

## “Quedate Quieto y Conoce que YO SOY Dios” Salmo 46:10

Antonio Ramirez, Ph.D.

Este verso de este salmo lo dice todo. Léelo despacio, medítalo, guárdalo, y memorízalo. Mas difícil aun, trata de hacer lo que este salmo te pide. “Detente Ya”, y “Conoce” quien es Dios. El detenerse un poco significa hacer un alto en el día para tomar un momento para respirar y ver lo que es Real. Los que saben mucho de esto nos enseñan que es muy importante tener una hora de oración a solas con Dios. Pero la realidad es muy pocos tenemos ese lujo, pues las tareas diarias de la familia y el trabajo parecen ocupar cada momento que tenemos. Otros, como el gran maestro místico de oración contemplativa el Padre Thomas Keating dice: 20 minutos en la mañana para sentarse y estar quietos en silencio, y otros 20 antes de dormir. ¿O que les parece por lo menos 20 minutos a cualquier hora del día? Yo les aconsejo a mis estudiantes y pacientes: “mira, comienza con 5 minutos.

Pienso que la intención de corazón demuestra la disponibilidad y el deseo de unión, así que más que cantidad de tiempo es la calidad de sinceridad en tu intención. Dios se encarga de lo demás. La quietud del cuerpo, alma, y espíritu es a la vez una disciplina y un don. Si es algo verdaderamente importante para nosotros, encontramos el tiempo y la manera para hacerlo. Ahora bien, detenerse puede ser en cualquier momento.

Físicamente necesitamos parar, pero también necesitamos parar de “pensar” que es más difícil. Dicen que una de las mayores adicciones es la adicción a “pensar”. Hay que aprender a guardar silencio. Una de las traducciones del verso anterior dice “Basta Ya”. Otras traducciones bíblicas dicen: “Estate tranquilo”. Otra forma de traducirlo en un lenguaje más coloquial pero claro sería: “¡Ya cállate!”. Dice una persona muy querida que así le dijo Dios y por fin pudo escuchar la *r e s p u e s t a* que tanto buscaba. *D e c u a l q u i e r* forma que la leas, el mensaje está claro, hay que buscar la quietud. Conoce que Yo Soy Dios, es una tremenda invitación. Dios te llama a “conocerlo”. Fíjate que no es tanto a creer en El, ni a saber de Él, sino más bien, a conocerle. Conocer en la Biblia significa relación personal, íntima, inclusive sexual. Conoces a Dios? O solo crees en El. YO SOY. Este el nombre que Dios le revela a Moisés, cuando este ante la zarza ardiente, le pregunta que quien es. Yo Soy, en hebreo Yahveh. Dios es Ser por excelencia. En El somos sin El no seríamos ni *e x i s t i r í a - m o s*. *N u e s t r o* ser subsiste en el Ser de Dios. Y este Ser de Dios es Amor. Conoce que Soy, y conoce que soy Amor, nos dice Dios. Y este



conocer es ante todo una experiencia íntima de unión y amor que transforma y trae la paz, en silencio, y en quietud.

