



HOGARES DON BOSCO

FORMACIÓN HUMANA

ETAPA III

EL SILENCIO

ORACIÓN

Salmo 138: (Para recitar muy lentamente en ratos de silencio interior deteniéndome al final de cada versículo)

EL SILENCIO

Una cosa es cierta: donde abundan las palabras, abundan también los disparates, y nada se gana con ello. (Coh. 6,11).

1. Una sociedad ruidosa

Estamos inmersos en una sociedad ruidosa donde resulta difícil encontrar el silencio. Las fiestas, sobretodo las de los jóvenes, suelen estar envueltas de músicas reproducidas con muchos decibelios de intensidad. Encontramos músicas ambientales por todas partes. No deja de causar perplejidad que cuando entramos en casa o nos encontramos en lugares donde no hay ruido, el silencio nos llega a incomodar y buscamos, casi sin darnos cuenta, la compañía inmediata de las palabras ociosas de la radio o de la televisión o de una música cualquiera. ¿Por qué nos cuesta tanto estar en silencio? Y, en definitiva, ¿por qué hay que practicar el silencio personal desde un punto de vista espiritual, religioso y cristiano?

2. ¿Qué es el silencio?

Por definición el silencio es la ausencia de palabras –no decir nada– y la falta de cualquier ruido físico que pueda molestar o distraer directamente nuestro oído. En los monasterios este silencio físico se considera esencial para proteger la oración, el descanso, la lectura reflexiva o el estudio. También a los laicos y laicas, tan enfangados en las realidades de un ensordecedor mundo de palabras, sonidos y ruidos, nos hace falta el silencio. ¿Por qué? ¿Todos los silencios son buenos?

3. La razón para cultivar el silencio

El silencio, como casi todas las dimensiones humanas, tiene un punto de ambigüedad, es decir, según cómo puede ser positivo o negativo. No hay duda de que hay silencios negativos e incluso patológicos. El silencio hacia una persona o un grupo que proviene del resentimiento, o bien el silencio cobarde ante una injusticia constituirían buenos ejemplos de silencios perversos. También el silencio puede constituir un aislamiento egoísta, un distanciamiento respecto de los otros, consecuencia de la soberbia o puede también ser el resultado de cualquier misantropía. Evidentemente ante la necesidad de comunicación franca y sincera, el acompañamiento a la persona que sufre o para resolver los problemas habituales de la convivencia. ¡No podemos callar! Resulta evidente que hay también un tiempo en el que es bueno hablar y hacer bromas sanas que ayuden a la distensión y que contribuyan a crear un clima fraterno y alegre.

Pero el silencio tiene una dimensión positiva de gran valor. De entrada digamos que no es un fin en sí mismo, sino un medio imprescindible para crecer como persona y para crecer como miembro de cualquier comunidad. **Porque sólo dentro del silencio personal podemos acceder a la interioridad. Y la interioridad de las personas es uno**

de los hogares de Dios. Es por esta razón que los cristianos tenemos que amar el silencio y practicarlo como una forma de adentrarnos en nosotros mismos y como un marco imprescindible para la oración personal. Por esta razón, cuando hablamos de silencio no nos podemos referir sólo a la ausencia de ruido y de palabras externas, sino que debemos hablar también de una manera prioritaria del silencio interior. Hay, pues, dos

grandes ámbitos de silencio: **el exterior** (ausencia de palabras y de ruido) y **el interior**. Incluso con un poco de entrenamiento podemos conseguir el segundo rodeados de ruido.

4. El silencio exterior

El silencio exterior –la ausencia de palabras y de ruido– tiene una vertiente práctica en la medida que evita las palabras vanas o maliciosas como, por ejemplo, faltar a la caridad en la crítica hacia los demás o, simplemente, engañar y faltar a la verdad. *Si quieres la vida verdadera y perpetua, guárdate la lengua del mal y que tus labios no hablen con engaño* (Prólogo de la Regla de San Benito). Asimismo el silencio exterior no es sólo un envoltorio, habitualmente necesario, que puede constituir una disposición de respeto al descanso de los demás, a su trabajo, a sus reflexiones o a la necesidad de soledad. En definitiva el silencio exterior facilita la distensión, la concentración, el trabajo y la meditación.

4.- El silencio interior

La cuestión es otra: para adentrarse en uno mismo e intentar crear el marco para un encuentro personal con Dios o bien un estado de concentración y de unificación interior más allá de la fragmentación de nuestra vida, es necesario también el silencio interior. Este silencio de la mente está precisamente en función de guardar el corazón limpio, de combatir contra todo pensamiento, contra los deseos y también contra los miedos. Son elementos básicos no sólo de la espiritualidad monástica sino también de toda vida que se quiera vivir en profundidad. Hay que luchar, pues, para tener un tiempo periódico, si puede ser diariamente, la mente y el corazón silenciosos.

En la tradición de la espiritualidad cristiana el silencio interior es el camino para hacer callar aquello que nos invade negativamente como, por ejemplo, lo que en la vida diaria nos conduce a la agresividad, al rechazo de la otra persona, a la envidia, al cinismo escéptico, a la falta de esperanza, al resentimiento, a los pensamientos negativos, al miedo al futuro o a la crítica también negativa de la vida. El silencio interior de la mente y del corazón es necesario para la pacificación interior y para conseguir –también a través de la práctica de otras virtudes– unas relaciones sanas con los demás basadas en el amor y, de rebote, ¡más aún si rezamos!, maduramos como personas y nos hacemos, con el tiempo y la práctica periódica, más aptos para la convivencia y la comprensión.

¡El silencio interior, pues, es socialmente útil! ¡Por tanto hacer un rato de silencio interior periódico no es perder el tiempo!

5. Y sobre todo...

El objetivo del silencio no es simplemente callar sino entrar dentro de lo más profundo de nosotros mismos para no vivir distraídos o inconscientes de lo que pasa en nuestro interior. En definitiva el objetivo final del silencio es acoger a Dios. El silencio nos abre a la audición de la Palabra de Dios, a la vivencia de la liturgia y hace crecer dentro de

nosotros, como una oración, el deseo de ir hacia el Padre. Como dijo Filoxeno de Mabbourg: *“El silencio material te introduce al silencio espiritual, y el silencio espiritual te hace ascender hasta vivir en Dios; pero si cesas de vivir en el silencio, no tendrás conversación con Dios”* (*El horno de Babilonia. Carta a un judío convertido, 21*).

El silencio nos ayuda a escuchar a Dios y, precisamente porque nos ayuda, también nos facilita escuchar a los hombres y mujeres que se acercan a nosotros, comenzando por los familiares más próximos, por los amigos y por los compañeros y compañeras de trabajo. Sin silencio difícilmente se puede estar suficientemente atento a los demás para escucharlos

en profundidad y no limitarse a dejarlos decir sin entrar en el fondo de su pensamiento o sin dejarse interpelar por su palabra y buscando solamente argumentos a favor de la propia posición. Este es también el sentido social que es fruto del silencio interior. Aquél y aquella que hablan desde su silencio interior no son superficiales, sus palabras tienen densidad porque brotan de un interior pacificado. Y cuando se escucha a alguien desde el propio silencio, sus palabras también tienen más resonancia dentro de nuestro interior y nos enriquecen más.

Conclusión

Resumiendo todo lo que precede se puede decir que el silencio no es un mero aspecto disciplinar, sino que, en primer lugar, hay que practicarlo para vivir una comunicación profunda y seria con Dios; en segundo lugar para la maduración personal; y, finalmente, porque posibilita la comunicación profunda con los demás. El silencio, pues, es un valor importante para cultivarlo. Útil.

Preguntas para reflexionar

- ¿Me inquieta el silencio? ¿Tengo la necesidad siempre de estar conectado a algún tipo de palabra o de música?
- ¿Practico el silencio interior? Cuando estoy en presencia de Dios, ¿hago callar las palabras? ¿Cuánto tiempo soy capaz de estar en silencio, sin imaginar, sin reflexionar, sino simplemente dejar que los pensamientos pasen pero sin entretenerme en ellos?
- ¿Tengo observado que las personas que practican el silencio y la meditación acogen mejor las palabras de los demás? ¿Cómo lo podría probar yo?

Textos:

- **Salmo 138:** (Para recitar muy lentamente en ratos de silencio interior deteniéndome al final de cada versículo).
- **Mt 6,5-6:** Plegaria interior.
- **Jn 17,1-26:** La oración de Jesús.

Bibliografía:

- *Camino hacia el silencio.* Esteve Humet, Ed. Claret.

Barcelona, Febrero de 2009