

# **La Tumba Silenciosa**

**Una Reflexión de Pascua sobre el Coronavirus**

Me he preguntado sobre la importancia del pico del coronavirus que ocurre en la Pascua. Lo que vino a mi mente fue la tumba de Cristo. Una tumba es oscura, silenciosa y vacía, excepto por los muertos. Con las medidas de distanciamiento social implementadas, nos hemos visto obligados a la soledad. Nos han despojado de nuestra vida exterior y nos han pedido que nos separemos físicamente del mundo exterior. La vida se ha ralentizado para la mayoría de nosotros. Los límites de nuestros mundos personales se han hecho mucho más pequeños.

Se nos ha presentado una oportunidad espiritual. Hemos sido invitados a ir hacia adentro, a comprometer nuestra vida interior. ¿Cuál es el valor de ir hacia adentro? Podemos conocernos mejor a nosotros mismos, tanto a nuestra luz interior como a nuestra sombra. Podemos conocer a Dios mejor porque Dios habita en nuestro ser interior. Descubrimos a Dios cuando exploramos nuestras profundidades porque Él se encuentra en todos los niveles. Esta investigación requiere valor porque seremos obligados a enfrentar nuestros miedos actuales y el dolor pasado no procesado.

Una imagen de la soledad es la de un buzo. Un traje y equipo de buceo aísla al buzo de su entorno. Su soledad es acompañada por el sonido de su aliento. No soy un buzo, pero el sonido amplificado de la respiración regulada es cómo las películas retratan la experiencia. La respiración del buzo es todo lo que escuchamos y nos enfocamos en ello. Centrarnos en nuestra respiración es una excelente manera de dirigir nuestra atención hacia adentro, ponernos a tierra en nuestros cuerpos y generar quietud en nuestras mentes y almas. Recordemos respirar con intención y gratitud, ya que los más afectados por el virus no pueden hacerlo sin ayuda.

En este tiempo de soledad forzada, sugiero que tratemos de concentrarnos en el aliento de Dios. Dios no tiene pulmones, pero tiene un ritmo, como lo tiene todo en el universo. Su ritmo es imperceptiblemente lento, y todos los demás ritmos lo siguen. Si un día es como mil años para Dios (Salmo 90: 4), entonces el equivalente divino de un aliento es aproximadamente un mes. No

tomes esto literalmente. Esta comparación tiene la intención de recordarnos que el ritmo de Dios está muy alejado del nuestro. El ritmo de Dios es como el movimiento de un glaciar: lento, masivo, implacable e imparable. Creo que el aliento de Dios opera como el surgimiento y la caída del Espíritu, como la liberación y la recolección de energía, como la construcción y la destrucción. Como una frecuencia muy baja que nuestros oídos no pueden oír, podemos sentir la lenta vibración de Dios en nuestros huesos si nos detenemos a sentirlo. Mi punto aquí es que debemos intentar involucrar a Dios en nuestro ser interior. Si disminuimos la velocidad y escuchamos, podríamos ser capaces de escuchar su voz suave y apacible (I Reyes 19:12).

En esta temporada de aislamiento impuesto, la tumba silenciosa para nosotros se trata de la muerte: la muerte de lo que se espera, la muerte de nuestras agendas, la muerte de nuestra forma de vida actual. Se nos pide que publiquemos todas estas cosas, pero es para dar paso a lo nuevo. Colosenses 3: 3 dice: "Porque has muerto, y tu vida está escondida con Cristo en Dios". Nuestras vidas internas deben ser escondidas y protegidas en Dios, pero requiere la muerte de nuestras vidas y agendas externas.

La tumba silenciosa también se trata de la resurrección: una liberación de nueva vida, un desprendimiento de las sábanas que nos unían, una transformación en algo nuevo. Pero la resurrección está precedida por una temporada de quietud. Una crisálida aparentemente está muerta, pero por dentro, la oruga se ha disuelto en un líquido celular que es la base de su nueva forma. Una transformación silenciosa ocurre adentro. Esta temporada está destinada a ser un momento de transformación silenciosa para nosotros, donde vamos hacia adentro y escuchamos (nuestro aliento y el aliento de Dios), para desconectarnos de nuestras vidas externas, comprometer nuestras vidas internas, establecer nuestras agendas e invitar la agenda de Dios en nuestras vidas.

Sin duda, estás ansioso por que la vida vuelva a la normalidad. Pero es poco probable que eso suceda. Necesitas prepararte para la nueva normalidad, la

nueva normalidad de Dios para ti. La forma de prepararse para esta nueva normalidad es estar arraigado en su vida interior y estar más arraigado en Dios. ¿Podemos aprender el ritmo de Dios y aprender a vivir de acuerdo con ese ritmo? El ritmo del mundo es rápido y errático y no trae paz. Ese ritmo se reanudará cuando esto termine. No abracemos ese ritmo otra vez. Más bien, queremos recalibrar nuestras almas al ritmo lento y constante de Dios para que los eventos del mundo no nos sacudan.

Se supone que la vida interior de uno está vacía, así que no te alarmes al descubrir la pobreza allí. La vida interior es una vida del espíritu. Se trata de amplitud. En lugar de llenarlo con cosas, construimos un altar de atención al Espíritu. Creamos un espacio dedicado para que el Espíritu haga su hogar, un espacio despejado y ordenado que invitamos al Espíritu a habitar. Cuando el Espíritu habita este espacio, el vacío se llena, la amplitud se expande, se manifiesta una abundancia interna y experimentamos una riqueza de Espíritu que llena nuestras almas. Hacemos espacio para el cambio interior. Recuerda que "el ritmo del universo es transformación". (p. 72, *Cuatro en el jardín: una alegoría espiritual de la confianza y la transformación*)

---

Si le gustan los artículos de inspiración como éste, visite <http://www.rickhocker.com/articulos.html>

Rick Hocker

Autor de *Cuatro en el Jardín*.

Ganador del premio Readers' libro internacional favorito.

Una fantasía espiritual sobre el poder transformador de la confianza.

Disponible en impresión y libros electrónicos en todas las tiendas en línea.

Correo electrónico: [rick@rickhocker.com](mailto:rick@rickhocker.com)

Sitio web: [www.rickhocker.com](http://www.rickhocker.com)

Amazon: [www.Amazon.com/DP/0991557700](http://www.Amazon.com/DP/0991557700)

Facebook: [www.facebook.com/RickHockerAuthor](http://www.facebook.com/RickHockerAuthor)