Balta Lelija

25 de noviembre de 2026
SERIE SOBRE LA VIDA ESPIRITUAL
"El valor del silencio"

Para concluir el tema de la ascesis de los pensamientos que hemos tratado a lo largo de los últimos días, cabe añadir lo siguiente: es posible que, en ocasiones, surjan en nuestro interior malos pensamientos con los que no estamos de acuerdo en absoluto y que, por tanto, no tienen ningún vínculo con las profundidades de nuestro corazón, aunque este aún no esté del todo purificado. Tales pensamientos son muy molestos. Hay que apartarse de ellos, no prestarles atención y seguir concentrándose en lo que se tiene que hacer. Algo similar se aplica a todos los pensamientos involuntarios e inútiles, que hay que dejar pasar y no prestarles atención.

Otro elemento que el «discípulo del Señor» debe poner en práctica en el camino de seguimiento de Cristo es el silencio, que además es muy provechoso para la ascesis de los pensamientos.

El silencio, lejos de ser un desprecio de la palabra, es una profunda valoración de la misma. Según San Juan, fue a través de su Palabra que Dios creó todas las cosas: *«En el principio existía la Palabra, y la Palabra estaba junto a Dios, y la Palabra era Dios»* (Jn 1,1). Con solo decir «hágase», surgió el mundo de la nada, y «vio Dios que era bueno» (Gen 1,25).

Vemos, pues, que la palabra posee un gran valor en todos los sentidos: puede consolar y levantar; puede animar y proclamar la verdad; puede dar testimonio de las bondades de Dios y servir al prójimo...

Sin embargo, para que la palabra pueda realizar su valioso servicio, necesita del silencio como fundamento. Callar no es, pues, un enmudecimiento o incapacidad de dialogar, tampoco es cohibirse al hablar por vergüenza o por un complejo de inferioridad. Más bien, es una actitud interior consciente gracias a la cual la palabra tendrá una mayor eficacia.

Frecuentemente, el silencio se opone a nuestra naturaleza dispersa y charlatana, que gusta de exteriorizarse en un flujo casi ininterrumpido de palabras. En este sentido, el apóstol Santiago nos advierte:

«La lengua es un miembro pequeño, pero va presumiendo de grandes cosas. ¡Mirad qué poco fuego basta para quemar un gran bosque! Así también la lengua es un fuego, un mundo de iniquidad; es ella, de entre nuestros miembros, la que contamina todo el cuerpo y, encendida por el infierno, inflama el curso de nuestra vida desde el nacimiento. (…) Con ella bendecimos a quien es Señor y Padre, y con ella maldecimos a los hombres, hechos a semejanza de Dios» (St 3,5-6.9).

Para aprender a callar, es necesario entrenarse. Si no se practica conscientemente el silencio, el hombre no sabrá calmarse interiormente ni podrá dominar su lengua. Precisamente el silencio tiene el potencial de evitar que los pensamientos y sentimientos desordenados se expresen hacia afuera, sino que se los afronte y corrija interiormente.

El silencio ayuda a afinar las percepciones de nuestro interior y a trabajar de forma consciente en nuestro corazón. El silencio quiebra el «poder de la lengua» y nos saca de la dispersión para enseñarnos a escuchar con atención.

Las razones por las que se habla en exceso son muchas. Puede surgir de un deseo desordenado de comunicarse, de un intento de superar la inseguridad o de la tendencia a comentar de forma infantil todo lo que nos rodea y las experiencias vividas. También puede surgir de un interés desordenado por las cosas de este mundo, de una vanidad espiritual o de un temperamento que no ha sido debidamente formado.

En los monasterios, especialmente en tiempos pasados, se conocía el valor del silencio y se lo ponía en práctica. Hoy, en el mundo inquieto en el que vivimos, el silencio es escaso y subestimado. Los medios contribuyen a la dispersión y la comunicación ininterrumpida que se mantiene a través de los «smartphones», cuando no se los maneja adecuadamente, impide que surja al menos un instante de silencio.

Sin embargo, es el silencio el que puede llevarnos a la profundidad y el que nos enseña a utilizar adecuadamente las palabras. Las iglesias católicas solían ser lugares donde se podía encontrar silencio, donde se hablaba con Dios y se le podía escuchar. Hoy, este silencio sagrado se ve amenazado por la charlatanería de la gente. Esto supone una gran pérdida, ya que Dios puede comunicarse más profundamente en el silencio que en la sobreabundancia de palabras.

Es decir, que realmente hay que buscar el silencio en los pocos lugares donde todavía podemos hallarlo. Sitios como estos nos permiten interiorizar y dejar atrás el bullicio y el ajetreo del mundo.

Sin embargo, esto no es tan sencillo. Quien haya vivido un período considerable de silencio sabe cuánta intranquilidad hay en uno mismo, cuántos pensamientos se cruzan por la mente, cuántas fantasías salen a la luz y cómo los problemas interiores no resueltos salen a la superficie, pidiendo ser presentados a Dios. Además, cuando dejamos atrás el ajetreo cotidiano, percibimos con mayor intensidad los vacíos interiores.

Sin embargo, si se quiere profundizar en la vida espiritual, es muy aconsejable atender a la invitación del silencio. Así como deberíamos cuidar celosamente nuestras horas de oración, también debemos procurar tener espacios de silencio y oración silenciosa.

Si el alma emprende este camino, encontrará más fácilmente la profundidad de su existencia y aprenderá a distinguir con mayor facilidad lo importante de lo superfluo. También adquirirá cierta distancia de lo que le rodea y de lo que afluye a ella. En lugar de todo ello, se abrirá a un nuevo encuentro con Dios. Y, una vez que el alma se haya acostumbrado al silencio, lo buscará como una necesidad. No obstante, para ello tiene que ejercitarse constantemente, igual que para la oración, ya que no solemos tener la inclinación natural de buscar el silencio.

Gracias al silencio debidamente practicado, el alma experimenta una transformación y encuentra una comunión más íntima con Dios. De esta manera, el silencio no solo sirve para el crecimiento espiritual personal, sino también para el servicio a los demás.

Meditación sobre la lectura del día en el Novus Ordo:
https://es.elijamission.net/los-vencedores-3/