

FICAR EM SILÊNCIO FAZ BEM

escrito por Triada



Render-se à quietude absoluta pode ser muito mais do que apenas não dizer nada. Nunca parou para pensar nisso? Então, mergulhe na prazerosa reflexão a seguir e surpreenda-se com o verdadeiro poder do silêncio

Texto • Sandra Rosenfeld

Não há som mais perturbador, mais intimidador, mais barulhento e muitas vezes irritante do que o silêncio. No entanto, também não há som mais apaziguador, mais intimista, mais aconchegante, mais nobre do que ele.

O silêncio é assim duo e ao mesmo tempo uno. É carrasco e salvador. Depende sempre da ocasião. Entre amores, o silêncio pode ser devastador, quando, no meio de uma discussão uma das partes silencia, não diz que sim nem que não – e o outro fica ali perplexo, se sentindo desprezado e confuso. Mas, em outra situação, o silêncio também pode fazer uma grande diferença e aproximar, pelo encanto do vazio, quando verdadeiro. Isso acontece quando ele aconchega, traz para perto e revela intimidade e compreensão.

Para silenciar, é preciso, antes, calar a mente, já que é ela que comanda todo o resto. A mente, por si só, já faz muito barulho, incomoda e, muitas vezes, faz de nós seu escravo. Ela manda e desmanda, não nos dá um minuto de sossego. E todos sentimos que é preciso se alforriar, tomar as rédeas da própria vida, do nosso pensar, do nosso querer, das nossas ações e emoções.

Quando conseguimos silenciar a mente – mesmo que só por alguns instantes – damos o primeiro passo para essa conquista. O silêncio é forte, é decisivo na nossa vida. É ele que nos faz pensar com clareza, aceitar os fatos, compreender o até então incompreendido. Mesmo quando é o outro que faz silêncio, também nos obriga a silenciar e a repensar tudo.

É no silêncio que despertamos para a vida, que fazemos contato com a nossa essência, que transcendemos. O silêncio diz muito sem precisar dizer nada. Basta apenas escutá-lo para compreender tudo. O difícil está aí, no escutá-lo, porque para escutar é necessário calar, silenciar. É um exercício que precisa ser praticado com calma e perseverança. Não basta calar a boca: é preciso também calar a mente, caso contrário a escuta fica sempre incompleta.

Há o silêncio que castiga. Tem pessoas que usam o silêncio para este fim. Há também os que se escondem atrás do silêncio. Mas há aqueles que libertam e são libertados pelo silêncio.

Agora, silencie um pouco, respire pausadamente, observe a sua mente e o seu corpo no silêncio. Apenas isso.