

Tradução livre: equipe de tradução do Centro de Psicossíntese de São Paulo, 2019.

A ARTE E TÉCNICA DO SILÊNCIO

Roberto Assagioli

Poderia parecer uma contradição, ou pelo menos um paradoxo, falar do silêncio, mas na realidade não é assim. Como acontecem com muitos pares de opostos, os dois polos não são antagônicos, não se excluem; ambos são necessários. O problema não consiste em eliminar um deles, mas na sábia regulação de ambos; este é um aspecto, uma aplicação importante da lei das Corretas Relações.

Começamos, portanto a falar deste tema do ponto de vista das relações entre, de um lado o silêncio e de outro a palavra e o som. Então não se trata de quebrar o silêncio, mas de ser somente um guia até o “Tempo do Silêncio”.

Ao silêncio segue-se o som, cada som ou palavra criativa deve originar-se do silêncio.

O primeiro tipo de corretas relações entre silêncio e palavra é o das justas proporções: não é necessário que me alongue aqui para indicar a enorme desproporção que existe entre silêncio e som..... ou ruído. A nossa civilização foi chamada de a civilização do ruído; todo tipo de ruído nos perturba naquilo que já foi chamado de “selvas do Ocidente”. O estrondo continuo é também prejudicial à saúde física, mas o pior é que a humanidade atual, sobretudo os jovens, não só se habitua ao ruído, mas o desejam, tanto que o criam quando não existe, por exemplo, escutando radio ao volume máximo, até que se tornam incapazes de suportar o silêncio.

Isto se refere ao ruído e aos sons externos; mas a situação não é melhor a respeito dos sons que se originam do nosso interior, o que significa, sobretudo: falar sem pensar, sem propósito.

Se houvesse instrumento para medir a quantidade de energia desperdiçada em palavras vãs e também nocivas, seríamos verdadeiramente responsabilizados, mas

não é necessária muita imaginação ou um medidor especial para dar-se conta disso. O hábito de falar demais e mal foi encorajado pelo que foi chamado o culto moderno da expressão, o direito da autoexpressão. Esta foi uma reação à excessiva repressão do século XIX, mas como todas as reações levou ao outro extremo e há na realidade uma necessidade urgente de limitar o atual excessivo, desordenado “expressionismo”.

Aqui também a solução consiste em uma justa regulação, isto significa simplesmente: pensar antes de falar, considerar se aquilo que estamos por dizer tem algum valor e serve para alguma coisa. Foi afirmado que: “A humanidade no seu conjunto tem necessidade do silêncio agora como nunca antes, tem necessidade de refletir e perceber o Ritmo Universal”.

Esta necessidade é particularmente grande e urgente para quem é orientado espiritualmente, e isto nos leva a considerar um outro tipo de silêncio, mais sutil, mas não menos vital e necessário, isto é o silêncio interno.

“Silêncio” não significa somente abster-se de falar. Quando as tempestades de nossas emoções nos tumultuam, quando nossa mente conversa continuamente consigo mesma, não há o verdadeiro silêncio. O silêncio não é somente abster-se do falar, mas também abster-se de certas linhas de pensamento, da eliminação das fantasias e do uso insano da imaginação.

O silêncio interno apresenta-se de várias formas, e pode-se dizer que cada esfera da vida tem o próprio silêncio. Todos conhecemos o maravilhoso silêncio da natureza seja em uma tarde de verão, seja sobretudo a noite: o silêncio diante do céu estrelado. Há ainda o silêncio das emoções, dos desejos, dos medos, da imaginação; o que no sentido positivo é paz e serenidade. O silêncio do nível mental consiste em manter firme a mente, ao frear a atividade.

Há também o “silêncio da vontade”, isto é, da vontade pessoal, que significa a aplicação desta vontade e seu alinhamento com a Vontade Espiritual.

A mais elevada forma de silêncio é aquela atingida e mantida através da contemplação. Pela via religiosa e mística é chamada “a oração dos quietos”, mas sob todos os aspectos a contemplação é a forma mais elevada de silêncio que exige e inclui todas as outras.

Um aspecto do silêncio que não é geralmente levado em consideração é a alegria. Foi dada uma interessante definição de alegria: “O silêncio que ressoa”, e foi dito que é uma característica de quem conhece e aprecia os valores do Espírito.

Um outro fato que é menos reconhecido ainda é que o silêncio é uma entidade; há um Espírito do Silêncio, no mesmo sentido em que há um Espírito do Amor, um Espírito da Luz, um Espírito da Beleza. Para nossa mente materialista isto parece estranho, difícil de conceber. Mas todos os atributos e qualidades de Deus são Seres, são os Seus Anjos, os Seus Mensageiros, são Forças conscientes e vivas. Tudo é vivo no Universo; e em todas as religiões os fieis se voltam aos Anjos, aos espíritos ou Seres Superiores. As nossas almas, que foram chamadas “Anjos Solares”, são Seres Vivos e operantes em planos superiores onde as qualidades, ou notas do Espírito, existem como Seres Vivos.

Reconhecer o Espírito do Silêncio nos dá um sentido maravilhoso da Vida Universal que é Una e Múltipla, manifesta em miríades de Entidades hierarquicamente ordenadas.

Há um especial benefício ao pensar no Silêncio como uma Entidade, porque nos ajuda a compreender a Sua natureza positiva e ativa e a não o considerar, como se costuma fazer, simples ausência de som e palavra.

O silêncio é uma energia Espiritual positiva e, se admitirmos, podemos ser ajudados a praticá-lo invocando o Espírito do Silêncio, entrando em comunhão com Ele, e assim nos tornarmos receptivos às “impressões” que nos vêm quando estamos, metaforicamente, “envolvidos por Suas asas”.

Há uma estreita relação entre o silêncio e a recepção telepática do alto; foi dito que a Ciência da Receptividade, é baseada em vários tipos de silêncio.

Agora vou dizer algo sobre a prática, sobre a técnica da arte do silêncio. Como para desenvolver qualquer outra qualidade espiritual, uma primeira preparação fácil e útil é o colocar-se naquela “atmosfera” lendo algo sobre o tema. Entre os escritos adequados a tal objetivo citarei o belo sábio M. Maeterlink sobre silencio no livro “Le Trésor des Humbles”; a celebração do silêncio de Th. Carlyle contida em seu livro “On Heroes”. Os Quackers publicaram numerosos escritos sobre silêncio uma vez que baseiam a sua vida religiosa em reuniões de silêncio.

Também pode ser estímulo e aviso o exemplo para aqueles que praticaram o silêncio de modo privado. Entre os modernos há Aurubindo, o qual por muitos anos permaneceu em silêncio por 360 dias por ano e nestes períodos escrevia muito, mas em silêncio; um exemplo menos extremo foi o de Gandhi que uma vez por semana, toda segunda-feira, permanecia 24 horas em silêncio.

Depois dessa preparação devemos “fazer silêncio” dentro de nós e isto se pode obter mediante os vários estágios da meditação.

Acima de tudo: recolhimento da “periferia ao centro”, em seguida elevação do centro de consciência mediante a aspiração do sentimento e a direção do interesse da mente até a Alma, e em geral até o mundo do Espírito e da Realidade.

É importante atravessar rapidamente, por assim dizer, o nível emocional e imaginativo para não se dispersar nas impressões psíquicas que podem vir quando nos detemos nisso.

A consciência deve estar segura em um alto ponto de tensão interna. Esta tensão – que é uma consciência atenta, uma “presença” Espiritual de nós mesmos – é a condição essencial para toda conquista Espiritual. Ela pode ser considerada uma combinação da Intenção e da Atenção. A Intenção é o que nos move a penetrar níveis mais elevados de consciência; a Atenção é a concentração ou “centramento” da consciência, e o mantê-la fixa no nível alcançado.

Note-se que a tensão espiritual é diferente da tensão pessoal. São, alias duas condições opostas. A segunda cria obstáculo à primeira, enquanto a tensão espiritual pode ser mais bem realizada e mantida em estado de relaxamento físico e calma emocional e mental. Esta tensão é seguida de silêncio, um silêncio vivo que cria condições necessárias para toda revelação.

Tudo quanto foi dito até aqui diz respeito ao silêncio individual; mas pode e deve ser aplicado também ao silêncio em Grupo e de Grupo. As reuniões de grupo facilitam a prática do silêncio, não só pela ocasião, a necessidade de estar em silêncio, mas também porque se cria – imperceptível, mas realmente – uma comunhão entre um grupo de pessoas, e também entre duas pessoas que estão juntas em silêncio. Nas pequenas flores de São Francisco há uma historieta que bem mostra como os franciscanos conheceram o valor do silêncio.

“Pouco depois da morte de São Francisco, São Luiz o Rei da França, se recolheu disfarçado de Irmão Egidio no seu convento em Perugia, mas foi revelado a algum outro irmão que o peregrino era na verdade o Rei de França, por isso ele deixou com pressa sua cela e foi encontrá-lo no portão sem fazer-lhe nenhuma pergunta. Eles se ajoelharam e se abraçaram com grande reverencia e sinal de afeto como se já existisse uma longa amizade entre eles, quando, no entanto, eles nunca haviam se encontrado antes.

Nenhum deles disse uma palavra e depois de permanecerem abraçados por algum tempo permaneceram em silêncio; em seguida quando os outros Irmãos souberam quem era o humilde peregrino, censuraram asperamente o Irmão pelo seu silêncio. Ele responde: “Caros irmãos, não se espantem com o fato de que eu não disse uma palavra a Ele e nem Ele a mim, porque quando nos abraçamos nos vimos um no coração do outro; foi muito mais do que se tivéssemos explicado em palavras o que experimentamos em nossas almas”.

A língua do homem revela assim imperfeitamente os segredos e mistérios de Deus porque as palavras seriam para nós mais um obstáculo que um conforto. (XXXIV).

Os efeitos do silêncio sobre a nossa personalidade são: recarga de energia, revigoramento e um verdadeiro processo de regeneração de todos os aspectos pessoais. Além disso, um efeito do silêncio em grupo é a harmonização. Quando em um grupo existe contrastes ou divergências ou simples diferenças de opiniões sobre alguma decisão a ser tomada, sobre alguma atividade a ser resolvida, a melhor coisa é fazer um silêncio, um recolhimento conjunto (isto naturalmente pressupõe que todos conheçam e apreciem a arte do silêncio). Depois de um período de silêncio conjunto é mais fácil de se entenderem, então se considera o problema de cima, impessoalmente, silenciam-se as personalidades separativas e se reúnem simbolicamente no Templo do Silêncio, e nele cada um, aproximando-se da própria Alma unida às Almas dos outros, veem os pontos de acordo, de contato, de entendimento.

Mas os bons efeitos do silêncio não se limitam a isto.

Com a prática do silêncio pouco a pouco se desenvolve o que se chamou “a dupla vida do discípulo”, isto é a capacidade de manter uma “zona de silêncio” durante a vida cotidiana, em meio aos ruídos e ao tumulto:

“O silêncio do centro mantido no ruído do mundo todo”. Também a este respeito há um exemplo animador, o do Frei Lourenço da Ressurreição, o qual “era capaz de manter o senso da presença de Deus enquanto estava ocupado em uma ruidosa cozinha”

Outro bom resultado da prática do silêncio é o de aprender a agir em silêncio, sem barulho e ruído. No método educacional de Maria Montessori é usado um exercício para treinar as crianças a moverem-se ordenadamente em atento silêncio; elas o fazem voluntariamente e aprendem assim o autodomínio.

Um treinamento similar, mas com objetivo bem diferente, é feito pelos...” camundongos de hotel” os quais tornam-se capazes de roubar silenciosamente nos quartos sem despertar aqueles que os ocupam! Fazendo isto, eles na realidade praticam uma forma de Yoga; até um dado ponto no Yoga, o desenvolvimento de certas capacidades, pode ser usado tanto de forma egoísta, quanto de forma altruísta e positiva.

A diferença está na causa, e não na habilidade técnica; portanto podemos aprender muito também com aqueles que se conduzem mal; frequentemente eles sabem conduzir-se muito bem, enquanto nós frequentemente nos conduzimos bem.... bem pouco! Recordemos que no Evangelho é dito que Cristo vem “como um ladrão na noite”.

Uma outra vantagem ao manter uma zona de silêncio, de desidentificação, de recolhimento – ainda que dando a parte necessária e suficiente (mas não mais) de atenção e de energia às atividades que desenvolvemos – é a de poder prestar atenção e reconhecer intuições, mensagens, estímulos internos que não raro vem facilmente quando pensamos em outra coisa ou estamos voltados para fora, nos momentos de recolhimento.

Acredito que estes simples gestos possam bastar para estimular-nos e realizar ou intensificar a prática do silêncio.

Consideremo-nos, individualmente e em Grupo, como “Amigos do Silêncio”, seguidores e servidores do Espírito do Silêncio.

“O silêncio é a voz do espírito que se exprime na linguagem dos sábios. Funde o homem com a alma da natureza e aproxima a polaridade humana à divina, acendendo a chama da criatividade. Nasce da infinidade do Cosmos do qual sintetiza os ecos estelares”