 4</i>	16		
<i>Sugerencias 5</i>	18		
<i>Sugerencias 6</i>	21		
<i>Sugerencias 7</i>	30		
<i>Sugerencias 8</i>	39		
<i>Sugerencias 9</i>	51		
<i>Sugerencias 10</i>	55		
<i>Sugerencias 11</i>	68		
<i>Sugerencias 12</i>	89		
<i>Sugerencias 13</i>	95		
<i>Sugerencias 14</i>	101		
T			
<i>Tengo sed de silencio</i>	11		
<i>Textos 1</i>	6		
<i>Textos 2</i>	19		
<i>Textos 3</i>	25		



Índice

<i>Cómo utilizar este libro</i>	3
<i>Introducción</i>	5
<i>Textos 1</i>	6
<i>Canto al silencio</i>	7
<i>Sugerencias 1</i>	8
<i>Miedo al silencio</i>	9
<i>Sugerencias 2</i>	10
<i>Tengo sed de silencio</i>	11
<i>Pensando en silencio</i>	12
<i>Ruido y silencio</i>	13
<i>Vivir en silencio - Vivir en ruido</i>	14
<i>Sugerencias 3</i>	15
<i>Sugerencias 4</i>	16
<i>El silencio y la ascética</i>	17
<i>Sugerencias 5</i>	18
<i>Textos 2</i>	19
<i>El silencio y la mística</i>	20
<i>Sugerencias 6</i>	21
<i>El silencio de mi cuerpo</i>	22
<i>Silencios ¿para qué?</i>	23
<i>Textos 3</i>	25
<i>El silencio es muerte y vida</i>	26
<i>Palabras, palabras y palabras</i>	27
<i>Saber callar</i>	29
<i>Sugerencias 7</i>	30
<i>Busca el silencio</i>	31
<i>Reflexiona</i>	32
<i>Textos bíblicos 1</i>	33
<i>Silencios, cambio y transformación</i>	34
<i>Busca el silencio en silencio</i>	35
<i>Silencios elocuentes</i>	36
<i>Textos 4</i>	37
<i>Ejercítate en el silencio</i>	38
<i>Sugerencias 8</i>	39
<i>Cambio y transformación</i>	40
<i>Textos 5</i>	46
<i>Señor de mi vida</i>	47
<i>Vive el presente</i>	48
<i>Los silencios, ¿de dónde proceden?</i>	49
<i>Sugerencias 9</i>	51
<i>Preguntas sobre el silencio</i>	52
<i>Silencios, palabrería y palabra</i>	53



<i>El silencio, ¿un problema?</i>	54
<i>Sugerencias 10</i>	55
<i>Señor, quisiera callarme y esperarte</i>	56
<i>Buscando el silencio</i>	57
<i>Actitud silenciosa</i>	58
<i>Textos 6</i>	59
<i>¿Se puede hacer silencio?</i>	60
<i>El silencio como camino</i>	61
<i>Más allá del ruido</i>	62
<i>Textos bíblicos 2</i>	64
<i>Silencio y gratuidad de Dios</i>	65
<i>El silencio es...</i>	66
<i>Silencio y maduración</i>	67
<i>Sugerencias 11</i>	68
<i>Silencio atento y amoroso</i>	69
<i>Clases de silencios</i>	70
<i>El silencio es fuente de transformación</i>	72
<i>Silencio para vivir en plenitud</i>	73
<i>Silencio activo</i>	74
<i>Silencio de tu cuerpo</i>	75
<i>El silencio y tú</i>	76
<i>El misterio de tus manos</i>	77
<i>El corazón libre y silencioso</i>	78
<i>Textos 7</i>	79
<i>Silencio interior</i>	80
<i>Textos 8</i>	81
<i>Corazón libre</i>	82
<i>Calla, calla</i>	83
<i>Textos bíblicos 3</i>	84
<i>Silencio, silencio, para que me hable el Dios del silencio</i>	85
<i>Cuando el silencio habla...</i>	86
<i>Textos 9</i>	87
<i>Mirada silenciosa</i>	88
<i>Sugerencias 12</i>	89
<i>Toda criatura es un misterio</i>	90
<i>Meditar y orar</i>	92
<i>El silencio y la sabiduría</i>	93
<i>Silencio y compromiso</i>	94
<i>Sugerencias 13</i>	95
<i>Silencio y oración</i>	96
<i>Señor, oramos los dos</i>	97
<i>Textos 10</i>	98
<i>Sabiduría del corazón</i>	99
<i>Sugerencias 14</i>	101
<i>Vive el silencio</i>	102
<i>Todo</i>	103
<i>En la noche oscura, Señor</i>	104

<i>Textos 11</i>	105
<i>Escuchando el silencio</i>	106
<i>Vive el silencio en silencio</i>	107
<i>En silencio, desnudo y solo</i>	108
<i>Más allá del silencio</i>	109
<i>Vida en la creación</i>	110
<i>Dios en todo</i>	111
<i>El silencio acoge</i>	112
<i>Déjate llevar por Él</i>	113
<i>Jesús viene, viene siempre</i>	114
<i>Jesús, vive tu en mí y yo en ti...</i>	115
<i>Textos bíblicos 4</i>	116
<i>Sé silencio</i>	117
<i>Señor, tú eres el silencio de mi silencio</i>	118
<i>Ejercicio y mística del silencio</i>	119
<i>Señor, que escuche tu silencio</i>	121
<i>El silencio como don</i>	123
<i>Silencios ascético y místico</i>	124
<i>Señor, silénciame</i>	126
<i>Escuchar al otro en silencio</i>	127
<i>Del «tú y yo» al nosotros</i>	130
<i>Desde el silencio se ama y se sirve</i>	131
<i>Dios en el corazón</i>	132
<i>Textos 12</i>	133
<i>Unión con Dios y transformación</i>	134
<i>Sólo la experiencia de Dios transforma nuestra vida</i>	135
<i>El secreto de la vida</i>	137
<i>Desprendimiento y plenitud</i>	138
<i>Música</i>	139
<i>María y el silencio</i>	140
<i>María, madre nuestra, siléncianos...</i>	141
<i>Cuando el silencio habla, la vida se transforma...</i>	142
<i>Índice alfabético</i>	143

