

# EL VALOR DEL SILENCIO INTERIOR

DESCUBRE LOS VEINTE SILENCIOS  
QUE TRANSFORMAN EL ALMA



RAFAEL PASCUAL ELÍAS  
OCD

«El ruido no hace bien; el bien no hace ruido».  
SAN VICENTE DE PAUL

SEKOTIA

» Rafael Pascual Elías, OCD



Rafael Pascual Elías, carmelita descalzo. Natural de Logroño (1984). Ordenado sacerdote en 2013. Licenciado en Estudios Eclesiásticos (Facultad de Teología del Norte de España, Burgos, 2007). Licenciado en Teología Práctica (Universidad Pontificia de Salamanca, 2010). Master en Mística (Centro Internacional Teresiano Sanjuanista, Ávila, 2011). Título de la tesis doctoral: "La experiencia mística de Santa Teresa de Jesús: luz y vida para la teología dogmática". Autor de varios estudios históricos y espirituales sobre Santa Teresa de Jesús y San Juan de la Cruz así como de otros importantes personajes del Carmelo Descalzo como el P. Próspero del Espíritu Santo y María de San José (Salazar) entre otros. Estudia también la espiritualidad de las grandes místicas concepcionistas franciscanas como Madre Ágreda, Madre Patrocinio y Madre Ángeles Sorazu. Tiene un blog en el portal de internet de Religión en Libertad.

## *El valor del silencio interior* *Descubre los veinte silencios que transforman el alma*

En una era dominada por el ruido y la constante estimulación, el silencio ha adquirido un valor incalculable. Sin embargo, este silencio no solo implica la ausencia de sonido, sino también un estado interno de calma y paz mental. Por esta razón, cada vez más personas, especialmente de grandes ciudades, buscan refugios alejados del bullicio para pasar días libres de palabras, medios de comunicación, tecnología y el ruido urbano.

El padre Rafael Pascual, carmelita descalzo, distingue entre varios grados de silencio, cada uno de los cuales, cuanto más profundo es, abre puertas a experiencias que llenan el alma de alegría: silencio divino, silencio abrumador, silencio permanente, silencio iluminador, silencio caritativo, silencio necesario... Hasta veinte tipos de silencios, que unidos y entrelazados, forman una rica experiencia interior y alcanzan la plenitud del verdadero silencio.

**A través de imaginarias cartas, cuyo propósito es enseñar al destinatario cómo alcanzar la tranquilidad, la paz y el crecimiento interior, se recrea el valor del silencio desde una perspectiva cristiana del recogimiento.**

Tradicionalmente, el silencio es esencial para la conexión con lo divino, permitiéndonos calmar la mente y abrirnos a una realidad más profunda que trasciende el mundo físico. Es en este estado de serenidad donde podemos experimentar la paz interior, la unidad con el universo y la presencia de Dios.

Desde una perspectiva humana, descubrimos que la creatividad, a menudo vinculada a la actividad constante, puede florecer en el silencio. Numerosos estudios han demostrado que el silencio tiene un impacto positivo en la salud mental y física: reduce el estrés, la ansiedad y la depresión; mejora el sueño, la concentración y la memoria; y fortalece el sistema inmunológico.

CRISTIANISMO • Reflejos de Actualidad • Sekotia



Thema: QRV; QRVJ2  
978-84-19979-30-8  
256 páginas  
Rústica con solapas  
14.5 x 22 x 1.7 cm · 319 g  
PVP: 19 €