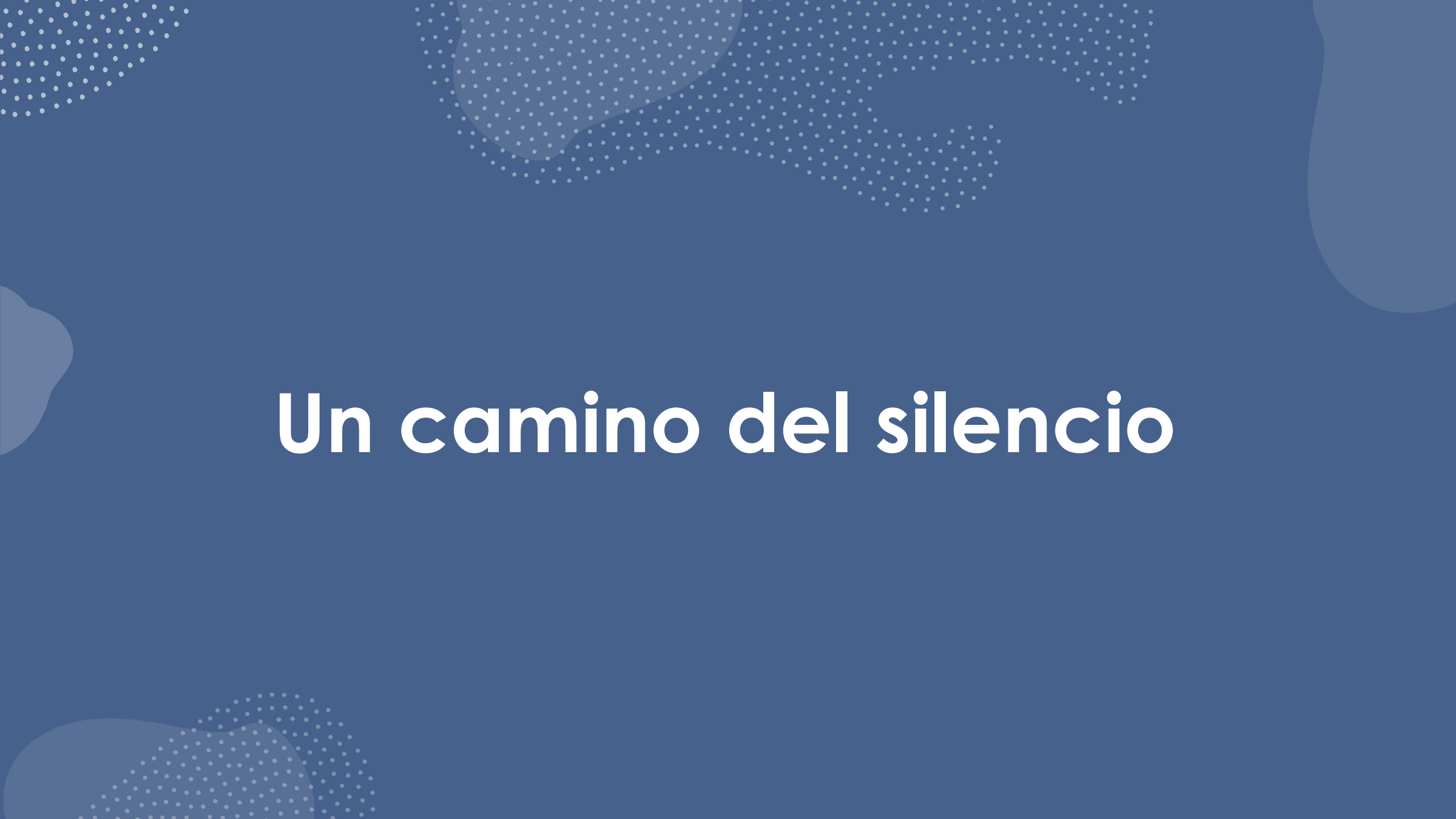


The background is a solid medium blue. It features several abstract elements: a cluster of white dots in the top-left corner, a larger, irregularly shaped area of white dots in the top-center, a solid light blue organic shape in the top-right, a solid light blue organic shape on the left edge, and a solid light blue organic shape in the bottom-left corner.

Un camino del silencio

¿Para qué el silencio?

La profundidad del corazón crece con el silencio, silencio que no es mutismo, sino que deja espacio a la sabiduría, a la reflexión y al Espíritu Santo. A veces tenemos miedo de los momentos de silencio, ¡pero no debemos tener miedo! Nos hará mucho bien el silencio. Y el beneficio del corazón que tendremos sanará también nuestra lengua, nuestras palabras y sobre todo nuestras decisiones". Papa Francisco.

Por lo tanto, el objetivo del silencio es hacer callar en nosotros toda voz que nos impida ser dueños de nosotros mismos y escuchar a Dios.

Actitudes para abrazar el silencio

Liberarse de las expectativas. No se puede conocer de antemano cuál será el resultado de una práctica puntual o constante, así que tratar de determinar si una sesión en concreto ha sido “buena” o “mala” no tiene sentido

Paciencia y curiosidad. El silencio nos lleva a un proceso de observación. Si estás impaciente porque algo suceda o deje de suceder, no experimentarás lo que está pasando de verdad. Procura cultivar la paciencia, que te permitirá volver al encuentro con Dios una y otra vez. Acompáñalo de curiosidad e interés.

Actitudes para abrazar el silencio

Bondad. Al trabajar el silencio debemos ser amables con nosotros mismos y no reprochar nuestros fallos. En lugar de ello, los reconoceremos y, de forma delicada, regresaremos al encuentro con Dios en el silencio. Bondad, no es lo mismo que pereza o apatía. El silencio requiere implicarse y estar alerta, y no sentarse con una actitud pasiva.

Aceptación. Al ingresar en la experiencia del silencio debemos percibir la experiencia del presente en lugar de intentar controlarla, cambiarla o evadirnos de ella. Esa es la aceptación que implica la toma de conciencia de una situación. Recuerda que la aceptación no es lo mismo que resignación o apatía.

Ejercicio de silencio

Práctica permanente: Una buena manera de fomentar el hábito del silencio es elegir un lugar y un tiempo fijos. Éste y otros sencillos consejos te ayudarán a integrar el silencio en la vida diaria.

