**Algumas palavras sobre o silêncio**

Querida leitora e caro leitor, nosso **Movimento Reencantando a Palavra** tem buscado refletir sobre o silêncio.

O que é o silêncio? O que a ciência atual tem a dizer sobre ele?

Como o silêncio é percebido e vivenciado em nosso interior? É possível silenciar interiormente?

O que esta experiência exige para ser alcançada e o que ela nos propicia?

Qual o significado do silêncio no diálogo?

Nossa breve análise busca compreender o silêncio, primeiro como fato científico; segundo, como vivência interior e, por último, como exigência dialógica para verdadeiramente poder ouvir o outro. Vamos, então, começar pelo mais simples.

Em um artigo, de 28 de agosto de 2023, publicado na *Proceedings of the National Academy of Sciences*, os pesquisadores em ciências cognitivas e filosofia, da Universidade Johns Hopkins, usaram uma série de ilusões sonoras para mostrar que as pessoas percebem os silêncios tanto quanto ouvem os sons.

A questão da pesquisa é saber “se o silêncio, a ausência de som, é algo que realmente experimentamos, ou o silêncio é apenas uma espécie de falta de experiência”?

Os pesquisadores perguntam se a mente trata o silêncio da mesma forma que trata os sons? E concluem: “Se o silêncio não é realmente um som, mas podemos ouvi-lo, então, evidentemente, ouvir representa mais do que apenas sons”.

Os resultados da pesquisa sugerem que “as pessoas percebem o silêncio como um tipo próprio de 'som' e não apenas como uma lacuna entre ruídos”.

Um dos pesquisadores descreve que “o silêncio é a experiência da passagem do tempo; uma experiência auditiva de tempo puro”.

A conclusão é que “o silêncio é uma experiência real”.

(<https://www.pnas.org/post/podcast/illusions-tell-us-silence>)

Assim é como a ciência entende o silêncio.

Mas, como é a experiência real do silêncio quando ele é percebido não como um “fenômeno físico” exterior, mas como uma experiência interior na nossa própria consciência?

Como é o silêncio enquanto vivência da alma?

Na vida contemporânea, nos grandes centros urbanos, é muito difícil conseguir vivenciar momentos silenciosos sem que ruídos exteriores nos invadam.

Muitos dos segredos da natureza só nos são revelados no silêncio.

Quando conseguimos estar em um ambiente realmente silencioso é interessante observar os sons. No entanto, o silêncio deixa a maioria das pessoas desconfortáveis.

Pesquisando o assunto encontramos essa esclarecedora experiência de observação anímica de um monge budista que comenta:

“[...] Por mais inconsequente que seja o conteúdo das nossas conversas, somos viciados em palavras transmitidas pelo som da nossa própria voz. Quando comecei a prática budista, mesmo um período de meditação de 40 minutos era uma tortura. O silêncio me aterrorizou. O verdadeiro terror por trás do silêncio era que ele me deixava sozinho. Sem a diversão da TV, da música ou do bate-papo, não há nada para fazer além do que estou pensando e sentindo. Cada medo, cada dúvida, cada ideia obsessiva é vívida e insistente no vazio silencioso.

*...Oh, eu realmente disse isso? Eu realmente fiz isso? Como pude ser tão descuidado e tolo? O que vai acontecer agora? Por que ele está me olhando desse jeito? O que eu fiz? Ela ainda está pensando naquele comentário que fiz no almoço? Eu estava apenas brincando; ela acha que eu fui rude? Para onde vão todas essas pessoas? Eles não me convidaram...*

Estar sozinho em silêncio é uma coisa; ficar em silêncio com os outros é um tipo diferente de inferno. O silêncio desafia as relações interpessoais. Em silêncio, projetamos nos outros os mais frágeis ressentimentos e medos. Sem qualquer feedback, a rapidez com que posso me instalar na mente de outra pessoa e compor histórias – na verdade, óperas inteiras – baseadas apenas na minha imaginação.

É uma piada antiga entre os praticantes que, no decorrer de um retiro silencioso de uma semana, você pode se apaixonar, ter um caso tórrido e terminar - tudo em sua mente, com uma pessoa que você nunca conheceu e que está sentada do outro lado da sala. Se o silêncio me permite ouvir folhas mortas caindo, é igualmente propício para fabricar uma vida.

Mas o oposto também é verdadeiro. No silêncio, a vida de fantasia desmorona mais facilmente do que quando está envolta no barulho da vida cotidiana. Mantenha-se ocupado, a dúvida e a ansiedade se esconderão atrás do falar... Com bastante barulho, posso superar meus medos mais profundos. Mas no silêncio às 3 da manhã, os medos vencem.

Quando comecei a meditação budista, o local era em uma rua movimentada de Nova York. Podíamos ouvir o trânsito passando, pontuado pela partida e parada do ônibus que atravessa a cidade. Reclamamos com nosso professor que o barulho estava interferindo em nossa prática. 'Mas essa *é* a sua prática', disseram-nos. 'A vida é barulhenta. Aqui, sentado em silêncio, você aprende a aquietar a mente, independentemente do que esteja acontecendo ao seu redor.'

Em silêncio, não tenho escolha a não ser me inclinar para as coisas difíceis – enfrentá-las...e não são apenas as coisas difíceis – ou a vida de fantasia – que encontramos em silêncio.

Além da bagunça interna existe um espaço livre, uma mente clara.

E não há lugar melhor – na verdade, nenhum outro lugar – para conhecer seu verdadeiro eu.

Isso não acontece de uma vez. Normalmente, são necessárias várias sessões de meditação sentado com a mente agitada antes que o verdadeiro eu apareça.

Mas a cada sessão a névoa se dissipa um pouco mais, até que um dia o ego “eu”, com sua voz insistente de olhar para mim, desaparece, revelando o verdadeiro eu flutuando em um vasto céu azul.

Por enquanto, pelo menos, há apenas um sentimento de paz e alegria.

Por que eu não iria querer calar a boca e ficar sentado em silêncio para isso?”

Essa rica narrativa de um monge budista descreve um pouco da “bagunça interna” que a experiência real do silêncio nos possibilita vivenciar. Principalmente, descreve como o conquistado silêncio interior abre, revela um espaço livre, uma mente clara, onde acontece o reconhecimento de si mesmo.

Podemos, então, perguntar: como o silêncio atua nas relações interpessoais?

No silencioso processo de conhecimento de si mesmo, de compreensão de si mesmo, abre-se uma clareira interior. Um espaço onde também o outro pode ser acolhido e percebido em sua singularidade.

Um ouvir que escuta silencioso e atento o que o outro fala e expressa.O silêncio é a perfeição do ouvir; tanto para melhor ouvir a si mesmo, como também, para melhor ouvir o outro. Naturalmente temos todos, diferentes graus de consciência, diferentes interesses e questionamentos. Ouvimos sons e ouvimos silêncios, matizados pelo sentimento próprio a cada um de nós.

Quando sei quem sou, em minha integralidade de corpo, alma e espírito, também percebo, acolho e compreendo o outro de modo diferente. Na integral contemplação de si mesmo cria-se um novo órgão de percepção.

Os problemas nas relações interpessoais são, também, oportunidades de exercitar essa percepção do outro, ouví-lo em suas razões e buscar compreendê-las. Isso exige silêncio, atento silêncio. Um acolhedor silêncio. Um silêncio interior que escuta e acolhe o outro, que abre uma clareira onde o outro pode ser.

Com isso, naturalmente, não queremos dizer que o outro pode ser completamente compreendido, mas, sim, que o outro pode ser melhor compreendido.

O silêncio interior não julga, nem contra-argumenta em modo incessante, enquanto ouve.

O silêncio cria um espaço. Um espaço interior para ouvir, contemplar e perceber o outro.

Assim, o silêncio nos ensina a encontrar caminhos para uma convivência mais fraterna e pacífica.

Esses são alguns dos pensamentos que surgiram sobre o silêncio e que agora compartilhamos com vocês.

Movimento Reencantando a Palavra