

La contemplación

# Herramienta de oración: La oración silenciosa

## ¿Qué es?

El silencio es una práctica desafiante que tiene poder. Esta herramienta de oración desentrañará formas prácticas para comenzar a practicar la oración silenciosa.

## ¿Por qué?

*“Antes de que el evangelio sea una palabra es silencio”.* Fredrich Beuchner

*“Dios habla en el silencio del corazón. Escuchar es el principio de la oración”.*  
La Madre Teresa

## Referencia bíblica

“Estad quietos y conoced que yo soy Dios”. Salmo 46:10

---

## Una pequeña introducción a La oración silenciosa

Se podría decir que el silencio es la herramienta de oración más contra-cultural. Nuestro mundo se está convirtiendo cada vez más en una reverberante y ruidosa cámara de eco y el hecho de que el silencio asusta más a la gente de lo que les atrae muestra la ruptura de nuestra cultura.

El ejemplo de Jesús de irse a un lugar solitario (Lucas 4:42) nos reta a bajar activamente el volumen en nuestra vida, externamente e internamente, animándonos a aprender a estar a solas con Dios.

Con todos los beneficios que nos ofrece la tecnología, la mayor tentación a la que nos enfrentamos cuando se trata de la práctica del silencio es nuestro teléfono móvil. Por supuesto el problema no está en el dispositivo, sino en cómo lo usamos.

A menudo esto está impulsado por “el miedo a perderse algo” (del inglés: FOMO -the Fear Of Missing Out-). Este es uno de los factores principales que contribuyen a que

nuestro mundo esté más lleno de ansiedad que nunca. Quizá nuestro mayor regalo para el mundo (y para nosotros mismos en el proceso) es convertirnos en una “presencia no ansiosa”<sup>1</sup>.

La ironía de una cultura impulsada por el FOMO (*miedo a perderse algo*) es que, en realidad, estamos perdiéndonos lo único que nuestra alma anhela -intimidad con nuestro Creador.

El silencio solo puede ser fomentado a través de una negativa obstinada al miedo a perderse algo, desenchufándose de la salvaje vida social.

## **Hazlo: La oración silenciosa**

### **Deja de hablar**

Disciplínate a ti mismo para no tener que estar siempre diciendo algunas palabras, arreglando algo o mandando un mensaje a alguien. Comienza separando tu identidad puramente de lo que haces o cómo te presentas a ti mismo. Eres más que eso.

### **Comienza a practicar**

Si estás empezando, aparta 5 minutos para estar en silencio cada día durante una semana. Estate preparado - ¡la primera vez puede parecer un año! Encontrar un lugar en el que poder hacer esto puede ayudarte. Según vayan pasando los días, sin duda experimentarás los beneficios: estar más centrado en la presencia de Dios; más en sintonía con su voz, y más consciente de cómo quiere hablarte Dios en tus circunstancias y emociones.

No huyas del vacío y las emociones que comiencen a aflorar. Pide a Dios que te ayude a procesarlo suavemente. Mientras progresas en esto, comienza a pasar periodos de tiempo más largos en silencio y con ritmos más regulares; incluye un “día tranquilo” una vez al trimestre, en el que puedas estar quieto, solo y en silencio.

### **Cómprate una alarma**

Dejar nuestros teléfonos al lado de la cama no está mal pero es una señal de lo dependientes que nos hemos vuelto de ellos. Si navegar por internet en nuestro teléfono es lo último que hacemos por la noche y lo primero que hacemos por la mañana, esto nos dice algo.

---

<sup>1</sup> Término introducido por Mark Sayers, de la iglesia Red Church en Sidney, Australia.

Cómprate un despertador de los de toda la vida y deja el teléfono en otra habitación. A continuación, en los momentos de quietud antes de irte a dormir, hazte consciente de la presencia de Dios y su misteriosa paz.

Cuando te despiertas por la mañana, ¿por qué no intentar ducharte, tomar tu café y pasar un tiempo con Jesús antes de mirar el teléfono? Aprovecha para estar con Él mientras se hace el café en la cafetera o las tostadas en el tostador.

O quizá de camino al trabajo, en lugar de estar siempre mirando el móvil cada vez que el semáforo se pone en rojo o cuando hay un atasco, sencillamente abraza el silencio. Jesús está allí.

### **Deja tu dispositivo**

En su libro *Familias tecnológicamente sabias*, Andy Crouch sugiere un enfoque desafiante pero útil para tener una relación apropiada con nuestros dispositivos y una correspondiente invitación al silencio.

Una hora al día, un día a la semana y una semana al año, apaga tus dispositivos y encuentra una forma de estar quieto. Pon tu email en modo auto-respuesta, desenchufa la televisión, y aprende a amar ese “modo avión” de tu móvil.

---

## **Libros acerca de la oración silenciosa**

- Listening to Your Life, de Frederick Buechner
- Familias tecnológicamente sabias, de Andy Crouch