

## LA GUERRA CONTRA EL SILENCIO PARA QUE NO PODAMOS CAPTAR LA VOZ DE DIOS

Hay estrategias clave de ataque del enemigo.

Una es insertar el ruido.

Para causar estragos en la capacidad del alma para crecer en intimidad con Dios.



En nuestra cultura, el ruido está en todas partes.

Día tras día, nuestra paz es invadida por las pantallas de televisión gritando anuncios etc..

Pero también está el ruido interno, en nuestra mente, que no puede acallar los problemas y las angustias.

Por eso veremos la importancia del silencio en la liturgia.



### EL RUIDO EXTERNO

Todos conocemos personas, incluso católicos, que parece que no pueden hacer tiempo (o ejercitar la voluntad) para **incorporar el silencio en su vida con el fin de escuchar, oír y conocer la voz de Dios.**

Y ellos después se quejan que no pueden escuchar a Dios, pero cualquier sugerencia de la necesidad de cultivar el silencio es contestada con una mirada irritada.

**Su rutina diaria se ve algo como esto:** se levantan y encienden el televisor, cuando no lo utilizan como despertador.

Desayunan viendo las noticias.

Entran en el coche y encienden la radio para escuchar música o programas de radio o para hacer llamadas telefónicas.

Una vez de vuelta a casa, encienden el televisor de nuevo hasta que es hora de ir a dormir (o se duermen con él encendido).

He aquí un perspicaz pensamiento de CS Lewis, a través del personaje del demonio en su obra maestra, "[The Screwtape Letters](#)":

**Los que entienden la realidad de cómo Dios trabaja y nos habla, saben que el silencio es fundamental para la salud de nuestras almas y para desarrollar algún grado de intimidad con Dios.**

*Debemos cultivar momentos de silencio cada día si vamos a aprender a escuchar su voz.*

***Si el Señor parece una mera realidad distante para usted, tal vez es porque el enemigo ha inspirado en Ud. su plan de distracción ruidosa.***

Él está trabajando tiempo extra para asegurarse de que la voz de Dios nunca sobrepase más allá del ruido que ha permitido en su vida: el ruido del ajetreo, el ruido del entretenimiento, el ruido de las noticias, **el ruido de la música (incluso la música cristiana), e incluso el ruido de una vida de oración limitado a la oración vocal.**

Nunca se ha conocido a nadie que haya tomado el reto de bajar el ruido y lo haya lamentado. Precisamente, **cuando estamos rodeados por el silencio es cuando se oye más.** Pero tan importante como el silencio externo es el silencio interno.



### EL RUIDO INTERIOR

A veces permanecemos en silencio, pero en nuestro interior discutimos fuertemente, confrontándonos con nuestros interlocutores imaginarios o luchando con nosotros mismos.

Mantener nuestra alma en paz supone una cierta sencillez: *“No pretendo grandezas que superan mi capacidad”.*

Hacer silencio es reconocer que mis preocupaciones no pueden mucho.

Hacer silencio es dejar a Dios lo que está fuera de mi alcance y de mis capacidades.

Un momento de silencio, incluso muy breve, es como

un descanso sabático, una santa parada, una tregua respecto a las preocupaciones.

La agitación de nuestros pensamientos se puede comparar a la tempestad que sacudió la barca de los discípulos en el mar de Galilea cuando Jesús dormía.



También a nosotros nos ocurre estar perdidos, angustiados, incapaces de apaciguarnos a nosotros mismos.

Pero también Cristo es capaz de venir en nuestra ayuda.

Así como amenazó el viento y el mar y *“sobrevino una gran calma”*, él puede también calmar nuestro corazón cuando éste se encuentra agitado por el miedo y las preocupaciones (Marcos 4).

**Al hacer silencio, ponemos nuestra esperanza en Dios.**

### LA PALABRA DE DIOS: TRUENO Y SILENCIO

En el Sinaí, Dios habla a Moisés y a los israelitas.

Truenos, relámpagos y un sonido de trompeta cada vez más fuerte precedía y acompañaba la Palabra de Dios (Éxodo 19).

Siglos más tarde, el profeta Elías regresa a la misma montaña de Dios. Allí vuelve a vivir la experiencia de sus ancestros: huracán, terremoto y fuego, y se encuentra listo para escuchar a Dios en el trueno.

**Pero el Señor no se encuentra en los fenómenos tradicionales de su poder.**

**.Cuando cesa el ruido, Elías oye “un susurro silencioso”, y es entonces cuando Dios le habla. (1 Reyes 19).**

**¿Habla Dios con voz fuerte o en un soplo de silencio? ¿Tomaremos como modelo al pueblo reunido al pie del Sinaí?**

Probablemente sea una falsa alternativa.

Los fenómenos terribles que acompañan la entrega de los diez mandamientos subrayan su importancia. Guardar los mandamientos o rechazarlos es una cuestión de vida o muerte.

Quien ve a un niño correr hacia un coche que está pasando tiene razón de gritar lo más fuerte que pueda.

En situaciones análogas, han habido profetas que han anunciado la palabra de Dios de modo que resuene fuertemente a nuestros oídos.

**Palabras que se dicen con voz fuerte se hacen oír, impresionan.**

**.Pero sabemos bien que éstas no tocan casi los corazones.**

**.En lugar de una acogida, éstas encuentran resistencia.**



La experiencia de Elías muestra que Dios no quiere impresionarnos, sino ser comprendido y acogido.

Dios ha escogido “una voz de fino silencio” para hablar.

Es una paradoja.

**DIOS ES SILENCIOSO, Y SIN EMBARGO HABLA**

Cuando la palabra de Dios se hace “voz de fino silencio”, es más eficaz que nunca para cambiar nuestros corazones.

El huracán del monte Sinaí resquebrajaba las rocas, pero la palabra silenciosa de Dios es capaz de romper los corazones de piedra.

Para el propio Elías, el súbito silencio era probablemente más temible que el huracán y el trueno.

Las manifestaciones poderosas de Dios le eran, en cierto sentido, familiares.

Es el silencio de Dios lo que le desconcierta, pues resulta tan diferente a todo lo que Elías conocía hasta entonces.

**El silencio nos prepara a un nuevo encuentro con Dios.**

**En el silencio, la palabra de Dios puede alcanzar los rincones más ocultos de nuestro corazón.**

**En el silencio, la palabra de Dios es “más cortante que una espada de dos filos: penetra hasta la división del alma y del espíritu” (Hebreos 4,12).**



Al hacer silencio, dejamos de escondernos ante Dios, y la luz de Cristo puede alcanzar y curar y transformar incluso aquello de lo que tenemos vergüenza.

### SILENCIO Y AMOR

**Cristo dice:** *“Éste es mi mandamiento: que os améis los unos a los otros como yo os he amado”*(Juan 15,12).

Tenemos necesidad de silencio para acoger estas palabras y ponerlas en práctica.

**Cuando estamos agitados e inquietos, tenemos muchos argumentos y razones para no perdonar y no amar demasiado y con facilidad. Pero cuando mantenemos “nuestra alma en paz y en silencio”, estas razones se desvanecen.**

Quizás evitamos a veces el silencio, prefiriendo en vez cualquier ruido, cualquier palabra o distracción, porque la paz interior es un asunto arriesgado.

Nos hace vacíos y pobres, disuelve la amargura y las rebeliones, y nos conduce al don de nosotros mismos. Silenciosos y pobres, nuestros corazones son conquistados por el Espíritu Santo, llenos de un amor incondicional.

De manera humilde pero cierto, el silencio conduce a amar.

### EL SILENCIO ES UN ALIVIO Y DESCANSO PARA EL CEREBRO

Investigaciones recientes demuestran que [el silencio es mucho más importante para nuestro cerebro](#) de lo que nunca podríamos haber imaginado.

El efecto que la **contaminación acústica** puede tener en el rendimiento de la tarea cognitiva ha sido ampliamente estudiado y documentado.

El ruido puede tener un efecto físico pronunciado en las personas, lo que resulta en **niveles elevados de hormonas del estrés**.

Las funciones cognitivas más fuertemente afectadas por el ruido son la **atención en la lectura, la concentración, la memoria y la resolución de problemas**.

El silencio en cambio, libera tensión en el cerebro y el cuerpo debido a los cambios en la presión sanguínea y la circulación sanguínea en el cerebro.



Cuando se fomenta un ambiente silencioso con niveles más bajos de entrada sensorial, el cerebro puede recuperar algunas de sus capacidades cognitivas, **bajando su protección sensorial y restaurando algo de lo que se ha perdido por exceso de ruido.**

**El silencio permite que el espacio de trabajo consciente del cerebro descanse y procese información y emociones.**



El silencio ayuda al cerebro a pensar en cosas profundas de una manera imaginativa.

### **UNA RECIENTE INVESTIGACIÓN**

La mayoría de las personas sufre y se siente incómoda si tiene que estar durante unos minutos en una habitación sin ningún estímulo externo.

Según un estudio realizado por las universidades de Virginia y Harvard que publica la revista Science.

El experimento consistía en dejar a las personas, de diversas edades y contextos sociales, en una habitación **con silencio y**

**sin ninguna distracción posible.**

Así, la mayoría de participantes declaró que durante el tiempo de aislamiento no se sintieron cómodos, fueron incapaces de concentrarse o sus mentes se distrajeron.

Incluso, cuando el experimento se trasladó a sus casas, los voluntarios siguieron sin sentirse a gusto y un tercio de ellos confesó haber caído en la tentación de escuchar música o usar el teléfono móvil.

**Timothy D. Wilson**, autor principal del estudio e investigador de la **Universidad de Virginia**, explica que el uso de los aparatos electrónicos como los **smartphones** no ha acentuado esta 'fronemofobia' –miedo a pensar– en soledad sino que, probablemente, **“estos dispositivos son solo la respuesta de la gente a tener siempre algo que hacer”**.

Los científicos del trabajo fueron un paso más allá y plantearon a los 'conejos de indias' la posibilidad de dejar el 'rincón de pensar' antes de tiempo si se sometían a una pequeña descarga eléctrica.

Ante esta perspectiva, **un 67% de los hombres y un 25% de las mujeres prefirieron el castigo a la 'tortura' de permanecer en una habitación en soledad y aislamiento.**

En otra fase del estudio, el azar asignó a los participantes una de dos categorías.

En una de ellas, los individuos **debían hacer lo mismo que habían estado haciendo, es decir, pensar en soledad.**

El otro grupo, en cambio, debía pasar el mismo tiempo realizando **una actividad como leer o escuchar música a solas.**

Este segundo grupo declaró haberse divertido y concentrado más.

*“A pesar de que tenemos la capacidad de desconectarnos mentalmente y centrarnos solo en nuestros pensamientos, por lo general, no solemos hacerlo con mucha frecuencia o durante períodos largos de tiempo”,* comentó el investigador.

## LOS MEDIOS SOCIALES ESTÁN AHOgando A DIOS

Los jóvenes tienen que encontrar el silencio, lejos del ruido de los medios sociales con el fin de encontrar a Dios, ha dicho el arzobispo Salvatore Fisichella, presidente del Consejo Pontificio para la Promoción de la Nueva Evangelización.

Dijo que en un momento en que los jóvenes son bombardeados por el ruido y las distracciones, todavía hay un "profundo deseo" de silencio y del encuentro personal con Cristo.

*"Hoy en día hay tanto ruido, con los medios de comunicación social, que no entendemos el valor del silencio",* dijo.

*"Nos alejamos de él nosotros mismos. En el silencio, sin embargo, nos encontramos con nosotros mismos y con Dios. Hay un deseo de silencio, el deseo de espiritualidad, [entremedio de] los problemas de la sociedad. Si nos tomamos el tiempo en silencio encontramos la respuesta a este deseo".*



## LO VERDADERAMENTE IMPORTANTE ES EL SILENCIO INTERIOR

Vemos en el Evangelio que cuando nuestro Señor estaba a punto de dar algún paso importante, siempre hacía una pausa por un momento para levantar los ojos al cielo, y sólo después de este momento de recogimiento Él asumía el trabajo que tenía que hacer.

*"Él levantó los ojos al cielo"* es una frase que se repite con frecuencia significativa.

Y, sin duda, cuando incluso no había ninguna

señal externa de esta oración, la ofrenda se realizaba en su interior.

El ideal para nosotros es el mismo.

La sujeción constante de uno mismo a la guía del Espíritu Santo se hace más fácil por el hecho de su presencia en el alma, donde se le pide explícitamente que presida todas nuestras obras.

No luchar por vivir el silencio interior es equivalente a renunciar al esfuerzo por llevar una vida verdaderamente cristiana. La vida cristiana es una vida de fe, vivida en lo invisible para lo que es invisible. Cualquier persona que no esté en contacto permanente con el mundo invisible corre el riesgo de permanecer siempre en el umbral de una verdadera vida cristiana.

El Padre [Auguste Gratry](#) decía:

*"Debemos renunciar a vivir en el recinto exterior y más superficial del alma; debemos ir dentro y penetrar en sus rincones más profundos."*

*Y cuando hemos llegado a este punto, todavía tenemos que ir más allá hasta llegar al centro, que ha dejado de ser uno mismo, sino Dios.*

*Allí está el Maestro... y ahí es donde puede pedirnos que nos quedemos con Él todo el día.  
Y una vez que se nos ha permitido pasar un día con Él, desearemos seguirlo por todas partes como Sus apóstoles,  
Sus discípulos, y Sus siervos.*

*Sí, Señor, cuando tengo el privilegio de pasar todo el día contigo, desearé seguirte siempre”.*

**La soledad es la fortaleza de los fuertes.**

La fuerza es una virtud activa, y nuestro poder de mantener silencio marca el nivel de nuestra capacidad de acción.  
“Sin esta celda interior, seríamos incapaces de hacer grandes cosas, tanto para nosotros mismos como para los demás”.

**A los débiles e inestables no les gusta quedarse solos.**

**La mayoría de la gente busca la diversión** para salvarles de actuar como son. Se pierden en la nada para no perder su yo en el todo.

Pero sólo en medio del silencio de la noche Dios Todopoderoso vino a la tierra.

**Creemos tanto en las apariencias que nos volvemos incapaces de apreciar todo lo que no apela a los sentidos.**

**.El silencio es la fuente de donde brotan manantiales de esfuerzo eficaz.**

**.La corriente de agua es empujada en silencio a abrirse paso a través de la piedra antes de ser capaz de brotar burbujeante como un canto.**

**La razón de los claustros y las celdas es que mantener el silencio exterior es un excelente método para conservar el silencio interior.**

Pero incluso en el mundo, cada uno de nosotros puede preservar su propia soledad, un límite más allá del cual nada puede penetrar sin que sea percibido.

**La dificultad no es el ruido en sí mismo, sino el ruido que no tiene sentido;** no es toda conversación, sino las conversaciones inútiles; no son todos los tipos de ocupación, sino las ocupaciones sin rumbo

**Todo el mundo habla; nadie escucha, y menos a aquel que más merece ser escuchado: el Maestro interior.**

Hay pocas almas perfectas, porque hay pocos amantes del silencio.

**El silencio es el equivalente de la perfección, sino en todas, sí en la mayoría de las situaciones.**

Por eso es tan importante el silencio en la liturgia.

## **LA IMPORTANCIA DEL SILENCIO EN LA LITURGIA**

**Muchos católicos se quejan con razón de la falta de silencio en la celebración de nuestra liturgia romana.**

Es importante, por tanto, recordar **el significado del silencio como un valor ascético Cristiano, y por lo tanto una condición necesaria para la oración contemplativa profunda.**

Sin olvidar el hecho de que **se prescriben oficialmente momentos de silencio durante la celebración de la Santa Eucaristía, con el fin de resaltar la importancia de lo que transcurre.**



Los católicos “se quejan con razón” por la falta de silencio en la Misa puesto que el silencio es a la vez una forma de oración en sí misma y también es la apertura que uno necesita para hacer la oración.



## EL SILENCIO COMO UN VALOR CRISTIANO ASCÉTICO

De acuerdo con su eminencia el cardenal Robert Sarah, [71 años] el Prefecto del Culto Divino y la Disciplina de los Sacramentos (una de las oficinas dentro de la Curia Romana) escribió esto en su ensayo, “*Silencio en la Liturgia*”, publicado en italiano en L’Osservatore Romano el 30 de enero de 2016:

*“El ascetismo es un medio indispensable que nos ayuda a eliminar de nuestra vida cualquier cosa que lo agobie. En otras palabras, cualquier cosa que dificulte nuestra vida interior o espiritual y, por tanto, es un obstáculo para la oración.*

*Sí, es precisamente en la oración que Dios nos comunica su vida a nosotros.*

*En otras palabras, manifiesta su presencia en nuestra alma al irrigarla con las corrientes de su Amor Trinitario: El Padre a través del Hijo en el Espíritu Santo.*

*Y la oración es esencialmente silencio”.*

**Uno debe practicar para llegar a ese silencio** necesario con el fin de ser receptivo a la semilla de la palabra de Dios; que debe encontrar ese lugar de “buena tierra” donde pueda “producir una buena cosecha”.

**No importa si esa semilla es como una “semilla de mostaza”** porque sabemos que llega a crecer hasta convertirse en uno de los arbustos más grandes.

El silencio personal de este tipo es de vital importancia para aquellos momentos de la liturgia donde el silencio, es una respuesta a la palabra de Dios.

**Todos los grandes santos eran grandes en la práctica de la oración o se convirtieron en grandes con la práctica.**

No todos comenzaron sus viajes como maestros de oración.

Muchos tuvieron problemas con él durante años. Santa Teresa de Ávila y otros escribieron libros al respecto

## EL SILENCIO ES UNA CONDICIÓN NECESARIA PARA UNA PROFUNDA ORACIÓN CONTEMPLATIVA

El silencio es necesario como una forma de oración en sí misma.

**Se trata de una búsqueda y una respuesta al Dios vivo.**

¿Si se está en oración, es bueno charlar sin fin, sin nunca callarse para escuchar la respuesta de Dios?

**Si uno de los cónyuges de un matrimonio habla sin parar,** ¿cómo puede él o ella oír la respuesta del otro?

Lo mismo se dice de la gran “conversación” entre Dios y la persona en la Liturgia.





La adoración del Padre en y a través del Hijo por obra del Espíritu Santo es un acto tan santo que requiere tiempo de silencio.

De adoración en silencio, conformidad en silencio, de profunda reverencia en silencio.

**El silencio es un acto de amor. Es receptividad total.**

El individuo – el alma – están hechos para Dios como una maceta está hecha para que plantas crezcan en ella.

**Las plantas crecen en silencio** y sus orígenes se ocultan profundamente dentro del “vientre” de la tierra fértil.

El silencio nos cambia.

Necesitamos la “acción” sagrada del silencio.

En el artículo antes mencionado del cardenal Sarah, él dice esto acerca del **silencio como una condición para la oración contemplativa**:

*“Los Evangelios dicen que el mismo Salvador oró en silencio, especialmente de noche, o retirándose a lugares solitarios.*

**El silencio es típico de la meditación de la Palabra de Dios.**

*Lo volvemos a encontrar sobre todo en la actitud de María hacia el misterio de su Hijo.*

**La persona más silenciosa en los Evangelios es, por supuesto, San José; ni una sola palabra suya quedo registrada en el Nuevo Testamento para nosotros”.**



Tal vez María no estaba en la sinagoga o en algún nivel de oración formal cuando se le apareció el arcángel San Gabriel, pero **ella estaba en profunda oración silenciosa.**

**El que ha sido instruido en los caminos de Dios puede entrar fácilmente en la oración,** incluso mientras barre el suelo o hila lana.

San Pablo nos exhorta a “Orar sin cesar”.

## **EL SILENCIO COMO UN COMPONENTE IMPORTANTE DE LA LITURGIA**

Todas las parroquias deben permitir el silencio en la Iglesia, tan pronto como se entra en ella; es abrir la puerta misma del cielo.

Pero, por desgracia, muchas iglesias son cada vez más como lugares de chismes y cotilleo antes de la Misa.

Y sin embargo, **la mayoría de los sacerdotes no tienen en cuenta la cuestión del silencio en sus iglesias.**

Hablar – incluso cortésmente – con la gente de la parroquia es encontrarse con el desconcierto y una mirada de perplejidad, así como la típica respuesta de que “la Misa no ha comenzado todavía” o la “Misa ya terminó”.

**No son capaces de reconocer que Jesús todavía está presente en la Eucaristía reservada.**

Así la Misa se reduce a menudo a algo así como un espectáculo.

En la puerta del Monasterio de las Hermanas de la Preciosa Sangre en Manchester, hay una señal que dice:  
*“Por el amor de Jesús presente en el tabernáculo guarde amablemente silencio en este lugar”.*

En el Antiguo Testamento el profeta Habacuc declaró al pueblo del antiguo Israel en su oráculo del mismo nombre: *“El Señor está en su santo templo; calle delante de él, toda la tierra”.*

Del mismo modo el profeta Sofonías llama al silencio: *“¡Silencio en la presencia de Dios el Señor. Sí, el Señor ha preparado un sacrificio”.*

Si estos dos profetas llamaron al silencio ante la presencia de Dios cuánto más nosotros, los hombres del Nuevo Testamento, **debemos estar en silencio ante Jesús presente en el tabernáculo** – Cuerpo, Sangre, Alma y Divinidad.

En su artículo, [“El silencio en la Misa”](#), David Philppart describe el silencio como

*“Similar al silencio que se gesta entre las personas que se conocen y se aman el uno al otro tan bien que las palabras no siempre son necesarias.*

*El silencio lleno de respeto evocado por un encuentro con la belleza.*

*La quietud que ocurre en aquellos que miran, escuchan o tocan con sus corazones, así como con sus ojos, oídos y manos”.*

Además, en el mismo artículo se dice,

***“El silencio de la liturgia es comunitario.***

***.La asamblea mantiene una comunión de calma.***

***.Cada uno trata lo mejor posible de permanecer silencioso, es algo más que un grupo de individuos callados e inmóviles por casualidad.***

***.Es el Cuerpo de Cristo escuchando y atendiendo a la voz de Dios“.***

De nuevo

***“El silencio en la liturgia es silencio mantenido a propósito.***

***Es deliberado y por lo tanto activo.***

*No es un interludio, ni un intermedio, ni una interrupción de la acción.*

***En su momento, es la acción:*** Nosotros mantenemos el silencio.

*‘Estén quietos y sepan que yo soy Dios’, canta el salmista.*

***El silencio en la liturgia es la escucha activa a Dios*** que Samuel demostró cuando, fue despertado de su sueño por la voz de Dios, y respondió: *‘Aquí estoy, vengo para hacer tu voluntad’,* y luego se quedó en silencio ante lo Divino”.

#### **Fuentes:**

- <http://www.ncregister.com/blog/dan-burke/the-devils-war-on-silence>
- [http://www.taize.fr/es\\_article1718.html](http://www.taize.fr/es_article1718.html)
- <https://caminosdeconversion.wordpress.com/2011/08/18/dios-habla-en-el-silencio/>
- [http://www.escolapios.us/files/File/Temas de formacion/el-silencio.pdf](http://www.escolapios.us/files/File/Temas%20de%20formacion/el-silencio.pdf)
- [http://www.elmistico.com.ar/articulos/oracion y silencio madre teresa.htm](http://www.elmistico.com.ar/articulos/oracion_y_silencio_madre_teresa.htm) – .Vjo4rrcvfIU
- <http://www.pensamientos.org/pensamientossilencio.htm>
- <https://www.washingtonpost.com/news/to-your-health/wp/2014/07/03/most-men-would-rather-shock-themselves-than-be-alone-with-their-thoughts/>
- <http://feedproxy.google.com/~r/catholicex/~3/kd28cBxVkfU/interior-silence>