

# *O Deleite na Experiência do Silêncio*

*A Silo, o Mestre. Por sua vida inspiradora, por seu ensinamento claro e profundo, por sua Obra. E por ter chegado ao coração de milhares e milhares de seres humanos, entre os quais me encontro.*

Jano Arrechea  
janoarrechea@gmail.com  
Centro de Estudos  
Parques de Estudo e Reflexão La Reja  
Outubro de 2011

***“A consciência não pode perceber a mente e é ilusório que a busque.  
Em vez disso, pode-se silenciar para que se traduza nela o sentido da mente.”<sup>1</sup>***

---

<sup>1</sup> Normas de organização e funcionamento da Comunidade, pág. 92, Edição interna, 1982

## **A. Índice**

- 1- Interesse e enquadramento da contribuição
- 2- Definições
- 3- Variedades de ruídos e silêncios
- 4- Um possível percurso até o Silêncio completo
- 5- Observações no aprofundamento
- 6- O Deleite na experiência do Silêncio
- 7- Para além do Deleite
- 8- Os novos significados
- 9- A unidade interna, o Silêncio e a Ascese
- 10- Observações gerais
- 11- Conclusões

## **B. Resumo**

## **C. Síntese**

## **D. Bibliografia consultada**

## 1. Interesse e enquadramento da contribuição

São numerosas e muito variadas as descrições e referências ao “Silêncio interno” realizadas principalmente por filósofos, artistas, pensadores e místicos de todas as épocas e culturas.

Entretanto, reconhecendo que existem excelentes contribuições sobre esse tema, neste trabalho especificamente não faremos uma resenha histórica ou valorativa desses testemunhos. Em vez disso, estaremos dedicados prioritariamente a relatar nosso caminho de experiência sobre esse registro singular.

Nesse sentido, **o interesse desta contribuição é descrever alguns aspectos da experiência obtida no trabalho de Ascese<sup>2</sup>, enfocando em particular o registro<sup>3</sup> de Silêncio como indicador e, além disso, as características de um estado particular que se apresenta quando esse registro se torna profundo.**

Já no processo realizado na Disciplina Mental<sup>4</sup>, fomos nos aproximando de experiências próximas a esse registro de Silêncio e, por sua vez, afastadas do espaço e do tempo cotidianos.

Nesse processo e com o interesse de perceber e superar os determinismos gerados pela “forma mental”<sup>5</sup>, fomos avançando no “esvaziamento” ou silenciar de diversas atividades e fenômenos psíquicos.

Depois de concluir essa Disciplina e já desenvolvendo o processo de Ascese, essas experiências vinculadas ao Silêncio foram se consolidando e, em certo sentido, essa contribuição tenta articular e descrevê-las.

Nessa tentativa de articulação, diferenciamos algumas delas com o interesse de facilitar a exposição. Porque na dinâmica do próprio processo interno, algumas dessas experiências poderiam ser vividas em uma ordem totalmente diferente ou poderiam até se manifestar de modo simultâneo ou concomitante.

Nesse sentido, destacamos que faz parte de nosso interesse descrever **um possível percurso** para esse tipo de experiência e que reconhecemos e de nenhum modo descartamos a possibilidade de que se escolham e utilizem outros procedimentos e outras técnicas para acessar experiências equivalentes ou similares.

## 2. Definições

Para começar, tentaremos definir os principais conceitos incluídos no título desta contribuição.

Nesse sentido, o que chamamos de “Deleite”? Chamamos de “Deleite” uma “experiência” que se dá em determinado estado “(...) **que podemos qualificar como**

---

<sup>2</sup> “Concluído o processo disciplinário, se está em condições de organizar uma Ascese separada de passos, quaternas e rotinas”, do material *As Quatro Disciplinas* ([www.parquepuntadevacas.org](http://www.parquepuntadevacas.org)). Na Ascese, tenta-se tomar contato com os espaços profundos da mente humana.

<sup>3</sup> L. A. Ammann, *Autoliberación*, pág. 228, Editorial Altamira, 2004

<sup>4</sup> A Disciplina Mental é uma das quatro Disciplinas transmitidas por Silo em seu ensinamento de Escola. Essas quatro vias são conhecidas como Disciplina Formal, Material, Mental e Energética. As Disciplinas levam o operador na direção dos espaços profundos. *As Quatro Disciplinas* ([www.parquepuntadevacas.org](http://www.parquepuntadevacas.org))

<sup>5</sup> Neste contexto, refere-se à ação constante de memória completando todo ato que a consciência lança. Essa “forma mental”, essa ação conjunta e em estrutura de memória e consciência nos encadeia a determinada visão de mundo.

***Êxtase, ou seja, situações mentais em que o sujeito fica absorto, deslumbrado dentro de si e suspenso***.<sup>6</sup>

Por outro lado, o que chamamos de “Silêncio”? Chamamos de “Silêncio” uma determinada situação interna que vai se gerando à medida que vamos produzindo uma supressão progressiva de “ruídos”.<sup>7</sup>

Considerando em estática, fazemos referência a um estado que se caracteriza principalmente pela inexistência de “ruídos”.

Reduzindo ainda mais a definição, chamamos de Silêncio “esse nada existente entre dois ruídos”.

Avançando um pouco mais com as definições: o que chamamos de “ruído”? Chamamos de “ruído” todo impulso<sup>8</sup> que interfere no processo que empreendemos na busca de um Silêncio completo.

Assim, experimentamos como “ruídos” todos aqueles impulsos que se apresentam alheios à atividade atencional<sup>9</sup> a que estamos dedicados em nosso percurso até o Silêncio.

Curiosamente, próximo ao final desse percurso, quando, por ir eliminado todo tipo de fenômeno psíquico, vamos nos aproximando de um Silêncio completo, experimentamos também essa atividade atencional como “ruído”, que acaba sendo um dos últimos impulsos atuantes que precisamos suspender.

Esses “ruídos” que interferem em nossa tentativa podem se manifestar de modo presente ou copresente<sup>10</sup> e provir da percepção<sup>11</sup>, ou da sensação<sup>12</sup>, ou da memória<sup>13</sup>, ou da consciência<sup>14</sup>, tal como as cadeias associativas<sup>15</sup>, as representações<sup>16</sup>, as abstrações<sup>17</sup>, as sensações<sup>18</sup>, as lembranças<sup>19</sup>, as reminiscências<sup>20</sup>, etc.

Quanto ao emprego do termo “experiência”, não é exatamente descritivo quando se refere ao que denominamos como “Silêncio completo” e à entrada aos Espaços profundos.<sup>21</sup>

---

<sup>6</sup> Silo, *Apuntes de Psicología*, pág. 326, Ulrica Ediciones, 2006

<sup>7</sup> Silo, *Apuntes de Psicología*, pág. 36, Ulrica Ediciones, 2006

<sup>8</sup> L. A. Ammann, *Autoliberación*, pág. 222, Editorial Altamira, 2004

<sup>9</sup> L. A. Ammann, *Autoliberación*, pág. 207, Editorial Altamira, 2004. Ver *Atenção*.

<sup>10</sup> “*Por exemplo, ao se manifestar a expectativa de que ‘estou por recordar algo’, essa tonicidade da consciência poderia ser apercebida em dado momento. Essa apercepção já interfere como ‘ruído’, mas mesmo quando seguimos adiante com nosso percurso, aquele ato lançado pela consciência continua atuando, agora já em copresença, gerando outro tipo de ‘ruído’. Se em determinado momento esse ato encontrasse seu objeto procurado, essa impressão daria um novo sinal (novo ruído) e desviaria novamente a atenção para ela.*” (Silo, *Obras Completas*, Vol. 1, págs. 248 a 250, Plaza y Valdés Editores, 2004)

<sup>11</sup> L. A. Ammann. *Autoliberación*, pág. 227. Editorial Altamira, 2004

<sup>12</sup> L. A. Ammann. *Autoliberación*, pág. 229. Editorial Altamira, 2004

<sup>13</sup> L. A. Ammann. *Autoliberación*, pág. 224. Editorial Altamira, 2004

<sup>14</sup> L. A. Ammann. *Autoliberación*, pág. 213. Editorial Altamira, 2004

<sup>15</sup> L. A. Ammann. *Autoliberación*, pág. 207. Editorial Altamira, 2004. Ver *Associação*

<sup>16</sup> L. A. Ammann. *Autoliberación*, pág. 229. Editorial Altamira, 2004

<sup>17</sup> L. A. Ammann. *Autoliberación*, pág. 205. Editorial Altamira, 2004

<sup>18</sup> L. A. Ammann. *Autoliberación*, pág. 229. Editorial Altamira, 2004

<sup>19</sup> L. A. Ammann. *Autoliberación*, pág. 228. Editorial Altamira, 2004

<sup>20</sup> L. A. Ammann. *Autoliberación*, pág. 228. Editorial Altamira, 2004

<sup>21</sup> Silo. *Apuntes de Psicología*, pág.334. Ulrica Ediciones, 2006

Porque toda experiência implica um registro e sabemos que dos Espaços profundos não podemos contar com experiência ou registro, porque “não estivemos ali” e só nos chegamos deles “reminiscências”, ou seja, traduções posteriores.

Assim, nesta situação onde “não há registro” do acontecido, utilizamos na descrição o termo “experiência” em uma acepção mais ampla. Essa descrição inclui também aquilo que inferimos ou traduzimos imediatamente depois de viver o que poderíamos definir como “a experiência da não experiência”.

Destacamos que já no título desta contribuição tendemos a utilizar a linha de traduções auditivas (silêncio, ruídos, etc.), embora às vezes essas denominações abranjam registros ou estados que representamos em outros momentos do trabalho com traduções onde predominam outros sentidos<sup>22</sup> (por exemplo, vazio, fragrância, luz, quietude, o imaterial, deleite, o espaço ilimitado, movimento, etc.).

### 3. Variedades de ruídos e silêncios

Considerando uma ampla variedade de possibilidades, observamos que tanto os “ruídos” quanto os “silêncios” podem se manifestar com diversas intensidades, durações e também em distintas profundidades de nosso espaço de representação.<sup>23</sup>

Assim, notamos que existem “ruídos” que se registram com maior intensidade como, por exemplo, aqueles originados nos diversos tipos de tensões, que ao enviar fortes sinais a partir da cenestesia frequentemente nos interrompem e nos impedem de manter uma atenção certa.

No outro extremo e com intensidade muito menos notória, em outras ocasiões experimentamos como “ruído” pequenos e breves atos de consciência de uma leveza e sutileza muito extraordinárias.

Por exemplo, o fenômeno que descrevemos habitualmente como “expectativa” muitas vezes reúne essas características de sutileza, embora façamos a ressalva de que em outras ocasiões registramos outras “expectativas” com grande intensidade e tensão.

Por outro lado, estamos acostumados a vivenciar os “ruídos” com duração ou temporalidade diferentes. Assim, é muito diferente, por exemplo, quando nos distraímos brevemente com um pensamento fugaz que capta nossa atenção por um instante, do que acontece quando uma sucessão de imagens<sup>24</sup> “se instala” obsessivamente em nossa presença, evitando que possamos direcionar nossa atenção para onde desejamos.

Quanto ao Silêncio, anteriormente o definimos como “*esse nada existente entre dois ruídos*”.

Agora, experimentamos esse “nada” em distintas profundidades, mas em outras ocasiões o experimentamos como algo muito fugaz e em outras se manteve por mais tempo. Ou seja, entre uma e outra situação variou o tempo transcorrido entre o “ruído” a partir do qual começou o Silêncio e aquele outro “ruído” que lhe deu fim.

Por outro lado, existem silêncios que poderíamos chamar de “parciais”, que se caracterizam apenas pela ausência de algum tipo de atividade.

---

<sup>22</sup> Refere-se aos demais sentidos externos: paladar, visão, tato e olfato e, além disso, aos chamados sentidos internos, cenestésicos e cinestésicos.

<sup>23</sup> L. A. Ammann, *Autoliberación*, pág. 219. Editorial Altamira, 2004

<sup>24</sup> L. A. Ammann, *Autoliberación*, pág. 221. Editorial Altamira, 2004

É o caso do chamado “silêncio mental”, que se costuma experimentar logo depois de uma profunda distensão, e que em princípio alude à ausência de “ruídos” ou conteúdos que estejam fora do “horizonte”<sup>25</sup> em que se encontra a dinâmica da consciência em determinado momento.

Frequentemente, quando descrevemos o “silêncio mental” nos referimos apenas à quietude da mente em geral, e não à progressiva supressão da totalidade dos fenômenos psíquicos.

Nesse sentido, é possível registrar uma grande quietude mental mas, ao observar mais detalhadamente, percebemos, entre outros, numerosos impulsos cenestésicos que continuam atuando e dando sinal.

É diferente da experiência que descrevemos como “Silêncio completo”, em que aquele “nada” se expandiu espacial e temporalmente e, a partir dessa expansão, observamos que a estrutura psíquica habitual sofre distintas modificações.

Porque em nossa aproximação a esse singular “Silêncio completo”, notamos não apenas uma grande diminuição dos impulsos que provêm da memória e da consciência, mas também uma forte diminuição de impulsos cenestésicos e cinestésicos, a ausência da impressão do transcorrer, e além disso, no final deste processo, a dissolução do ponto de observação, a suspensão do Eu.<sup>26</sup>

#### 4. Um possível percurso para o Silêncio completo

*“A consciência pode chegar ao ‘profundo’ por um trabalho especial de internalização. Nessa internalização, irrompe aquilo que sempre está escondido, coberto pelo ‘ruído’ da consciência. É no ‘profundo’ onde se encontram as experiências dos espaços e dos tempos sagrados. Em outras palavras, no ‘profundo’ se encontra a raiz de toda mística e de todo sentimento religioso.”*<sup>27</sup>

É nessa direção de internalização onde vamos tentando suprimir a ação de distintos mecanismos<sup>28</sup>, “esvaziando-nos” da atividade que surge a partir deles e, ao fazê-lo, observamos que o Silêncio vai se aprofundando e tornando-se cada vez mais completo.

Nesse percurso que empreendemos, muitas vezes partimos de uma situação repleta de “ruídos”.

Para começar, precisamos nos abstrair do “ruído” que, às vezes, geram os impulsos que chegam dos sentidos externos. Fazemos isso levando a atenção para nossa interioridade e, ao fazê-lo, começamos a “tomar distância” das percepções provenientes de tais sentidos.

Avançando um pouco mais, observamos agora que a cenestesia<sup>29</sup> nos faz chegar outro concerto de “ruídos”, sobretudo com sinais das tensões internas<sup>30</sup> e mentais<sup>31</sup>, às quais

---

<sup>25</sup> Silo, *Obras Completas*, Vol. 1, pág. 248, Plaza y Valdés Editores, 2004

<sup>26</sup> L. A. Ammann, *Autoliberación*, pág. 234, Editorial Altamira, 2004

<sup>27</sup> Silo, *Apuntes de Psicología*, pág. 305, Ulrica Ediciones, 2006

<sup>28</sup> Refere-se aos mecanismos estruturais do psiquismo, como a consciência, a memória, os sentidos, etc.

<sup>29</sup> Sentido interno que proporciona dados referidos a pressão, temperatura, tensão, etc. (L. A. Ammann, *Autoliberación*, pág. 230, Editorial Altamira, 2004. Ver *Sentidos internos*)

<sup>30</sup> L. A. Ammann, *Autoliberación*, pág. 232, Editorial Altamira, 2004

<sup>31</sup> Idem

através da distensão convém nivelar e diminuir o máximo possível para evitar que essas “âncoras” nos mantenham aderidos a este tempo e a este espaço.

Uma vez eliminados esses “ruídos” provenientes das tensões, é um bom momento para tornar presente o Propósito<sup>32</sup> e ficar uns instantes captando sua ressonância e expansão em nosso interior.

Ao fazê-lo, notamos que essa ressonância surgida ao tornar presente o Propósito e a expansão de seu sentido reforça a intensidade emotiva do trabalho que estamos empreendendo.

Realizado o anterior, seguimos avançando, tentando diminuir a presença de outras operações psíquicas. Uma delas é a ação da memória que em muitas ocasiões, com representações reiteradas, gera um movimento que nos leva a “sair de tema” mais de uma vez.

Um modo que utilizamos para deter esse movimento é manter a atenção em algum “ponto de silêncio”<sup>33</sup>, tentando que todo nosso ser esteja nesse sustento e, dessa maneira, notamos que vai se silenciando aquela atividade distrativa.

Em nossa experiência, esse sustento é facilitado se o “ponto de silêncio” se encontra um pouco mais alto<sup>34</sup> (Eixo Y) e um pouco mais profundo (Eixo Z) que o observador.<sup>35</sup>

Conseguir suspender as representações distrativas que surgem da memória implica um grande avanço e, ao poder realizá-lo, observamos que o Silêncio se aprofundou notavelmente.

Já experimentando maior Silêncio, podemos observar agora a atividade da consciência. Sua atividade é um pouco mais inapreensível que a da memória, mas detectável, por exemplo, em sua tendência a ativar-se diante de qualquer impulso ou sinal.

Neste trecho do percurso, precisamos aquietar a consciência o máximo possível. Um modo de favorecer essa quietude é voltar a manter nossa atenção em algum “ponto de silêncio” de nosso espaço de representação. E ficar atendendo ali com todo nosso ser, até captar que da consciência surgem apenas aqueles atos<sup>36</sup> que são necessários para impulsionar serenamente nosso percurso.

Ao conseguir aquietar o movimento surgido na memória e na consciência, também conseguimos aprofundar e aumentar a distensão que iniciamos no começo do percurso.

Assim, notamos que aquele “nada”, aquele Silêncio, expandiu-se ainda mais e observamos que esta expansão foi nos levando a uma dimensão interna com características de maior sutileza e imaterialidade.

Quando já consolidamos essa “quietude” na atividade da memória e da consciência, realizamos a redução ao mínimo de outro campo de possível “ruído”, aquele proveniente dos impulsos cenestésicos do corpo.

Um modo de fazê-lo é tentarmos nos afastar desses impulsos, tratando de nos deslocarmos “mais longe do registro do corpo”. Realizamos esse deslocamento aprofundando o ponto de observação “para trás e para cima” no espaço de representação.

---

<sup>32</sup> Documento sobre a Ascese, Parques de Estudo e Reflexão La Reja, pág. 6

<sup>33</sup> Refere-se a uma zona ou lugar do espaço de representação onde não se experimenta nenhum tipo de atividade.

<sup>34</sup> O Eixo Y se refere à coordenada vertical e o Eixo Z, à coordenada de volume do espaço de representação.

<sup>35</sup> Refere-se ao ponto de observação ou Eu.

<sup>36</sup> Silo, *Apuntes de Psicología*, págs. 191-192, Ulrica Ediciones, 2006



Em nossa experiência, neste momento do percurso sempre priorizamos levar nosso ponto de observação “para trás”, já que ao obter isso com clareza e nitidez, podemos depois deslocá-lo “para cima” com maior facilidade.

Voltando para essa situação em que estamos tentando nos afastar dos impulsos cenestésicos, levando “para trás” o ponto de observação, aparece uma nova dificuldade: o que fazemos com a respiração? Porque essa atividade constante também nos liga ao registro cenestésico do corpo e precisamente desse registro gostaríamos de nos afastar.

Um recurso que utilizamos para superar essa dificuldade é manter uma respiração muito leve, conseguindo que se mecanize de tal modo que resulte indetectável para a consciência, assimilando-a “abaixo do umbral”<sup>37</sup> de percepção interna, como acontece habitualmente com os batimentos cardíacos.

Com relação à respiração, também percebemos outra situação singular. Quando nosso ponto de observação se encontra em um nível de profundidade considerável do eixo Z<sup>38</sup>, notamos às vezes que a respiração se transforma em uma espécie de “suave correnteza energética” e aproveitamos o impulso dessa suave correnteza para nos aproximar da zona do “espaço interno”<sup>39</sup> aonde queríamos ir.

Nesse último caso, deixamos de registrar a respiração como uma atividade que nos “impulsionava para baixo e para fora” e se transformou em uma aliada para obter profundidade e posteriormente ascender.

Retomando o percurso que descrevíamos, é destacável que muitas vezes, quando pudemos manter um Silêncio<sup>40</sup> profundo e por sua vez conseguimos aprofundar o ponto de observação e levá-lo a “uma boa distância” do registro do próprio corpo, o “espaço interno” se iluminou e surgiram suaves concomitâncias da Força<sup>41</sup>.

E a partir daqui começou outra história, começou o Deleite na experiência do Silêncio.

## 5. Observações no aprofundamento

É um paradoxo que, para silenciar todos os “ruídos” da consciência, seja necessário construir um percurso intencional cujos pilares são, em essência, da mesma entidade daquilo que queremos silenciar.

Porque este percurso intencional também está repleto de impulsos. Por exemplo, iniciamos com nosso Eu, impulsionamos atos de consciência, tais como a direção da atenção, contamos com a ação copresente da memória de tal percurso e seus registros singulares, etc.

---

<sup>37</sup> L. A. Ammann, *Autoliberación*, pág. 227, Editorial Altamira, 2004, Ver *Leis da percepção*

<sup>38</sup> Silo, *Apuntes de Psicología*, pág. 315, Ulrica Ediciones, 2006

<sup>39</sup> Utiliza-se o termo como sinônimo de espaço de representação.

<sup>40</sup> “*Não estamos falando de casos patológicos, de alucinados que escutam vozes; estamos falando que às vezes a pessoa conversa consigo mesma, lembra conversas, etc. Pois toda essa coisa auditiva que trabalha dentro de si mesmo, essa é a que nos interessa esvaziar na consciência. Interessa-nos, então, atender a esses sons. Começamos por escutar esses sons. Vemos que entre um som e outro, entre um conteúdo e outro ocorrem silêncios e continua a "cantilena" e continua a conversa. Entre um problema e outro surge um silêncio. Esse silêncio é o que nos importa. Quando trabalhamos atendendo ao silêncio, provocamos também um vazio mental do mesmo modo que fazíamos antes ao descartar conteúdos. Agora, ao descartar sons mentais, descartamos não apenas sons, mas também imagens visuais. Vamos atendendo a esse vazio mental, a esse silêncio mental, e é nesse trabalho que, de repente, também sobrevém isso que conhecemos como a Força.*” (Conferência sobre *Religião Interior*, Silo, em Mendoza, Argentina, 30 de agosto de 1974)

<sup>41</sup> Silo, *Obras Completas*. Vol. 1, pág. 32. Plaza y Valdés Editores, 2004

Entretanto, o mais significativo e diferente é a aspiração final desses procedimentos intencionais - “para onde estamos indo” - que atua a partir da copresença e que pretende que, ao concluir, desapareça todo impulso. Essa aspiração final vai nos guiando em todos os trechos do percurso.

Também na própria experiência observamos que não foi lutando contra os “ruídos” que conseguimos que estes diminuíssem ou desaparecessem. Pelo contrário, sempre foi mais eficaz tentar ampliar os instantes ou espaços de silêncio e, ao obter essa ampliação, fomos notando que os “ruídos” foram diminuindo até desaparecer.

Complementando o anterior e tendo em conta o variado percurso a transitar para um Silêncio completo, também foi adequado tentar ser oportunos nos distintos momentos do percurso e assim “avançar com resolução quando a força dos ruídos se debilitava”.

Cabe assinalar que para muitas dessas ações tendentes a silenciar e a suprimir impulsos foi preciso realizar numerosas provas e ir polindo os procedimentos depois das diversas tentativas. E que fomos aprendendo a não nos desencorajarmos e a nos sobrepormos com leveza diante dos fracassos reiterados.

Também é preciso destacar que esses procedimentos sempre exigiram nossa melhor energia e atenção. E que foi mais adequado atuar ali com suavidade, tentando encontrar a “nota justa” nos procedimentos, sempre mantendo a intenção de não forçar nesses espaços sutis.

Por outro lado e em geral, para aqueles que não são experientes nesse tipo de procedimento, a tentativa de “ir para trás” no espaço de representação apresenta certa dificuldade e, por isso, requer maior exercício e uma atenção sustentada na tentativa.

Porque em muitas oportunidades, quando tentamos aprofundar o ponto de observação produziu-se reiteradamente um “rebote para fora” e, então, foi necessário voltar a insistir com suavidade. Quando conseguimos esse deslocamento que buscávamos, gerou-se uma nova perspectiva e notamos que o espaço de representação foi se ampliando, foi se dilatando em seu volume posterior.

Em outras ocasiões e na própria experiência, aconteceu de termos a “ilusão” de ter aprofundado o ponto de observação. Algumas vezes, acreditamos tê-la levado significativamente “para trás”, mas ao observar mais detalhadamente notamos que nos encontrávamos a pouca distância do ponto de partida.

Para não cair nesse erro de avaliação, foi útil, ao iniciar essa tentativa, tomar como referência o registro do centro do espaço de representação (no sentido do centro de seu volume) e, desse modo, ao ir deslocando o ponto de observação “para trás” contávamos com um indicador mais claro e preciso do aprofundamento.

Em outro momento mais avançado do percurso, também foi útil tomar como referência o registro da “parte posterior da cabeça” (que corresponderia fisicamente à zona da nuca) e a partir daí tentar continuar aprofundando a perspectiva.

Agora nos permitimos uma breve digressão. Além da falta de experiência, talvez outra origem dessa dificuldade para deslocar o ponto de observação “para trás” seja o fato de que parece haver uma tonicidade prévia da estrutura em “ir sempre para adiante”, onde se encontram localizados pelo menos quatro dos sentidos externos, a partir dos quais permanentemente ingressam impulsos e também onde a consciência vai em busca de informação.

Assim, boa parte do “mundo” percebido através daqueles sentidos é registrado como estando “adiante”. Além disso habitualmente nos deslocamos ou caminhamos “para adiante” e, inclusive, às vezes ingenuamente descrevemos o “futuro” como “aquilo que está adiante”.

Pelo anterior, pareceria haver algo de “antinatural”<sup>42</sup> ao tentar intencionalmente “ir para trás”.

Certamente, não está muito longe o tempo em que, para interiorizar o ponto de observação na profundidade do espaço de representação, contemos com a mesma facilidade que hoje temos no sentido inverso, ou seja, para “ir do centro”, ao externalizar nosso ponto de observação na vigília habitual.

Porque neste processo de aprofundamento e com o trabalho sustentado, notamos que acumulamos aprendizagem e alguma perícia e, com esta acumulação, vai se gravando um novo rastro nessa nova direção.

## 6. O Deleite na experiência do Silêncio

*“Quando saímos do mundo e a memória descansa, quando a consciência detém sua pulsação e já não somos nada, o deleite surge, nítido e surpreendente, e sua bela fragrância invade o interior.”*

Quando pudemos realizar o percurso anterior, primeiro conseguindo reduzir os impulsos que chegam dos sentidos externos e internos, depois tornando presente o Propósito, posteriormente conseguindo silenciar as representações da memória e aquietando a ação da consciência e, por último, pudemos deslocar o ponto de observação “para trás e para cima” no espaço de representação, irrompeu diante de nós uma nova realidade interior, porque nos encontramos diante de uma situação muito extraordinária, ao acessar um âmbito onde todo movimento psíquico se aquietou e silenciou.

Encontramo-nos diante de um espaço “sem ideação nem reflexão”,<sup>43</sup> em um âmbito onde não vislumbram-se atos nem representações.

Nessa particular situação interna e ao não registrar-se nenhum movimento psíquico, notamos que o tempo se deteve, ou melhor, notamos a ausência do registro desse fenômeno.

Além disso, surpreendeu-nos que esta quietude profunda que experimentamos se mantenha por si só, sem nenhum esforço, mantenha-se “em si”.

Nesse âmbito, o Eu também sofre uma feliz transformação. Porque esse Eu vai se tornando muito debilitado e começa a se desestruturar, pois vai perdendo sua “roupagem biográfica”, ao deixar de receber impulsos da memória e ao afastar-se dele a copresença do registro do próprio corpo.

Essa falta de impulsos cenestésicos e de memória faz cambaleiar a ilusória e determinista identidade do Eu.

---

<sup>42</sup> No sentido de não mecânico, não habitual.

<sup>43</sup> Majjhima Nikaya, *Los Sermones Medios del Buddha*, pág. 139, Editorial Kairós, 1999

Então, com essa transformação, o Eu fica reduzido a Uno, a um “si mesmo” impessoal e essencial.<sup>44</sup>

É nessa singular situação interna e a partir de todas essas transformações que geralmente se produzem compreensões essenciais e se vivem “emoções superiores”<sup>45</sup>.

Em geral, essas compreensões essenciais estão relacionadas com a revelação do Sentido<sup>46</sup>.

E essa situação singular nos remete uma vez mais ao ensinamento de Silo, quando diz: “*A real sabedoria está no fundo de tua consciência...*”<sup>47</sup>, já não como metáfora, mas como descrição literal e ajustada daquilo que se revela nesses espaços.

Essas revelações costumam ter distintas características, indo desde vislumbres de compreensão e intuições até compreensões mais profundas que geram novos significados em temas centrais da vida e, outras vezes, contatos com o transcendental, que se revelam com grande intensidade e impacto.

Nesse sentido e como exemplo de intensidade e impacto, surge da memória que “*distinta é a atitude frente à vida e às coisas quando a revelação interna fere como um raio*”.<sup>48</sup>

Quanto ao que denominamos como “emoções superiores”, costumam ser expressadas e traduzidas dos mais variados modos e, certamente, não nos parece legítimo inferir que existam traduções que sejam mais ajustadas ou precisas que outras.

Em nosso caso, descrevemo-as ao sair desse estado e ao rearticular-se e recompor-se o Eu, com traduções do tipo: “fomos invadidos pela fragrância do Deleite” ou “vivemos a magia de um Gozo sublime”.

Por outro lado, essas compreensões e essas “emoções” que captamos como não originadas no sensorial e que vislumbramos como provenientes de “um plano mais alto”, ponderamos como um indicador, como o sinal que nos indica que chegamos a esse novo espaço, a essa “nova casa”.

Mas ainda resta trabalho a fazer. Porque há algo mínimo que ainda subsiste e que experimenta algo. Ainda fica algo imóvel que contempla o Silêncio.

Porque do ponto de vista de silenciar toda atividade de consciência, esse Uno que contempla, esse ponto de observação diluído e residual é um “ruído”.

E, apesar da beleza que se vive nessa situação interna, é necessário dar um passo a mais na escalada ascendente. Precisamos nos silenciar total e absolutamente.

## **7. Para além do Deleite**

Esse Uno que contempla algo felizmente não conta com capacidade operativa. Se tivesse, com certeza teríamos perdido profundidade.

Esse Uno se encontra em um espaço “imaterial”, onde se dão intuições essenciais e onde se captam significados “sem palavras”.

---

<sup>44</sup> É provável que se nasça com esse Uno essencial e, posteriormente, esse Uno vá se “vestindo com a roupagem” da identidade biográfica e se constitua como Eu atuante nos distintos níveis.

<sup>45</sup> No sentido de “sublimes” ou provenientes de um espaço mental mais alto.

<sup>46</sup> Silo, *Obras Completas*, Vol. 1, pág. 30, Plaza y Valdés Editores, 2004

<sup>47</sup> Silo, *Obras Completas*, Vol. 1, pág. 660, Plaza y Valdés Editores, 2004

<sup>48</sup> Silo, *Obras Completas*, Vol. 1, pág. 39, Plaza y Valdés Editores, 2004

Esse Uno fica imóvel e deslumbrado diante da profundidade do Silêncio.

Esse Uno vive na beleza e no deleite, mas é necessário que perca esse alimento e se dissipe.

Esse Uno não pode fazer nada e é nesse Vazio onde irrompe o Propósito para guiar o percurso, que já deixou de ser um percurso.

## 8. Os novos significados

“Se se tem uma experiência transcendente, cotidianamente atua em copresença, dará significado a muitas coisas. Fica em copresença; isso acontece porque se teve a experiência. O ‘eu’ funciona diferente, se tenho essa experiência em copresença. Essa experiência te marca”.<sup>49</sup>

É destacável observar que, ao alcançar a intuição direta ou a entrada ao Profundo, produz-se um impacto notável na própria vida e este impacto começa a desarticular os significados e as velhas crenças que provêm da paisagem de formação.<sup>50</sup>

Esses significados e essas crenças que, como substrato, atuavam copresentemente de modo contínuo e constituíam o pano de fundo central da paisagem de formação começam a ser deslocadas por novas representações e ressonâncias que surgem à luz das evidências do plano transcendental.<sup>51</sup>

E é graças a essas evidências que vamos reconstruindo a ponte que nos conecta com aquilo que está além do psíquico (além do ruído) e neste processo de reconstrução começamos a vislumbrar a “essência transcendental” que está presente em todo o existente.

A partir desse momento do processo, começam a irromper os novos significados que se expressam nos mais diversos objetos de consciência.<sup>52</sup>

Esses novos significados, que vão se configurando como o núcleo de uma nova paisagem<sup>53</sup>, aparecem às vezes timidamente como breves vislumbres ou insinuações e em outras ocasiões se expressam de modo decisivo, como uma “guinada” definitiva no modo de apreender ou ponderar um objeto.

Assim, esses novos significados começam a influir e se expandem para temas diversos e singulares.

Em nossa experiência, observamo-los atuando, por exemplo, no processo de reordenamento das prioridades vitais, em uma maior frequência de conexão com os estados de “consciência inspirada”<sup>54</sup> e na consolidação de um tom mental e afetivo diferente.

---

<sup>49</sup> Silo, *Apontamentos de reunião com Mensageiros*, em 20/04/2003, Buenos Aires, Argentina

<sup>50</sup> L. A. Ammann, *Autoliberación*, pág. 196, Editorial Altamira, 2004

<sup>51</sup> Transcendental no sentido daquilo que transcende o plano ou o espaço psíquico.

<sup>52</sup> Para mais contexto sobre objetos de consciência, ver Silo, *Obras Completas*, Vol. 2, pág. 33, 34 e 167, Plaza y Valdés Editores, 2004

<sup>53</sup> Silo, *Obras Completas*, Vol. 1, pág. 64, Plaza y Valdés Editores, 2004

<sup>54</sup> Silo, *Apuntes de Psicología*, pág.323, Ulrica Ediciones, 2006

## 9. A unidade interna, o Silêncio e a Ascese

Agora, afastando-nos dessas descrições e talvez ampliando excessivamente o enquadramento desta contribuição e, além disso, correndo o risco de que estas afirmações possam ser óbvias, consideramos interessante recordar e ressaltar que a acumulação de registros de unidade interna<sup>55</sup> nos predispõe para a coerência com nosso Propósito e, além disso, ajuda-nos a fortalecer nosso Estilo de vida.<sup>56</sup>

Porque esses registros unitivos, essas experiências de grande significado e de acordo consigo mesmo, atuam em todo momento como pano de fundo copresente e a partir daí inclinam nossa vida na melhor direção.

Além disso, são registros que nos aliviam, equilibram internamente e nos fortalecem. E esta união de leveza, equilíbrio e fortaleza é muito favorável como condição na escalada da ascensão.

Poderíamos sintetizar esta ideia assim: “quanto maior unidade interna, menos ruído; quanto menos ruído, maior facilidade para avançar na Ascese”.

De modo contrário, os registros de contradição<sup>57</sup> não fazem mais que aumentar os “ruídos” em nosso interior, entorpecendo-nos e nos atando a este espaço e a este tempo e nos debilitando frente às variadas dificuldades que precisamos superar no caminho de busca e acesso ao Profundo.

Sintetizando o anterior, notamos que ao conseguir evitar a contradição e ao acumular atos de unidade se fortalece a direção de nosso Estilo de vida e esse fortalecimento nos impulsiona no sentido da Ascese.

## 10. Observações gerais

Em alguns momentos do processo com a Ascese, ficou muito claro que o vivido provinha dos espaços profundos. Em outros momentos, reconhecemos que estivemos muito perto desses espaços, mas não atravessamos o umbral até eles.

Em outras ocasiões e transitando os últimos trechos desse percurso que descrevemos anteriormente, ficamos com certa dúvida sobre se conseguimos silenciar completamente e, assim, finalmente acessar esses espaços.

Porque nessas últimas situações, logo depois de concluir o percurso e tentando ponderar e capturar o ocorrido, não contamos com claras evidências de uma efetiva suspensão do Eu.

Nessas situações e também dada a “brevidade temporal” de algumas manifestações desses espaços, tivemos posteriormente esta dúvida recorrente: o que estou descrevendo agora é realmente uma descrição de algo que recordo como vivido com certa precisão? Ou estou descrevendo uma tradução realizada quando o Eu voltou a se estruturar?

Porque foi muito difícil distinguir entre o que seria a descrição de um fenômeno, onde se encontra implícito “um observador e um algo observado” e, portanto, algum “resíduo” do Eu estaria presente e, por outro lado, as posteriores traduções de uma situação onde a distinção anterior está ausente e que posteriormente tentamos recordar e traduzimos e estruturamos de certo modo.

---

<sup>55</sup> Silo, *Obras Completas*, Vol. 1, pág. 76, Plaza y Valdés Editores, 2004

<sup>56</sup> Documento sobre a Ascese. Parques de Estudo e Reflexão La Reja, pág. 3

<sup>57</sup> Silo, *Obras Completas*, Vol. 1, pág. 76, Plaza y Valdés Editores, 2004

Houve essa dificuldade para ponderar com clareza o ocorrido principalmente quando “tanto o observador quanto o observado” estavam pouco diferenciados e muito diluídos em sua entidade.

E nos inclinamos indistintamente por alguma das duas formulações, mas sem a impressão de “certeza” que tivemos, seja quando nos silenciámos completamente ou quando foi evidente que isso não ocorreu.

De qualquer maneira, foi uma aprendizagem “navegar por essas águas da incerteza” e não se desesperar nem obcecar por encontrar formulações e interpretações exatas para experiências difíceis de definir com os parâmetros habituais.

Porque essas interpretações às vezes acabam sendo um pouco rígidas para descrever um mundo que frequentemente se expressa com manifestações muito sutis e um pouco afastadas da racionalidade habitual, como os “sinais”, as intuições, os vislumbres e as inspirações.

Em todo caso, destacamos que fica pendente esse tema interessante para investigar e intercambiar e, assim, poder responder com maior acerto sobre essas dúvidas interpretativas.

## **11. Conclusões**

Este trabalho, ao estar centrado basicamente como um “relato de experiência”, entendemos que não apresentamos nele nenhuma hipótese que requeira ser fundamentada ou demonstrada.

Diferencia-se nesse sentido de outras contribuições que, ao sustentar novas relações, conclusões ou pontos de vista sobre temas de interesse, necessariamente precisam dar maior substancialidade e fundamentar apropriadamente suas produções.

De qualquer maneira, uma primeira conclusão que surge ao concluir esta contribuição é que acreditamos ter mantido o ponto de vista fixado no interesse deste trabalho, ou seja: *“descrever alguns aspectos da experiência obtida no trabalho de Ascese, enfocando em particular o registro de Silêncio como indicador e, além disso, as características de um estado particular que se apresenta quando esse registro se torna profundo”*.

Também é destacável que no desenvolvimento do próprio trabalho surgiram novas relações que ampliaram esta descrição para temas como “os novos significados” e também para outros como “a unidade interna, o Silêncio e a Ascese”.

Relendo o texto da contribuição, observamos que talvez tenhamos nos estendido muito em alguns detalhes ou observações, a maioria deles originados da própria experiência.

Entretanto, desejamos que essas observações não sejam interpretadas ou vistas como indicações e muito menos como sugestões, mas apenas como agregados ou detalhes que poderiam ajudar a captar melhor o que tentamos descrever.

Quanto ao trabalho em si de elaborar a contribuição, ou seja, a atividade de ordenar, verificar, incluir, relacionar, descartar, etc. as experiências referidas ao tema, foi uma tarefa muito inspiradora e, além disso, muito oportuna, porque ajudou a localizar e precisar melhor o momento de processo da Ascese em que nos encontramos.

Por último, neste trabalho tendemos a utilizar uma linguagem mais descritiva possível, embora às vezes, não encontrando melhor recurso, necessariamente nos referimos a algumas experiências de modo alegórico.

## **B. Resumo**

O interesse desta contribuição é descrever alguns aspectos da experiência obtida no trabalho de Ascese, enfocando em particular o registro de Silêncio como indicador e, além disso, as características de um estado particular que se apresenta quando esse registro se torna profundo.

No enquadramento desta contribuição, o que chamamos de “Deleite”? Chamamos de “Deleite” uma “experiência” que se dá em determinado estado “que podemos qualificar como Êxtase, ou seja, situações mentais em que o sujeito fica absorto, deslumbrado dentro de si e suspenso”.

Por outro lado, o que chamamos de “Silêncio”? Chamamos de “Silêncio” uma determinada situação interna que vai se gerando à medida que vamos produzindo uma progressiva supressão de “ruídos”.

Considerando mais estaticamente, referimo-nos a um estado que se caracteriza principalmente pela inexistência de “ruídos”.

Reduzindo ainda mais a definição, chamamos de Silêncio “esse nada existente entre dois ruídos”.

O que chamamos de “ruído”? Chamamos de “ruído” todo impulso que interfere no processo que empreendemos na busca de um Silêncio completo.

Esses “ruídos” que interferem em nossa tentativa podem se manifestar de modo presente ou copresente e provir da percepção, ou da sensação, ou da memória, ou da consciência, tais como as cadeias associativas, as representações, as abstrações, as sensações, as lembranças, as reminiscências, etc.

Tanto os “ruídos” quanto os “silêncios” podem se manifestar com diversas intensidades e durações e, também, com distintas profundidades de nosso espaço de representação.

É possível empreender um percurso para a busca de um Silêncio completo. Primeiro, conseguindo reduzir os impulsos que chegam dos sentidos externos e internos, depois tornando presente o Propósito, posteriormente conseguindo silenciar as representações da memória e aquietando a ação da consciência e, por último, deslocando o ponto de observação “para trás e para cima” no espaço de representação.

Ao completar este percurso, irrompeu diante de nós uma nova realidade interior, porque a falta de impulsos cenestésicos e de memória faz cambaleiar a ilusória e determinista identidade do Eu. É nesta singular situação de aprofundamento e Silêncio que habitualmente se produzem compreensões essenciais e se vivem “emoções superiores”.

Em geral, essas compreensões essenciais estão relacionadas com a revelação do Sentido.

Em nosso caso, descrevemos as “emoções superiores” ao sair desse estado e ao rearticular-se e recompor-se o Eu com traduções do tipo: “fomos invadidos pela fragrância do Deleite” ou “vivemos a magia de um Gozo sublime”.

Entretanto, apesar da beleza que se vive nessa situação interna, é necessário dar um passo a mais na escalada ascendente. Precisamos nos silenciar total e absolutamente.

Esse Uno que ainda contempla algo fica imóvel e deslumbrado diante da profundidade do Silêncio.

Esse Uno vive na beleza e no deleite, mas é necessário que perca esse alimento e se dissipe.



É nesse Vazio onde irrompe o Propósito para guiar o percurso, que já deixou de ser um percurso.

Por outro lado, é destacável observar que, ao obter a intuição direta ou a entrada ao Profundo, produz-se um impacto notável na própria vida e esse impacto começa a desarticular os significados e as velhas crenças que provêm da paisagem de formação.

Os novos significados que vão se configurando como núcleo de uma nova paisagem aparecem às vezes timidamente como breves vislumbres ou insinuações e, em outras ocasiões, expressam-se de modo decisivo, como uma “guinada” definitiva no modo de apreender ou ponderar um objeto.

A tentativa de evitar a contradição e acumular atos de unidade fortalece a direção de nosso Estilo de vida e esse fortalecimento nos impulsiona no sentido da Ascese.

Ao estar centrado basicamente como um “relato de experiência”, entendemos que neste trabalho não expomos nenhuma hipótese que requeira ser fundamentada ou demonstrada.

### **C. Síntese**

É possível empreender um percurso para a busca de um Silêncio completo. Primeiro, conseguindo reduzir os impulsos que chegam dos sentidos externos e internos, depois tornando presente o Propósito, posteriormente conseguindo silenciar as representações da memória e aquietando a atuação da consciência e, por último, deslocando o ponto de observação “para trás e para cima” no espaço de representação.

É nesta situação singular de aprofundamento e Silêncio que habitualmente se produzem compreensões essenciais e se vivem “emoções superiores”.

Em geral, essas compreensões essenciais estão relacionadas com a revelação do Sentido.

Em nosso caso, descrevemos as “emoções superiores” ao sair desse estado e ao rearticular-se e recompor-se o Eu com traduções do tipo: “fomos invadidos pela fragrância do Deleite” ou “vivemos a magia de um Gozo sublime”.

É destacável observar que, ao obter a intuição direta ou a entrada ao Profundo, produz-se um impacto notável na própria vida e esse impacto começa a desarticular os significados e as velhas crenças que provêm da paisagem de formação.

A tentativa de evitar a contradição e acumular atos de unidade fortalece a direção de nosso Estilo de vida e esse fortalecimento nos impulsiona no sentido da Ascese.

### **D. Bibliografia consultada**

- 1- Silo, *Apuntes de Psicología*, Ulrica Ediciones, 2006
- 2- Silo, *Obras Completas*, Volumes 1 e 2, Plaza y Valdés Editores, 2004
- 3- Silo, *Diccionario del Nuevo Humanismo*, Magenta Ediciones, 1996
- 4- Luis A. Ammann, *Autoliberación*, Editorial Altamira, 2004
- 5- Majjhima Nikaya, *Los Sermones Medios del Buddha*, Editorial Kairós, 1999
- 6- *Documento sobre a Ascese*, Parques de Estudo e Reflexão La Reja, 2011