

# EL SILENCIO

El silencio no es fácil. Cuando nos detenemos un momento, al principio es agradable, pero si prolongamos la experiencia de silencio, éste se vuelve incómodo: no sabemos estar con nosotros mismos.

Queremos invitarte a tener una experiencia de silencio interior para aprender a permanecer en la presencia de Dios. Lo primero que podemos hacer para entrar en el silencio interior es hacernos conscientes de nuestra respiración. Ella misma es signo de la Vida de Dios en nosotros y nos permite reconocer su presencia.

*Espíritu es el Dios secreto, el Dios interior, más profundo que nuestra mayor profundidad. Da la vida a todas las cosas y lo respiramos sin saberlo, a Él, el aliento de Dios en el mundo. Dios ha dado a la tierra el soplo que la nutre. Su aliento da vida a todas las cosas, Es el soplo de Dios que tú respiras; y tú no lo sabes" (Teófilo de Alejandría)*

*Dios nos habla en el silencio del corazón" (Santa Teresa de Calcuta)*

Ahora que empiezas a hacer silencio vas a descubrir que es en tu interior donde el ruido es más fuerte. Es difícil hacer silencio en la mente y en el corazón. Siempre estamos llenos de pensamientos y preocupaciones que no nos permiten escuchar la voz de

Dios. Hacer oración en silencio es cerrarle la puerta a todos los pensamientos y ocupaciones que te distraen para volver a recordar que Él está y que nada puede separarnos de Él.

Deja un momento tus preocupaciones habituales. Entra un instante en ti mismo, apartándote del tumulto de tus pensamientos. Arroja lejos de ti las preocupaciones agobiantes y aparta de ti las inquietudes que te oprimen. Reposa en Dios un momento, descansa siquiera un momento en Él. Entra en lo más profundo de tu alma, y búscalo en el silencio.

Anota los pensamientos que vayan apareciendo en tu mente y que te distraen de la presencia de Dios. Al escribirlos tomarás conciencia de ellos y será más fácil dejarlos ir para volver a la presencia de Dios.

Luego, para hacer oración en silencio, toma la Biblia en tus manos, para que ella te ayude a volver a la oración

si tu mente se distrae, y en silencio, repite en tu interior un versículo:

- "El Señor es mi pastor, nada me falta" (Sal 23, 1).
- Repite la palabra "Padre" tomando conciencia que Dios es tu Padre.