

# Pedagogía del Silencio

## ¿Qué hacer con el cuerpo?

"Un gesto que te puede ayudar para practicar el silencio, es el gesto de estar sentado, con la columna vertebral en vertical, bien sentado, sentado sobre esta tierra, sobre este suelo, pero con la cabeza hacia el cielo, y buscando la inmovilidad, no como un gesto de pasividad, la inmovilidad nunca es pasividad, la inmovilidad es un movimiento que se expresa de esa manera, en esa forma de quietud, pero nunca la inmovilidad es pasividad ni apoltronamiento.

Nuestra postura sentados, con la columna vertebral erguida, expresa presencia, expresa atención y expresa ese estado interior con el cual queremos nosotros encontrarnos profundamente".  
J.F.Moratiel

## ¿Qué hacer con la atención?

"Toda tu atención debe de descansar en el primer gesto que hizo Dios con el hombre. Lo primero que Dios hizo con el hombre fue soplar sobre él, tomó arcilla, tomó barro, formó el cuerpo y después Dios sopló sobre ese cuerpo y desde aquel momento el cuerpo se llenó de vida, y por eso la atención a eso que hizo en primer lugar Dios, pues puede ser un gesto, una atención, a algo muy fundamental. Por otra parte es la atención a algo que está dentro de nosotros, no es la atención a lo que está fuera, sino la atención a algo íntimo, algo nuestro.

Pueden ocurrir muchas cosas, cuando practicas este silencio, cuando dedicas tu atención, cuando te detienes y te paras en la respiración. Puede ocurrir que en seguida te vayas a... otro sitio, que enseguida te sientas reclamado por mil recuerdos, por mil pensamientos, por mil informaciones, pero si quieras practicar el silencio, si

quieres aprender silencio debes de volver otra vez, enseguida, en cuanto lo adviertes, en cuanto te das cuenta que te has ido, volver otra vez a tu soplo, al soplo de Dios, al soplo que está ahí, al soplo que nace ahí, al soplo que sin tú hacer nada está brotando de tu corazón, de tu ser, de tu profundidad".  
J.F. Moratiel

