

— LUZ Y GRACIA · BIBLIOTECA

CONTEMPLACIÓN

Silencio fértil

La disciplina olvidada de quedarse quieto

Johana Heredia Arévalo

Colección Vida Devocional

Personas saturadas de ruido, notificaciones y actividad,
que...

EDICIÓN DIGITAL
DISTRIBUCIÓN
GRATUITA

SOBRE ESTE LIBRO

AUTORA	Johana Heredia Arévalo
COLECCIÓN	Vida Devocional
LA VOZ	Un contemplativo urbano que no vive en un monasterio y que enseña a callarse en medio del tráfico.
PARA QUIÉN	Personas saturadas de ruido, notificaciones y actividad, que sospechan que Dios les está hablando y no alcanzan a oír.

LA PROMESA DE ESTAS PÁGINAS

Aprender a sostener el silencio, distinguir lo que en él aparece y volver al mundo con menos ruido interior.

Distribución gratuita. Este libro se descarga sin costo en luzygracia.com y no está autorizada su venta por ningún medio. Puedes copiarlo, imprimirlo, enviarlo y usarlo en tu iglesia o tu grupo libremente, siempre que sea gratis y sin alterar su contenido. Si alguien te lo cobró, te estafaron: descárgalo tú mismo en luzygracia.com.

Índice

— **El barbecho**

Introducción

01 El ruido de compañía

Por qué encendemos algo apenas nos quedamos solos

02 El minuto sin utilidad

Estar quieto no es lo mismo que no estar haciendo nada

03 El desfile

Qué hacer con la avalancha de pensamientos que llega apenas te callas

04 El volumen de Dios

Por qué lo importante casi nunca llega gritando

05 El peaje de la palabra

El silencio también se practica cuando hay gente al frente

06 Apagar no es escuchar

La diferencia entre descansar de la vida y estar disponible

07 El silencio que no escogiste

Cuando la quietud llega como pérdida y no como disciplina

08 La celda portátil

Practicar el silencio en una ciudad que no se calla

09 Las tres firmas

Cómo distinguir la voz de Dios de tus propias ganas

10 La cosecha del barbecho

Qué produce en la vida diaria alguien que aprendió a callarse



El barbecho

Los campesinos viejos sabían algo que la agricultura industrial olvidó: la tierra necesita descansar. Un año sin sembrar nada, sin producir nada, aparentemente perdido. A eso se le llama barbecho, y no es abandono. Durante ese año la tierra recompone lo que la cosecha se llevó, y la siembra siguiente es notablemente mejor. Nadie que mire ese potrero quieto adivinaría lo que está pasando debajo.

El silencio es el barbecho del alma. Parece tiempo perdido, parece improductivo, parece que uno no está haciendo nada. Y es exactamente ahí donde se recompone lo que la actividad constante se lleva. El problema es que vivimos en una cultura que solo valora lo que se ve, y por eso el silencio se volvió la disciplina más olvidada de la vida cristiana.

No hablo de meditación exótica ni de retiros de diez días en la montaña. Hablo de algo mucho más doméstico y más difícil: apagar la música en el carro, dejar el celular boca abajo, quedarse ocho minutos en una silla sin hacer nada. Cualquiera puede hacerlo y casi nadie lo hace, porque lo primero que aparece en el silencio no es Dios, es uno mismo.

Este libro es una guía práctica para el silencio en una ciudad ruidosa, con hijos, con trabajo y con vecinos que ponen música. No promete experiencias místicas. Promete algo más útil: que aprendas a sostener la quietud el tiempo suficiente para que el fondo se asiente, y que sepas qué hacer con lo que aparezca cuando se asiente.

El ruido de compañía

01

Por qué encendemos algo apenas nos quedamos solos

Fíjate en un gesto que haces todos los días sin pensarlo. Llegas a la casa y lo primero que enciendes no es la luz: es el televisor o el parlante, aunque no vayas a ver ni a oír nada. Te subes al carro y pones la emisora antes de arrancar. Te sientas a almorzar solo y desbloqueas el celular con la comida caliente al frente. Nadie decidió eso; simplemente ocurre.

Llamo a esto el ruido de compañía. No lo ponemos para oírlo, lo ponemos para no quedarnos con lo que hay cuando no hay nada. Es un tapiz sonoro que cubre un silencio que se siente amenazante. Y funciona bastante bien, ese es el problema: puedes pasar años sin escucharte y sin que se note, porque siempre hay algo sonando de fondo.

Isaías le dijo a un pueblo que quería resolver sus problemas con alianzas y velocidad que en descanso y en reposo serían salvos, y en quietud y en confianza estaría su fortaleza. El texto agrega que no quisieron. No es que no pudieran: no quisieron. La quietud fue ofrecida y rechazada, porque parecía inacción en un momento en que la ansiedad exigía movimiento.

Lo mismo pasa hoy a escala personal. Cuando la vida aprieta, lo último que se nos ocurre es quedarnos quietos. Aumentamos la actividad, consumimos más contenido, llenamos la agenda. Y muchas veces lo que necesitábamos no era otra información sino digerir la que ya teníamos, que es justo lo que el silencio hace.

Porque así dijo Jehová el Señor, el Santo de Israel: En descanso y en reposo seréis salvos; en quietud y en confianza será vuestra fortaleza.

ISAÍAS 30:15 (RVR1960)

El diagnóstico de los tres días

Durante tres días anota cada vez que enciendas algo apenas te quedas solo: la radio, el televisor, un video, la música en los audífonos. Solo cuenta, no cambies nada todavía. La cifra suele ser incómoda.

Después mira los momentos en que ocurre. Casi siempre hay un patrón: al llegar a casa, al acostarse, al terminar una tarea difícil. Son las junturas del día, los momentos en que se abre un espacio, y ahí es donde el ruido entra.

No todo ruido es enemigo

La música puede ser oración, la conversación es un bien enorme y un podcast puede enseñarte más que un libro. Esto no es un llamado a la austeridad sonora ni a mirar con sospecha lo que suena.

El criterio no es el volumen sino la función. Pregúntate si lo pusiste para disfrutarlo o para no quedarte contigo. Lo mismo puede ser alimento un día y anestesia al día siguiente, y la diferencia solo la sabes tú.

“

No pones música para oírla: la pones para no oírte. Ese es todo el diagnóstico.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué es lo primero que enciendes cuando te quedas solo?
- ¿En qué momento del día apareces con más urgencia de llenar el vacío?
- ¿Lo que estás oyendo es alimento o anestesia?

PRÁCTICA DE HOY

Hoy, al llegar a tu casa, no enciendas nada durante los primeros diez minutos. Ni televisor, ni música, ni celular. Solo llega, siéntate y observa qué ganas te dan de encender algo.

El minuto sin utilidad

02

Estar quieto no es lo mismo que no estar haciendo nada

El Salmo 46 dice estad quietos y conoced que yo soy Dios. Es una de las frases más citadas y peor entendidas de la Biblia, porque solemos leerla como una invitación a relajarse. En su contexto, el salmo describe naciones en guerra y la tierra temblando. La quietud que ordena no es serenidad de spa; es dejar de forcejear en medio de un desastre.

Llamo a esto el minuto sin utilidad. Es el tiempo que dedicas a algo que no produce nada verificable: no adelanta trabajo, no resuelve un pendiente, no genera contenido. Nuestra cultura no tiene categoría para eso y por eso lo llama tiempo perdido. La vida espiritual, en cambio, tiene una intuición contraria: hay cosas que solo crecen cuando dejas de trabajarlas.

La quietud es activa aunque no lo parezca. Un vaso de agua turbia no se aclara agitándolo ni filtrándolo con esfuerzo; se aclara dejándolo quieto, y las partículas bajan solas. Esa es exactamente la operación. Tu semana es un vaso agitado. El silencio no agrega información, deja que se asiente la que tienes, y entonces se puede ver a través.

Por eso el resultado del silencio casi nunca es una idea nueva. Es la aparición de algo que ya sabías y que no había podido subir a la superficie: una decisión que estabas evitando, una conversación pendiente, una alegría que no habías tenido tiempo de registrar. La quietud no trae; revela lo que ya estaba.

Estad quietos, y conoced que yo soy Dios; seré exaltado entre las naciones; enaltecido seré en la tierra.

SALMO 46:10 (RVR1960)

Ocho minutos, no una hora

Empieza con ocho minutos al día. No es una cifra mística: es el tiempo que casi cualquiera puede sostener sin sentir que está desperdiciando la mañana, y suficiente para que el vaso empiece a asentarse.

Pon un temporizador y ponlo lejos, para no mirar el reloj. Mirar cuánto falta es la manera más eficiente de arruinar el ejercicio, porque te devuelve a la lógica de la productividad de la que estás intentando salir.

Qué hacer con el cuerpo

Siéntate derecho, con los pies en el piso y las manos abiertas sobre las piernas. No es una postura sagrada, es una postura que evita que te duermas y que le dice al cuerpo que estás disponible y no defendido.

Respira más lento de lo habitual y no fuerces nada. Si te da sueño, abre los ojos y mira un punto fijo. Si tienes dolor de espalda, cambia de posición sin culpa: la incomodidad física no agrega ningún mérito espiritual.

“

El agua turbia no se aclara agitándola con más fuerza. Se aclara cuando alguien por fin la deja quieta.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuándo fue la última vez que dedicaste tiempo a algo que no produjera nada?
- ¿Qué sientes cuando estás quieto y no pasa nada?
- ¿A qué hora del día podrías poner tus ocho minutos?

PRÁCTICA DE HOY

Siéntate hoy ocho minutos con un temporizador lejos de la mano, los pies en el piso y las manos abiertas. No pidas nada, no leas nada. Solo quédate hasta que suene.

El desfile

Qué hacer con la avalancha de pensamientos que llega apenas te callas

Los primeros tres minutos de silencio son un desastre y conviene saberlo de antemano para no abandonar. Apenas te sientas, empieza a llegar todo: la factura sin pagar, la respuesta perfecta que debiste dar hace dos semanas, la lista del mercado, una escena vergonzosa de hace quince años, el mensaje que no has contestado. Uno concluye que no sirve para esto y se levanta.

Llamo a esto el desfile. Los pensamientos van a pasar, no hay manera de impedirlo y no es tu tarea impedirlo. Tu única tarea es no bajarte de la acera a caminar con ellos. Los ves pasar, los reconoces, y te quedas donde estabas. Perseguir un pensamiento es lo que rompe el silencio; verlo pasar no lo rompe en absoluto.

Esto quita un peso enorme, porque casi todos abandonan la práctica creyendo que fracasaron. No fracasaste: el desfile es el paisaje normal de los primeros minutos. Es más, es información. Los tres pensamientos que más insisten en volver son casi siempre lo que de verdad estás cargando, aunque en el día no le des espacio a ninguno.

El Salmo 131 usa una imagen que describe bien el proceso: el salmista dice que acalló su alma como un niño destetado con su madre. Un niño destetado ya no está reclamando alimento, ya no llora exigiendo; está simplemente en brazos, sin pedir nada. Y llegar a ese estado no es instantáneo: el verbo del salmo indica un trabajo, algo que él hizo con su alma, no algo que le ocurrió.

En verdad que me he comportado y he acallado mi alma como un niño destetado de su madre; como un niño destetado está mi alma.

SALMO 131:2 (RVR1960)

La libreta al lado

Ten papel y lápiz a la mano. Cuando llegue un pendiente concreto que insista, anótalo en dos palabras y vuelve al silencio. No estás cediendo: le estás quitando al pensamiento la razón por la que insistía, que era el miedo a olvidarlo.

Al terminar los ocho minutos vas a tener una lista pequeña. Esa lista suele ser más útil que cualquier planeación, porque es lo que tu cabeza consideraba verdaderamente urgente cuando la dejaste hablar sin filtro.

Una palabra para volver

Elige una sola palabra o una frase muy corta, por ejemplo el nombre de Jesús o la frase aquí estoy, y úsala como camino de regreso. Cada vez que te descubras siguiendo un pensamiento, dices la palabra por dentro y vuelves.

No es un mantra ni tiene poder por sí misma. Es un ancla práctica. Vas a usarla veinte veces en ocho minutos y eso no es señal de fracaso: cada regreso es exactamente el ejercicio, no una interrupción del ejercicio.

“

No tienes que detener el desfile. Solo tienes que no bajarte de la acera a caminar con él.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuáles son los tres pensamientos que más insisten cuando te quedas quieto?
- ¿Has abandonado el silencio creyendo que no servías para eso?
- ¿Cuál va a ser tu palabra para volver?

PRÁCTICA DE HOY

En tus ocho minutos de hoy ten papel al lado y anota en dos palabras cada pendiente que insista. Al final lee la lista: ahí está lo que de verdad estabas cargando esta semana.

El volumen de Dios

04

Por qué lo importante casi nunca llega gritando

Elías estaba en una cueva, agotado y con ganas de morir, después del episodio más espectacular de su carrera. Pasó un viento que rompía las peñas y Dios no estaba ahí. Pasó un terremoto y tampoco. Pasó un fuego y tampoco. Después vino un silbo apacible y delicado, un sonido casi imperceptible, y ahí sí. Es un relato construido para corregir una expectativa.

Llamo a esto el volumen de Dios. La expectativa que casi todos tenemos es que lo importante llegará con intensidad: una emoción fuerte, una señal inconfundible, una certeza que no deje duda. Y buena parte de la vida espiritual transcurre a un volumen mucho más bajo, en el rango donde cualquier ruido de fondo lo tapa por completo.

Esto tiene una consecuencia práctica dura de aceptar. Si lo que buscas es intensidad, el ruido te la va a dar más rápido: un evento, una canción bien producida, un video que te conmueva. Todo eso puede ser genuino y aun así funcionar como sustituto, porque acostumbra al oído a un volumen alto y vuelve imperceptible el otro.

Fíjate además en el detalle que suele pasarse por alto en ese relato. Antes del silbo, Dios lo hizo dormir y comer dos veces. Primero el cuerpo, después la escucha. Un cuerpo agotado no oye nada, por más disciplina espiritual que se le aplique, y en la mayoría de los casos lo primero que hay que hacer para escuchar mejor es dormir mejor.

Y tras el terremoto un fuego; pero Jehová no estaba en el fuego. Y tras el fuego un silbo apacible y delicado.

1 REYES 19:12 (RVR1960)

Bajar el umbral

El silencio funciona como bajarle el volumen a todo lo demás: no hace más fuerte la voz, hace audible lo que estaba por debajo del umbral. Por eso quien practica silencio no reporta voces sino claridad, que es una experiencia bastante menos espectacular y bastante más confiable.

Prepárate para no sentir nada durante muchas sesiones. Eso no es falla del método. En el silencio no se cosecha cada día, igual que la tierra en barbecho no muestra nada mientras se está recomponiendo.

Duerme y come primero

Antes de concluir que Dios está callado, revisa lo básico: cuánto estás durmiendo, si estás comiendo, cuánto llevas sin descansar de verdad un día completo. El agotamiento produce una sensación de vacío espiritual idéntica a la sequedad.

Y si el cansancio no cede con descanso, si viene con tristeza persistente y desinterés por todo, consúltalo con un profesional de la salud. Hay silencios interiores que son un cuadro clínico y que se atienden, no se contemplan.

“

El silencio no le sube el volumen a Dios: le baja el volumen a todo lo que lo tapaba.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Estás esperando una señal espectacular para creer que Dios te habló?
- ¿Cuánto estás durmiendo en esta temporada?
- ¿Qué cosas has confundido con la voz de Dios porque llegaron con mucha intensidad?

PRÁCTICA DE HOY

Antes de tu próximo tiempo de silencio, revisa lo básico: acuéstate media hora más temprano hoy y come algo decente. Después siéntate ocho minutos sin esperar sentir nada.

El peaje de la palabra

El silencio también se practica cuando hay gente al frente

Hay un silencio que no se hace en una silla sino en medio de una conversación, y es más difícil que el otro. Es el que se practica cuando alguien está hablando y tú ya tienes la respuesta lista en la punta de la lengua desde hace treinta segundos. En rigor no estabas escuchando: estabas esperando tu turno.

Santiago propone un orden que va contra todos nuestros reflejos: pronto para oír, tardo para hablar, tardo para airarse. Casi siempre lo hacemos al revés, sobre todo en familia, donde ya creemos saber lo que el otro va a decir y contestamos a la frase que anticipamos, no a la que dijo.

Llamo a esto el peaje de la palabra. Antes de que una frase salga, tiene que pagar tres segundos de silencio. Tres segundos, contados por dentro. Es poquísimo tiempo y sin embargo cambia por completo la calidad de una conversación difícil, porque en ese intervalo se cae la mitad de lo que íbamos a decir y aparece algo mejor.

El efecto secundario es el más valioso. Cuando alguien nota que no lo estás interrumpiendo, se relaja y dice lo segundo, que es lo que en realidad quería decir. Casi todas las conversaciones importantes tienen dos capas, y la segunda solo aparece si la primera no fue atropellada. El silencio de tres segundos es lo que compra ese acceso.

Por esto, mis amados hermanos, todo hombre sea pronto para oír, tardo para hablar, tardo para airarse.

SANTIAGO 1:19 (RVR1960)

Lo que no hay que decir

Hay dos frases que conviene retirar del repertorio en las conversaciones difíciles: ya sé lo que me vas a decir, y sí, pero. La primera cierra la puerta antes de tiempo; la segunda anula todo lo que la persona acaba de decir usando una conjunción amable.

Reemplázalas por una pregunta corta. Cuéntame más. Y eso desde cuándo. Cómo fue. No son técnicas de negociación, son formas de sostener el silencio propio un rato más para que el otro pueda llegar a la segunda capa.

El silencio que no es castigo

Cuidado con confundir esto con la ley del hielo. Callarse para castigar es lo contrario del silencio del que habla este libro: es un mensaje agresivo enviado sin palabras, y suele hacer más daño que una discusión.

El silencio bueno tiene la cara abierta y el cuerpo disponible; el silencio castigador tiene la cara cerrada. Quien está al frente distingue la diferencia sin ninguna dificultad, aunque no sepa explicarla.

“

Casi todas las conversaciones tienen dos capas, y la segunda solo aparece si no atropellaste la primera.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Escuchas para entender o esperas tu turno para responder?
- ¿A quién le has estado contestando a la frase que anticipas y no a la que dice?
- ¿Usas el silencio alguna vez como castigo?

PRÁCTICA DE HOY

Hoy, en cada conversación importante, cuenta tres segundos por dentro antes de responder. Al final del día anota cuántas veces esos tres segundos cambiaron lo que ibas a decir.

Apagar no es escuchar

La diferencia entre descansar de la vida y estar disponible

Después de una semana pesada uno llega el viernes y se derrumba frente a una pantalla cuatro horas. Al otro día se levanta con la sensación rara de no haber descansado nada. La razón es que no descansó: se apagó, que es una cosa distinta. Apagarse es dejar de recibir estímulos exigentes reemplazándolos por estímulos fáciles.

Llamo a esto la diferencia entre apagar y escuchar. Apagarse es pasivo, consume tiempo y no deja nada; escuchar es receptivo, requiere estar despierto y deja algo. Uno sale del apagón sin recordar qué vio; sale del silencio con una frase, una decisión o una claridad, aunque sea pequeña.

Jesús les dijo a los discípulos que vinieran aparte a un lugar desierto y descansaran un poco. El contexto es notable: venían de una jornada intensa y ni siquiera tenían tiempo para comer. La invitación no fue a trabajar más ni a apagarse, sino a retirarse juntos a un lugar donde no hubiera demanda. Y era un descanso con dirección: aparte, con él.

Esto no es un alegato contra el entretenimiento. Ver una película, dormir una siesta larga y no hacer nada un domingo son bienes reales. Lo que hay que evitar es el reemplazo silencioso: creer que ya descansaste porque te apagaste, y llegar al lunes con el mismo cansancio del viernes más la culpa de haber perdido el fin de semana.

Venid vosotros aparte a un lugar desierto, y descansad un poco.

MARCOS 6:31 (RVR1960)

La prueba de después

Para saber si lo que hiciste fue descanso o apagón, fíjate en cómo estás quince minutos después. El descanso deja liviano y con ganas de algo; el apagón deja pesado, con la cabeza embotada y con una leve sensación de haber perdido el tiempo.

No es un juicio moral sobre la actividad sino un dato sobre tu estado. La misma película puede ser descanso un día y anestesia al siguiente, y la prueba de los quince minutos siempre te lo dice.

Un retiro de dos horas

Una vez al mes, dos horas. Un parque, una iglesia abierta entre semana, una banca cualquiera. Sin celular o en modo avión, con un cuaderno y sin agenda. Dos horas, no un día entero: lo que se puede sostener es lo que se repite.

La primera media hora va a ser incómoda y vas a querer irte. Esa es la parte del desfile. Lo que aparece después de los cuarenta minutos suele ser lo que llevabas semanas necesitando pensar y no habías tenido dónde.

“

Apagarse consume el tiempo; callarse lo devuelve. Por fuera se parecen mucho.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cómo te sientes quince minutos después de tus formas habituales de descansar?
- ¿Cuál fue la última vez que descansaste de verdad y qué hiciste?
- ¿Qué fecha del próximo mes vas a bloquear para tus dos horas?

PRÁCTICA DE HOY

Agenda ahora mismo dos horas en el calendario del próximo mes, con lugar definido y en modo avión. Esta semana, después de tu forma habitual de descansar, aplica la prueba de los quince minutos.

El silencio que no escogiste

Cuando la quietud llega como pérdida y no como disciplina

Hay una versión del silencio que nadie practica: la que se impone. El desempleo después de veinte años trabajando. La jubilación que llegó de golpe. La enfermedad que te deja en una cama. Los hijos que se fueron y dejaron la casa demasiado callada. La viudez. Ahí el silencio no es disciplina, es despojo, y este libro sería deshonesto si no lo distinguiera.

Llamo a esto el silencio que no escogiste, y lo primero que hay que decir es que duele distinto. El silencio elegido tiene la puerta abierta: puedes levantarte cuando quieras. El impuesto no tiene puerta, y por eso los consejos que sirven para el primero pueden sonar crueles aplicados al segundo. No es lo mismo callarse que ser callado por la vida.

Oseas usa una imagen delicada: la llevaré al desierto y hablaré a su corazón. No dice que el desierto sea bueno ni que él lo haya provocado. Dice que en ese lugar, donde no hay distracciones ni adornos, hay una conversación posible que en la abundancia de ruido no ocurría. Es una promesa dentro de la pérdida, no una explicación de la pérdida.

Y hay que decirlo con claridad: no todo silencio impuesto tiene un mensaje. A veces solo es dolor y no hay que buscarle una lección. La tarea en esos casos no es interpretar sino sobrevivir acompañado, y si la

temporada se alarga con tristeza persistente, desinterés y desesperanza, hay que buscar ayuda profesional. El desierto no se atraviesa a punta de espiritualidad sola.

*Pero he aquí que yo la atraeré y la llevaré al desierto,
y hablaré a su corazón.*

OSEAS 2:14 (RVR1960)

Poblar el silencio impuesto

Cuando el silencio llega como pérdida, la estrategia no es contemplarlo más sino poblarlo un poco: una rutina fija, una tarea diaria, una persona con quien hablar tres veces por semana, un lugar al que ir. Estructura antes que introspección.

La introspección sin estructura, en una temporada así, se convierte en rumia. Primero se arma el andamio de la vida diaria y solo después, cuando hay piso, se puede volver a la quietud voluntaria sin que se vuelva un pozo.

Lo que el desierto sí enseña

Con el tiempo, quienes atraviesan estas temporadas suelen reportar dos aprendizajes: que buena parte de lo que hacían era para ser vistos, y que algunas personas se quedaron cuando ya no había nada que ofrecerles. Ninguna de las dos se aprende en la abundancia.

No hace falta agradecer el desierto para reconocer eso. Se puede sostener a la vez que la pérdida fue mala y que en medio de ella se vio algo verdadero. La fe adulta vive cómodamente con las dos cosas al tiempo.

“No es lo mismo callarse que haber sido
callado por la vida. Al segundo no se le
predica: se le acompaña.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Estás en un silencio que escogiste o en uno que te impusieron?
- ¿Qué estructura mínima podría sostener tus días en esta temporada?
- ¿Quién sigue cerca ahora que ya no hay nada que ofrecerle?

PRÁCTICA DE HOY

Si estás en un silencio impuesto, arma hoy una rutina mínima de tres cosas fijas al día y escribe el nombre de una persona a la que le vas a hablar esta semana. Si la temporada se alarga, pide una cita profesional.

La celda portátil

Practicar el silencio en una ciudad que no se calla

La objeción es siempre la misma y es legítima: yo vivo con cuatro personas en un apartamento de sesenta metros, el vecino pone vallenato desde las siete y en mi trabajo no hay un solo rincón callado. Si el silencio requiere un monasterio, entonces es una disciplina para gente con privilegios de espacio, y no lo es.

Llamo a esto la celda portátil. Los monjes antiguos hablaban de la celda como el lugar donde uno se queda para encontrarse consigo mismo. La versión urbana no tiene paredes: es un espacio de tiempo, no de metros cuadrados. Puede ser el trayecto en la buseta, los quince minutos antes de que se despierte la casa, la fila del banco, el turno de vigilancia en la madrugada.

Marcos cuenta que Jesús se levantaba muy de mañana, siendo aún muy oscuro, y salía a un lugar apartado a orar. Dos detalles importan. El primero es la hora: buscó el único momento en que no había demanda, porque su vida era de multitudes permanentes. El segundo es que salió: tuvo que moverse físicamente, no le bastó con quedarse donde dormía.

Esos dos principios se traducen sin dificultad a tu vida. Encuentra el momento en que nadie te necesita, aunque sea incómodo, y muévete a un lugar aunque sea a tres metros del anterior. El cambio físico de lugar hace más por la quietud interior de lo que uno esperaría, incluso si es del cuarto a la cocina.

Levantándose muy de mañana, siendo aún muy oscuro, salió y se fue a un lugar desierto, y allí oraba.

MARCOS 1:35 (RVR1960)

Silencio con audífonos

Si vives con mucho ruido ajeno, unos audífonos sin música puestos son una herramienta legítima. No es trampa: es lo mismo que una puerta cerrada, y además funciona como señal social de que en ese momento no estás disponible.

En el trayecto diario, prueba diez minutos con los audífonos puestos y nada sonando. Vas a oír la ciudad de otra manera y vas a notar cuántas veces la mano busca el celular por puro reflejo.

Cuando hay niños en la casa

Con hijos pequeños, el silencio de treinta minutos es una fantasía y perseguirlo solo produce frustración. La versión realista son tres pausas de dos minutos: antes de levantarse, en el baño y después de acostarlos.

Y hay una práctica que funciona sorprendentemente bien: un minuto de silencio con ellos, todos sentados, antes de comer o antes de dormir. Los niños lo toman como juego y aprenden a los seis años algo que muchos adultos no saben hacer.

“

La celda no es un cuarto: es un rato. Y un rato cabe hasta en una buseta llena.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuál es el momento del día en que nadie te necesita?
- ¿A qué lugar podrías moverte, aunque sea a tres metros del anterior?
- ¿Qué versión de dos minutos podrías sostener en tu casa tal como es hoy?

PRÁCTICA DE HOY

Identifica hoy tu celda portátil: un momento y un lugar concretos. Úsala mañana durante diez minutos, con audífonos sin música si hace falta, y no la muevas durante una semana.

Las tres firmas

Cómo distinguir la voz de Dios de tus propias ganas



En algún momento, después de semanas de silencio, va a aparecer una idea con fuerza: renunciar, mudarse, perdonar a alguien, empezar algo, terminar algo. Y viene la pregunta inevitable, que es la más honesta que puede hacerse alguien que ora: esto es Dios o soy yo con muchas ganas. Cualquiera que diga que siempre lo distingue con certeza está exagerando.

Llamo a esto las tres firmas, y son los tres controles que la tradición cristiana ha usado durante siglos. La primera firma es la Escritura: nada que contradiga lo que el texto dice con claridad viene de Dios, por más paz que sientas al respecto. Esta es la más fácil de aplicar y la que descarta más rápido las ideas peligrosas.

La segunda firma es la comunidad. Cuéntale la idea a dos o tres personas maduras que te conozcan de verdad y que no dependan de ti económicamente ni emocionalmente. Si todas ven un riesgo que tú no ves, la probabilidad de que sea tu deseo hablando es altísima. Nadie discierne bien a solas, y menos sobre asuntos que lo benefician.

La tercera firma es el fruto en el tiempo. Una convicción que viene de Dios resiste tres meses, resiste el desgaste y no necesita ejecutarse mañana mismo. Las urgencias que no admiten espera casi siempre son emocionales. Y hay una señal adicional que Jesús dio: sus ovejas conocen su voz, y esa familiaridad se construye con años de trato, no

con una sesión de silencio.

Mis ovejas oyen mi voz, y yo las conozco, y me siguen.

JUAN 10:27 (RVR1960)

La paz no es prueba suficiente

Sentir mucha paz con una decisión no garantiza nada por sí solo. La gente siente una paz enorme antes de hacer cosas destructivas y siente una angustia enorme antes de hacer cosas correctas y difíciles. La emoción es un dato, no un veredicto.

Úsala como una de varias señales, junto con las tres firmas, y desconfía especialmente de la paz que aparece cuando la decisión coincide exactamente con lo que ya querías hacer desde hace meses.

Escribir y esperar

Cuando aparezca algo fuerte en el silencio, escríbelo con fecha y no actúes ese día. Lo escrito con fecha se puede evaluar después; lo que se ejecuta de inmediato se vuelve irreversible antes de haber sido examinado.

Revisa esa nota a las dos semanas y a los tres meses. Si sigue ahí, con la misma claridad y sin la carga emocional del comienzo, empieza a dar pasos pequeños y verificables en esa dirección.

“

Lo que viene de Dios aguanta tres meses, tres personas y tres lecturas de la Biblia. Lo demás era prisa.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué idea fuerte te ha aparecido últimamente en la quietud?
- ¿A cuáles dos o tres personas maduras podrías contársela sin maquillar?
- ¿Estarías dispuesto a esperar tres meses antes de actuar?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe hoy con fecha la idea más fuerte que te haya aparecido en el silencio y no hagas nada al respecto por dos semanas.

Cuéntasela a dos personas maduras y anota qué te dijeron.

La cosecha del barbecho



Qué produce en la vida diaria alguien que aprendió a callarse

Después de unos meses de práctica, la pregunta legítima es qué cambió. Y la respuesta es discreta, casi decepcionante si esperabas otra cosa: no vas a tener visiones. Lo que aparece es un intervalo. Entre lo que pasa y tu reacción se abre un espacio de dos segundos que antes no existía, y en esos dos segundos cabe una decisión distinta.

Llamo a esto la cosecha del barbecho. La gente cercana lo nota antes que tú y lo describe con palabras simples: dice que estás menos apurado, que escuchas más, que ya no saltas tan rápido. No es una transformación mística. Es que la tierra descansó y ahora rinde distinto, sin que se pueda señalar el momento exacto en que eso ocurrió.

Jesús dijo que si el grano de trigo no cae en la tierra y muere, queda solo, pero si muere lleva mucho fruto. Es la lógica invertida de toda vida espiritual: lo que se entierra y desaparece de la vista es lo que termina produciendo. El silencio se parece mucho a eso, porque durante meses parece que no está pasando nada visible.

Y ahí está la razón por la que este libro se llama silencio fértil. La quietud no es un fin en sí misma ni una manera elegante de aislarse. Es el barbecho que hace posible la siembra siguiente. El que se calla bien no se retira del mundo: vuelve a él con menos ruido propio, y por eso mismo puede oír mejor a la gente que tiene en frente.

De cierto, de cierto os digo, que si el grano de trigo no cae en la tierra y muere, queda solo; pero si muere, lleva mucho fruto.

JUAN 12:24 (RVR1960)

Señales de que está funcionando

Hay indicadores modestos y confiables: te cuesta menos esperar, notas cosas que antes pasaban de largo, respondes mensajes con menos urgencia, toleras mejor no tener la razón y te aburres menos cuando no hay nada que hacer.

Ninguno de esos es espectacular y por eso son creíbles. La espiritualidad verdadera casi siempre se verifica en la manera de tratar a la gente y en la calidad de la espera, no en la intensidad de las experiencias.

Volver al ruido con criterio

El silencio no es huir del mundo. Después de un tiempo de práctica vas a elegir distinto lo que oyes, lo que ves y lo que dices, no por reglas nuevas sino porque desarrollaste sensibilidad al ruido que antes no percibías.

Ese es el fruto final: no vivir en silencio, sino habitar el ruido sin que te habite a ti. Y para eso alcanza con ocho minutos al día sostenidos durante meses, que es mucho menos de lo que cualquiera diría que hace falta.

“

El silencio no te saca del mundo: te devuelve a él con menos ruido propio y mejor oído.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué han notado en ti las personas cercanas en los últimos meses?
- ¿Se te ha abierto ese intervalo de dos segundos antes de reaccionar?
- ¿Qué estás oyendo hoy que hace un año no habrías notado?

PRÁCTICA DE HOY

Pregúntale hoy a alguien que viva contigo si ha notado algún cambio en tu manera de escuchar. No expliques nada antes de preguntar y no discutas la respuesta: solo anótala.

La tierra que descansó

Si algo te llevas de este libro, que sea la imagen del barbecho. La tierra que no produce nada durante un tiempo no está fallando: está recomponiendo lo que la cosecha se llevó. Tu vida necesita eso mismo, y en una cultura que mide todo por rendimiento visible, decidir quedarse quieto ocho minutos es un acto de una rareza notable.

Nada de lo que leíste es complicado. Deja de encender algo apenas te quedas solo. Siéntate ocho minutos con un temporizador lejos. Deja pasar el desfile sin bajarte de la acera. Págale tres segundos de peaje a cada palabra difícil. Encuentra tu celda portátil en el trayecto o en la madrugada. Y cuando aparezca algo fuerte, escríbelo con fecha y espera tres meses.

No esperes fuegos artificiales. Espera un intervalo de dos segundos antes de reaccionar, una conversación que llegó a su segunda capa, una decisión que no tomaste con prisa. Eso es todo lo que promete el silencio, y quien lo ha practicado un año sabe que es muchísimo más de lo que suena.



*Que aprendas a estar quieto sin sentirte culpable.
Que el ruido deje de ser tu compañía y vuelva a
ser tu elección. Que en la quietud se te asiente lo
turbio y puedas ver a través. Y que cuando
vuelvas al mundo, que es ruidoso y no va a
cambiar, lleves adentro un lugar callado donde
siempre puedas entrar. Amén.*

Este libro es de **distribución gratuita**.

Tu aporte voluntario llevará comida, ropa y ayuda a muchos hogares de bajos recursos y a madres cabeza de hogar.

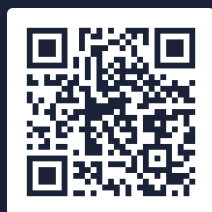
Contamos contigo.

APORTA DESDE TU CELULAR

312 629 5392

Nequi · Daviplata · Llave

El mismo número funciona como llave de Transfiya. Da lo que quieras: mil pesos también alimentan.



Escanea y aporta

Te lleva a la página de aportes, donde también puedes descargar los otros libros de la biblioteca.

Lo recaudado con este libro se entrega a **Fundación El Alfarero**, y el **10 % de las ganancias** de la tienda se destina a fundaciones cristianas que trabajan con niños.

Johana Heredia · luzygracia.com · Bogotá, Colombia