

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

## **A ARTE E TÉCNICA DO SILÊNCIO**

Roberto Assagioli

### **INTRODUÇÃO**

Poderia parecer uma contradição, ou pelo menos um paradoxo, falar do silêncio, mas na realidade não é. Como acontece com muitos pares de opostos, os dois polos não são antagônicos, não são mutuamente exclusivos; 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, então, a falar sobre este tema do ponto de vista das relações entre o silêncio de um lado e a palavra e o som do outro. Portanto, o que estou prestes a dizer não se trata de violar o silêncio, mas apenas de ser um guia em direção ao "Templo do Silêncio".

### **O SILÊNCIO E A PALAVRA**

Ao silêncio segue-se o som, mas qualquer som ou palavra criativa deve surgir do silêncio.

O primeiro tipo de corretas relações entre o silêncio e a palavra é o das justas proporções: não preciso me alongar aqui para indicar a enorme desproporção que existe agora entre o silêncio e o som... ou ruído.

Nossa civilização tem sido chamada de civilização do barulho; todos os tipos de ruídos nos importunam nas chamadas "selvas do Ocidente". O barulho constante também é prejudicial à saúde física; mas o pior é que a humanidade de hoje, especialmente os jovens, não só se acostumam com o barulho, mas o desejam, tanto que o criam quando ele não existe, por exemplo mantendo o rádio ligado no volume máximo, até que eles se tornem incapazes de suportar o silêncio.

Isso se aplica ao barulho e aos sons externos; mas a situação não é melhor no que diz respeito aos sons que vêm de dentro de nós, o que significa principalmente: falar por falar ou falar sem propósito. Se houvesse instrumentos para medir a quantidade de energia desperdiçada em palavras inúteis e até prejudiciais, ficaríamos verdadeiramente impressionados. Mas não é necessária muita imaginação ou um medidor especial para perceber isso.

O hábito de falar em excesso e de forma inadequada foi incentivado pelo que pode ser chamado de culto moderno da expressão, o direito à autoexpressão. Esta foi uma reação à repressão excessiva do século XIX. Mas, como todas as reações, foi ao outro extremo e, na realidade, há uma necessidade urgente de limitar o atual excessivo e desregulado "expressionismo".

Também aqui a solução consiste em uma justa regulação, que significa simplesmente: pensar antes de falar, ponderar se aquilo que estamos por dizer tem algum valor ou utilidade.

Foi afirmado que:

"A humanidade como um todo necessita do silêncio agora como nunca antes, necessita refletir e perceber o Ritmo Universal".

Esta necessidade é particularmente grande e urgente para aqueles que têm uma orientação espiritual, e isto nos leva a considerar outro tipo de silêncio, mais sutil, porém não menos vital e necessário, ou seja, o silêncio interno.

## O SILÊNCIO INTERNO

"Silêncio" não significa apenas abster-se de falar. Quando as tempestades de nossas emoções tumultuam-se em nós, quando nossa mente discorre continuamente consigo mesma, não há silêncio verdadeiro. O silêncio não é

apenas abster-se de falar, mas também abster-se de certas linhas de pensamento e do uso insano da imaginação, assim como a eliminação das fantasias.

O silêncio interno é de vários tipos, e pode-se dizer que cada esfera da vida tem seu próprio silêncio. Todos conhecemos o maravilhoso silêncio da natureza, seja em uma tarde de verão, seja sobretudo à noite: o silêncio diante do céu estrelado. Há ainda o silêncio das emoções, desejos, medos, imaginação; o que em um sentido positivo é paz e serenidade. O silêncio do nível mental consiste em manter a mente quieta, em refrear sua atividade.

Há também um "silêncio da vontade", isto é, da vontade pessoal, o que significa a dedicação desta vontade e sua unificação com a vontade transpessoal. A forma mais elevada de silêncio é aquela alcançada e mantida na contemplação. No caminho religioso e místico é chamado "a oração do silêncio", mas sob todos os aspectos a contemplação é a forma mais elevada de silêncio, que requer e inclui todas as outras.

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

## O SILÊNCIO COMO ENTIDADE

Um outro fato ainda menos reconhecido é que o silêncio é uma Entidade; existe um Espírito do Silêncio, no mesmo sentido em que existe um Espírito do Amor, um Espírito da Luz, um Espírito da Beleza. Para nossa mente materialista isso parece estranho, difícil de conceber, mas todos os atributos e qualidades de Deus... são Forças conscientes e vivas.

*Tudo está vivo no Universo...* reconhecer isso nos dá um sentido maravilhoso da Vida Universal que é Una e Múltipla, manifesta em miríades de Entidades...

Há um benefício particular em pensar no Silêncio como uma Entidade, porque nos ajuda a compreender Sua natureza positiva e ativa e não considerá-lo, como normalmente se faz, como uma mera ausência de som ou fala.

O silêncio é uma *energia espiritual positiva* e, se o admitirmos, podemos ser ajudados a praticá-lo invocando o Espírito do Silêncio, entrando em comunhão com Ele e, assim, tornando-nos receptivos às "impressões" que nos chegam quando estamos, metaforicamente, "envolvido pelas Suas asas".

Há uma estreita relação entre o silêncio e a recepção telepática do alto. Já foi dito que a Ciência da Receptividade se baseia em vários tipos de silêncio.

## A PRÁTICA DO SILÊNCIO

Direi agora algo sobre a prática, a técnica desta arte do silêncio.

Assim como no desenvolvimento de qualquer outra qualidade espiritual, uma primeira preparação fácil e útil é colocar-se nessa "atmosfera" lendo algo sobre o assunto. Entre os escritos adequados para este fim, citarei o belo ensaio de M. Maeterlink sobre o silêncio no volume "O Tesouro dos Humildes"; "A Celebração do Silêncio" de Thomas Carlyle contida em seu livro "On Heroes". Os Quakers publicaram numerosos escritos sobre o silêncio, pois baseiam sua vida religiosa em reuniões de silêncio.

Além disso, o exemplo daqueles que praticaram o silêncio de uma maneira particular pode ser um estímulo e um alerta. Entre os modernos está Aurobindo, que durante vários anos permaneceu em silêncio 360 dias por ano e durante esses períodos escrevia muito, mas ficava calado; um exemplo menos extremo é o de Gandhi que, uma vez por semana, todas as segundas-feiras, observava 24 horas de silêncio.

Após esta preparação devemos "manter silêncio" dentro de nós mesmos e isso pode ser alcançado através das várias etapas da meditação. Em primeiro lugar: recolhimento da "periferia para o centro", depois elevação do centro da consciência através da aspiração do sentimento e direcionamento do interesse da mente para a Alma e, de modo geral, para o mundo do Espírito e da Realidade. É importante atravessar rapidamente, por assim dizer, o nível emocional e da imaginação, para não se perder nas impressões psíquicas que podem surgir quando nos demoramos nestes.

A consciência deve ser mantida em um ponto elevado de tensão interna. Esta tensão – que é uma consciência desperta, uma "presença" Espiritual em nós

mesmos - é a condição essencial para qualquer realização Espiritual. Pode ser considerada uma combinação de *Intenção e Atenção*.

A intenção é o que nos impele a penetrar em níveis mais elevados de consciência; a atenção é a concentração ou "centralização" da consciência, mantendo-a fixa no nível alcançado. Observe que a tensão espiritual é diferente da tensão pessoal. Na verdade, são duas condições opostas. A segunda dificulta a primeira, enquanto a tensão espiritual pode ser melhor implementada e mantida em um estado de relaxamento físico e calma emocional e mental. Essa tensão é seguida pelo silêncio, um silêncio vivo que cria as condições necessárias para qualquer revelação.

## SILÊNCIO DO GRUPO

Tudo o que foi dito até agora diz respeito ao silêncio individual; mas também pode e deve ser aplicado ao *silêncio em Grupo e do Grupo*. As reuniões de grupo facilitam a prática do silêncio, não só pela ocasião, pela necessidade de permanecer em silêncio, mas também porque assim se cria – imperceptivelmente, mas realmente – uma comunhão entre um grupo de pessoas, e também entre duas pessoas que estão juntas em silêncio. “Uma definição interessante de alegria foi feita: o silêncio que ressoa”. No livro *Fioretti di San Francesco* há uma história que mostra muito bem como os franciscanos conheciam o valor do silêncio.

"Pouco depois da morte de São Francisco, São Luís, rei da França, foi disfarçado como Irmão Egídio para seu convento em Perugia. Mas foi revelado a um irmão que o peregrino era na verdade o Rei da França. Então este saiu às pressas de sua cela e foi encontrá-lo no portão sem fazer nenhuma pergunta. Ajoelharam-se e abraçaram-se com grande reverência e sinais de afeto, como se já existisse entre eles uma longa amizade, embora nunca tivessem se encontrado antes. Nenhum deles disse uma palavra e, depois de permanecerem algum tempo abraçados, separaram-se em silêncio. Quando os outros Irmãos souberam quem era o humilde peregrino, repreenderam duramente o Irmão por seu silêncio. Ele respondeu: "Queridos irmãos, não se

surpreendam por eu não ter dito uma palavra a Ele ou Ele a mim, porque quando nos abraçamos nos víamos um no coração do outro; é muito mais do que se tivéssemos explicado em palavras o que experimentamos em nossas almas. A língua do homem revela tão imperfeitamente os mistérios secretos de Deus que as palavras teriam sido mais um obstáculo para nós, do que um conforto". (XXXIV).

## EFEITOS DO SILÊNCIO

Os efeitos do silêncio em nossa personalidade são: recarga de energia, restauração e um verdadeiro processo de regeneração de todos os aspectos pessoais. A harmonização também é um efeito do silêncio do grupo. Quando em um grupo há divergências ou desacordos ou simples diferenças de opiniões sobre alguma decisão a ser tomada, sobre alguma atividade a ser realizada, o melhor é fazer um silêncio, um recolhimento conjunto (isso naturalmente pressupõe que todos conheçam e apreciem a arte do silêncio). Depois de um período de silêncio conjunto fica mais fácil de se entenderem, uma vez que o problema é considerado de cima, impessoalmente; as personalidades separativas foram silenciadas e se encontraram simbolicamente no Templo do Silêncio, e nele cada um, aproximando-se da própria Alma, unida às Almas dos outros, vê os pontos de concordância, contato, compreensão.

Mas os bons efeitos do silêncio não se limitam a isso. Com a prática do silêncio desenvolvesse gradativamente o que é chamado "a dupla vida do discípulo", ou seja, a capacidade de manter uma "zona de silêncio" durante a vida cotidiana, em meio aos ruídos e tumultos: "O silêncio do centro mantido no ruído do mundo inteiro". Também a este respeito há um exemplo encorajador, o do Frei Lourenço da Ressurreição, que "era capaz de manter a percepção da presença de Deus enquanto estava ocupado numa cozinha barulhenta".

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

Um treinamento semelhante, mas com um propósito bem diferente, é feito por ... "ratos de hotel", que se tornam capazes de roubar silenciosamente nos quartos, sem acordar aqueles que os ocupam! Ao fazer isso, eles estão realmente praticando uma forma de Yoga; de fato, até certo ponto, o Yoga, o desenvolvimento de certas habilidades, pode ser usado tanto de uma forma egoísta quanto de maneira altruísta e positiva. A diferença está no motivo, não na habilidade técnica; portanto, podemos aprender muito, mesmo com aqueles que se comportam mal; pois eles sabem muito bem como se comportar mal, enquanto nós apenas nos comportamos bem... mas não muito bem!

Recordemos que no Evangelho é dito que Cristo vem "como ladrão na noite".

Uma outra vantagem de manter um espaço de silêncio, de desidentificação, de recolhimento - ao mesmo tempo em que dedicamos uma parte necessária e suficiente (mas não mais que isso) de atenção e energia às atividades que realizamos - é poder ouvir e reconhecer intuições, mensagens, impulsos internos que não raramente vêm mais facilmente quando pensamos em outra coisa ou estamos atuando externamente, do que em momentos de recolhimento.

## CONCLUSÃO

Acredito que essas dicas rápidas podem ser suficientes para nos estimular a implementar ou intensificar a prática do silêncio. Consideremo-nos, individualmente e em Grupo, como "Amigos do Silêncio", adeptos servidores do Espírito do Silêncio.