

EL SILENCIO

Carlos Gutiérrez Cuartango
Monasterio de Santa María de Sobrado
Fraternidad de Laicos Cistercienses

II

Silencio y relación con los demás

Cito ahora a Joan Chittister: “El silencio es una de las piedras angulares de la vida y el desarrollo espiritual benedictinos, pero el propósito del silencio monástico no es no hablar. El propósito del silencio monástico, y del hablar monástico, es el respeto a los demás, el sentido del lugar, un espíritu de paz. La Regla de San Benito (RB) no llama al silencio absoluto, sino a un hablar juicioso. El capítulo 6 de la RB proporciona los principios en los que se basa esa “vigilancia de la lengua”. El silencio por su propio egoísmo aislador, el silencio pasivo-agresivo, el silencio insensible a las necesidades de los demás, no es el silencio benedictino.

La espiritualidad benedictina nos forma para escuchar siempre la voz de Dios. Cuando mi propio ruido ahoga esa palabra, la vida espiritual se convierte en una farsa. La espiritualidad benedictina nos forma para conocer nuestro lugar en el mundo. Cuando nos negamos a dejar sitio a los demás, cuando consumimos todo el espacio de nuestros mundos con nuestros propios sonidos, nuestras propias verdades, nuestra propia sabiduría y nuestras propias ideas, no queda sitio para las ideas de nadie más. Cuando una persona debate beligerantemente con cualquiera, y no digamos si lo hace con los maestros y guías de su vida, el ego se convierte en una mayoría de uno y no queda nadie de quien aprender. Pero la espiritualidad benedictina es constructora de comunidad humana. Cuando el discurso no es reprimido, cuando la murmuración se convierte en alimento del alma, la destrucción ajena no puede estar muy lejos. Cuando el discurso es vociferante, cuando le restamos importancia a todo, cuando nada se salva de la burla, está en juego la seriedad de todos los aspectos de la vida, y nuestro espíritu se marchita por falta de belleza y de sustancia.

Que no quepa duda al respecto: la capacidad de escuchar al otro, de sentarse silenciosamente en presencia de Dios, de prestar un oído atento y de reflexionar es el núcleo de la espiritualidad benedictina. De hecho, puede ser lo que más se echa en falta en un siglo saturado de información, pero escaso de reflexión evangélica. La Palabra que buscamos habla en el silencio de nuestro interior. Cerrarle el paso con las interferencias de las tonterías un día sí y otro también, renunciando al espíritu del silencio, entumece el corazón benedictino en un mundo contaminado de ruidos”.

Los antiguos contaban que había una vez un discípulo que preguntó a un venerable anciano:

“¿Cómo puedo experimentar mi unidad con la creación?”.

Y el anciano respondió: “Escuchando”.

El discípulo insistió: “Pero ¿cómo tengo que escuchar?”.

Y el anciano le dijo: “Conviértete en un oído que presta atención a cada una de las cosas que dice el universo. En el momento en que oigas algo que estés diciendo tú, detente”.

Se trata pues de hacer buen uso de nuestras palabras. ¿Por qué tienen tanta importancia las palabras? Porque constituyen el poder que tienes para crear. Son un don que proviene directamente de Dios. El Evangelio de San Juan empieza diciendo: “En el principio ya existía la Palabra, y la Palabra estaba junto a Dios y la Palabra era Dios... Todo fue hecho por ella y sin ella no se hizo nada de cuanto llegó a existir”. Mediante las palabras expresas tu poder creativo, lo revelas todo. Independientemente de la lengua que hables, tu intención se pone de manifiesto a través de las palabras. Lo que sueñas, lo que sientes y lo que realmente eres, lo muestras por medio de las palabras.

No son sólo sonidos o símbolos escritos. Son una fuerza; constituyen el poder que tienes para expresar y comunicar, para pensar y, en consecuencia, para crear los acontecimientos de tu vida. Puedes hablar. ¿Qué otro animal del planeta puede hacerlo? Las palabras son la herramienta más poderosa que tienes como ser humano, el instrumento de la magia. Pero son como una espada de doble filo: pueden crear el sueño más bello o destruir todo lo que te rodea, Uno de los filos es el uso erróneo de las palabras, que crea un infierno en vida. El otro es el buen uso de las palabras, que sólo engendrará belleza, amor y el cielo en la tierra. Según cómo las utilices, las palabras te liberarán o te esclavizarán aún más de lo que imaginas. Toda la magia que posees se basa en tus palabras. Son pura magia, y si las utilizas mal, se convierten en magia negra.

Esta magia es tan poderosa, que una sola palabra puede cambiar una vida o destruir a millones de personas. Hace años, en Alemania, mediante el uso de las palabras, un hombre manipuló a un país entero de gente muy inteligente. Los llevó a una guerra mundial sólo con el poder de sus palabras. Convenció a otros para que cometieran los más atroces actos de violencia. Activó el miedo de la gente, y de pronto, como una gran explosión, empezaron las matanzas y el mundo estalló en guerra. En todo el planeta los seres humanos han destruido a otros seres humanos porque tenían miedo. Las palabras de Hitler, que se basaban en creencias y acuerdos generados por el miedo, serán recordadas durante siglos.

La mente humana es como un campo fértil en el que continuamente se están plantando semillas. Las semillas son opiniones, ideas y conceptos. Tú plantas una semilla, un pensamiento, y éste crece. Las palabras son como semillas, ¡y la mente humana es muy fértil! El único problema es que, con demasiada frecuencia, es fértil para las semillas del miedo. Todas las mentes humanas son fértiles, pero sólo para la clase de semilla para la que están preparadas. Lo importante es descubrir para qué clase de semillas es fértil nuestra mente, y prepararla para recibir las semillas del amor.

Fíjate en el ejemplo de Hitler: Sembró todas aquellas semillas de miedo, que crecieron muy fuertes y consiguieron una extraordinaria destrucción masiva. Teniendo en cuenta el pavoroso poder de las palabras, debemos comprender cuál es el poder que emana de nuestra boca. Si plantamos un miedo o una duda en nuestra mente, creará una serie interminable de acontecimientos. Una palabra es como un hechizo, y los humanos utilizamos las palabras como magos de magia negra, hechizándonos los unos a los otros imprudentemente.

Todo ser humano es un mago, y por medio de las palabras, puede hechizar a alguien o liberarlo de un hechizo. Continuamente estamos lanzando hechizos con nuestras opiniones. Por ejemplo, me encuentro con un amigo y le doy una opinión que se me acaba de ocurrir. Le digo: “¡Mmmm! Veo en tu cara el color de los que acaban teniendo cáncer”. Si escucha esas palabras y está de acuerdo, desarrollará un cáncer en menos de un año. Ese es el poder de las palabras.

Durante nuestra educación, nuestros padres y hermanos expresaban sus opiniones sobre nosotros sin pensar. Nosotros nos creíamos lo que nos decían y vivíamos con el miedo que nos provocaban sus opiniones, como la de que no servíamos para nadar, para los deportes o para escribir. Alguien da una opinión y dice: “¡Mira qué niño tan feo!”. El niño lo oye, se cree que es feo y crece con esa idea en la cabeza. No importa lo guapo que sea; mientras mantenga ese acuerdo, creará que es feo, y estará bajo ese hechizo.

Las palabras captan nuestra atención, entran en nuestra mente y cambian por entero, para bien o para mal, nuestras creencias. Otro ejemplo: quizás pienses que eres estúpido, y tal vez lo hayas creído desde siempre. Este acuerdo es muy difícil de romper, y es posible que te lleve a realizar muchas cosas con el único fin de convencerte de que realmente eres estúpido. Puede que hagas algo y te digas a ti mismo: “Me gustaría ser inteligente, pero debo de ser estúpido, porque si no lo fuera, no habría hecho esto”. La mente se mueve en cientos de direcciones diferentes y podríamos pasarnos días enteros atrapados únicamente por la creencia en nuestra propia estupidez.

Pero un día alguien capta tu atención y con palabras te hace saber que no eres estúpido. Crees lo que esa persona dice y llegas a un nuevo acuerdo, y el resultado es que dejas de sentirte o de actuar como un estúpido. Se ha roto todo el hechizo sólo con la fuerza de las palabras. Y a la inversa, si crees que eres estúpido y alguien capta tu atención y te dice: “Sí, realmente eres la persona más estúpida que jamás he conocido”, el acuerdo se verá reforzado y se volverá todavía más firme.

Las palabras no son sólo sonidos o símbolos escritos. Son una fuerza; constituyen el poder que tienes para expresar y comunicar para pensar, y en consecuencia, para crear los acontecimientos de tu vida. *“Yo pongo mis palabras en tu boca, te establezco sobre pueblos y reyes, para arrancar y arrasar, para edificar y plantar”.*

¿Eres consciente del poder de tus palabras? Examina durante unos instantes el poder de determinadas palabras que te dijeron cuando eras niño. ¿Puedes recordar alguna ocasión en la que alguien “te hechizó” con el poder de sus

palabras? ¿Cómo han influido en tu vida esas palabras? Ahora, piensa en algún momento más reciente en el que alguien haya utilizado el poder de sus palabras con la intención de transferir su veneno emocional. Debes comprender lo que *son y hacen* las palabras. Son vibraciones de sonido que tienden a manifestar su equivalente físico. Y del mismo modo que una semilla contiene el potencial de propagar un bosque, una palabra contiene el potencial de enraizarse en tu mente y generar espontáneamente formas de pensamiento de una vibración similar. Con el tiempo, tu sueño personal reflejará el tipo de semillas que ha echado raíces en tu mente.

Observar el poder de las palabras

Reflexiona sobre el poder de las palabras. Advierte cómo distintas palabras pueden afectar a tus emociones, de qué modo algunas te animan y otras te abaten. Hazte esta pregunta una y otra vez: ¿Qué es una palabra? Medítalo hasta que tengas la sensación de que eres capaz de sentir el poder que yace en el interior de las palabras.

Una vez que seas verdaderamente consciente del poder de las palabras, te resultará más fácil escogerlas con cuidado, hablar con integridad y decir solamente lo que quieres decir.

a) Cuidado con el uso de frases de uso común

Cada cultura tiene sus frases de uso común, dichos y expresiones que la gente aprende cuando es muy joven y después repite descuidadamente. Identifica cuatro o más expresiones que la gente suele decir y que vayan en su contra. Aquí tienes algunos ejemplos:

Soy demasiado viejo para esto.
Estoy harto de hacer eso.
No valgo para nada...
No puedo permitirme...

Identifica cuatro o más expresiones que la gente suele decir descuidadamente a los demás y que vayan en su contra. Algunos ejemplos son:

Eres un auténtico pelmazo.
Voy a matarte.
Vete al cuerno.
Piérdete.
Eres un inútil.

¿Tienes la costumbre de decir cosas como estas? ¿Te insultas a ti mismo o insultas a otras personas cuando te sientes frustrado o enfadado? Si das basura, recibirás basura. Si das veneno, recibirás veneno. Si mientes, obtendrás mentiras. Si dices

la verdad, obtendrás la verdad. Si das amor, recibirás amor. En lo referente a las palabras, lo semejante atrae a lo semejante.

b) La autoestima empieza por el respeto hacia uno mismo

Imagínate cómo le hablarías a alguien a quien amas y respetas enormemente. Si tienes un perro o un gato a quien adoras, ¿cómo le hablas? Ahora considera cómo te hablas a ti mismo. ¿Qué te dices cada día cuando te miras en el espejo, cuando te duchas, te vistes o emprendes tu día? Si te criticas o te juzgas a ti mismo, es porque otras personas te enseñaron a hacerlo. Estuviste de acuerdo en tratarte así, y después practicaste este hábito hasta que lo dominaste a la perfección.

Haz una lista que contenga un mínimo de cuatro cosas que te dices sobre ti cada día. Después, revísala y decide si estas palabras son amables, respetuosas y cariñosas. Trátate a ti mismo como tratarías a una reina o a un rey, a un niño inocente o a tu animal doméstico preferido. Elige ser impecable con tus palabras. La autoestima empieza por el respeto hacia ti mismo.

c) Necesidad de defender las opiniones y tener siempre razón

Sé que tengo razón porque...

Por lo general, los demás se equivocan porque...

Necesito demostrar que tengo razón porque...

Es importante que defienda mis opiniones y mi punto de vista porque...

Tu opinión no es más que tu punto de vista. No es necesariamente verdad. Ser impecable con tus palabras significa utilizar tu energía correctamente; significa utilizar tu energía en la dirección de la verdad y el amor por ti mismo. Cuando creemos algo, suponemos que tenemos razón hasta el punto de llegar a destruir nuestras relaciones para defender nuestra posición.

d) El efecto dañino del chismorreo

¿Eres consciente del poder destructivo del chismorreo? El chismorreo es magia negra porque esparce veneno emocional, perpetúa el miedo y mantiene oprimidos a los demás. Reflexiona sobre el daño que provocas al chismorrear sobre ti mismo o sobre otras personas.

¿Chismorreas sobre ti mismo?

¿Cómo te hace sentir contigo mismo el chismorreo?

¿Te sientes culpable por algo que has dicho?

¿De qué modo afectan los chismes a las relaciones que tienes con los demás?

Sería muy interesante hacer el ejercicio de sorprendernos atentamente en nuestras conversaciones sobre:

¿De qué hablamos?

¿Hablamos por hablar?
¿Nuestras conversaciones son de chiste fácil?
¿Hablamos del tiempo, de la prensa, de noticias?
¿Hablamos de terceras personas?
¿Con qué frecuencia salen temas interesantes?
¿Con qué frecuencia hablamos en primera persona: de lo mío, mis intereses, lo que vivo...?

Otro ejercicio interesante es prestar atención a ver si nos sorprendemos a la caza de noticias como los *paparachis*, para poder publicarlo después y crear sensacionalismo.

Presta atención a tu conversación con otras personas. Permanece consciente y despierto. Niégate a participar en el chismorreo. Continúa practicando hasta que rompas el hábito de chismorrear y establezcas un nuevo hábito de compartir la verdad y el amor.

e) Utilizar el poder de las palabras para la verdad y el amor

Utiliza las palabras para compartir tu amor. Cuando eres impecable con tus palabras te sientes bien, eres feliz y estás en paz.

Hónrate a ti mismo, habla con integridad y escoge tus palabras cuidadosamente. Proponte utilizar el poder de tus palabras en la dirección de la verdad y el amor. Presta atención a la forma en que empleas las palabras. Emprende a diario la acción de mantener la impecabilidad de tus palabras.

No soy impecable con mis palabras cuando...
Podría ser impecable con mis palabras si...
Puedo utilizar el poder de mis palabras en la dirección de la verdad si...
Puedo utilizar las palabras para compartir mi amor siempre que...

f) Para vivir relaciones saludables

- Antes de decirle algo a alguien, pregúntate a ti mismo 3 cosas:
 - ¿Es verdad?
 - ¿Es algo amable?
 - ¿Es algo necesario?
- Haz promesas que puedas cumplir y guárdalas fielmente
- Nunca pierdas la oportunidad de felicitar o alentar a alguien
- Niégate a hablar negativamente de los demás; no digas ni escuches chismes
- Perdona a las personas... Piensa que la mayoría de la gente está haciendo las cosas lo mejor que ellos pueden
- Mantén una mente abierta; discute pero no pelees, (es posible no estar de acuerdo con alguien sin ser desagradable)
- Olvida contar hasta 10. Cuenta hasta 1.000 antes de hacer o decir algo que empeore las cosas
- Deja que tus virtudes hablen por sí mismas, deja que se manifiesten siempre...

- Si alguien te critica, ve si hay algo de cierto en esa crítica y si es así haz los cambios necesarios... Y si no hay nada de verdad en ello, ignóralo y vive como si nadie hubiera hecho el comentario negativo
- Cultiva tu sentido del humor; la sonrisa es la distancia más corta entre dos personas...
- No busques tanto ser consolado, sino consolar; no busques tanto ser entendido, sino entender; no busques tanto ser amado, sino amar.