



## EL SILENCIO

Vivir el silencio como un valor orientado a la escucha del Silencioso, requiere empezar a construir la casa desde abajo, y no desde el tejado. Por eso es imprescindible poner unos medios, de lo más externo a lo más interno, que nos ayuden a cimentar la casa sobre roca.

Reflexiones sobre el silencio de Carlos Gutiérrez Cuartango, Prior del Monasterio de Sobrado:

1. Silencio y relación con uno mismo y con Dios
2. Silencio y relación con los demás

# EL SILENCIO

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

## I

### Silencio y relación con uno mismo y con Dios

El silencio es una observancia fundamental en la vida monástica. Cuando hablamos de observancia, enseguida lo asociamos a una norma o a una disciplina impuesta que se debe cumplir. Si nos quedamos sólo en que es una norma, en su cumplimiento, entenderemos el silencio de una manera muy superficial y raquítica. Tampoco vamos a hablar solamente de un silencio interior que no está sostenido por un ambiente externo de silencio, porque eso sería caer, igualmente, en una visión dualista del valor del silencio monástico.

Trataremos de hablar del silencio como un valor esencial de la vida monástica, que supone obligatoriamente una observancia externa. El silencio es un valor, un instrumento que necesitamos y del que nos valemos para aquello que venimos buscando al monasterio: la búsqueda sincera del rostro del Dios vivo.

Tenemos, pues, que enfocar la vivencia del silencio de un modo diferente y desde la perspectiva correcta: desde el lado en el que se sitúa aquel que ha recibido un don al ser llamado por pura gracia a vivir el carisma cisterciense. Y todo don lleva implícita una tarea; don y tarea son inseparables, van juntos siempre de la mano.

El monje, la monja, buscan siempre el silencio, necesitan del silencio, desean el silencio, porque saben que en el silencio habita el Silencioso, el Absoluto, el Inefable. Y creo que con lo dicho no estoy descubriendo la pólvora, no os descubro nada nuevo que no sepáis ya.

Para sanar la memoria necesitamos del silencio. Lo necesitamos y expresamente lo buscamos, porque hay tantos ruidos en nosotros que nos impiden la *memoria Dei*, buscar a Dios con todo el corazón, con todas las fuerzas, con todo el ser.

Ruidos que son pensamientos de toda clase, sentimientos, emociones, imaginaciones, fantasías, recuerdos, etc. Ruidos que refuerzan los prejuicios, las comparaciones, los resentimientos de la memoria enferma. Ruidos que interfieren la comunicación verdadera con los hermanos, porque impiden reflexionar, dejándonos a merced de nuestras compulsiones. Ruidos que nos impiden vivir con atención y vigilancia, a la escucha de las mociones del Espíritu Santo.

Vivir el silencio como un valor orientado a la escucha del Silencioso, requiere empezar a construir la casa desde abajo, y no desde el tejado. Por eso es imprescindible poner unos medios, de lo más externo a lo más interno, que nos ayuden a cimentar la casa sobre roca.

## 1. Comenzar por lo más exterior: callarse

Hay que empezar callándose. Es la forma más externa de abordar el problema de la verborrea, de las palabras superficiales y de tantas reacciones descontroladas y compulsivas como tenemos por falta de silencio y reflexión. Estamos acostumbrados a ser irreflexivos, a no pararnos un momento antes de decir una palabra.

Pero no hagamos del callarse un absoluto; callarse es solamente un medio. Sería una pena quedarnos en que el silencio es solamente mutismo, cerrar la boca. Si cerramos la boca no es por misantropía, sino para dar paso a la propia escucha, a la reflexión; para ayudar a poner en orden nuestros ruidos. Pero por algo es necesario comenzar. Es prácticamente imposible empezar a intuir lo que es el silencio interior sin antes saber callarse.

## 2. El recogimiento de los sentidos

Los sentidos son los receptores corporales a través de los cuales percibimos el mundo que nos rodea: aquello que se puede captar por la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto. Los estímulos que recibimos del exterior y que son captados por los sentidos, generan unas sensaciones agradables, desagradables, placenteras, dolorosas, etc., que van a ser filtradas por el cúmulo de nuestras grabaciones, de nuestra memoria. Las sensaciones no caen en una *tábula rasa*, sino que van a ser seleccionadas y manipuladas por el filtro de nuestra memoria enferma, desde la que vamos a repetir *más de lo mismo*, es decir, las interpretaciones insanas de una manera, además, automática: juicios condenatorios, prejuicios, etc.

Por eso, si lo que pretendemos es modificar el filtro, tendremos que comenzar por no darle combustible para que no trabaje, porque, si se lo damos, va a producir lo único que sabe, lo que ha hecho durante toda la vida.

Es tal la inseguridad psicológica que tenemos, que ello nos obliga a estar continuamente pendientes del exterior, algo así como si tuviéramos un radar encendido a la búsqueda del alimento cotidiano, como si tuviéramos las antenas listas a la caza de cualquier movimiento. Es como si fuéramos esponjas que lo absorbemos todo, porque necesitamos, por inseguridad, estar al corriente de todo lo que ocurre en nuestro entorno. Y lo cierto es que esta extraversión nos hace más mal que bien, por lo que acabo de explicar acerca del filtro impuro, de la memoria enferma.

Por lo tanto, es necesario no darle trabajo a nuestro reproductor enfermo. Es necesario el **ayuno de los sentidos**: no ver, no oír, no oler, no gustar y no tocar. No buscar ocasiones de provocar un agravamiento y una postración de la memoria enferma. Es imprescindible un ayuno de los sentidos radical; es una terapia de choque necesaria.

Recogimiento de los sentidos que se hace desde la perspectiva de lo que venimos buscando, y esto es esencial no perderlo nunca de vista; ayuno de los sentidos

como medio imprescindible que nos ayude a conseguir el fin que anhelamos: el silencio interior como alimento necesario para la sanación de la memoria, para ser menos dependientes, para curar los prejuicios, los juicios, etc.

Decía Sta. Teresa de Jesús que *el molino muele aquello que le echas*. Si a mi molino, a mi cabeza, a mi memoria le doy a comer demasiadas sensaciones externas, entonces lo que va a moler es disipación, distracción y dependencia externa. Como además la memoria está enferma, va a producir negatividad y mentalidad vieja: *más de lo mismo*, repitiendo incansablemente los mismos patrones. Por otra parte, éste sería el momento adecuado para discernir las lecturas, relaciones, etc., que convienen a cada una en su proceso de sanación.

Recordar una vez más, que no deberíamos entender esto como una norma, sino como un medio ascético que el monje utiliza desde su opción fundamental, desde la libertad, desde la decisión a conseguir lo que realmente quiere y desea, que es la sanación de su memoria.

### **3. Atención a lo interior**

Cuando pongamos por obra el callar y el recogimiento de los sentidos, facilitaremos entonces el estar atentos a lo interior y seremos más conscientes de los ruidos que nos habitan. Es muy probable que al estar volcados hacia el exterior, ignoremos qué es lo que nos ocurre por dentro.

Contrariamente a lo que pudiéramos suponer, cuando prestamos atención a lo interior, nos encontramos con la desagradable sorpresa de que hay muchos más ruidos de los que esperábamos. Da la impresión de que éstos se multiplican, pudiendo, incluso, provocarnos un enorme rechazo por lo insoportable que puede llegar a ser la situación.

Es la hora de la verdad, la oportunidad para tomar conciencia de lo que hay en nosotros. Es el momento de recibir el don de la oración porque la necesitamos y anhelamos de verdad. Y no de una meditación cualquiera, sino el don de una oración profunda y continua, en la que vamos a ver qué es lo que tenemos dentro de casa, y vamos a descubrir muchísimas cosas que no van a gustarnos absolutamente nada.

En definitiva, el silencio nos pone en una disposición de escucha para saber qué ruidos nos habitan y qué es lo que hay en nuestro interior. Nos ayuda a dar un giro fundamental en la orientación de nuestra mirada que ahora se dirige hacia uno mismo, lo cual, por una parte, nos predispone a no depender del exterior y, por la otra, motiva una fuerte pasión por lo interior.

Con la atención a lo interior, nos adentramos en un mundo nuevo y desconocido, un mundo verdaderamente apasionante; pero nos metemos de lleno en la misma boca del lobo.

Con la *memoria Dei* y con la atención a lo interior el monje inicia la peregrinación al corazón, al lugar íntimo donde reside su verdad más auténtica, donde habita el Espíritu Santo. Es un camino áspero y duro, como el camino del desierto. Se

apoya en la Palabra de Dios y en el recuerdo de Dios como en dos muletas que le conducen al combate espiritual del desierto.

Una historieta para estar al menos prevenidos, no nos vaya a pasar lo mismo:

*Cierto día, Dios estaba cansado de las personas. Ellas estaban siempre molestandolo, pidiéndole cosas. Entonces dijo: “Voy a irme y a esconderme por un tiempo”.*

*Entonces reunió a sus consejeros y dijo: ¿Dónde debo esconderme?*

*Algunos dijeron: “Escóndase en la cima de la montaña más alta de la tierra”.*

*Otros: “No, escóndase en el fondo del mar. No van a hallarlo nunca allí”. Otros: “No, escóndase en el otro lado de la Luna, ése es el mejor lugar. ¿Cómo lo hallarían allí?”.*

*Entonces Dios se volvió hacia el más inteligente de sus ángeles y le inquirió: “¿Dónde me aconsejas que me esconda?”.*

*El ángel inteligente, sonriendo, respondió: “¡Escóndase en el corazón humano! ¡Es el único lugar adonde ellos no van nunca!”.*

¡Bella historia! Sencilla, sabia y muy actual.

Es francamente duro tomar contacto con los ruidos que nos aturden: pensamientos, sentimientos, actitudes, miedos, juicios, complejos...todo lo que constituye nuestra sombra, todo lo que no nos gusta de nosotros mismos y que rechazamos de plano. No podríamos adentrarnos por el desierto, si no es porque somos llevados por el Espíritu Santo. Los signos que certifican que es Él quien nos conduce y guía son la necesidad y el deseo de purificar la memoria; esta memoria que tanto nos hace sufrir por estar enferma y, que, de una vez por todas, queremos sanar.

La atención a lo interior requiere unas condiciones sin las cuales la empresa en la que nos introducimos estaría abocada al fracaso:

**a)** Para empezar, la atención a lo interior requiere una actitud básica por la que se está **totalmente dispuesto y abierto para ver y observar todo lo que acontezca**. Para lo cual, necesariamente la atención debe estar marcada por la cruz, en el sentido de estar disponible a encontrarse con muchísimas cosas que no me gusten. Sólo puede comprenderse semejante actitud como un don de la gracia de Dios, si no, ¿por qué habría de estar dispuesto a contemplar cosas tan feas y desagradables?

Si solamente pretendo con el ejercicio de la atención buscar consuelo, entonces ésta se haría aún más insoportable. Sin embargo, si estoy dispuesto a ver lo feo, lo desagradable, lo que me desagrada, posiblemente descubriré en mí una capacidad desconocida: que la sombra tiene menos fuerza de lo que a primera vista me pensaba. Habitualmente sufrimos porque no queremos sufrir, de tal manera, que cuando nos organizamos para no sufrir, sufrimos por el miedo a sufrir. O sea, que hay que abrazarse a la cruz de Cristo, vencedora del mal y de la muerte.

**b)** Son necesarios también **tiempos y lugares exclusivamente dedicados** a la escucha y a la observación de los ruidos. Es preciso prestar atención en todo momento: conocerse en el silencio, en el trabajo, en la oración,

en las relaciones fraternas, familiares y sociales, etc. Pero será muy difícil adquirir esta destreza en todos los momentos a lo largo de la jornada, si antes no cultivamos la atención en momentos especiales en los que solamente nos ocupemos de esto.

Esos momentos dedicados expresamente al ejercicio de la atención, nos ayudarán a ser conscientes de que todos los ruidos que tenemos pertenecen al pasado o al futuro. Veremos cómo nunca vivimos lo que tenemos que vivir, el aquí y el ahora, porque los pensamientos pertenecen siempre al pasado o al futuro. Los recuerdos y la imaginación nos apartan del momento presente, del discurrir de la vida, de la manifestación de Dios que es de instante a instante.

El pasado y el futuro nos atascan, nos paralizan, nos impiden caminar ligeros de equipaje, volar, atender al Señor que hace nuevas todas las cosas. Se trata de **estar presentes** a lo que, en cada momento, pensamos, sentimos o hacemos. Una breve historia:

*Un famoso gurú se iluminó. Sus discípulos le preguntaban: “maestro, ¿qué consiguió como resultado de su iluminación? ¿Qué le dio la iluminación?”*

*El hombre respondió: “bien, voy a contarles lo que ella me dio: cuando como, como; cuando miro, miro; cuando escucho, escucho. Eso fue lo que ella me dio”.*

*Los discípulos replicaron: “¡pero todo el mundo hace eso!”*

*Y el maestro se rio a carcajadas: “¿todo el mundo hace eso? ¡Entonces todo el mundo debe estar iluminado!”*

La cuestión es que casi nadie hace eso, casi nadie está aquí, vivo. La persona que es constantemente consciente, la persona que está totalmente presente en cada momento: ésa es el Maestro.

**c) Escuchar y observar los ruidos.** Inquirir sobre el origen de los pensamientos, de los sentimientos, de las emociones, de los celos, de los miedos, etc. Ver cómo se generan y cómo van tomando consistencia. Observar: sin rechazarlos, sin enjuiciarlos, sin condenarlos, sin seleccionarlos, porque, de no hacerlo así, estamos manifestando que no deseamos saber lo que nos habita, la enfermedad que tanto nos duele.

Atrevernos a ver que la enfermedad está ahí, ponerla nombre con valentía, e invocar el nombre redentor de Jesús implorando su misericordia, para que Él acuda en ayuda de nuestra debilidad. Confiar absolutamente en aquel pasaje tan bello de la carta a los Romanos: *¿quién podrá separarnos del amor de Cristo? ¿Dificultades, angustias, persecuciones, hambre, desnudez, peligros, espada? Dice la Escritura: “Por ti estamos a la muerte todo el día, nos tienen por ovejas de matanza” (Sal.43, 23). Pero todo esto lo superamos de sobra gracias al que nos amó. Porque estoy convencido de que ni muerte ni vida, ni ángeles ni soberanías, ni lo presente ni lo futuro, ni poderes, ni alturas, ni abismos, ni ninguna otra criatura podrá privarnos de ese amor de Dios, presente en Cristo Jesús, Señor nuestro (Rom.8, 35-39). Jesús es el que vino a sanar a los enfermos; el Señor de la gloria que descendió a los infiernos: dice la escritura: “Subió a lo alto llevando cautivos, dio dones a los hombres” (Sal.67, 19) ¿Qué significa ese ‘subió’ sino que también ha bajado a esa tierra inferior? (Ef.4, 8-9). Pero el Señor solamente puede curar aquello que le presentemos para ser curado.*

**d) Atención en todo momento**, especialmente en las relaciones interpersonales. Aprender a conocernos en la relación con los demás es un privilegio de la vida comunitaria del monje. Es una de las asignaturas de la *Escuela de la Caridad*. Los otros son muchas veces como espejos en los cuales puedo verme reflejado. Aprender por qué reacciono de esta o aquella manera, cómo surge este problema, de dónde arranca este ataque de cólera, por qué estoy contristado, por qué siento celos, etc. Es principio de sabiduría conocerse a uno mismo. Conocerse a sí mismo bajo la mirada del amor incondicional de Dios; por eso es tan importante no dejar de invocar el nombre del Señor en todo momento y circunstancia.

El objeto de la atención es uno mismo. No interesan los demás, sus defectos o faltas. Lo que nos interesa es conocernos a nosotros mismos. En este sentido, sí que me interesa saber por qué *yo hago problema* de que esta o aquella persona tenga esta reacción, o esa actitud, o aquel comportamiento. Por qué fulanito tiene tanto poder sobre mí, a qué se debe que permita a menganito colarse tan dentro de mí, que pueda *entrar hasta la cocina*. Cómo me llama siempre poderosamente la atención esa sentencia que dice: *Es más fácil calzarse unas zapatillas, que alfombrar toda la tierra*. Para una oración profunda, para una atención productiva es necesaria la actitud de *calzarse las zapatillas*.

# 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.