



josé fernández moratiel
desde el silencio

2^a edición

DESCLÉE DE BROUWER

José Fernández Moratíel

Desde el silencio

Edición a cargo de:
La Escuela del Silencio

Ilustraciones de:
Carmen M^a Hernández

2^a edición

Desclée De Brouwer

Índice

1. La vida mana de dentro	11
2. Nuestra luz, nuestra realidad	17
3. El silencio engendra la unidad	23
4. La palabra y el silencio	31
5. El silencio: un camino con corazón	37
6. El espacio de las eternas transformaciones	45
7. El silencio: más allá de la imagen	51
8. En el camino del silencio	57
9. La casa	63
10. La casa: el retorno al corazón	69
11. El camino hacia el interior	75
12. Por el silencio a la paz	81
13. Apertura	91
14. El retorno a sí mismo: tiempo de sosiego	99
15. Una nueva mirada	109

DESDE EL SILENCIO

16. El espacio de una revelación	117
17. El silencio, camino de la dicha	125
18. La felicidad	131
19. El reino está dentro	139
20. Un camino a lo inefable	149
21. El hombre nuevo	157
22. Acontece en el silencio	165
23. Acoger – Nacer	175
24. Yo te alabo Padre	187
25. El don del corazón: El Perdón	193



1

La vida mana de dentro

Guarda lo que eres.

Ap 3, 11

Quedaos con lo bueno.

1Ts 5, 21

Normalmente se sueña que un retiro va a ser un tiempo de sosiego; en cambio se han percibido a veces situaciones emocionales poco gratas. Venimos soñando unas cosas y nos encontramos con otras. En realidad hallamos lo que hay en nosotros. Soñamos con estar muy atentos y nos encontramos muy distraídos.

En una colmena se trabaja tan calladamente que nada se oye si no se la golpea; todas las abejas trabajan ordenadamente en torno a la reina, equilibradas por ella, y de ahí la armonía. Un avispero es lo contrario, es un desconcierto, allí nadie sabe dónde va.

Al quedarse en silencio, a veces, se toma conciencia de que uno es como un avispero, advertimos pronto este desconcierto. Es bueno que así sea porque un desajuste nos anuncia la salud. Si no nos avisara podríamos desfallecer sin darnos cuenta. En cambio nos señala dónde está el desequilibrio. Pero ocurre que queremos ignorar estas señales. No queremos admitirnos distraídos y lo ensombrecemos. Esta distracción es síntoma de algo. Nuestro cuerpo siempre está de nuestra parte. Esta conciencia de nuestra distracción está pidiéndonos ayuda, nos ofrece una luz, un camino de curación. Todas las tensiones que aparecen en nuestro cuerpo están pidiendo que las tengamos en cuenta buscando una alternativa de salud.

Las tensiones se alojan en zonas diversas del cuerpo —“se me ha hecho un nudo en la garganta”, decimos— pues en él repercute todo lo que vivimos.

La conciencia emocional es invisible pero se percibe de esta manera. Es bueno en el silencio dejar salir, dejar aflorar todo lo que se ha ido cobijando ahí. Se trata de dejarlo salir. Dar fluidez para que todo salga, no asustarse de nada. Como quien observa todo lo que va saliendo: aquel suceso, aquella amargura, aquel desafecto, aquella ansiedad o euforia. Dejar que todo aflore, dejarlo salir todo sin hacer ningún juicio, sin más, como si solo fuéramos unos observadores. No como comisarios, no como inquisidores, sino imparcialmente, como

si nuestra capacidad enjuiciadora estuviera en punto muerto.

No se puede ver bien si no se está a una cierta distancia. A medida que todo sale, nos vamos liberando.

Es preciso que todo lo que va saliendo lo veamos con la máxima imparcialidad que nos sea posible; dejando que se calme nuestra mente, nuestro juicio. Es más importante una mente silenciosa que una mente “positiva”. La mente positiva también puede ser una turbulencia; la mente segrega pensamientos como el océano olas. Querer agarrarse a un pensamiento, aunque sea positivo, es como querer cogerse a una nube. Es inconsistente, poco duradera. Vayamos más adentro.

La única manera de encontrarnos con el Dios que está dentro de nosotros mismos es desalojando lo que está retenido y ocupando su sitio. El retener es un gasto inútil. Lo que hay que guardar, dice el Apocalipsis, es lo que eres, lo de dentro.

Más que buscar el sentir una emoción, el amor, la compasión, etc., hay que buscar estar bien atentos a lo que aflora en lo más profundo de nuestro ser.

Hoy se habla mucho de que hay que perdonarse a uno mismo. Pero nos podemos ahorrar todo eso si realmente no nos enjuiciamos nunca. Sin perdonarse queda el camino obstruido; pero si la mente se calla y no hace juicio no tendrá que perdonarse.

No intervenir tampoco en la escenificación imaginaria o mental: que si me dijo esto, que si tuve que decir lo otro; no involucrarse en el juego imaginario, porque no se resuelve nada luchando. Un problema se aclara mejor yendo a un lugar donde no hay ningún problema. Como una madre que ante su hijo llorando no trata de vencerle de que no hay motivo de llorar, sino que le da un beso. Y si logra situarle en la atmósfera cálida de una caricia, si logra tocarle esa fibra íntima, el niño recobra la calma.

Una sierra deja de ser sierra cuando te alejas de ella, con la lejanía se vuelve una pequeña meseta. Todo va remansándose cuando entramos en un recinto donde todo es amor. Y ese espacio no está más que dentro, en el corazón.

