



EL SILENCIO DE CUERPO

Sabemos bien qué son los silencios: medios prácticos que nos permiten vivir la virtud. De esta manera, por la vivencia de los silencios nos disponemos a lograr el señorío sobre nosotros mismos, cooperando con la gracia para cumplir el divino Plan.

El silencio de cuerpo consiste en poner mi cuerpo y sus signos bajo el imperio de mi voluntad, restaurando así su propósito original. Entendemos por signos cualquier gesto o movimiento exterior con el que expresamos nuestros pensamientos, sentimientos y acciones. El silencio de cuerpo es, pues, un camino ascético que me permite conocer y gobernar mi cuerpo y sus signos, dirigiéndolos bajo la acción de la gracia y la guía de mi voluntad en el recto cumplimiento del divino Plan. Por la voluntad dominamos o transformamos los movimientos innecesarios o desordenados para encaminarlos rectamente. Por la prudencia regulamos su oportunidad y su uso efectivo.

La vivencia del silencio de cuerpo presupone una visión positiva de nuestra realidad corporal. La Tradición de la Iglesia, fiel a la Revelación, siempre ha afirmado la recta valoración del cuerpo como parte integral de la persona humana. De ahí que el silencio de cuerpo tenga una aproximación positiva. No se trata de castigar el cuerpo o reprimir sus manifestaciones, sino de reordenar, de educar nuestros signos para lograr armonía corporal y señorío sobre nosotros mismos.

PEDAGOGÍA DE LA VOLUNTAD

El silencio de cuerpo —lo mismo que los demás silencios— forja mi voluntad porque me obliga a ser consciente, en este caso, de mi cuerpo y de sus signos y, mediante actos libres de mi voluntad, me permite encaminarlos en la dirección correcta. De esta manera mi voluntad no está sometida al desorden de la ley del gusto-disgusto, a la inconsciencia, ni a automatismos de ningún tipo, sino que actúa en libertad según el Plan de Dios.

EL SER HUMANO, SER INTEGRAL

El ser humano es, por su propia naturaleza, una unidad bio-psico-espiritual. Existe por lo tanto una íntima relación entre lo exterior y lo interior, de manera que lo exterior repercute en lo interior, y viceversa. Hay, pues, actitudes o posturas que favorecen disposiciones interiores y, a su vez, disposiciones interiores que se reflejan en el porte exterior. Reordenando mis signos y gestos corporales mediante el ejercicio del silencio, adquiero armonía exterior, la que definitivamente repercute en mi interior. De ahí que el silencio de cuerpo sea un excelente medio para ganar armonía y profundidad interior, así como densidad espiritual.

EL SER HUMANO, SER PARA EL ENCUENTRO

La comunicación es un aspecto fundamental de la vida humana. El hombre en cuanto ser para el encuentro es un ser para la comunicación, y por comunicación nos referimos a la comunicación total. La comunicación humana no se limita solamente al aspecto verbal. Ésta es sin duda su dimensión más importante, pero el ser humano se comunica con todo su ser y, por lo tanto, también con todo su cuerpo, con sus gestos y signos. Muchas veces un gesto puede ser más expresivo que las palabras. Quién no ha experimentado cómo —en muchas ocasiones— las palabras se quedan cortas, mientras que un gesto, una mirada o una sonrisa son mucho más elocuentes. Por eso, el silencio de cuerpo juega un papel esencial para lograr una vida relacional más plena. Me facilita la comprensión de mi propia realidad, mi capacidad de comunicación con los demás y también con Dios. La persona que logra silenciar sus signos definitivamente aumenta su capacidad de comunicación y de expresión.

EL SILENCIO DE CUERPO Y EL APOSTOLADO

La vivencia del silencio tiene una clara proyección apostólica.

Nuestra vocación encarnatoria de presencia transformante en medio del mundo exige de nuestra parte un trabajo serio sobre nosotros mismos, para ir adhiriéndonos cada vez más plenamente a Aquel que es el modelo de la plena humanidad, el Señor Jesús. Este dinamismo configurante no es individualista, pues por su propia naturaleza está orientado hacia el señorío de uno mismo en vistas a la apertura a Dios y a los hermanos.

En esta línea, el silencio de cuerpo es un excelente medio para el apostolado. Cuando no están debidamente reordenados, nuestro cuerpo y sus signos pueden convertirse en un obstáculo real para la acogida del Evangelio por parte de los demás. Gestos torpes, inoportunos, malos hábitos, pueden ser verdaderamente molestos, creando innecesarias barreras frente a los demás. Silenciando nuestros signos, ganamos la naturalidad y la libertad interior tan necesarias para transmitir con fidelidad al Señor.

LA GUARDA DE LOS SENTIDOS

Los sentidos son “la puerta de entrada” por donde ingresa la realidad a nuestro interior. De ahí la importancia de mantener una actitud vigilante con respecto a ellos. Este ejercicio positivo reviste especial importancia en nuestros días,

dada la primacía de la búsqueda de sensaciones —exacerbada hasta el cansancio por los medios de comunicación— sobre los valores interiores. La práctica de la guarda de los sentidos se presenta como fundamental para vivir en libertad, en consonancia con la auténtica naturaleza del ser humano.

VIVIENDO EL SILENCIO DE CUERPO

La vivencia del silencio de cuerpo presupone la voluntad decidida de cambio, de trabajo serio sobre uno mismo, así como la apertura y docilidad a la acción de la gracia.

La práctica del silencio de cuerpo tiene dos momentos. El primero consiste en el conocimiento de nuestros gestos y signos desordenados, así como de nuestros malos hábitos corporales. Para ello se hace necesaria la vigilancia personal constante, así como la apertura a la corrección fraterna. El segundo momento consiste en el acto de voluntad por el cual reemplazo los signos desordenados por aquéllos más convenientes. Debemos recordar que muchas de nuestras manifestaciones corporales desordenadas son fruto de hábitos muy enraizados en nosotros por el tiempo y la costumbre. Por ello, el ejercicio del silencio de cuerpo requiere de mucha constancia y perseverancia.

GUÍA PARA LA ORACIÓN

1. Invocación inicial:

En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo. Amén.

2. Preparación:

- a. Acto de **fe** en la presencia de Dios
- b. Acto de **esperanza** en la misericordia de Dios
- c. Acto de **amor** al Señor Jesús y a Santa María

3. Cuerpo

- a. **Mente**
 - Medito en el **en sí** del texto
 - Medito en el **en sí-en mí** del texto
- b. **Corazón**
 - Elevo una plegaria buscando adherirme cordialmente a aquello que he descubierto con la mente y abriéndole mi corazón al Señor.
- c. **Acción**
 - Resoluciones concretas

4. Conclusión

- Breve acto de agradecimiento y súplica: al Señor Jesús y a Santa María.
- Rezo de la Salve u otra oración mariana.

5. Invocación final

En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo. Amén.

CITAS PARA LA ORACIÓN

La dignidad de nuestro cuerpo: *1Cor* 6,15a.19-20; *1Tés* 4,4; 5,23; *Gál* 6,17.

El cuerpo, instrumento para cumplir el Plan de Dios: *Rom* 12,1; *Flp* 1,19-20; *Col* 1,24.

El silencio de cuerpo en nuestro apostolado: *Lc* 1,39-42; *Rom* 6,12-13; *2Cor* 11,23-29.

La guarda de los sentidos: *Mt* 5,28-29; 6;22-23; 18,9.