

# Galilea. 153

Liturgia, pastoral, vida cristiana

## Silencio

Número 4

Noviembre-diciembre de 2018

3,50 €

**Rosaura de Jesús:  
«El silencio nos habita  
y nos posibilita»**





# Sumario:

<p><b>LEYENDO A LOS NIÑOS</b></p> <p><b>SILENCIO Y ENFERMEDAD</b></p> <p>4</p>	<p><b>NO CREYENDO EN DIOS</b></p> <p><b>JÓVENES DE LA JOC</b></p> <p>5</p>	<p><b>UNOS Y OTROS</b></p> <p><b>ROSaura RODRIGO, EL SILENCIO HABITADO</b></p> <p>6</p>	<p><b>UNOS Y OTROS</b></p> <p><b>LA LITURGIA Y EL SILENCIO</b></p> <p>8</p>	<p><b>CONSEJOS DEL CATECISMO PARA LOS PADRES</b></p> <p><b>EDUCAR EN EL SILENCIO</b></p> <p>9</p>
<p><b>UNA PALABRA PARA EL DÍA</b></p> <p><b>10</b></p> <p><b>Cuando entramos en la iglesia...</b></p> <p><b>¿Momento de encuentro?</b></p> <p><b>¿Un silencio total?</b></p>	<p><b>UNA PALABRA PARA EL DÍA</b></p> <p><b>11</b></p> <p><b>SILENCIARNOS PARA ESCUCHAR A DIOS</b></p>	<p><b>UNA PALABRA PARA EL DÍA</b></p> <p><b>12</b></p> <p><b>MEDITANDO EN EL CARMEN</b></p>	<p><b>UNA PALABRA PARA EL DÍA</b></p> <p><b>13</b></p> <p><b>¿QUÉ ES LA MEDITACIÓN CRISTIANA?</b></p> <p><b>QUE CESE EN LAS PALABRAS</b></p>	<p><b>UNA PALABRA PARA EL DÍA</b></p> <p><b>14</b></p> <p><b>ADVIENTO: ¡VINO, VIENE, VENDRÁ!</b></p>

Y en la web (<http://galilea.153.cpl.es>)



Galilea.153  
Liturgia, pastoral, vida cristiana**Año 1. Número 4**  
noviembre-diciembre 2018**Edita:**Centre de Pastoral Litúrgica  
de Barcelona**Periodicidad:**

6 números al año

**Suscripción anual**  
**2018/2019:**

En papel: 21,00 €

Online: 16,00 €

**Precio de este ejemplar:**

3,50 €

**Dirección:**M. Àngels Termes  
[matermes@cpl.es](mailto:matermes@cpl.es)**Equipo responsable:**Antoni M.C. Canal  
José Antonio Goñi  
Maria Guarch  
Quiteria Guirao  
Mercè Solé  
Joan Torra**Consejo asesor:**M. del Mar Albajar  
Dolores Aleixandre  
Elisenda Almirall  
M. Antònia Bogónez  
Anna-Bel Carbonell  
Cori Casanova  
Paula Depalma  
Albert Dresaire  
Ascentxu Gómez  
Manolo Juárez  
Jordi Julià  
Montserrat Lluveras  
Tere Martín  
Juan Carlos Pérez  
Marta Pons  
Pim Queralt  
Josep Roca  
Laura Rubio**Dirección:**Centre de Pastoral Litúrgica  
Nàpols 346, 1r.  
08025 Barcelona  
Tel. 93 302 22 35  
wa: 619741047  
[cpl@cpl.es](mailto:cpl@cpl.es)**Web:**<https://galilea.153.cpl.es/>**Dibujo página 2:**

Juan Carlos Pérez

**Vídeo:**

Marta Pons

Síguenos en las redes  
sociales: @CPLeditorial

# EL OTOÑO NOS INVITA AL SILENCIO

Después del todo el ruido y el ajetreo del verano, el otoño, con la naturaleza que poco a poco se va despojando y con las noches cada vez más largas, nos invita al silencio.

Aunque nuestra sociedad quiera marginar al silencio y aunque ya antes de diciembre llenará nuestras calles de luces para ahuyentar la oscuridad y de grandes altavoces que no nos lo dejarán saborear, estas páginas quieren ser una invitación a reencontrarlo.

Reencontrar el silencio para orar, para hablar y escuchar a Dios.

Reencontrar el silencio para pensar, para entendernos a nosotros mismos.

Reencontrar el silencio para escuchar a la naturaleza, para descubrirla.

Reencontrar el silencio para cultivar algunas actitudes hacia los demás:

para escuchar,  
para agradecer,  
para pedir perdón,  
para perdonar,  
para acariciar,  
para amar,  
para educar a los niños y niñas,  
para estar junto a los jóvenes  
para acompañar a las personas enfermas y ancianas,  
para llorar con el mundo que sufre...

Reencontrar el silencio para acoger al Niño-Dios que ha de nacer:

«Cuando un silencio apacible lo envolvía todo y la noche llegaba a la mitad de su carrera, tu palabra omnipotente se lanzó desde el cielo, desde el trono real» (*Sabiduría* 18,14-15)



Fotografía: CPL

# SILENCIO Y ENFERMEDAD

JOSE CARLOS BERMEJO, *Tres Cantos*

Escuchar al enfermo es un arte. Pero es más difícil todavía escuchar el silencio. Y, sin embargo, en ocasiones, el mensaje más importante en el encuentro con los enfermos es vehiculado a través del elocuente silencio.

## Escuchar lo que no se oye

A veces, en las personas a las que intentamos ayudar, significa: «estoy preocupado»; otras: «tengo miedo»; quizás también: «no me atrevo a contar lo que siento» y mil mensajes más pueden estar ocultos en el silencio. ¡Qué expresiva la frase que Tolstoi pone en boca de Iván Illich en el lecho de muerte!: «Mi silencio les estorba. Yo era como botella al revés, cuya agua no puede salir porque la botella está demasiado llena».

Solo es capaz de escuchar el silencio quien maneja sus propios sentimientos, sobre todo la impotencia experimentada al captar la densidad comunicativa del silencio en medio del sufrimiento. Porque probablemente también sea cierto, en la estación de la enfermedad y del dolor, que «los ríos más profundos son siempre los más silenciosos», como decía Curcio.

A escuchar el silencio se puede aprender, como a escuchar la palabra. El silencio, a veces, es el ruido más fuerte que podemos escuchar, pudiendo incluso aturdirnos con su intensidad, con el impacto emocional que es capaz de producir en nosotros si le prestamos verdadera atención.

## Responder con el silencio

Pero si escuchar el silencio es un arte que requiere desarrollar una actitud contemplativa, manejar el silencio es más difícil aún que manejar la palabra. Por eso, un proverbio hindú dice: «Cuando hables, procura que tus palabras sean mejores que el silencio». Y aquella sentencia: «Cuando basta una palabra, evitemos el

discurso; cuando basta un gesto, evitemos las palabras; cuando basta una mirada, evitemos el gesto y cuando basta un silencio, evitemos incluso la mirada».

Y es que, hacer un buen uso del silencio es una condición que solo saben administrar y aplicar los sabios. Con razón se dice que después de la palabra no existe nada más poderoso, y que si con la palabra demostramos nuestra supremacía por encima de los animales, con el silencio podemos demostrarnos a nosotros mismos que somos mejores.

El silencio puede querer decir: «estoy contigo», «me hago cargo», «no sé qué decirte, pero cuenta conmigo». No digamos si el silencio va acompañado de una mirada cómplice o cariñosa, o compasiva; o si va acompañado de un gesto amable, de un abrazo sincero.

Entonces, su poder se multiplica exponencialmente. Se convierte en palabra penetrante con poder de confortar y aliviar a quien se encuentra en medio del sufrimiento.

A responder con el silencio se puede también aprender. Seguramente la clave fundamental es el autocontrol emocional, la disciplina de los impulsos, la paz con la propia impotencia, la relativización del propio criterio, la empatía con el mundo interior ajeno.

Hay un tiempo para todo. También para callar. Así lo dejaba claro Calderón, en *La vida es sueño*: «Cuando tan torpe la razón se halla, mejor habla, señor, quien mejor calla». Y no es simplemente quien calla, sino quien mejor calla, porque es claro que no siempre el silencio es la adecuada respuesta.

En todo caso, seguro que es cierto que si la palabra es plata, el silencio es oro.



Fotografía: Pixabay

# JÓVENES DE LA JOC

MERCÈ CLUA ([MERCECLUAMIRAS@GMAIL.COM](mailto:MERCECLUAMIRAS@GMAIL.COM)), Rubí

En una sociedad muy ruidosa y en la que se valora mucho la palabra, hemos olvidado el gran poder que tiene el silencio. Y es que hay muchas clases de silencios: hay silencios fríos, hay silencios cálidos, hay silencios incómodos, amenazadores, hay silencios que crean confianza...

Hace unos días vi un tuit de Graham Usher, obispo de Dudley, donde hacía referencia a Taizé y decía: «Descubriendo el silencio de la oración y la oración del silencio». El silencio en Taizé juega un papel fundamental en la oración. Combinado con los cantos que tres mil personas entonan a la vez, crea una sensación de comunidad que contrasta con la idea de soledad que suele transmitir hablar de silencio.

Otra idea que aparece cuando pensamos en el silencio es la falta de comunicación. San Agustín, en una de sus oraciones, habla de la voz y la lengua del corazón, aquella que solo oye y entiende Dios, la que habla cuando nuestros labios se cierran. El hermano Roger valoraba mucho este silencio, ya que, para él, es cuando abrimos las puertas a Dios. El silencio es la mejor forma de comunicación con Dios, ya que el corazón puede decir cosas que ninguna lengua puede expresar.

Por esto, a veces, los silencios en Taizé van acompañados de lágrimas (cuya causa podemos saber o no) y, por mucho que lo deseemos, nadie se va a girar para secárnoslas, quizás ni siquiera para ofrecernos un pañuelo. En estos

momentos recuerdo la bienaventuranza «dichosos los que lloran, porque serán consolados» (*Mateo 5,4*). Las lágrimas las tenemos que secar nosotros mismos, pero es Dios quien, hablando la lengua del corazón, nos consuela.

Para terminar, me gustaría compartir un silencio que fue muy especial para mí. Se trata del silencio de la oración de la noche del 17 de agosto de 2017, la noche de los atentados en Barcelona y Cambrils. Puedo asegurar que fue el silencio más silencioso de todos los silencios que he vivido en Taizé. Lleno de lágrimas, mil preguntas que no fui capaz de formular, con la piel de gallina y escalofríos por todo el cuerpo; pero el más cálido, íntimo y compartido de todos.



Fotografía: Christian Pulfrich. Wikimedia

# ROSAURA RODRIGO, EL SILENCIO HABITADO

El milenarismo monasterio de Sant Ponç, en Corbera de Llobregat acoge nuestro encuentro con Rosaura, recién llegada de Touggourt, en el desierto de Argelia, donde vivía con su comunidad de hermanitas de Jesús. En breve se incorporará a otra comunidad, en Francia.

MERCÈ SOLÉ, *Viladecans*  
Vídeo / MARTA PONS

Nací en este pequeño pueblo, cerca de Barcelona. Y viví una experiencia buena siendo joven, un encuentro con Jesús, el Evangelio, la fraternidad, que me condujo a comprometerme con esta congregación. Fue complicado. Tuve que marcharme de aquí, irme de Cataluña hacia Andalucía, después al País Vasco. Pero encontré un lugar precioso para vivir lo que yo quería. Quien fundó nuestra congregación fue la hermanita Magdeleine, que quiso vivir el encuentro con los pobres desde la espiritualidad que Carlos de Foucauld proponía. Nosotros realizamos tareas muy sencillas y vivimos en los barrios donde vive la gente que se encuentra más al margen de la Iglesia y de la sociedad para podernos encontrar a un mismo nivel. Por eso yo trabajé muchos años en una empresa de limpieza, en Málaga. Yo vivía en La Palmilla, un barrio marginal de esta ciudad.

**Pero las raíces del desierto están muy presentes en la fraternidad de las hermanitas de Jesús, ¿no es cierto?**

La comunidad de Touggourt fue la primera. Allí Magdeleine de Jesús construyó los fundamentos de la fraternidad con sus amigos musulmanes. Estamos muy marcadas por la cultura árabe del desierto, del silencio. Se trataba de vivir con los nómadas, compartiendo su estilo de vida.

Pasados unos años se vio que

esta misma espiritualidad se podía vivir en todas partes, siempre a base de hacerte cercana, para hacer un anuncio no explícito por la palabra, sino por la vida, como el hermano Carlos. Pero todas volvemos a este mundo de donde salimos, el mundo musulmán, el mundo del islam.

**Últimamente se habla mucho del silencio entre nosotros. ¿Es una cuestión inherente a las personas? ¿es una moda?**

Yo de pequeña venía aquí a jugar. Este monasterio para mí tenía mucho valor porque oigo en él la oración, el canto de los monjes que hace diez siglos cantaban y vivían aquí. Las piedras de lugares como este están impregnadas de la vida y la oración de estos hombres que se consagraron a la búsqueda de Dios. En Sant Ponç las piedras cantan. Aquí he aprendido a escuchar el silencio, a no tener miedo a estar sola, a pasear por estos lugares. He venido aquí para llorar, para leer, para estudiar, para pasear. He vivido muchos momentos de soledad, yo diría que es soledad habitada, porque nunca estás sola si escuchas tu silencio interior.

Creo que toda persona está también constituida y fundamentada en el silencio. Y por eso lo necesitamos para vivir. Y tal vez lo tenemos que recuperar. No



veo que sea una moda, tal vez estamos dando nombre a lo que nos está pasando: que vivimos en este ruido ensordecedor que no nos deja existir y que no nos deja ser personas. Muchos de los problemas que tenemos son porque no hemos reencontrado este profundo silencio que nos habita y que nos posibilita. Venir a Sant Ponç me ayuda a reencontrar mi propio silencio. Y esto es un medio. Pero lo que nos posibilita la vida es nuestro silencio interior, al que, según lo que crees, según donde has crecido, le pones nombre. Diría que es una melodía, una luz. Para mí el silencio es este Dios trascendente que da sentido a mi vida. Aquí nos reencontramos todos.

**Vosotras vivís el silencio en medio del ajeteo de la vida...**

En general las condiciones en las que se vive en el monasterio, lo

**El silencio exterior es un medio. Pero lo que nos posibilita la vida es nuestro silencio interior.**

que tradicionalmente se denominaba vida contemplativa, no son las condiciones normales de un laico, de una familia, de un joven. Ser contemplativo en medio del mundo es lo esencial de toda vida cristiana.

La vida contemplativa es mirar la vida de una cierta manera, y solo se puede hacer si estás bien anclada en ti misma. En el corazón del silencio, vives de otra forma a pesar del ruido y de la vida ajetreada. Esta es la intuición. El desierto, el recogimiento, el silencio, los espacios, son necesarios para poder fortalecer esta presencia del silencio en ti, que te permite vivir de otra forma y pasear por la vida, no correr. Gozar, escuchar, mirar, en medio del trabajo, en la vida cotidiana.

### ¿La gente que está a vuestro alrededor puede captar esto?

Lo que la gente percibe cuando está con nosotros es la paz. ¿Por qué hay paz en casa? Porque en este ruido que nos puede aturdir, tú puedes vivir crispada, o tú puedes vivir con una cierta serenidad. Armónicamente contigo misma. Esto es lo que el otro percibe. Esto permite una comunicación,

## Con nuestros hermanos musulmanes lo que nos hace sentir en comunión es esta amistad

que se sientan acogidos, escuchados. El mundo necesita esto. Es necesario perder el tiempo, un tiempo que tiene un valor por el encuentro, y no por la eficiencia del hacer.

El punto de encuentro con mis hermanos es compartir la vida. El silencio te hace estar de una determinada manera, sin prisas, estando presente. Yo encuentro a Dios en esta presencia en el otro. Esto me potencia y me da vida. Con nuestros hermanos musul-

manes, lo que nos hace sentir en comunión es esta amistad que vives en el día a día, que es puramente gratuita. No es para convertirnos uno al otro. Nos encontramos desde lo que somos, más que desde el silencio. Y somos el silencio que nos habita, habitados ambos por Dios. Dios es quien habla, quien me mueve, quien me da sentido. Creo que este espíritu también está en el otro, y esto va mucho más allá de la religión. Hay comunión con un respeto profundo en lo que cada uno cree. Cuando hay un encuentro de amistad, si caminas, con el tiempo acaba en amor. ¿Y qué es Dios si no el amor? Nos amamos y es lo que cuenta.

### Tal como están las cosas, ¿no tenéis miedo?

Muchos de mis vecinos me preguntaban por qué había vuelto. Me parece que en este momento necesitamos decir que tú y yo podemos estar juntos, podemos tomar un té, nos podemos mirar a los ojos y no tener miedo. Vivo en una población donde solo somos cinco cristianos. Y no tenemos miedo, nos encontramos bien allí y nos respetamos y nos amamos. Siempre nos han aco-

gido y siempre nos han ayudado. Solo por esto ya vale la pena.

### Y la liturgia, ¿qué papel desempeña?

Es un camino de encuentro que hacemos desde la vida, desde lo más cotidiano y banal. Nos hace crecer, nos transforma, nos hace cambiar. Hacerlo en una comunidad pequeña permite reconocer mejor el misterio y la comunión profunda. En una asamblea donde la gente no se conoce cuesta más. Yo celebro en comunión, desde lo

que soy y lo que vivo, aportando mi vida. Estaría bien que nos lo pudiéramos decir antes de empezar la celebración: Tú, ¿de dónde vienes, qué nos traes, qué te preocupa? Si nuestras celebraciones pudieran ser esto, la celebración de la vida de los que estamos en la asamblea cambiaría.

Dice la secuencia de Pentecostés que el huésped interior es el Espíritu, que nos habita. He ido muchas veces a la cárcel, porque muchos de mis vecinos han vivido momentos difíciles. Cuando tienes ante ti a una persona que sabes que ha cometido un delito grave, alguien me dijo que solo podrás mirarle a los ojos y amarlo si llegas a escuchar el padrenuestro que el Espíritu ora en él. Hacer el ejercicio de querer escuchar este padrenuestro que el Espíritu recita en el corazón de toda persona humana, por desastre que sea, es la misma búsqueda de escuchar el silencio y escucharte a ti misma sin miedo. Tengo grandes amigos que han hecho cosas terribles. La reacción natural sería alejarme de lo que han vivido, y yo lo vivo en profunda comunión y amor porque he podido reencontrar lo que hace el corazón de la persona. Toda la vida cristiana es esta: encontrar en el otro a este Jesús que se identifica con cualquiera, sea quien sea, haya hecho lo que haya hecho, crea lo que crea.



¡Puedes encontrar la entrevista en nuestro canal de youtube!

# LA LITURGIA Y EL SILENCIO

AGUSTÍ BORRELL, *Roma*

Nuestra sociedad tiene una relación difícil con el silencio. Da la impresión de que en general ha dejado de ser un valor y más bien se procura evitarlo. Hay casi miedo al silencio, que llega a producir incomodidad e inquietud. No solo la palabra y la música, sino incluso el simple ruido han invadido nuestros ambientes. Hay música en las tiendas y en los transportes públicos, en muchas casas el televisor o la radio están encendidos de forma permanente, las calles de las ciudades son ruidosas, e incluso en algunas iglesias ¡los altavoces difunden música o cantos cuando no hay celebraciones!

Y sin embargo el silencio nos es esencial. Se necesita tiempo y ambiente para reflexionar e interiorizar todo lo que sentimos y experimentamos. Necesitamos detenernos para pensar, valorar y decidir. Aunque parezca paradójico, el silencio es indispensable para el diálogo, que está hecho al mismo tiempo de palabra y de escucha. Y la escucha solo se produce en el silencio.



Fotografía: CPL. Sala de meditación Pedro Arrupe (Manresa)

La liturgia es oración, es decir, es comunicación y diálogo entre la comunidad creyente y el Dios siempre presente. Por eso, la palabra ocupa un lugar fundamental en la liturgia, pero el silencio tiene en igual medida una función importante. El silencio favorece el encuentro personal y comunitario con el Señor.

Afortunadamente, el silencio se ha ido recuperando progresivamente en la liturgia, sobre todo a partir del Vaticano II. De forma significativa, la Constitución sobre la liturgia

(*Sacrosanctum Concilium*) se refiere al silencio cuando habla de promover la participación activa en las celebraciones. Por ejemplo, en la Eucaristía hay varios momentos en los que está previsto el silencio, con distintas funciones: durante el acto penitencial ayuda al recogimiento; durante la liturgia de la Palabra la actitud de silencio y las pequeñas pausas hacen posible la escucha atenta de las lecturas; después de la homilía facilita la meditación personal de lo que se ha escuchado; después de la comunión favorece la oración interior...

Estos momentos concretos, sin embargo, tienen sentido y valor como expresión de una actitud fundamental que va más allá, es decir, la disponibilidad a escuchar y acoger el misterio de Dios que se revela. Se trata de recordar y de experimentar que la liturgia no es tan solo acción humana, sino que al mismo tiempo es acogida de la presencia divina. Como ha dicho el papa Francisco: «El silencio no es tan solo ausencia de palabras, sino prepararse a escuchar otras voces: la de nuestro corazón y, sobre todo, la voz del Espíritu Santo» (*Audiencia del 10 de enero de 2018*).

## SILENCIO EN LA EUCHARISTÍA Silencio para escuchar y acoger el misterio de Dios que se revela

### 1. Ritos iniciales

Canto de entrada y saludo

#### Acto penitencial

Gloria

Oración colecta

Silencio para el recogimiento

### 2. LITURGIA DE LA PALABRA

#### Lecturas y Evangelio

#### Homilía

Credo

Oración de los fieles

Silencio para una escucha atenta

Silencio posterior para la meditación personal

### 3. LITURGIA EUCARÍSTICA

Preparación de las ofrendas

Plegaria eucarística

Padrenuestro, gesto de paz, fracción del pan

#### Comunión

Silencio posterior para la oración interior

### 4. Ritos conclusivos



# EDUCAR EN EL SILENCIO

MARTA DIGÓN E HILARIO IBÁÑEZ, *Barcelona*



Fotografía: Pixabay

Cada día se percibe más la necesidad de silencio. Va cayendo, poco a poco, la percepción del silencio como inacción y pérdida de tiempo, y se empieza a sentir ese deseo profundo de detenerse, de mirar qué pasa y qué me pasa. A veces sucede que el exceso de ruido externo no es otra cosa que la ocultación del atronador sonido del silencio, que como deseo nace de la profundidad que somos.

Quien más quien menos se siente sometido a constantes *inputs* que le trasladan al mismo tiempo y sin solución de continuidad lo que ocurre a miles de kilómetros y en un grupo de *whatsapp*. Hay una urgencia exigida en acceder y responder a lo que aparece en pantalla.

La persona se percibe fragmentada, hecha de partes muy diversas y contradictorias, que le pueden sumir en estados de nerviosismo

o ansiedad. Se necesita un lugar, un espacio, un ámbito que facilite serenidad y armonía.

Ese ámbito es el silencio, que permite reposar, filtrar y escoger lo más importante. Pero el silencio no tiene solo una dimensión funcional. El silencio es la posibilidad de conectar con uno mismo, de saber quién es, de acceder a lo grandioso que somos. Es el lugar de la contemplación y del permanecer callado porque, al conectar con la profundidad que somos, nos quedamos sin palabras.

Educar en el silencio se presenta como una necesidad de primer orden. ¿Cómo educarlo en la familia? Al igual que en la familia se aprende a comer, a dormir, o las normas básicas de convivencia, hemos de ir incorporando la necesidad de aprender a practicar silencio. Pero conscientes de que no es una enseñanza, sino una

vivencia y ha de ser un aprendizaje común de adultos y niños, donde unos aprendan de los otros. Más bien es acompañar y vivenciar juntos.

En la familia hay que buscar lugares y momentos para educar en la admiración, para fomentar la escucha, sin móvil ni tele. Tal vez haya que incorporar en la casa un espacio para poder disfrutar, aunque solo sea por unos minutos, de silencio. Hay que aprovechar encuentros en la naturaleza o en viajes para caer en la cuenta de lo que sucede y ayudar a conectar con uno mismo.

[Camí endins](#) («Camino adentro») facilita encuentros de familias, en los que hay trabajo conjunto de adultos y niños. La experiencia siempre sorprende, porque tanto unos como otros se descubren experimentando juntos algo profundo.

## Cuando entramos en la iglesia...

Cuando vamos los domingos a misa, y llegamos desde la calle, es importante que el ambiente dentro de la iglesia nos ayude a ponernos en sintonía con lo que venimos a hacer. Y lo que venimos a hacer es a encontrarnos como comunidad con el Señor que nos convoca. Realmente, hacemos algo distinto de lo habitual, de lo que hacemos en casa o en la calle o en el trabajo. Por eso el ambiente también tiene que ser distinto y debe ayudarnos a cambiar el chip. La ornamentación

de la iglesia ayudará, como la limpieza, o el buen orden de las cosas... pero lo más importante será que encontremos un clima de paz, de recogimiento, de silencio, que poco a poco nos haga penetrar en este momento especial que nos reúne todos los domingos. También podrá ayudar una música de fondo que invite a la oración, o, si utilizamos pantalla, algunas imágenes evocadoras de lo que vamos a celebrar.

## ¿Momento de encuentro?

Referente a este clima que es conveniente encontrar en la iglesia cuando vamos a misa, algunos dicen que, más importante que el clima de oración, es el clima de comunidad, porque la comunidad es la base del encuentro dominical. Y por ello, consideran que es bueno que en la iglesia, antes de la misa, la gente se salude, hable, comente cómo le ha ido durante la semana... Esta es, evidentemente, otra forma posible de ver las cosas. Y es cierto que

la base del encuentro dominical es la comunidad. Pero lo que ocurre es que relaciones humanas con la gente las tenemos todos los días y a todas horas, mientras que entrar en contacto con el Señor no es tan habitual y exige lo que decíamos antes, un cambio de chip. Y conviene poner todos los medios para hacerlo posible. Con los demás miembros de la comunidad ya hablaremos a la salida.

## ¿Un silencio total?

Dicho lo anterior, habrá que decir también que este silencio en la iglesia no debemos pretender que sea absoluto. Cuando entramos, podemos saludar a las personas conocidas, claro está. Y el responsable correspondiente buscará a los lectores y otros ministros y les encargará lo que tienen que hacer. Y el director de cantos recordará, si es

necesario, un canto que hace tiempo que no cantamos o, quizá, nos hará ensayar algún canto nuevo. O todo lo que haga falta. Pero lo importante es el clima colectivo que seamos capaces de crear entre todos, que nos ayude a vivir, juntos, nuestro encuentro dominical con el Señor.

# SILENCIARNOS PARA ESCUCHAR A DIOS

ANNA-EVA JARABO, *Barcelona*

«Un buen discurso es plata, pero el silencio es oro puro». *Relatos de un peregrino ruso.*

El silencio (del latín *silentium*) es el nombre que damos a la ausencia de ruido, de sonio o de palabra, es decir, a algo que no aparece, o que desaparece. El silencio crea el espacio, la disposición para la escucha o la acogida, la disposición para el diálogo con el otro y con uno mismo. Hacer silencio es todo un proceso. Empieza por no estar aturcidos por los innumbrables estímulos exteriores, para ir silenciando el ruido de nuestros pensamientos, para estar disponible para la escucha. «Si en los cuadros renacentistas la perspectiva da profundidad al paisaje, podríamos decir que en la vida humana lo que le da profundidad es el silencio» dice Mn. Armengual.

Los evangelios nos hablan de largos tiempos de silencio de Jesús en el desierto (*Marcos 6,30-31*), en el monte (*Lucas 9,28*), en el huerto de los Olivos (*Lucas 22,39*), en un lugar a la orilla del mar (*Marcos*

*3,7*), en el Templo (*Juan 7,53-8,2*) o en un lugar solitario (*Marcos 1,35*). Cualquier lugar era bueno para contemplar en silencio a Dios. Jesús invita a penetrar en nuestro corazón a través del silencio, en oración contemplativa. Este silenciar nos conduce a un estado de abertura i de agradecimiento ante la Presencia de Dios. «El silencio es un camino idóneo para deshacer-nos de todo lo externo de nosotros y que nos aísla de nosotros mismos y del Ser eterno que nos sostiene», dice Francesc Torralba.

Para acceder a este silencio deberemos soltar los pensamientos, los sentimientos, las emociones e imaginaciones, soltarlo todo. Poco a poco se va creando un espacio donde nada hay por hacer, nada por demostrar, nada por descubrir, nada por sentir, solo hay conciencia, solo hay presencia. «Ser capaz de escuchar con todo nuestro ser y poder sintonizar con lo que real-

mente somos», es lo que el jesuita Franz Jalics va relatando en su libro *Ejercicios de contemplación*. Esta actitud que tomamos durante la oración nos enseña, sobre todo, a escuchar. Aprendemos a ofrecer nuestro tiempo a Dios, sin esperar nada a cambio. Escuchar a Dios con todo nuestro ser. Dios nos habla, pero no a través de nuestras palabras. Habla a través de la realidad. Se revela en nuestro ser más profundo, en nuestra conciencia y por tanto tan solo debemos escucharlo serenamente. Si aprendemos a escuchar a Dios, sabremos escuchar a los hombres; porque –dice Jalics– profundizamos en el encuentro con el otro en la misma medida con la que profundizamos en nosotros mismos. El activista que huye de sí mismo y no puede recogerse es incapaz de encontrarse con otras personas, porque su desasosiego no permite encuentros más profundos.



Fotografía: Encuentro de Amigos del Desierto. M. Solé

# MEDITANDO EN EL CARMEN

JOSEP M. FISA, *Sant Joan Despí*

Meditando en el Carmen. Así denominamos una pequeña experiencia que hacemos el segundo y cuarto miércoles de mes de las seis a las siete treinta de la tarde. La empezamos en octubre del año pasado y la hemos terminado en junio. No ha sido una improvisación. En la construcción del nuevo templo hicimos la previsión de habilitar una sala para hacer meditación. Las personas que hemos convocado e iniciado esta experiencia habíamos coincidido algunos fines de semana de «Naturaleza y espiritualidad» en el Santuario del Miracle. Allí nos adentramos en una experiencia de silencio que nos pilló un poco de improviso. Entre la salmodia de los monjes, el toque de las campanas y el silencio del caminar, vas entrando en una nueva manera de sentir las cosas y de verte a ti mismo y a los demás. Contemplar lo que es diminuto, el espacio donde tú meditas bajo un roble o al abrigo de una roca que te ampara de miradas y conviertes en tu pustinia... Habíamos leído *Biografía del silencio* de Pablo d'Ors, donde explica que adentrarse en el camino contemplativo no debe ser para unos pocos escogidos, sino para todo aquel que quiera entrar en la experiencia del silencio interior, y que solo es necesaria la determinación de avanzar.

Actualmente hay bastantes sitios y espacios en nuestro entorno que facilitan esta experiencia. Capillas de congregaciones religiosas y algunas parroquias han puesto a disposición de estos grupos espacios muy adecuados para practicar semanalmente o quincenalmente meditación en silencio. Los Amigos del Desierto son los grupos que Pablo d'Ors ha animado con una amplia aceptación, dándoles una metodología y un sentido de grupo coordinado y cohesionado.

He aquí pues, que poner en marcha la experiencia de meditación en mi parroquia del barrio de Les Planes, era un reto. Y yo no me sentía ni con la experiencia ni con la fuerza para intentarlo. Y así pedí a las personas amigas que llevaban más tiempo haciendo meditación

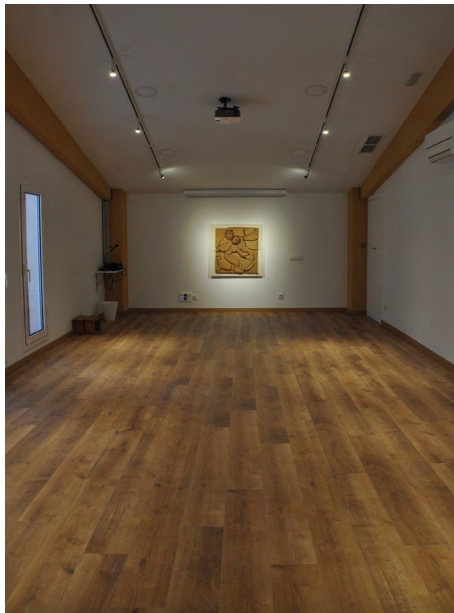
en grupo, que ofrecieran las pautas mínimas para empezar. Se trata de un grupo que se ha mantenido entre 12 y 15 personas. Un núcleo más constante y habituado y un grupo que ha venido en varias ocasiones. Se han incorporado personas sin ningún tipo de experiencia y hemos podido comprobar que no es fácil captar su sentido desde el primer momento. La mayoría repiten pero algunos solo han venido una vez.

En el grupo «Meditando en el Carmen» hay personas que son del barrio, mayores o más jóvenes, y personas que vienen de otros lugares. Personas con las que he-

mos coincidido en búsquedas personales, que permiten la pregunta: ¿No te gustaría venir a una experiencia de meditación en silencio? Empezamos siguiendo bastante la pauta de Amigos del Desierto pero también nuestro propio impulso y una cierta creatividad. Así empezamos haciendo unos ejercicios suaves de estiramientos, como una danza lenta, en círculo, para encontrar la postura que a cada uno le resulta más apropiada para la quietud y para encontrar el propio centro interior. Sentados en las típicas banquetas de meditación, en bancos adaptados, o sobre la alfombra que mira hacia el icono de «La Trinidad Pródiga» que preside y concentra nuestra mirada.

Recitamos la invocación al Espíritu Santo y terminamos con la oración del abandono del hermano Carlos de Foucauld.

Después, en la sala inferior, antes de volver a casa, hacemos una colación con algunos dulces que espontáneamente llevamos. También es un momento para comentar noticias o propuestas relacionadas con la experiencia de la meditación. Después regresamos a casa. Esta expresión tan cotidiana, también expresa muy bien el camino que hacemos los que nos proponemos caminar, detenernos de vez en cuando y hacer silencio. Porque se trata de un camino de retorno al hogar. De retorno a lo que es esencial en nuestra vida. De retorno a una dimensión que forma parte de nosotros mismos. Estamos hechos de silencio.



Fotografía: CPL

# ¿QUÉ ES LA MEDITACIÓN CRISTIANA?

M. BENOIT DINTIMILLE, *Montserrat*



Fotografía: CPL

La meditación cristiana se define como una forma de presencia hacia sí mismo y hacia Dios. Esta presencia es posible cuando ponemos la atención en nuestro interior alejando nuestros pensamientos para penetrar en el silencio.

La meditación cristiana es un viaje interior que re-comenzamos cada día como si fuera la primera vez. Este momento privilegiado de silencio y paz da color a nuestra forma de hacer nuestras actividades, nuestra forma de estar presente con los demás.

La característica de la meditación cristiana es su simplicidad, es la fiel repetición de una palabra o frase de oración, que John Main, monje benedictino, denominó el «mantra». Nada tiene que ver con hacerlo bien, con los resultados o la competición; no hay técnicas complicadas a dominar. La meditación es experiencial, es un camino que se hace a través de la experiencia, es una forma de oración encarnada. El cuerpo no es una barrera entre Dios y nosotros. ¡Es un sacramento!

John Main descubrió esta forma de oración en los escritos de los maestros del cristianismo primitivo. Su enseñanza subraya dos aspectos de la práctica meditativa: la elección de la palabra de oración y su constante repetición durante el periodo de meditación. Recomienda, especialmente para los principiantes, la palabra «Maranatha», una palabra aramea que recogieron los evangelios: «Ven, Señor». La repetición de la palabra es un verdadero camino espiritual, un camino de profunda transformación donde dejamos ir ideas y pensamientos sobre quien es Dios y quienes somos nosotros para encontrarnos, en el silencio, con quien es Dios y quienes somos nosotros verdaderamente.



## QUE CESEN LAS PALABRAS

MANOLO JUÁREZ, *Barcelona*

¿Quién eres, Jesús?

Intento acercarme a Ti y no sé qué pensar.  
Te siento al mismo tiempo cercano y muy distante.

Quiero palpar tu rostro  
y te acercas en forma de mil caras  
conocidas y desconocidas.

Quiero seguirte  
y te escapas entre la gente.

Quiero hablar contigo y con un gesto amable  
me dices que calle.

Tal vez debería preguntar mejor:

¿Quién eres Tú para mí, Jesús?

Y la respuesta que recibo es:

- Calla...
- Observa...
- Escucha...
- Experimenta...
- Sonríe...
- Ama...
- Y sé tú mismo.

...Y yo saldré a tu encuentro a lo largo de tu camino.

Decía san Antonio de Padua:

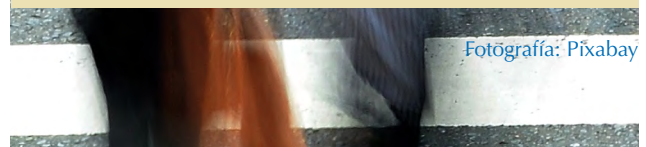
«La palabra permanece viva cuando hablan las obras.  
Cesen pues, las palabras, hablen las obras».

«¿Pues de qué le servirá a un hombre ganar el mundo entero, si pierde su alma?» (Mateo 16,26)

Ayúdame, Señor, a descubrir el Reino de Dios aquí y ahora...

... en el corazón de las personas...

... a través del silencio y de la contemplación.  
Amén.



Fotografía: Pixabay

# ADVIENTO: ¡VINO, VIENE, VENDRÁ!

JOAN TORRA, *Torelló*

El año litúrgico está centrado en la Pascua de Jesús, su pasión, muerte y resurrección, su paso de muerte a vida que posibilita que en los sacramentos también pasemos a vida nueva. Antes de Pascua hay cuarenta días de preparación, la Cuaresma. Desde Pascua, cincuenta días de celebración hasta Pentecostés.

No es extraño que muy pronto la liturgia de la Iglesia quisiera celebrar con solemnidad el nacimiento de aquel que murió y resucitó y

que quisiera empezar con esta fiesta el año litúrgico. Así nació el tiempo de Adviento destinado a preparar la fiesta de la Navidad en la que hacemos presente que Dios se manifestó en Jesús en un momento de la historia y en un lugar del mundo. Incluso hay una «semana santa» de la Navidad que empezamos el 17 de diciembre. Sigue el tiempo de celebración de Navidad-Epifanía que llega hasta el domingo del Bautismo de Jesús, cuando inicia la vida pública que nos acompaña todo el año.

Recordar que vino en el pasado nos hace presente que continúa viniendo hoy y nos invita a prepararnos para ello para que no nos pase de largo. Y nos dice con serenidad que un día vendrá definitivamente a nuestra vida. Debemos estar a punto. Lo recuerda el primer domingo de Adviento. Los otros domingos se centran en los personajes que hicieron posible la venida histórica de Jesús: Juan Bautista –segundo y tercer domingo– y la Virgen María –el cuarto, y la fiesta de la Inmaculada Concepción del 8 de diciembre–. La voz de los profetas, sobre todo de Isaías, resuena con belleza poético-profética.

El día siguiente de Navidad, san Esteban, el primer mártir, seguido de la fiesta del evangelista Juan, el de la Palabra, y la de los Inocentes, este año el sábado, mientras que el domingo contemplamos el entorno familiar de Jesús, su Familia Sagrada.

Una semana después de Navidad, la fiesta de Santa María, Madre de

Dios, genuinamente madre, nos hará llegar a la Epifanía para volver a escuchar que el evangelio es Buena Noticia para todos, sea cual sea su raza, lengua o cultura.

La fiesta del Bautismo de Jesús, el domingo siguiente, cierra este ciclo y abre el tiempo ordinario. La voz del Padre y el Espíritu en forma de paloma manifiestan que Jesús es el Hijo amado de Dios. Lo queremos escuchar y seguir, este año en el ciclo C de lecturas a partir del evangelio de Lucas.



Fotografía: CPL - Londres, St. Martin in the Fields



Sugerencias para los cantos de cada domingo o fiesta en nuestra web: <https://goo.gl/Y17Siv>

## Adviento y Navidad (ciclo C)

Del 2 de diciembre de 2018

al 13 de enero de 2019

Domingo	Primera lectura	Segunda lectura	Evangelio
Primer domingo 2 diciembre	Suscitaré a David un vástago legítimo <i>Jeremías 33,14-16</i>	Que el Señor os afiance <i>1 Tesalonicenses 3,12-4,2</i>	Se acerca vuestra liberación <i>Lucas 21,25-28.34-36</i>
Inmaculada Concepción 8 diciembre	Pongo hostilidad entre tu descendencia y la de la mujer <i>Génesis 3,9-15.20</i>	Dios nos eligió en Cristo, antes de la fundación del mundo <i>Efesios 1,3-6.11-12</i>	Alégrate, llena de gracia, el Señor está contigo <i>Lucas 1,26-38</i>
Segundo domingo 9 diciembre	Dios mostrará tu esplendor <i>Baruc 5,1-9</i>	Que lleguéis al día de Cristo irreprochables <i>Filipenses 1,4-6.8-11</i>	Toda carne verá la salvación de Dios <i>Lucas 3,1-6</i>
Tercer domingo 16 diciembre	El Señor exulta y se alegra contigo <i>Sofonías 3,14-18a</i>	El Señor está cerca <i>Filipenses 4,4-7</i>	Y nosotros, ¿qué debemos hacer? <i>Lucas 3,10-18</i>
Cuarto domingo 23 diciembre	De ti voy a sacar el gobernador de Israel <i>Miqueas 5,1-4a</i>	He aquí que vengo para hacer tu voluntad <i>Hebreos 10,5-10</i>	¿Quién soy yo para que me visite la madre de mi Señor? <i>Lucas 1,39-45</i>
Navidad medianoche 25 diciembre	Un hijo se nos ha dado <i>Isaías 9,1-3.5-6</i>	Se ha manifestado la gracia de Dios <i>Tito 2,11-14</i>	Hoy os ha nacido un Salvador <i>Lucas 2,1-14</i>
Navidad aurora 25 diciembre	Mira a tu Salvador, que llega <i>Isaías 62,11-12</i>	Según su propia misericordia, nos salvó <i>Tito 3,4-7</i>	Los pastores encontraron a María y a José y al niño <i>Lucas 2,15-20</i>
Navidad día 25 diciembre	Samuel queda cedido al Señor <i>1 Samuel 1,20-22.24-28</i>	Dios nos ha hablado por el Hijo <i>Hebreos 1,1-6</i>	El Verbo habitó entre nosotros <i>Juan 1,1-18</i>
Sagrada Familia* 30 diciembre	Guiaré entre consuelos a los ciegos y cojos <i>Jeremías 31,7-9</i>	Somos llamados hijos de Dios, pues ¡lo somos! <i>1 Juan 3,1-2.21-24</i>	Lo encontraron en medio de los maestros <i>Lucas 2,41-52</i>
Santa María, Madre de Dios 1 enero	Invocarán mi nombre y yo los bendeciré <i>Números 6,22-27</i>	Envió Dios a su Hijo, nacido de mujer <i>Gálatas 4,4-7</i>	A los ocho días, le pusieron por nombre Jesús <i>Lucas 2,16-21</i>
Epifanía 6 enero	La gloria del Señor amanece sobre ti <i>Isaías 60,1-6</i>	Los gentiles son coherederos <i>Efesios 3,2-3a.5-6</i>	Venimos a adorar al Rey <i>Mateo 2,1-12</i>
Bautismo del Señor* 13 enero	Se revelará la gloria del Señor, y la verán todos <i>Isaías 40,1-5.9-11</i>	Nos salvó por el baño del nuevo nacimiento <i>Tito 2,11-14; 3,4-7</i>	Jesús fue bautizado; y mientras oraba, se abrieron los cielos <i>Lucas 3,15-16.21-22</i>

\* Las lecturas primera y segunda de estas fiestas que se indican aquí son las opcionales para el ciclo C

# El aprendizaje del silencio

DOLORES ALEIXANDRE, *Madrid*

El itinerario vital de Elías aparece marcado por dos montes: el Carmelo y el Horeb (Sinaí). En el monte Carmelo Elías se relaciona con el Dios del triunfo y del poder que parece amoldarse a sus deseos y le lleva a desafiar a los sacerdotes de los dioses paganos, a acabar con ellos y a resultar triunfante en el conflicto (*1 Reyes 18*).

Sin embargo, tiene que huir después adentrándose en el desierto y allí va a vivir una experiencia de tanto desfallecimiento y desesperanza que llega a desear la muerte. El desierto fue para Elías lugar de desesperación, de debilidad y de conversión y ese contacto con sus límites le devuelve su verdadera identidad y le hace posible conocer a un Dios que se comunica con él de otro modo.

En el monte Horeb esperaba a Elías un Dios muy distinto del

que había creído conocer, un Dios desconcertante cuyo rostro era el de un desconocido: «El Señor pasó y un viento recio y fuerte descuajó las montañas y quiebra peñas precediendo al Señor; pero el Señor no estaba en el viento. Tras el viento, un terremoto; pero el Señor no estaba en el terremoto. Tras el terremoto, un fuego; pero el Señor no estaba en el fuego; y tras el fuego, la voz de un silencio tenue» (*1 Reyes 19,12*).

A Elías le faltaba aprender que no siempre tenía que servir a Dios con la acción y la palabra sino que, en ocasiones, lo único que podía hacer era permanecer quieto y callado, consintiendo que la voz de su Dios llegara hasta él envuelta en el silencio.

A lo mejor él hubiera deseado, como Pedro en el Tabor, quedarse allí, pero de nuevo recibió de Dios el reenvío hacia la misión

profética y poco después le encontramos de nuevo enfrentándose con el rey para defender los derechos de Nabot, asesinado por el rey para arrebatarle la propiedad de una viña (*1 Reyes 21*).

Lo mismo que a Elías, nos gustaría que Dios respondiera de inmediato a nuestros deseos y pusiera su poder a nuestro alcance. Pero en la trayectoria de nuestra fe vamos aprendiendo que Él está siempre más allá de las imágenes que nos hacemos de Él. Por eso necesitamos crecer en atención y capacidad de sorpresa para reconocerle y escucharle también en el silencio.

