

HABITAR EL SILENCIO

LOS CINCO SILENCIOS:
UN CAMINO DE UNIFICACIÓN



LUIS CASALÁ, SM

Índice

Presentación	7
Introducción	9
1. Silencio, ¿por qué y para qué?	17
2. El silencio de la palabra.....	33
3. El silencio de los gestos.....	59
4. El silencio de la mente.....	79
5. El silencio de la imaginación.....	101
6. El silencio del corazón.....	121
7. En el final del camino: ante el misterio de Dios.....	141
Palabras finales.....	149
Bibliografía.....	157

Introducción

Habitar el silencio es un apasionante desafío. Es una aventura arriesgada. Como toda aventura en tierra desconocida genera miedos, inseguridades y mil excusas para no hacerlo. Sin embargo cuando nos atrevemos a introducirnos en el silencio se abre para nosotros un mundo maravilloso. Primeramente descubrimos que el silencio está habitado. Habitado por mil diversas cosas que pueblan ese espacio interior de cada uno, del que surgen nuestros sentimientos, estados de ánimo, pensamientos, deseos, imágenes, recuerdos y tantas cosas más. Tantos habitantes que a poco de entrar en él, nos damos cuenta que el silencio está lleno de ruidos. Que estamos llenos de ruidos. Y que si queremos habitar el silencio, primeramente debemos hacer espacio, vaciarnos, desalojar aquello que nos impide aquietarnos, serenarnos, transparentarnos y comenzar a ver y oír, comenzar a distinguir y poner nombre, reconocer y amigarnos con todo lo que allí va apareciendo. Porque no todo lo que aparece en el silencio es agradable.

Y finalmente, cuando se llega a cierto nivel de vaciamiento, de silenciamiento y de calma, cuando nos hacemos dueños de ese espacio, cuando nos sentimos cómodos en él, cuando lo habitamos, descubrimos que no estamos solos.

¡Que el silencio está habitado! Habitado por alguien que está en lo más hondo de nosotros mismos. Para el creyente ese habitante es Dios. Para el cristiano es el Dios de Jesús. Para otros será el maestro interior, la sabiduría del universo.

Este libro tiene como objetivo principal ayudar a que podamos escuchar esa Voz.

El interés por el tema del silencio se despertó hace cuarenta años, cuando daba mis primeros pasos como religioso marianista. El maestro de novicios nos presentó un camino espiritual inspirado en la experiencia de nuestro Fundador, el Beato Guillermo José Chaminade, y dentro de ese trayecto los "cinco silencios" ocupaban un lugar especial, tenían una densidad particular.

Obviamente en esos años de mucha acción hacia fuera, donde se privilegiaba el servicio, el compromiso con los pobres, la acción liberadora, etc., estos temas eran mirados si no con desprecio, al menos con indiferencia. No desconocíamos la verdad antropológica que se escondía detrás de la propuesta, pero no parecía que fuera lo más urgente para la vida espiritual, ni para hacer presente el Reino de Dios, en esta realidad preñada de revoluciones.

Más adelante, sin embargo, estos temas comenzaron a iluminarse. Por necesidad personal, dado que las circunstancias históricas que tocaron vivir nos empujaron a una revisión profunda de nuestra praxis y, también, en no pocos casos, a tomar distancia de los escenarios donde la lucha y la sangrienta represión de los años setenta

se desarrollaban. Fuimos empujados, obligados, a la reflexión, al examen, muchas veces al silencio y al exilio interior y exterior.

Y allí apareció nuevamente el valor del silencio. Y fue adquiriendo identidad y peso propio este instrumento, este camino espiritual, de los "cinco silencios". Comenzaron algunas tímidas publicaciones, artículos, ensayos, hubo grupos que se reunieron para practicarlos en comunidad, se enriqueció la reflexión con autores que venían de otras corrientes filosóficas, psicológicas y religiosas. Se predicaron Ejercicios Espirituales centrados y ofreciendo esta temática.

Simultáneamente en todas partes comenzó a surgir como un clamor, una búsqueda intensa y a veces a ciegas, de experiencias, caminos espirituales, técnicas de relajación, ejercicios con el cuerpo, control mental, recuperación de las sabias tradiciones de otras culturas y religiones orientales, el yoga, danza contemplativa, tai-chi con sus múltiples variantes, y otros ejercicios similares, Reiki, ejercicios con la respiración, biodanza, focusing, mindfulness; infinidad de experiencias que básicamente apuntan a lo mismo: a serenar el cuerpo y el espíritu, a pacificarse, a recobrar la armonía, a recuperar equilibrio y salud física y mental, a tomar más contacto consigo mismo, a integrar elementos que nos den más posibilidades de disfrutar la vida y de sobrevivir en un ambiente hostil.

Parece de justicia hacer el esfuerzo de poner en valor nuestras más ricas tradiciones, que siempre apuntaron a lo mismo, releerlas desde

una renovada teología, psicología y antropología, y poner estas riquezas al alcance de todos.

El papa Francisco, en su última encíclica *Laudato sii*, insiste en varios momentos en la necesidad que tiene el hombre moderno de vivir más despacio. Él habla del fenómeno de la "rapidación"¹ que nos afecta a muchos seres humanos. La mirada global, integradora, holística de Francisco, no podía estudiar la cuestión de la naturaleza, sin situarla en íntima relación con la ecología humana. Dice al respecto: "A la continua aceleración de los cambios de la humanidad y del planeta se une hoy la intensificación de ritmos de vida y de trabajo, en eso que algunos llaman "rapidación". Si bien el cambio es parte de la dinámica de los sistemas complejos, la velocidad que las acciones humanas le imponen hoy contrasta con la natural lentitud de la evolución biológica" (n° 18).

Más adelante señala: "Por otro lado, ninguna persona puede madurar en una feliz sobriedad si no está en paz consigo mismo. Parte de una adecuada comprensión de la espiritualidad consiste en ampliar lo que entendemos por paz, que es mucho más que la ausencia de guerra. La paz interior de las personas tiene mucho que ver con el

1. Se llama "rapidación" al nuevo fenómeno que nos afecta a casi todos en nuestra sociedad del bienestar; consiste en dar a nuestros quehaceres cotidianos un ritmo desorbitado. Todo hay que hacerlo rápidamente, porque estamos convencidos de que "el tiempo es oro", es decir, que el tiempo es sólo para ganar dinero y así poder consumir y divertirnos.

cuidado de la ecología y con el bien común, porque, auténticamente vivida, se refleja en un estilo de vida equilibrado, unido a una capacidad de admiración que lleva a la profundidad de la vida. La naturaleza está llena de palabras de amor, pero ¿cómo podremos escucharlas en medio del ruido constante, de la distracción permanente y ansiosa, o del culto a la apariencia? Muchas personas experimentan un profundo desequilibrio que las mueve a hacer las cosas a toda velocidad para sentirse ocupadas, en una prisa constante que a su vez las lleva a atropellar todo lo que tienen a su alrededor. Esto tiene un impacto en el modo como se trata al ambiente" (225).

No cabe duda que si observamos detenidamente veremos que en todo el mundo van surgiendo movimientos que nos invitan a vivir menos aceleradamente, la "onda slow" nos propone desacelerarnos y vivir con más intensidad el presente. Pero, yendo aún más a fondo, aparece la necesidad de recuperar la dimensión espiritual del ser humano. El hombre no es un ser "unidimensional". El redescubrimiento de la dimensión espiritual, trascendente, la revalorización de la interioridad es un fenómeno que va apareciendo por todos lados. Los gurús que enseñan a respirar convocan multitud de seguidores.

El vacío existencial, que es la consecuencia inmediata de haber cercenado y desconocido las necesidades espirituales del ser humano, está siendo reconocido como una epidemia de nuestro tiempo. Y poco a poco se van imponiendo recetas y solu-

ciones más inteligentes para llenar ese vacío. Tal vez no lo esté siendo la religión², al menos en la manera que lo era en el pasado. Pero nos estamos dando cuenta que ese vacío no se llena con drogas, alcohol, consumo y más consumo, comida, activismo, sexo sin amor, diversión y turismo, ni esclavizándonos a los cánones de la moda y los estereotipos de belleza que nos imponen.

Cuando me refiero a soluciones más sabias, estoy aludiendo a todo tipo de actividades, ejercicios, hábitos, ritos, grupos, terapias, etc., que nos pongan en contacto con nosotros mismos. Que nos ayuden a vivir despiertos y vigilantes. Que nos permitan *darnos cuenta* y nos faciliten conectarnos con lo que nos pasa por adentro.

Hoy, en todos los órdenes de la vida, se va recuperando la importancia de crecer en interioridad. Más allá de que esta *sed de espiritualidad* sea canalizada por las religiones tradicionales o fuera de ellas, parece evidente que el paradigma cientificista se va desmoronando. Y aunque to-

2. La religión y la Iglesia en su conjunto necesitan una profunda transformación. No sólo una "conversión y purificación", trabajo en el que está empeñado el papa Francisco, y que también es sumamente necesario. Pero además necesita una transformación profunda debido al cambio de época en el que vivimos. Las nuevas subjetividades emergentes se sienten extrañas ante el mensaje de la Iglesia, indiferentes ante sus ritos, incrédulas ante muchas de sus creencias, ajenas a sus preceptos morales. No experimentan que hoy la Iglesia sea un lugar en el que tener una profunda y honda experiencia de Dios. Abordo estos temas en mi libro: *¿Tendremos la audacia? Transfiguremos la Iglesia*, Sendero Ediciones, Buenos Aires, 2015.

davía sea el que domina y se impone en muchas instancias de la vida, especialmente en el económico, percibimos que está crujiendo por todos lados. El nuevo paradigma emergente es el de la interioridad. Pero no la interioridad como un fenómeno puramente espiritual, íntimo, individual, que sacia una cierta necesidad de la persona tomada aisladamente. Es un paradigma que atraviesa la política, la economía, el arte, la cultura, la ética, la psicología³.

Este libro pretende aportar algunas herramientas o instrumentos prácticos para crecer en la capacidad de disfrutar y habitar el silencio fecundo. Hay que decir que no todos los silencios son fecundos. Hay silencios forzados, productos del miedo, de la incapacidad para expresar la propia palabra, del aislamiento, de la falta de interlocutores válidos y cálidos. No es ese el silencio fecundo.

Se propone un proceso de crecimiento gradual y progresivo en el silencio, que va abarcando la totalidad de la persona humana; reflexionaremos sobre el silencio de la palabra, y también del de los signos, del de la mente, de la imaginación y del corazón. Y así iremos haciendo un camino que nos permita llegar a lo más hondo de nosotros mismos.

También se irán ofreciendo preguntas para el examen personal, sugiriendo ejercicios, invitan-

3. *La interioridad, un paradigma emergente*, PPC, Madrid, 2004, Segunda edición. Juan Martín Velasco y colaboradores.

do a la oración; y mostrando cómo en la Biblia se vuelve muchas veces sobre estos temas, para poner de manifiesto cómo este asunto no es una moda que provenga de una espiritualidad *new age*, sino que tiene raíces profundamente bíblicas.

Como todos los libros que pretenden ser una ayuda para nuestro crecimiento personal no basta con leerlo de corrido. ¡Hay que practicar, meditar, observarse! ¡Hay que darse tiempo, hacer procesos, revisar y examinar la propia vida!

Y es probable que se puedan hacer lecturas diferentes de acuerdo a las necesidades y etapas que viva cada uno. Algunas personas tal vez puedan empezar trabajando un silencio, y otras comenzar por otro. Las herramientas están ahí, y cada cual puede utilizarlas en la medida que las necesite.

Lo esencial, vale la pena recordarlo una vez más, es la comunicación. Estamos hechos para comunicarnos, para vivir en profunda comunión. El silencio no es otra cosa, aunque parezca paradójico, que un camino y una herramienta para entrar en comunión con Dios y con los demás.

1. Silencio, ¿Por qué y para qué?

**“Algunos encuentran el silencio insoportable
porque tienen demasiado ruido dentro de
ellos mismos”**

Robert Fripp

El silencio es uno de los primeros aprendizajes que se proponen en todo proceso de iniciación espiritual. Las religiones, cuyo objetivo principal es, o debería ser, facilitar el acceso al misterio, la comunión con el Absoluto, suelen proponer métodos, ritos, espacios y tiempos en los que se enseña a hacer silencio.

Aquél que desee llegar hasta la frontera de lo invisible ha de hacerlo con los pies descalzos y con los oídos atentos. Dios se revela *en el susurro de una brisa suave* (1Reyes 19,12). Moisés necesitó años de desierto para que sus sentidos se abrieran, para darse *cuenta* que pisaba tierra sagrada y, con los pies descalzos, escuchar a Dios (Éxodo 3,1-6).

El primer mandato de Dios a su pueblo Israel es *¡escucha!* Y este mandato se transformó en la gran oración de ese pueblo, el *Shema Israel* (Deuteronomio 6,4-9). Y esto se repite muchas veces en el Antiguo Testamento. Basta compartir una cita: *Escucha, pueblo mío, que te amonesto; ¡Israel, ojalá me escucharas!* (Salmo 81 (80) 9).

Y en relación con Jesús, lo poco que el Padre nos dice directamente sobre él es *¡escúchenlo!* (Lucas 9, 35).

Los grandes maestros espirituales, como san Benito, nos han enseñado que el camino del discipulado se inicia con la escucha. Su regla comienza con estas palabras: "escucha, hijo, los preceptos de un maestro, inclina el oído de tu corazón".

Pero todos los grandes maestros saben muy bien que el Maestro está en el interior de cada uno. Por eso no se trata simplemente de "parar la oreja", sino de parar todo lo que se mueve dentro de cada uno. Todos los ruidos internos que nos impiden escuchar y escucharnos.

Tal vez debería ser natural habitar el silencio, y no debiera hacer falta ningún aprendizaje para conseguirlo. Posiblemente en civilizaciones que están en mayor contacto con la naturaleza esto resulta más fácil. En esas sociedades los sentidos están menos embotados que en la ruidosa sociedad moderna; la atención está menos dispersa; los estímulos que nos llegan de fuera no nos invaden con tanta violencia. Y es más fácil vivir conectados, atentos, perceptivos, despiertos.

Porque es necesario aclarar desde el principio que el silencio no es un fin en sí mismo. Lo valoramos y lo proponemos como camino para poder vivir atentos, vigilantes, y para poder conectarnos con la realidad más honda que nos habita. Esa realidad desde la que somos y existimos, esa realidad que fundamenta nuestra existencia y

que nos permite vivir unificados, en paz y armonía interior, cuando *nos damos cuenta* que eso es lo que en realidad somos, más allá de nuestras identidades personales y de nuestro pequeño yo.

Hoy en occidente vivimos en la civilización de la palabra y de la imagen. No sólo de la palabra, sino del ruido ensordecedor y del murmullo permanente. Estamos tan acostumbrados al ruido que el silencio nos da miedo. El ruido tapa la palabra, la oculta y confunde, generando interferencias en la comunicación. Porque la palabra está hecha para revelar. No sólo no es mala, sino que es indispensable para ser humanos. Pero hoy la multiplicidad de palabras y el vértigo de la comunicación que pretende informarnos, impide que la palabra sea asimilada. Nos entra por un oído y nos sale por el otro, cuando nos entra.

Lo peor es que muchas veces la palabra que nos llega es mentirosa, al menos ambigua y vacía; entonces oculta, más que revela. No es una palabra nacida del silencio fecundo. Son palabras, un diluvio de palabras vacías, como las de esos locutores o periodistas que tienen que hablar y hablar para ocupar minutos en la radio o televisión.

Señalaba también que es la sociedad de la *imagen*. Tampoco son malas las imágenes. Muchas veces dicen más que las palabras. Porque inspiran, evocan, transmiten belleza y, como la poesía, remiten a lo más hondo de la realidad, superando los dominios de la racionalidad, que pretende encerrar el ser en categorías claras y

distintas. Las imágenes también comunican y mucho. Pero en esta *civilización de la imagen* muchas veces en vez de develar el ser, se lo enmascara. Porque el objetivo es vender objetos, ideas, políticos y/o valores. Hoy cada uno de nosotros tenemos muchos programas, tipo photoshop, para armar y decorar nuestra propia imagen en función de cómo nos gusta que los demás nos vean. Y quedamos entrampados en un mecanismo perverso que nos impone modelos y prototipos de belleza y modas, y que nos genera necesidades superfluas. Finalmente termina importando más lo de afuera que lo de dentro.

El silencio es un medio⁴

En primer lugar es un recurso fundamental para alcanzar el *autoconocimiento*. En el umbral de todo camino espiritual está el *conocimiento de sí mismo*. "Conócete a ti mismo" era el imperativo escrito en el templo de Apolo en Delfos, adjudicado a diferentes filósofos. Silenciarnos, acallarnos, nos permite bucear en nuestra propia profundidad, nos permite contemplar nuestra

4. Fernando Onetto, *Historia personal y crecimiento*, Buenos Aires, 1993. Este libro de Onetto, que se publicó para circulación interna de un grupo de trabajo, fue retomado por el autor y enriquecido en otro de sus libros: *Con los valores, ¿quién se anima?*, Editorial Bonum, Colección Nuevos Enfoques, Buenos Aires, 2001. Especialmente en el capítulo "Por el silencio a la sabiduría", páginas 131 a 155. En este apartado me siento deudor de muchas de sus intuiciones.

realidad, dado que nuestras aguas interiores se van transparentando a medida que nos vamos serenando.

Es un medio indispensable para *vivir el presente*, el ahora. Para poder vivir atentos, vigilantes, despiertos. La maduración psicológica y espiritual tiene esta actitud como una de sus máximas conquistas: poder vivir despiertos. En la tradición oriental un "buda" es un *despierto*, alguien que ha logrado un completo despertar o iluminación espiritual.

Todo esto tiene que ver con la posibilidad de lograr un mayor dominio de nosotros mismos, dado que nos ayuda a superar los impulsos y los sentimientos negativos o desordenados, a controlar nuestros deseos, a ser conscientes de nuestras necesidades reales y de nuestras heridas, a no dejarnos llevar por el ritmo frenético de la sociedad moderna.

Doy algunos ejemplos de cómo ayuda a ser dueños de nosotros mismos. Al quitar representaciones interiores (palabras, imágenes, discursos internos) a los impulsos, éstos se debilitan. Si no me quedo enganchado con la cólera; si le resto imágenes a la sensualidad; si puedo acallar los diálogos imaginarios en los que me enredo y que agudizan y anticipan los conflictos; si dejo de desear las cosas que no tengo, etc., manejo más fácilmente situaciones complicadas.

Otro beneficio del silencio consiste en que al atenuar el peso de lo instintivo, de lo afectivo, del mundo de la imaginación y de las ideas, *en*

el momento de tomar decisiones, mis decisiones sean mejores, más adecuadas a lo que realmente necesito, más afines a la verdad de mi propio ser; y aflorará la verdadera intuición, la profunda, no contaminada por las distorsiones que producen los ruidos internos y externos. "Deja que tu corazón piense por ti y no la cabeza, escucha en el silencio, no dejes que tus pensamientos griten más que la voz de tu corazón".

Pero además, este silencio integral al que nos referimos, sirve para lograr mayor claridad y objetividad respecto a la realidad exterior. Nuestros ruidos internos distorsionan la realidad e impiden que la captemos ajustadamente. Muchas veces proyectamos hacia afuera nuestros deseos, temores, falsos argumentos, prejuicios, heridas. Es obvio que si percibimos mal, terminaremos obrando mal. Aunque nunca alcanzaremos una objetividad total en el conocimiento de la realidad, el silencio nos permite aproximarnos más a la verdad. Es cierto que las cosas no son como las vemos, sino como somos, pero, justamente por eso, saber cómo somos nos permite conocer con mayor objetividad las cosas. O al menos seremos conscientes de que esa realidad está teñida por nuestra mirada. Y aunque nunca la podamos ver tal cual es, el saber que cada uno la ve diferente y que no hay posibilidad de verla todos de la misma forma, nos posibilita el encuentro y el diálogo con el otro.

Desde una mirada más estrictamente espiritual y cristiana, necesitamos callar para *conocer*

y escuchar a Dios, para descubrir su voluntad, para reconocer y agradecer sus dones, para tomar conciencia de su Presencia en el fondo de todo lo real. Para darnos cuenta de que *en él nos movemos, existimos y somos* (Hechos de los Apóstoles 17, 27-28).

Finalmente digamos que el silencio es como un escudo que nos ayuda a defender y desarrollar nuestra propia identidad, preservándonos del tsunami de exigencias que nos inundan y del riesgo de asumir identidades prestadas, que son socialmente mejor aceptadas, al menos aparentemente. Y para el creyente también es escudo que le ayuda a conservar el *fuego interior*, la vida del Espíritu Santo en nosotros, amenazada por los vientos de la secularización, por el activismo y por la búsqueda de gratificaciones baratas a nuestras necesidades más hondas. El silencio nos permite conectarnos con la oración del Espíritu en nuestros corazones: *El Espíritu ora en nuestro interior con gemidos que no pueden ser expresados en palabras* (Romanos 8, 26).

Estableciendo contacto con nuestra realidad

Si hacemos silencio *exterior* e *interior* (por ejemplo, concentrándonos sólo en el ritmo de la propia respiración) ante todo podremos notificarnos de que existe un mundo dentro de nosotros mismos, un *mundo interior*. Son tantos los estímulos -imágenes, sonidos, proyectos atrac-

tivos, productos- que nos llegan en esta sociedad hipercomunicada, en la que la realidad es construida especialmente y la alcanzamos a "conocer" a través de los Medios de Comunicación Social (MCS), que es difícil darse cuenta de que existen otros mensajes que vienen de lugares diferentes que no están fuera de nosotros.

Tal vez no tengamos muchas ganas de levantar la tapa que impide que esos mensajes interiores aparezcan. Porque pueden aparecer mensajes desagradables: miedo, angustia, ansiedad, culpa, ira, envidia, celos, deseos desordenados, broncas (incluso con Dios). La imagen que cada uno tiene de sí mismo, el imperativo que nos han impuesto de cómo deberíamos ser y/o actuar, el miedo a que los demás reconozcan nuestras debilidades, no nos permiten aceptar que estos mensajes sean nuestros. No es fácil reconocer que esos mensajes están ahí. Es el mundo de nuestras *sombras*.

Pero estos sentimientos no nos hacen peores. El silencio externo nos permite descubrirlos; el silencio interno *no pretende acallarlos, sino escucharlos*. Esos habitantes indeseables nos hacen encontrar con nuestras viejas heridas y con nuestras necesidades insatisfechas. Por ejemplo:

- La envidia nos habla de que necesitamos amarnos más, de la falta de aceptación de sí mismo, de la falta de autoestima.
- La agresividad habla de nuestra falta y/o de nuestra necesidad de amor, de la necesidad de perdonar.

- El cansancio, de nuestra necesidad de ordenar nuestra vida, de cambiar el ritmo de nuestros pasos.
- La crítica y la amargura, de la necesidad de sentirnos contenidos, reconocidos y valorados.

Encontrarnos con ellos y mirarlos de frente nos ayuda a ablandar nuestras rigideces. Somos sujetos de necesidades primarias. ¡No somos ángeles! Con seguridad también ganaríamos en comprensión con respecto a los comportamientos de los demás; porque nos sentiríamos menos poderosos, al tomar contacto y aceptar nuestras propias zonas vulneradas.

Pero no sólo las voces y los mensajes que aparecen provienen de nuestros demonios interiores. También la voz que allí se escucha es la del Espíritu de Dios, la del Maestro interior. En el *desierto* no sólo nos encontraremos con *malos espíritus*. Allí también habita la Presencia de nuestro Dios.

El silencio y el espacio para uno mismo

Las personas, y particularmente aquellas que desean entregarse a los demás, siempre correrán el riesgo de ser invadidas por las pretensiones de los otros, por sus necesidades y/o por los acontecimientos histórico-sociales. Cuanto más nos comprometemos con la realidad y más nos dejamos afectar por ella, cuanto más sensibles somos al sufrimiento de los demás y a la pre-

potencia de los poderosos, más posible resulta perder la paz y el equilibrio interior y llenarnos de violencia.

Es verdad que el seguimiento de Jesús implica negarse a sí mismo. Pero hay que hacerlo bien. Porque si nos negamos mal a nosotros mismos, destruyéndonos, terminaremos olvidándonos quiénes somos, a dónde vamos, por qué hacemos las cosas. Hacer silencio ayuda a la supervivencia del yo.

El problema no es ser afectado por los demás. Por nuestra corporeidad somos vulnerables al mundo, a la historia, a los otros. Y esa misma vulnerabilidad es un recurso de crecimiento porque nos impide la autosuficiencia, incorpora a los otros y al mundo a nuestra vivencia interior. El ideal no es desconectarse, desenchufarse de la realidad. Existimos en el mundo. Sin este mundo en que cada uno vive, sin nuestras circunstancias, nos volveríamos indescifrables para nosotros mismos. Somos quienes somos por *estar en*, no por estar *fuera del mundo*.

Pero el vínculo con los otros puede ser un vínculo invasor. Puede transformarse en un tipo de relación que ocupe todo nuestro espacio interno e impida que percibamos la diferencia entre uno mismo y los demás.

Algunos ejemplos: cuando equivocadamente, y tal vez con buena voluntad, tomamos decisiones que deben tomar otros, haciéndonos cargo de cosas y situaciones de las que no deberíamos hacernos cargo; cuando los acontecimientos

amenazadores nos paralizan; cuando el deber ser, la imagen que debemos dar a los demás, el aplauso y/o la crítica nos hacen actuar, optar, gozar, sufrir. En todas estas situaciones estamos siendo invadidos por los demás.

Puede ser que los otros tengan una presencia demasiado fuerte en nosotros sea por amor u odio; por necesidad, envidia, o por deseo de emulación; o que ciertas circunstancias históricas sean particularmente impactantes y nos desquicien y desenfocuen.

Pero el poder invasor que esas realidades tienen dentro de cada uno, se lo terminamos de dar nosotros mismos, por el espacio que les concedemos; por eso pueden ocupar nuestro *cuerpo*, enfermándonos; nuestros *sentimientos*, entristeciéndonos o deprimiéndonos; nuestras *palabras e imágenes interiores*, confundiéndonos.

Este espacio personal es el lugar de la afirmación de sí mismo, es un lugar de identidad personal. Ceder todos esos espacios es cederse a sí mismo. Es confundir, hacer simbiosis. Y esto puede ocurrir entre esposos o parejas, entre padres e hijos, entre amigos, entre novios, entre participantes de un proyecto/trabajo, entre un cura y su comunidad o dentro de una comunidad religiosa.

El silencio es como un sacramento de la persona, signo de la misma, nos posibilita una reserva de identidad. Establece una diferencia, un límite, una necesaria distancia entre la persona y el mundo. Lo hace como negación, no conce-

diéndole espacio de representación al mundo externo, al menos por un tiempo. A través de esta censura se posibilita el reencuentro con uno mismo. Y desde luego que tener un lugar para sí mismo, es poder gozar de una experiencia liberadora.

El silencio, liberador de un espacio para el otro

Nuestro mundo interior no sólo puede ser invadido, sino que también puede ser invasor. Muchas veces, sin darnos cuenta, podemos tener un tipo de expresiones, vivencias corporales, sentimientos, imágenes, que anulen el espacio del y para el otro. Ese espacio le da consistencia a la realidad de cada persona, del mundo y a los hechos históricos e intenta acogerlos, respetarlos, valorarlos y amarlos tal cual son. En psicología se describen estos mecanismos de proyección y de transferencia que impiden establecer con el otro una relación igualitaria, porque lo terminan juzgando, encasillando, interpretando de acuerdo a nuestras categorías y prejuicios. ¡Las cosas no son como son, sino como somos!

Así,

- Nuestros argumentos internos resuenan tan fuertes que impiden escuchar los argumentos del otro.
- Nuestros deseos internos llegan a ser tan intensos que impiden captar los límites de la realidad que son inamovibles e insobornables.

- Nuestra ansiedad, cargada de temor, a veces tiene un contenido de posesión tan grande que nos empuja a atropellar los derechos que tienen los demás a disentir, a no responder a nuestro deseo, o a tener tiempos diferentes de decisión.
- Nuestras imágenes internas son tan vívidas que nos impiden ver otras imágenes que vienen del mundo y de la historia.
- Nuestro temor puede ocultar los conflictos que nos rodean o pueden inventar conflictos inexistentes.

Son muchas las representaciones invasoras que se abalanzan fuera de nosotros, anulando el espacio de los otros.

Hacer silencio de toda representación del mundo es un modo de *contemplarlo*, dejándolo en libertad. Nos abrimos a vivir lo que sucede, a estar presentes, nos limitamos a sumergirnos en la corriente de la vida renunciando a ponerle nombre, a hacer juicios. El silencio nos ayuda a estar con los otros y en el mundo sin pretender atraparlos con nuestra pequeña capacidad de captación. Para la *contemplación* de Dios pasa exactamente lo mismo. Sin esa capacidad de hacer silencio es imposible la vida contemplativa.

Todavía es bueno añadir una palabra sobre el silencio y la libertad del otro. El silencio permite que el otro sea libre. Nada menos apresable a todo poder subjetivo que la libertad del otro. Esa libertad nos obliga a aprender a esperar. Nos impone detenernos y escuchar. Nos exige dejarnos

de sugerir, seducir, programar, ofertar, amenazar, exigir o suplicar. La libertad del otro somete a silencio nuestra pretensión de control y dominio y reclama nuestro silencio. Silenciar nuestras propuestas interiores para el otro (planes sobre los demás, exigencias, consejos, interpretaciones de su situación, recriminaciones y amenazas), es una de las manifestaciones del respeto y del amor. En este sentido el silencio es elocuente: es el lenguaje del amor frente a la libertad del otro.

El silencio orienta a decidir desde la vida

Cuando en la vida llegan los momentos en que experimentamos conflictos entre diversas alternativas que tironean dentro de nosotros, que nos reclaman satisfacción, recurrimos a la argumentación en búsqueda de luz para dar el paso adelante que nos saque del conflicto, que lo supere.

Pero muchas veces seguir argumentando, buscando razones, sólo lleva a postergar la decisión. En algún momento hay que *silenciar* los argumentos y pasar a la acción. El riesgo de decidir se toma en el silencio de nuestros razonamientos, escuchando el corazón. Todo no se puede justificar y entender. En nuestra vida hay mucho de misterio. Frente a él toca callar y decidir. Hay que correr el riesgo.

Claro que este tiempo necesario, también necesita ser interrumpido en el momento

oportuno para *tomar la decisión*. Hoy cuesta mucho tomar decisiones, porque supone, muchas veces, renunciar a otras interesantes y atractivas alternativas. Pero la libertad necesita ser invertida, apostada, jugada en una decisión que permite que la vida siga adelante. Aunque paradójicamente ello parezca reducir nuestra libertad.

Siempre podremos equivocarnos, pero es diferente equivocarse y volver atrás aprendiendo del error, que equivocarse por no pararse a pensar, o equivocarse por no correr el riesgo y tener la audacia de decidir.

✧ PARA LA REFLEXIÓN PERSONAL

- ¿Cuál es mi actitud general frente al silencio? ¿Cuál es la primera reacción cuando siento hablar de silencio? ¿Lo valoro? ¿Le doy importancia? ¿Lo busco? ¿Lo necesito? ¿Qué pienso de la frase "el silencio es salud"?
- ¿Busco y necesito espacios y tiempos de silencio? ¿Sé estar en silencio, me agrada, lo disfruto? ¿Necesito estar siempre escuchando música, con el televisor encendido? ¿Le tengo miedo al silencio? ¿Por qué será?
- ¿Cuál de las afirmaciones de este primer capítulo me parecen más novedosas e importantes para mí hoy? Destacar aquellos párrafos que me hayan llamado más la atención. ¿Por qué habrá sido?

Habitar el silencio es un desafío apasionante, una aventura arriesgada que genera miedos, inseguridad y mil excusas para no llevarla a cabo. Sin embargo, cuando nos atrevemos a introducirnos en el silencio, se abre para nosotros un mundo maravilloso.

Primero descubrimos que el silencio está habitado por mil diversas cosas que pueblan ese espacio interior, del que surgen nuestros sentimientos, estados de ánimo, pensamientos, deseos, imágenes, recuerdos, etc. Tanto que, al poco de entrar en el silencio, nos percatamos de que está lleno de ruidos. Y que, si queremos habitarlo, antes debemos vaciarnos, desalojar aquello que nos impide quietarnos, serenarnos, transparentarnos y comenzar a ver y oír, a distinguir y poner nombre, reconocer y amigarnos con todo lo que allí va apareciendo. Porque no todo lo que aparece en el silencio es agradable.

LUIS CASALÁ, SM, nació en Buenos Aires. Estudió Sociología (Universidad del Salvador, Buenos Aires) y Teología (Pontificia Universidad Católica Argentina, Buenos Aires). Fue ordenado sacerdote en la Compañía de María (marianistas). Ha sido superior mayor en Argentina y maestro del noviciado latinoamericano de los marianistas. Es autor de varios libros y numerosos artículos sobre la vida consagrada. En PPC ha publicado: *¿Tendremos la audacia? Transfiguremos la Iglesia* (2016).

