BRAHMA KUMARIS

A prática do silêncio e a mudança de nossa vida

Valéria Ferreira Amores

Embora em um mundo cheio de ruídos, no qual a comunicação se faz quase que exclusivamente por meio dos sons das palavras, a quantidade de pessoas que buscam pelo silêncio vem gradativamente ganhando mais espaço.

E o que tem levado tais pessoas a essa busca?

Considerando que sons, barulhos, ruídos e comunicação acontecem inicialmente dentro de nós, em uma espécie de fala interna e levando em conta que essa fala interna determina nosso estado emocional e nossas ações, trazendo-nos resultados, fica fácil identificarmos a importância do silêncio e o motivo da busca por essa nova forma de interação.

Todos estão, de certa forma, procurando uma "oportunidade de fuga" de um mundo que exige de cada um estar presente e se comunicar o tempo inteiro, por meio de *e-mails*, mensagens, "curtidas" e outras ferramentas de interação.

Estamos sempre, ou quase sempre, em grupos e incessantemente muitos pensamentos e ideias nos chegam. Por mais incrível que pareça, essa dinâmica da constante comunicação vem nos desgastando. Seguimos cada vez mais cansados e cheios de informações. Nem sempre sabemos o que fazer com tudo o que temos e menos ainda com aquilo que nos é dado. Além disso, nós nos acostumamos a viver na sociedade da crítica abundante, o que nos conduz muitas vezes a esgotamentos energéticos.

Muitos de nós estão despertando para a necessidade do silêncio; não apenas por uma questão de saúde mental, espiritual e mesmo física, mas também como uma forma de autopreservação e lucidez e como um modo de conviver melhor.

Quando o silêncio ultrapassa as paredes de retiros e templos

Ficar em silêncio deixou de ser uma atividade individual e vai além de simplesmente "calar a boca". Ficar em silêncio também deixou de ser uma atividade praticada apenas em mosteiros, retiros, templos e passou a compor o cotidiano de pessoas que, individualmente ou em grupos, sentiram a necessidade de silenciar e assim poder regenerar o espaço interior e criar uma relação mais verdadeira consigo mesmas e com o outro.

Muitos sentem que há uma comunicação mais sincera por meio do olhar, percebem que são as palavras que acabam por distorcer verdades, intenções e sentimentos e que ambientes silenciosos favorecem a redução e mesmo a anulação de ruídos internos. Pensamentos negativos e inúteis acabam perdendo força quando o silêncio ganha espaço.

Certamente o silêncio pode adquirir significados diversos para diferentes pessoas. Enquanto algumas se sentem confortáveis e encontram no silêncio espaço para quietude e reflexão, outras ainda se sentem pouco à vontade. Isso ocorre porque estamos culturalmente imersos em um

Todos os direitos reservados. Arquivo disponível para *download* no site da Editora Brahma Kumaris: http://www.editorabk.org.br.
Lá você também encontra mais artigos e trechos de livros sobre espiritualidade e meditação Raja Yoga.

relacionamento com o ruído e ainda acreditamos que o não falar é sinal de ignorar, de destratar e isolar.

Quando o astro do evento é o silêncio!

Hoje, já se tornou comum encontrar atividades em que a proposta é silenciar. A prática do silêncio tem efetivamente chamado a atenção.

Empresas estão investindo em momentos silenciosos por meio de atividades que envolvam meditação, exercícios, dinâmicas de autopercepção. Tudo isso, para promover um ambiente mais aprazível e saudável.

Muitas atividades, quando praticadas em silêncio, ganham maior qualidade. E isso não apenas pela concentração que o silêncio proporciona, mas também pelo fato de o silêncio manter a mente mais refrescada e mais capaz de coordenar melhor os pensamentos.

De jantares silenciosos a grupos de estudo silenciosos, já encontramos até mesmo documentários nos quais nenhuma palavra é dita. A proposta é justamente "falar com a alma", sentir, perceber, criar empatia verdadeira, desprender-se da teia de conversas desnecessárias e cansativas.

O significado do silêncio e o fruto da prática

Quando silenciamos, causamos uma ruptura na fábrica social de inúmeras linguagens que nos rodeiam e, nessas circunstâncias, percebemos que nossa fala e nossas vozes habitualmente cobrem estranhezas, disfarçam medos e até nos afastam de uma conexão mais profunda com os outros.

O silêncio nos permite estar na presença do outro sem jogos ou estratégias, sem a ideia de julgar intenções. É uma suspensão temporária da confiança na fala.

"Ser falantes" dá-nos vantagens sociais; no entanto, ser silenciosos obriga-nos a mostrar aquilo que realmente somos, e isso é libertador se feito com abertura, sem medo e com propósitos mais elevados.

A fala é uma convenção social, e o silêncio nos confronta com aquilo que, de fato, sentimos. Com certo tempo de prática, tal confronto, passando a ser hábito, torna-se, então, poderoso conforto.

O silêncio nos permite ouvir nossa própria respiração, nosso próprio gargalhar diante da vida, os sons de nossos órgãos internos e de nossas necessidades biológicas e espirituais.

O fruto da prática do silêncio é doce e solta-nos de nossa própria autorrestrição.

Valéria Ferreira Amores é pedagoga, estuda gestão ambiental, membro da Brahma Kumaris Brasil, atua na área de culinária vegana.

Todos os direitos reservados. Arquivo disponível para *download* no site da Editora Brahma Kumaris: http://www.editorabk.org.br.
Lá você também encontra mais artigos e trechos de livros sobre espiritualidade e meditação Raja Yoga.