

# La importancia de hacer silencio

Quizá, muchas veces hemos escuchado decir que, el silencio es una actitud espiritual esencial. De hecho, [Santa Teresa de Calcuta](#) se refirió al respecto, diciendo: *“Si queremos rezar, primero debemos aprender a escuchar, porque en el silencio del corazón, Dios habla”*.

Por lo tanto, no es de extrañarse que en la liturgia existan tiempos específicos de silencio, los cuales nos permiten **profundizar más en la oración, acoger la Palabra de Dios y disponer nuestros corazones para Cristo**, quien se entrega a nosotros a través de la Eucaristía.

El silencio también está muy presente en varias tradiciones y prácticas de oración, como es el caso de **la oración de Santa Teresa de Ávila, la adoración eucarística**, la fase de [contemplatio](#) de la **lectio divina**, entre algunas otras.

Además, en el [Evangelio de Mateo](#), Jesús mismo nos exhorta sobre nuestra tendencia a “parlotear” demasiado cuando oramos, para recordarnos la necesidad del silencio...

Todo esto puede parecer difícil, pero si necesitas ayuda, puedes rezar junto a San Juan de la Cruz diciendo: *“Impón incluso silencio en mi oración, para que sea impulso puro hacia ti”*, para pedirle a Dios la gracia de aprender a guardar silencio.

Por otro lado, recuerda que, además de los momentos de oración, el silencio también es una forma de experimentar el mundo de una manera más profunda, y nos puede ayudar a estar más presentes y disponibles para nosotros mismos, para los demás, ¡y por supuesto, para Dios!

En otras palabras, cuando propiciamos estos momentos de silencio en nuestro cotidiano, **disponemos nuestro corazón para escuchar al Señor**, y nos volvemos más sensibles a su presencia.

Y sí, sabemos que, en ocasiones, puede resultar difícil dedicar mucho tiempo al recogimiento, pues tenemos nuestra agenda bastante apretada, sin embargo, si nos lo proponemos, podemos encontrar pequeños momentos para hacer silencio ante Dios. A continuación te comparto unas ideas:



- Antes de una comida, para invitar al Señor a nuestra mesa
- Antes de un encuentro con alguien, para acoger a Dios en la otra persona
- Mientras caminamos, para abrirnos a la contemplación, ...

Recuerda:

*“Tenemos que encontrar a Dios, y él no se puede encontrar en el ruido y la inquietud. Dios es el amigo del silencio”* (Madre Teresa de Calcuta).

Así que, ámate a regalarte unos segundos o minutos de silencio verdadero, para dar un pequeño espacio a Aquel que quiere encontrarnos en *“el susurro de una brisa suave”* (1 Reyes 19:12).

*Créditos de la foto: Angie Menes*

Escrito por: Alice Ollivier de [Hozana.org](#)

*-Traducido y adaptado del francés por Sharael Sánchez Ochoa*

# ¡Oremos por los difuntos!

En la religión católica, la Iglesia invita a los fieles a rezar por los difuntos, y esto se puede hacer en cualquier momento del año, siempre que se sienta la necesidad. Sin embargo, existe un día que ha sido destinado especialmente para hacerlo: se trata de la conmemoración de los fieles difuntos, que se celebra **el 2 de noviembre**, justo **un día después de la fiesta de Todos los Santos**.

Como cristianos, podemos [rezar por los difuntos](#) y encomendarlos en nuestras oraciones, sabiendo que las almas de los creyentes, vivos o muertos, forman un solo cuerpo, por medio de **la comunión de los santos**. Y aquí nuestra fe juega un papel esencial, ya que nos permite mantener viva la **esperanza de la vida eterna**, confiando en que la muerte es pasajera, y no puede romper este hermoso vínculo.

Al respecto, San Agustín, en [un texto que suele leerse en los funerales](#), se refirió diciendo: *“La vida es lo que siempre fue: el hilo no se ha cortado, ¿Por qué habría de estar yo fuera de tus pensamientos? ¿sólo porque estoy fuera de tu vista? No estoy lejos... tan solo a la vuelta del camino...”*

Del mismo modo, en alguna ocasión, Santa Isabel de la Trinidad afirmó que: *“La oración es el vínculo de las almas”*, ya que nos permite alimentar una relación espiritual viva con nuestros seres queridos a través de Cristo, es decir, nos permite crear y fortalecer un “vínculo de almas”, con aquellos que se fueron antes de nosotros.

Para lograrlo, es necesario, por ejemplo, confiarlos a Dios en nuestras oraciones diarias, visitar su tumba o un lugar que nos haga recordarlos, encender una vela por ellos en una iglesia, o incluso ofrecer una misa en su memoria.

Por otro lado, la Iglesia católica también nos anima a [rezar por las almas del purgatorio](#) o *benditas almas*, es decir, por aquellas almas que *“continúan su camino hacia el Reino de Dios”*, como decía San Juan Crisóstomo. De hecho, él destacó la importancia de rezar por ellas diciendo: *“sigamos ayudando y rezando por los muertos, no descuidemos este deber”*.



En otras palabras, como católicos, estamos llamados a rezar constantemente por los difuntos: en cada misa, durante la plegaria eucarística, y por supuesto, diariamente, mediante la Liturgia de las Horas. Además de estas oraciones, también podemos hacer la [Novena de la Divina Misericordia](#), que nos propone rezar [la coronilla de la Divina Misericordia](#) por las almas del Purgatorio, durante el octavo día de la novena.

Así que, tenemos muchas opciones para rezar por los difuntos, ¿cierto?... Enconces,

¿te animas a rezar ellos de ahora en adelante?

Créditos de la foto: [pixelia](#) de [Pixabay](#)

Escrito por: Alice Ollivier de [Hozana.org](#)

-Traducido y adaptado del francés por Sharael Sánchez Ochoa