

# El silencio

Primero es el silencio y después es la voz del silencio.

El silencio aumenta mi autocontrol, como experiencia positiva de conciencia, percibo mi vida interior con lo que se fascina mi ser espiritual.

El poder de la voluntad se pone a prueba.

Me prepara para ejercitar mi voluntad y después llevarla a la obediencia natural.

Unida mi mente y mi cuerpo, me preparo para la concentración y llegar a la oración.

Es un logro creado por la inmovilidad.

La experiencia religiosa está dentro de mí mismo. Es una paz que vibra.

En este estado de quietud, el silencio me indica el camino, como el pensamiento que transforma el mundo y me invita a la perfección.

Cuando quieras que haya silencio a tu alrededor, sólo escúchalo.

Sólo la quietud permite la consciencia del silencio.

El objetivo del silencio es: Llegar a una plena meditación espiritual.

La preparación será por medio del: Control de movimientos.

Te invito a hacer un ejercicio del silencio.

Necesitas:

- Escoger un espacio, de preferencia que no tenga distractores externos.
- Antes de empezar, separa en tu Biblia el texto para que lo leas al final del ejercicio del silencio: 1Re 19, 11b -12 “Entonces el Señor pasó y hubo un huracán...el susurro de una brisa suave.”

Para vivir el ejercicio del silencio vamos a tratar de controlar los movimientos del cuerpo y de la mente:

- Siéntate erguida, tu espalda recta... que tus pies queden cómodamente apoyados en el piso, controla tus piernas... tu cuerpo... los brazos... apoya tus manos sobre tus piernas, tu cabeza firme en una posición cómoda.
- Si te sirve, cierra tus ojos, percibe tu respiración...trata de enfocar tu mente en el movimiento rítmico que se percibe al inhalar y exhalar, esto te llevará poco a poco a lograr tranquilizar mente y cuerpo de manera natural... disponte a un momento de silencio y oración.



- Permanece con los ojos cerrados por espacio de 3 a 5 min
- Abre tus ojos poco a poco parpadeando... y cuando enfoques, lee: 1 Re 19, 11b al 12: “Entonces el Señor pasó y hubo un huracán...el susurro de una brisa suave”.
- Vuelve a cerrar tus ojos, permite que alguna de las frases de la lectura resuene en tu corazón y déjate llevar.
- Cuando hayas terminado, abre poco a poco tus ojos, mueve tu cuerpo, primero lentamente hasta llegar a incorporarte.



#### Bibliografía:

- *El Potencial Religioso del Niño 3 a 6 años. Cap. 7 La Oración: El silencio.* Sofía Cavalletti.
- *Algunos Principios Montessorianos aplicados a la catequesis de los niños. Cap. 9: Ejercicio del Silencio.* Gianna Gobbi.
- *Antología 1. Cap. 1.14 La oración de los niños.* Gianna Gobbi,
- *Boletín No. 3 Catequesis del Buen Pastor, La oración de los niños. pág. 21-25.*

