



Una fábula perteneciente a la tradición cristiana egipcia del siglo IV nos relata: «Un padre decía: “Así como es imposible que veas tu rostro en el agua agitada, de la misma manera el alma, si no está libre de pensamientos extraños, no puede orar a Dios en la contemplación”».

Vivimos en un largo camino de retorno hacia nosotros mismos, al propio centro. Con frecuencia tratamos de sobreponernos a la experiencia, cada vez más común, de sentir que estamos viajando como en un tren a gran velocidad donde los acontecimientos personales y sociales fluyen con tal velocidad que somos incapaces de entenderlos y hacerlos propios. A veces se origina la sensación de sentirnos desorientados y extranjeros en nuestra propia tierra, en nuestra historia y en la historia colectiva a la que nos debemos. Así empezamos a sentir la necesidad de retornar a nuestro propio centro, de asumir que vivimos en este mundo, que existimos como sujetos humanos. Queremos estar en nuestra realidad de vida con sentido, asumiendo nuestros mundos de vida de tal modo que nos humanicemos y constituyamos en sujetos libres. He aquí una tarea que aunque no es sólo de la religión a ella le compete más que a nada dado que su fin primordial es religar al hombre a su propio centro y con el otro, con la historia, el mundo y, aún más, con el Trascendente.

¿Cómo podemos convertir en una realidad interior y personalizadora nuestra experiencia del mundo en el que vivimos? ¿Cómo podemos volver a sentirnos vivos y dueños de la propia historia personal y social? ¿Cómo podemos llegar a entender la trama de nuestra existencia, dejando siempre espacio al misterio de nuestras vidas? ¿Cómo liberarnos de la fatal fascinación que ejercen sobre nosotros la violencia, el miedo, la barbarie y todo lo que nos deshumaniza como sujetos con dignidad propia? Ciertamente no hay recetas que logren tal «arte filosfal». Ante la complejidad de la vida, algunos gestos simples, más no por ello fáciles, como acercarnos con gratuidad y bondad a otros, leer un buen libro que nos ayude a reflexionar o dedicar algunos pocos minutos diarios a la *praxis* de la meditación, nos ayudaría a retornar a nuestro propio centro y descubrirnos desde el rostro del otro y del Otro, para sentirnos vivos nuevamente. Por medio de estos significativos gestos de gran *simplicidad*, podemos abrir nuestras existencias a un mundo de vida pleno de sentido.

La complejidad de la vida empieza a frenar su ritmo ensordecedor cuando la *simplicidad* nos introduce en el auténtico *silencio*. Cuando el silencio invade el ruido y lo superficial de nuestro entorno, entonces empezamos a ver la hondura de nuestras vidas, de nuestro mundo y la altura de nuestras posibilidades como sujetos humanos capaces de la trascendencia. El silencio es todo lo contrario a la ausencia o la nada, pues es, en sí mismo, una forma de presencia del Misterio. Su aparente vacío es lo que nos permite descubrir las propias formas de relacionarnos con los otros, de asumir *humanamente* la realidad en la que vivimos, sin que seamos sólo huéspedes de ella.

La simplicidad que nace del silencio no es la insípida simpleza o simplificación de la vida. La simplicidad que nace del silencio nos permite vivir centrados aún en el mayor de todos los conflictos y las contradicciones. Esta simplicidad sólo se alcanza partiendo del buen ánimo decidido a hacer de ella un hábito de vida y una forma de estar conscientes en la cotidianidad. Bien sabemos que de todas nuestras carreras, preocupaciones, deseos y fatigas sólo nos ha quedado el cansancio. Incluso de todas las cosas que compramos y adquirimos a lo largo de nuestras vidas, son sólo muy pocas, a veces ninguna, las que permanecen realmente hasta el final porque pasan a ser auténticos símbolos o memoriales vivos en nuestras historias de vida.



Las ideas de progreso y desarrollo que han marcado la mentalidad moderna parecieran alejarnos continuamente de nuestro punto de partida y auténtico origen. Nos han hecho caer en la vaga tentación de pretender superarlo todo, a través de la ilusión mágica del olvido o del querer dejar todo atrás y comenzar desde cero. Esta noción de superación personal que se pretende informar en el sujeto moderno desde la creciente actitud a sobreponerse a todo lo vivido anteriormente y, así, olvidar el pasado de las historias personales sólo ha llevado a vivir en la mágica ilusión de querer suplantar una cosa o alguien por otro u otra. Escasamente pensamos que el progreso sea realmente retornar (al origen) y asumir (el presente), para crecer (hacia el futuro) en la hondura de lo que nosotros somos como sujetos humanos, con dignidad propia, a fin de estar así realmente presentes construyendo nuestra historia personal y social, sin alejarnos de nuestro origen.

Todo temor es disipado en el amor, en la confianza, en el retorno sobre sí mismo, en la medida en que nos abrimos a los demás y a la realidad histórica, que es más amplia que cada uno de nosotros. Sólo así podemos comprender que incluso el peor de los temores se puede convertir en un maravilloso reto creativo, antes que en adversidad que nos frustre y paralice. Sólo siendo capaces de confiar y amar es posible entender que no estamos solos ni abandonados. En ese mágico y real momento las aguas se calman y aparece nuestro verdadero rostro, el rostro del otro y el rostro de Dios, transparentes en el reflejo de nuestras vidas. Es entonces cuando se revela la propia hondura y la medida de nuestra humanidad. Éste es el don de la vida que se nos revela al descubrir que en el silencio se desvela nuestra presencia y prestancia como sujetos.

Podemos culminar esta breve reflexión recordando las hermosas palabras de John Main: «La meditación es el camino hacia el silencio, porque es el camino *del* silencio (...). Estar en silencio con otra persona es una expresión profunda de confianza y seguridad, y es sólo cuando nos falta seguridad que nos sentimos compelidos a hablar. Estar en silencio con otra persona es realmente estar con esa otra persona. Nada es tan poderoso construyendo una confianza mutua entre la gente que un silencio que es cómodo y creativo. Nada revela más drásticamente la falta de autenticidad que un silencio que no es creativo sino temeroso» (John Main, *El camino de la meditación*, Convivium Press, Miami 2009, 112).

REGÍSTRESE  
HOY  
EN  
[WWW.CONVIVIUMPRESS.COM](http://WWW.CONVIVIUMPRESS.COM)  
Y  
RECIBA  
NUESTRAS  
ÚLTIMAS  
NOTAS  
DE  
PRENSA,  
VIDEOS  
Y  
CARTAS  
DEL  
EDITOR

