



# EL SILENCIO INTERIOR

*Por Norma Novoa*

*“En el silencio más hondo del alma, se eleva en los muy afortunados, el anhelo de Unión con ese Absoluto. Entonces es cuando se ingresa al mundo de lo Perenne, de lo Sagrado, de lo que está más allá de todo cambio”.*

*Ada Albrecht*

**A**quellos que han tenido una experiencia profunda y auténtica con lo sagrado, desconfían categóricamente de una mente ruidosa, del torbellino de pensamientos y de la búsqueda de axiomas. El silencio mental elimina la presión sonora de las disquisiciones y deja al calor del alma la experiencia del Ser. Cuando el ser humano se enfrenta con lo Inefable, cualquier ruido de la mente impide el contacto, la experiencia de la Visión Divina. Nuestra Madre enseña: “El silencio es el gran amor del hombre despierto. El ruido, el apasionado amor del hombre dormido. El primero vive vacío de voces; el segundo,

sin las voces del hombre, multitudes, griterío, máquinas, se cree, absolutamente muerto.” (N. para el Camino, La esencia de la vida)

En este silencio las ideas maduran, se esclarecen, y la Verdad aparece como una efectiva palabra que es comunicada en lo secreto del alma de cada Ser. El arte del silencio es, por tanto, un arte complejo, no consiste en el mutismo, sino en el silencio interior del pensamiento. El gran filósofo de Samos, Pitágoras expresa:

“Cuando sepamos callar el pensamiento, la Verdad se podrá revelar íntimamente y manifestarse en nuestra conciencia... Escucha, serás sabio. El comienzo de la sabiduría es el silencio” (A los Filósofos)

Los pitagóricos sostienen que no es posible descubrir la Armonía que va más allá de cualquier ser humano, sonido, alma, cuerpo u objeto, si no se está inmerso en la suave pero profunda mudez donde se conoce la Verdadera Experiencia Espiritual. Y no hay palabras pues todo lo sagrado, precisamente porque es sinónimo de puro e intangible, conjuga con el silencio. El alma podrá convertirse en ella misma lejos de las cosas externas, de las pasiones irracionales, para asumir su propia vida que es la Vida Divina.

Los Padres filocálicos afirman que la Verdad no está en el hablar sino en el silencio, en permanecer dentro del corazón

por un largo período. Afirman que “el silencio es para hacer presente a Dios”. Es tener la experiencia de lo Eterno en nuestra vida. Cuando algo está presente, no tenemos que imaginarlo, pero la mente está acostumbrada a pensar e imaginar. Hay que sentir y no pensar, así nos pasa con el mundo de Dios: lo pensamos tanto que se hace difícil sentirlo como Presencia. El silencio puede hacer que Dios se haga presente sin intermediarios, sin detener la posibilidad de un encuentro lleno de vivencia.

Los Padres del Desierto, en sus apotegmas, declaran que el silencio, al que denominan como el “marco exterior de hesiquía” (quietud), se considera sobre todo como “un taller de oración incesante”. La actividad principal del monje, mientras permanece quieto y silencioso dentro de su celda (corazón), es el recuerdo constante de Dios Nuestro Señor. El Padre Antonio enseña que en el silencio logramos no ser nosotros los protagonistas, dejando el lugar a quien tiene que serlo: Dios. El silencio interior, que se logra con la oración, desemboca en la presencia del Señor, en otras palabras, la intención de este sagrado silencio es tener contacto con Dios. Apartar las distracciones del mundo y vincularnos profundamente con la Divina Esencia que mora de nuestro interior.

El alma es por naturaleza contemplativa, está llamada a la contemplación de Dios. Para lograrla necesitamos del silencio,

pues en él se manifiesta, de manera profunda, la Presencia Divina. Por otra parte, el silencio y la oración van de la mano: el silencio deberá llevar a la cumbre de la oración, pues él facilita el recogimiento y brinda la mejor disposición para el recibimiento de los beneficios divinos. La oración no es “pensar” sobre Dios, sino es la adhesión a Él y por eso, el gozo de la oración no reside en la elucubración sutil y filosófica, sino en la sorpresa gratificante de Su Presencia. Tal como enseña Pedro de Alcántara:

“Lo que Dios pide del hombre es el amor, seremos examinados en el amor, no por nuestra capacidad de pensar en Dios”.

### *Tratado de Oración*

Podemos decir entonces que el silencio interior es una morada de oración, un santuario y lugar de encuentro entre el hombre y el Señor. Tal como enuncian los Padres en sus apotegmas: “el silencio es un buen medio para concentrarse evitando la disipación interior, así como un camino para mantener la memoria de Dios, pues consiste en buscar al Señor en el corazón, es decir, guardar el corazón en la oración y encontrarse constantemente en el interior”

En conclusión, debemos subrayar el alcance que el Sagrado Silencio Interior tiene en el camino espiritual, parafraseando a los grandes místicos, diremos que él nos introduce cada vez

más en la práctica de contemplación de las cosas divinas, el parloteo mental es un desorden interior, la dispersión de los pensamientos y sentimientos hacen al hombre incapaz de fijar su espíritu en Dios. El Sagrado Silencio lleva consigo un doble movimiento, el uno de rechazo y el otro de asentimiento: rechazo del mundo por una parte; y por la otra, un asentimiento a la voluntad de Dios y un abandono en Él.

Atesoremos las sabias palabras que al respecto dice Nuestra Madre:

“Tómate tu tiempo. Valora el silencio del pensamiento. Atesora como tu mayor joya la quietud de tu mente, y enhebra con paciencia el sagrado rosario hecho con las cuentas de la paz que emerge misteriosamente de silencio y quietud, tus dos grandes aliados en el sendero espiritual.

Escucha pues, el lenguaje de tu corazón, no el de tu mente, y pletórico de contentamiento te desplazarás por la vida como una mirífica brisa de primavera colmada por los sagrados perfumes de la Felicidad, que sólo habita en el alma de los hombres buenos.”

*Por la Prof. Norma Novoa  
Miembro del Colegio de Profesores de la Fundación Hastinapura*