



Retiro en Navidad 2025

EN MEDIO DEL SILENCIO

La Navidad envuelta en el silencio

Como dicen los lingüistas, Navidad y silencio es un oxímoron, una contradicción. A la Navidad parece irle mejor el bullicio, la alegría desbordante, el alborozo. Por eso, plantear una reflexión queriendo mezclar Navidad y silencio no parece la mejor opción.

Pero la cosa se complica cuando reconocemos, tras muchas Navidades vividas, que, con frecuencia, el ambiente festivo de las Navidades se queda en cosas muy superficiales (cantos, regalos, fiestas, etc.). Entonces brota la pregunta: ¿no será un camino para vivir de modo ahondado la encarnación recurrir a la vieja herramienta del silencio? ¿No se podrá entender y vivir mejor desde el silencio el “misterio abrupto” de la Navidad? ¿Puede tener recorrido plantear la Navidad como un itinerario de silencio?

Demasiado fácilmente decimos que el misterio de la encarnación es el silencio de Dios que habla en Jesús. Siendo esto así, ¿no será el silencio una buena propuesta para adentrarse en ese silencio de Dios? Y para escuchar al Dios que habla en el silencio ¿no será necesario bajar el nivel de ruido, de estímulos externos, de extroversión?

Quisiéramos plantear la Navidad de este año como un itinerario de silencio para ahondar más en la Navidad, para vivir con gozo la encarnación del Señor. No creemos estar fuera de onda

con un planteamiento así. Para aceptarlo es preciso estar animado a adentrarse en los caminos de una fe adulta y cultivada. De lo contrario, esto no resultará. Que podamos entrar por las sendas de la Navidad desde la hermosa espiritualidad de un silencio habitado.

1. En medio de silencio

Hay un himno de Navidad que nos hemos permitido retocar. Quizá pueda servirnos como primer paso:

*Sobre la noche reina,
la luz de Tu esplendor,
en medio del silencio,
del eco de Tu voz.
¡MISTERIO DEL AMOR!
EN MEDIO DEL SILENCIO,
EL VERBO SE ENCARNÓ.*

*Dios habla en el silencio,
nos llega aquí su voz.
La belleza del mundo
es la voz de su amor.
¡MISTERIO DEL AMOR!
EN MEDIO DEL SILENCIO,
EL VERBO SE ENCARNÓ.*

*Habla Dios con nosotros
en la voz de Jesús.
Él nos llama al silencio,
él nos llama a la luz.
¡MISTERIO DEL AMOR!
EN MEDIO DEL SILENCIO,
EL VERBO SE ENCARNÓ.*

- La oscuridad de la noche se ilumina con la luz de la encarnación. Las tinieblas no tendrán la última palabra. No seas “tenebroso”; sé persona de luz.
- “Cuando un silencio apacible lo envolvía todo y la noche llegaba a la mitad de su carrera, tu palabra omnipotente se lanzó desde el cielo”. Así reza una antífona de la liturgia del segundo domingo de Navidad, tomada del libro de la Sabiduría (18,14-15). Belén es un misterio de amor envuelto en pobreza y silencio. Para acercarse al fondo de ese misterio la sencillez de vida y la práctica del silencio son buenos caminos.
- A Dios se le escucha en la brisa tenue (1 Re 19,13), en el espíritu que sopla donde quiere (Jn 3,8). En el alboroto se apaga su voz; en la cháchara deja de ser perceptible.
- La belleza de la naturaleza es cauce y voz de Dios. La contemplación de lo creado se hermana muy bien con el silencio y, juntos, son puerta de acceso al misterio.
- Dios tiene voz en Jesús que habla con nosotros (Jn 4,26). Él sigue siendo voz en medio del barullo. Jesús sigue hablando en el evangelio, más allá de empobrecimientos y rutinas.
- Entre tanto follón en que se mueve nuestra vida sigue sonando la llamada a la profundidad. Quizá la Navidad sea un tiempo bueno para caminar en silencio y humildemente con el Dios de la encarnación (Miq 6,8).

3. Byung Chul Han

El último libro del filósofo coreano afincado en Alemania Byung Chul Han (Premio Princesa de Asturias 2025) se titula *Sobre Dios* y en él dedica un capítulo al silencio. Espigamos de él algunos pensamientos:

- *“Una de las causas de la crisis de la religión es la pérdida de silencio”*: quizá nuestra fe se debilita con esa pérdida y se fortalecería con la práctica de un silencio sosegado y habitado.

- *“No hay dicha comparable con el silencio interior”*: si se cree eso se ha dado con un camino fecundo en la vida diaria.
- *“Solo la atención contemplativa puede acceder al silencio”*: es necesaria es mirada contemplativa hecha de silencio, detalle, y sosiego interior. Aprender a mirar es decisivo.
- *“En el espacio de la creación reina el silencio”*: parece que el cosmos hay un silencio total. En el planeta tierra abunda el ruido. Se impone un control para que no nos desborde y aturda.
- *“El silencio es la matrona de lo nuevo”*: el silencio da a luz la persona nueva que deseemos, la persona “cabal” de la que hablaba san Pablo.
- *“Las palabras ruidosas nos impiden oír el silencio de las cosas”*: son un obstáculo para entenderlas y vivirlas en profundidad. El ruido nos aleja de la verdad de la realidad cotidiana.
- *“Solo la intensa experiencia de la presencia como experiencia de silencio nos conduce hasta Dios”*: experimentar a Dios como silencio nos abre a su misterio. No temer el silencio de Dios, sino valorarlo y sumergirse en él.
- *“Hoy en día nos cuesta rezar porque nos encontramos constantemente expuestos al ruido de la información y la comunicación”*: es preciso moderar esa comunicación e información para que no ahogue los movimientos del corazón.
- *“El yo ruidoso se extingue en Dios”*: la enfermedad del yo puede tener un principio de curación en la práctica del silencio.
- *“El silencio de Dios es más poderoso y magnífico que cualquier palabra”*: a él podemos acogernos para celebrar la Navidad de una manera distinta, más serena, más contemplativa, más reconfortadora.

4. La voz del evangelio

“Se levantó muy de madrugada y salió, se marchó a un descampado y estuvo orando allí” (Mc 1,35).

He aquí un texto en el que Jesús se sumerge en el silencio para tratar de encontrar la correcta orientación de su vida de cara al reino. El silencio y la profundización como mediación obligada.

- *Se levantó muy de madrugada:* el término indica entre las 3 y las 6 de la mañana. En la oscuridad densa, en el silencio que todavía no se ha roto. Cuando hace mucho que se han extinguido los ruidos de la noche. La práctica del silencio tiene un matiz de extremosidad, de “exageración”. El orante abandona el calor reconfortante del lecho y se lanza al mundo de las sombras. Es la aventura del silencio, algo para “aventureros”, para gente especial.
- *Salió:* entrar en el silencio demanda un cierto despojo, salir del entorno habitual, dejar atrás las cosas de tu ambiente y entrar en “desnudez” en un terreno que no es el tuyo. Orar exige el despojo de salir del yo habitual para entrar en un tú que no eres tú. Si te quedas en la casa del yo, si no atravesas la puerta del silencio, no encontrarás el tesoro que alberga el misterio de la encarnación.
- *Se marchó a un descampado:* un lugar áspero, un desierto, un sitio donde uno es probado, donde las horas pasan lentas. Un espacio donde acabas confrontándote a ti mismo y eso no nos gusta. Orar en descampado es orar ante la verdad de lo que se es, ante la realidad de lo que eres. Por eso, instintivamente, huimos del silencio. Pero en esa verdad se encarna lo humano. Ahí está la encarnación de Jesús y la nuestra.
- *Estuvo orando allí:* ¿cómo sería la oración de Jesús en el silencio de la noche? Una oración para saber cómo andar en

caminos de novedad. Esa es una oración “encarnacional”, porque la encarnación solo puede entenderse en la vivencia de una fe nueva. Si la espiritualidad de la encarnación no lleva a algo nuevo, si se ancla uno en lo de siempre, si regresa a los planteamientos que dan razón a lo viejo, no estamos en la buena dirección.

4. Ahondando

1. *La encarnación es “amar la carne”*: nadie en su sano juicio odia su carne, lo más suyo, por muy frágil que sea. Amar no es condescender. Es escuchar, consolar, empatizar, animar, incluir, curar. Pretender acercarse a la espiritualidad de la encarnación desde el rechazo de lo carnal es una contradicción.
2. *La encarnación es sufrir con la carne herida*: supone hacer propio el sufrimiento ajeno, hacerse prójimo del caído en el camino, tomar sobre sí los sufrimientos que no son nuestros. Inhibirse de ello es bloquear el camino de la encarnación.
3. *La encarnación es sostener la carne de quien quiere salir a flote*: ya que hay muchas personas que, socialmente hablando, quieren salir a flote en la difícil coyuntura social en la que vivimos. Si ayudamos, aunque sea poco, a que esas personas salgan a flote, estamos haciendo trabajos de encarnación.
4. *La encarnación es vivir reconciliados con lo real*: porque la encarnación no se hace en las nubes, en los deseos, en las ensoñaciones, sino en la mostrenca realidad, en la verdad de lo que somos. Aceptar esta verdad, darle cara, es necesario para que la encarnación no sea una fantasía.
5. *La encarnación es silencio habitado que anima a vivir cuando el vigor decae*: una espiritualidad valiosa en épocas de declive personal o fraterno. Es terapia para momentos de cambio, de incertidumbre.

5. Itinerario de silencio

Concretando todo esto hacemos unas propuestas que quizá resulten viables:

- 1) *Itinerario personal*: sería dedicar un espacio diario estas Navidades al silencio. Algo así como una hora de meditación personal, de contemplación de la naturaleza, de escucha de música, en silencio habitado.
- 2) *Itinerario fraterno*: sería cuestión de hacer tres momentos comunitarios de silencio a lo largo de la Navidad como de media hora. Los días de Navidad, Año Nuevo y Reyes siguiendo un breve guión.
- 3) *Llamadas externas al silencio*:
 - No adornos (sustituirla por higiene de la casa)
 - No villancicos (sustituirlos por ensayos de liturgia)
 - No regalos (sustituirlos por una sobremesa más amplia)
 - No dulces comprados (sustituirlos por algo hecho por nosotras)

Conclusión

Todo esto puede parecer forzado. Nada que objetar. Lo del evangelio: el que pueda entender que entienda. Pero si se quiere ahondar en la encarnación de alguna forma habrá que hacerlo. Es cuestión de encontrar la mejor manera que convenga a la persona y al grupo. De cualquier manera: que no pase esta oportunidad espiritual en vano. Que de una u otra manera nos acerquemos al secreto de la encarnación y, si podemos, entremos en él.