

Elogio del silencio

Publicado: Miércoles, 08 Febrero 2023 08:24

Escrito por Rafael Domingo Oslé



En esta sociedad dominada por el ruido, el fragor y el estruendo, necesitamos recuperar el profundo sentido del silencio.

El silencio es más, mucho más que la simple ausencia de sonido. El silencio es el manantial limpio y claro del que brotan sosegadamente las palabras. El silencio culmina en la palabra, como la noche culmina en el día, la oscuridad, en la luz. Palabra y silencio son eternos compañeros. Sin silencio no hay palabra, y sin palabra no hay silencio. La palabra nos comunica con el exterior, con el otro; el silencio, con el interior de cada uno.

El silencio es uno de nuestros principales maestros de la vida. Nos abre las puertas a las profundidades de nuestra propia existencia. El silencio nos permite encontrarnos con el yo más auténtico, más genuino, pero también más misterioso y desconocido. Por eso, el silencio es respetuoso, atento, amable, educado, reverente, cortés. Como gustaba decir al poeta del silencio, el gran Federico García Lorca, el silencio viene “para decirnos en las noches oscuras la palabra infinita, sin aliento y sin labios”.

Mi sugerencia para hoy es la siguiente: aprende a valorar el silencio, a disfrutar de él, a descansar en él. Enamórate del silencio, verdadera música eterna. Para ello, busca el silencio un buen rato cada día. Convive con él. Enseguida comprobarás los resultados: Te ayudará a descubrirte, a relajarte, a comprenderte a ti mismo y a los demás, a tomar decisiones acertadas, a armonizar las diversas dimensiones de tu propia existencia, a ser más tolerante y flexible, a honrar y a aprovechar el tiempo, a congeniar con lo trascendente. En definitiva, a ser más feliz.

Elogio del silencio

Publicado: Miércoles, 08 Febrero 2023 08:24

Escrito por Rafael Domingo Oslé

El silencio facilita la concentración, la atención y, paradójicamente, nos hace sentir el presente con una intensidad sinfónica. El silencio nos enseña a comprender la naturaleza, nuestro entorno. Nos consuela, nos limpia, nos redime, nos transforma, nos sana, nos energiza. Por eso, el silencio es nutriente indispensable para una vida plena y saludable. Los grandes problemas de la vida se resuelven desde el silencio. El silencio es un gran aliado, tan poderoso que a veces nos causa miedo: ese miedo a encontrarnos despojados ante nosotros mismos.

La vida más fecunda se esconde detrás del manantial de tu silencio. Si aprendes a guardarlo, el silencio guardará de ti.

Rafael Domingo Oslé, en cnn.espanol.cnn.com/