

## **O SILÊNCIO A PORTA PARA REALIDADES ESPIRITUAIS TRANSCENDENTES**

Por Carmen Barber e Daniel Barrantes

**"O SILÊNCIO é o caminho mais fácil e acessível para o aspirante moderno  
e é muito difícil de seguir, apesar da simplicidade com que é apresentado."**

*- Vicente Beltrán Anglada*

Há alguns anos, várias das pessoas que compõem a equipe de Servindo à Humanidade, programa de rádio da Mantra FM, vêm sentindo o chamado para investigar e praticar o Silêncio, como parte de uma indagação sobre a Agni Yoga e a Serena Expectativa, tal como esses conceitos nos foram apresentados por Vicente Beltrán Anglada.

Ao longo desta investigação, fomos descobrindo diferentes aspectos do Silêncio, alguns dos quais apresentaremos aqui.

Em primeiro lugar, cabe destacar a que tipo de silêncio estamos nos referindo. No nível físico, o silêncio está relacionado não apenas à ausência de palavras, como também ao uso adequado e correto do verbo, com um uso preciso e consciente da linguagem. No nível seguinte, o emocional, estaria representado pela paz e equilíbrio internos, ausência de apego ou rechaço às emoções, por meio da observação atenta a elas. O silêncio mental é aquele estado além das ruminações habituais da mente; os altos e baixos e as oscilações de pensamento entre recordações do passado e fantasias sobre o futuro são substituídos por uma atenção centrada no momento presente, emergindo uma experiência mais plena do que está acontecendo em cada momento, sem interpretações ou julgamentos preconcebidos.

Entendemos que investigar e incorporar em nós, na medida do possível, esses três tipos de Silêncio é mais necessário do que nunca nos tempos agitados que estamos vivendo, para alcançar um contato com nossa parte espiritual e acessar níveis mais elevados de compreensão e vivências de realidades internas.

Aquilo que somos em essência, nosso Ser mais real, está sempre presente, mas oculto pelas construções mental-emocionais da personalidade, que o mantêm velado e nos submergem na ilusão de maya, em que o habitual é estar oscilando entre os opostos duais, em um contínuo rechaço àquilo de que não gostamos, e um desejo fervoroso de obter o que, como personalidade, nos compraz. Se aspiramos a viver como almas, a começar a perceber de maneira fiável que somos Espírito, ou consciência universal, expressando-se por meio de alguns veículos de manifestação, inevitavelmente teremos que nos treinar na arte da observação silenciosa, aguçando nossa percepção, tanto do que está acontecendo fora como dentro de nós. Não é possível experimentar nossa parte superior e entrar em um novo estado de consciência, ignorando ou não reconhecendo as diferentes energias que compõem a nossa personalidade. A indagação

espiritual transita por caminhos de sinceridade e desnudez absoluta, nos quais devemos reconhecer tanto o Guardião do Umbral como o Anjo da Presença; trata-se não de uma modificação ou melhora da personalidade, de um polimento do "eu" conhecido, mas de algo muito mais radical e profundo, da passagem para outro nível de consciência, no qual cessa a forte identificação do nosso "eu" com os padrões emocionais e mentais habituais, e surge uma nova e inquestionável experiência do nosso "Eu" mais real. A observação silenciosa é a chave e o motor desse processo, pois a luz que verte sobre nós destrói a identificação com a personalidade, com o conhecido, com o que até então acreditávamos ser.

É precisamente este ponto que impede muitas pessoas, mesmo aquelas genuinamente comprometidas em princípio, de continuarem avançando no caminho espiritual, de embarcarem no experimento do silêncio, pois há o medo de desaparecer, de deixar de existir. Nosso senso do "eu" se vê de maneira habitual fortemente identificado com nossos processos mentais, e se estes se calam parece que seremos reduzidos ao nada; é assim que nossa mente costuma nos transmitir, inventando todo tipo de desculpas para evitar o silêncio, pois significa a morte do que se acumulou em nossa personalidade ao longo do tempo.

## **O QUE SE ENCONTRA NO SILÊNCIO?**

O que cada um de nós encontra quando embarca na aventura de fazer silêncio interno vai depender muito da nossa intenção, dos determinantes cármicos, do momento evolutivo em que nos encontramos e dos aprendizados e tarefas que a nossa alma deve implementar em uma determinada encarnação. Portanto, podemos afirmar que a experiência do silêncio em cada pessoa é íntima e particular; a cada um será revelado o que precisa em cada momento. Ao mesmo tempo, há pontos em comum que muitas pessoas compartilham.

Em primeiro lugar, e como um passo preliminar para estados mais profundos de silêncio, desenvolve-se a habilidade da atenção ou observação silenciosa. Neste ponto, nos tornamos testemunhas dos desejos, expectativas, crenças e padrões culturais que compõem a nossa personalidade. Partes inconscientes emergem e, possivelmente, características da nossa personalidade que não são do nosso agrado aparecem diante de nós. A mente concreta, agarrada ao seu conceito de "eu", tentará por todos os meios nos impedir de seguir adiante, porque a sobrevivência das estruturas que a sustentam como entidade se vê ameaçada.

Se persistirmos em manter a nossa atenção, com intenção pura e de serviço, isenta de desejos de experiências extraordinárias ou inusitadas, o silêncio se aprofundará, de modo que as sensações do corpo físico e as emoções habituais se diluem; graças à atenta observação somos capazes de adquirir um distanciamento com relação aos pensamentos que aparecem na tela mental, chegando a um ponto em que a atenção é tão intensa que o pensamento não aparece, se a situação não o exigir. Nesse ponto, o silêncio assume uma entidade maior, uma presença viva, e algumas pessoas começam a reconhecer que sua verdadeira identidade é o Silêncio

consciente, onde a consciência compartilhada se expressa. Surge uma vivência de unidade com tudo o que existe que é difícil ou impossível de expressar em palavras. Há também experiências de plenitude, alegria, liberdade... uma constatação de que o nosso Ser é amor e luz, e que está além do pensamento. Há quem fique nesse nível de silêncio, e outras pessoas continuem aprofundando, indo mais longe; o "eu" pessoal desaparece completamente, e vários tipos de experiências transcendentais podem ocorrer. O estado de não-dualidade pode nos levar a experimentar uma conexão não apenas com todos os seres humanos e outros reinos do planeta, como também com outros planetas, galáxias e universos. A sensação de amor e expansão torna-se indescritível, completamente desconhecido, impossível de descrever com parâmetros humanos.

Em suma, o silêncio, a vacuidade ou o vazio preparam nosso espaço áurico para sermos receptores de energias mais sutis que nos transformam e que, com o tempo e o reforço de muitos seres humanos, darão origem a uma nova sociedade. Obviamente, não deixaremos de ter emoções, mas sua qualidade mudará e nos aproximaremos da vivência do amor universal. Os pensamentos também não desaparecerão, mas serão os adequados à necessidade do momento; usaremos a mente concreta quando necessário, e ela permanecerá em silêncio quando sua intervenção não for necessária. Assim, nos liberando da ruminação mental inadequada, criamos um espaço para que intuições e ideias abstratas se manifestem; nós nos abrimos a captar os arquétipos divinos e a encontrar propostas originais, benéficas, soluções inovadoras para os problemas da humanidade. A inspiração angélica superior não encontra obstáculos, e poderemos testemunhar um novo renascimento das artes, refletindo a beleza e a harmonia dos mundos superiores.

## **SILÊNCIO E O DESPERTAR ESPIRITUAL EM NOSSOS DIAS**

Desde os tempos antigos, a importância do Silêncio foi reconhecida – já Pitágoras o estabeleceu como requisito para entrar em sua escola – e sempre fez parte de diferentes tradições religiosas, como por exemplo o cristianismo místico, o zen-budismo, o sufismo entre os muçulmanos, a cabala entre os judeus, o advaita vedanta e o hinduísmo, entre outras.

No entanto, o interesse pela atenção e pelo silêncio, tanto interno como externo, vem aumentando muito na nossa época, ganhando muito destaque desde meados do século XX. Esse interesse superou as barreiras do religioso e do esotérico, manifestando-se também na psicologia, na medicina e na neurociência. Autores muito proeminentes do Oriente e do Ocidente contribuíram para essa ampla divulgação: Krishnamurti, Dhiravamsa, Thich Nhat Hanh, Ilie Cioara, Ramana Maharshi, Nisargadatta, Consuelo Martín, Sessa e uma lista inumerável de instrutores da não-dualidade, como Enrique Martínez Lozano e Eckhart Tolle, entre muitos outros.

Também cristãos como Fran Jalics, Willigis Jagger, Anthony de Mello, Javier Melloni, Pablo d'Ors, que por sua vez têm seus antecedentes em John Main, Thomas Keating e Laurence Freeman, entre outros. Atualmente começa-se a falar das ciências contemplativas como uma continuação ampliada do que

é mindfulness e neste âmbito científico podemos citar John Kabat-Zinn, Richard Davidson, Goleman, o psiquiatra García Campayo, Vicente Simón, que estão expandindo o mindfulness, aplicando-o na medicina, na educação, nos negócios, na política e na saúde... como passo inicial para uma tomada de consciência mais profunda da nossa identidade espiritual. No campo esotérico, queremos mencionar a obra de Vicente Beltrán Anglada, pois um estudo aprofundado dela revelará a importância que o autor dedica à atenção e ao silêncio, em relação à vivência da Agni Yoga. Tudo isso está gerando um movimento mundial de despertar da consciência que vários autores e instrutores descrevem como um despertar **espiritual coletivo**.

Esse processo se reflete na pesquisa que Steve Taylor realizou e publicou no livro "O Salto – O Mapa do Despertar Espiritual", onde explica as diferentes formas de despertar. Ele nos mostra que é normal que pessoas comuns, provenientes de origens e condições sociais muito diferentes, sejam capazes de "despertar" para uma realidade mais intensa e inclusiva, mesmo quando não possuem nenhum conhecimento ou experiência prévia sobre as vias ou práticas espirituais.

Diante do exposto, concluímos que há muitas pessoas que estão percebendo que o Silêncio é a porta para vivências espirituais transcendentais que nos permitirão adquirir uma visão mais verdadeira de quem ou o que somos. Esse despertar, ou tomada de consciência coletiva, abrirá o caminho que nos permitirá viver sem conflito com nós mesmos, com os outros e com o mundo ao nosso redor. O ideal de um mundo em paz, de justa partilha global e de harmonia nas relações entre os povos tornar-se-á possível na medida que cada um de nós se comprometer a descobrir as energias sutis que se acham ocultas por trás do maya da existência conhecida. Se tivermos a coragem de nos desnudarmos no silêncio e soltar aquilo que acreditamos ser, nos tornaremos cálices receptores das energias do Espírito que a tudo compenetra.

### **O silêncio como um aspecto da Agni Yoga**

Entendemos que a mudança de paradigma que está ocorrendo traz consigo a implantação da sabedoria do coração. Está em preparação nas últimas décadas e tem a ver com a Agni Yoga que o Mestre Morya nos apresentou. Consideramos que o Mestre apresentou essa yoga, baseada na atenção, no silêncio, na serena expectativa e na adaptabilidade, para que o maior número possível de discípulos pudesse colocá-la em prática e pudesse colaborar em dois aspectos fundamentais para evitar o triunfo do materialismo e das forças retrógradas. Primeiramente, limpar os éteres planetários, contribuindo para a destruição de egrégoras nocivas e, em segundo lugar, introduzir energias do plano búdico que toquem o coração dos seres humanos por irradiação e ajudem a um despertar espiritual coletivo. O que geralmente acontece com a Agni Yoga é que ela nos deixa perplexos porque não tem técnicas nem disciplinas, como têm as outras yogas. Procuraremos explicar o que acontece quando praticamos a Agni Yoga.

Em um primeiro momento, o que temos que fazer é viver atentos a tudo que acontece dentro e fora de nós ao longo das 24 horas do dia. Em relação ao exterior, é permanecer atentos a todos os seres com os quais entramos em contato, sejam eles seres humanos ou seres dos reinos mineral, vegetal e animal. Isso estabelece uma nova relação.

Se observarmos com atenção o nosso interior, ou seja, as energias do corpo físico, as emoções e os pensamentos, quer o façamos na meditação de atenção plena ou de silêncio, ou enquanto vivemos a nossa vida diária, produz-se o silêncio.

Se há atenção, consequentemente há silêncio. Isso é muito fácil de comprovar na meditação; quando observamos atentamente um pensamento, ele começa a se dissolver, a desaparecer. E se mantivermos a atenção firme e profundamente, o pensamento desaparece e se produz o silêncio mental. O mesmo acontece com as emoções.

Como vivemos desatentos e distraídos por muito tempo, a atenção geralmente não se mantém e as emoções e os pensamentos retornam. É uma questão de persistir até que a atenção estável e sem esforço apareça. Isso nos levará a um silêncio que permanece ao longo do tempo.

Quando o silêncio se perpetua ao longo do tempo, surge o que se chama de serena expectativa, que é muito semelhante ao que se descreve como contemplação.

Até aqui temos: atenção, silêncio e serena expectativa. Essa nova situação no ser humano produz a abertura de três chacras ou centros de energia que estão localizados na parte superior: o Ajna, o Coração ou centro cardíaco e o centro Coronário, no topo da cabeça.

O despertar do Coração produz muitas coisas muito elevadas, mas fundamentalmente a vivência do estado de unidade com todas as coisas e todos os seres, o que também pode ser descrito como estado de Não-dualidade.

Quando ali estamos, há então, como consequência, uma perfeita adaptabilidade a tudo o que acontece dentro e fora de nós.

Chegando aqui, a esta experiência ou vivência, o Coração nos faz conhecer desde dentro tudo que existe, ele nos conecta, por assim dizer, com a Sabedoria Cósmica. Vocês já devem ter ouvido dizer que o Coração é Sábio e também que a mente pode se equivocar, mas o Coração jamais. Sintetizando, temos: atenção, silêncio, serena expectativa e adaptabilidade. É por isso que se diz que o silêncio é um aspecto da Agni Yoga e também que é a porta para realidades espirituais transcendentais. Todos os contatos e experiências que outrora desejávamos, mas que nos eram vedados, com a porta do silêncio aberta pela atenção agora são coisas que começam a acontecer na vida do ser humano. Há uma mudança quase total, nasce um novo ser humano. Mas deixemos que Vicente Beltrán Anglada nos diga com suas próprias palavras quais são as possibilidades que se abrem com a **Porta do Silêncio.**

## **No silêncio com os anjos**

"O processo de sensibilização psicológica que precede o contato dévico deveria começar com um silêncio voluntário de palavras, pois segundo a expressão dos próprios Anjos, o silêncio contém espírito e as palavras geralmente contêm aspectos materiais. Seja como for, o silêncio foi adotado como norma de desenvolvimento espiritual por todas as escolas esotéricas e místicas do mundo, e o contato angélico, que é uma expressão do desenvolvimento espiritual do ser humano, não poderia escapar à regra. O silêncio das palavras atrai por simpatia o silêncio de desejos e pensamentos e, segundo a minha própria experiência, a quietude da mente tem sido uma norma natural para estabelecer contato com os Devas."

## **Aproximação ao Anjo Solar**

"Assim, o único sistema de aproximação consciente com o Anjo Solar da nossa vida, nosso primeiro e único Mestre, é manter o ouvido atento, delicadamente sensibilizado por um grande número de silêncios, constante e persistentemente orientados para dentro, para aquele centro de consciência que começa na forma de vida desde o coração, penetra na mente e daí ascende até os picos mais elevados de nós mesmos, apagando com seu rastro de luz a memória dos erros passados, dos desejos não consumados e de todo germe de paixão humana".

## **Silêncio nos Ashrams**

"Os mestres nos ensinam há anos que a técnica do silêncio é a única que pode libertar. Nos princípios da Raja Yoga fomos obrigados a exercícios mentais, a trabalhar com pensamentos-semente, mas à medida que a raça avança, as possibilidades avançam e a força de Shamballa vai entrando no mundo para os grupos, é preciso mudar a técnica; a técnica que vai do intelecto à intuição, e o vazio que vai do intelecto à intuição é o silêncio, por que não praticam o silêncio?"

## **O silêncio abre as portas de Shamballa**

"O silêncio é a antessala, eu diria que é a chave que destrava cada uma das Sete Portas de Shamballa. Shamballa, não sei se sabem, mas esotericamente esse centro se chama A Cidade das Sete Portas, e isso em um plano muito objetivo; são vistas sete esferas de luz, e cada esfera de luz exige uma iniciação e um estado de silêncio, até chegarmos à quarta esfera, que corresponde ao plano búdico, no qual o silêncio, do ângulo de vista do Pensador, é total."

## **A meditação é o Silêncio – Contato com o Ser e com Deus**

"No silêncio criador, no vazio tremendo que criamos, há Deus, há o Ser, há a eternidade, há a paz, a fraternidade. Repito, por que não deixam de pensar e deixam de meditar da maneira 7

como fazem? Não estou dizendo que não devam estudar, estou dizendo meditar, tal como fazem. Eu estive meditando, estive ensinando meditação por muitos anos, até que me dei conta de que, na Nova Era, a meditação é o silêncio, porque estamos dentro de energias superiores; as energias do 1º Raio se manifestam intelectivamente, se manifestam em termos de tremenda intuição, ou em termos de atenção, e devemos aproveitar os ditames da Nova Era, caso contrário estaremos circunscritos, como sempre, aos limites das recordações, do passado."

### **Silêncio e serviço**

"Quando se faz meditação e quando tudo fica em silêncio, em um grande e místico silêncio, há um ato de serviço, uma oferenda; a forma do grupo nesses momentos é a do Santo Graal, ele se torna um imenso cálice, dourado, brilhante, que é o espírito do grupo, e então vem o Espírito dos Avatares que pode se manifestar através desse Santo Graal, desse cálice. O conteúdo, digamos, do Graal Sagrado, da mônada ou do grupo de mônadas do grupo, é vertido no cálice e então se produz uma unificação do grupo, e essa unificação do grupo é necessária se, de uma forma ou de outra, quisermos estar afiliados à Hierarquia de maneira consciente, não de maneira intermitente como é o caso atualmente."

### **Silêncio e Portas Sagradas**

"Estamos também procurando que a palavra que emerge desse silêncio expectante se torne a palavra santa que deve abrir todas as portas sagradas, porque devemos entender que o silêncio é universal e que há um silêncio que pertence ao próprio Logos, ao Logos planetário e ao Logos solar, e neste silêncio místico está sendo preparada a nossa própria e futura criação."

### **Conclusão**

A título de conclusão desta exposição, compartilhamos algumas citações de VBA:

**"Se há atenção, há silêncio,** percebem? Para mim, isso é a realidade."

"No início, o aparecimento do silêncio é fugaz, mas na medida que o ser humano vive com profunda atenção, os momentos de silêncio se tornam cada vez mais frequentes e duradouros."

"Trata-se simplesmente de viver tão **atentos** e em observação em todos os momentos, que a cada momento do dia ou da noite exista um silêncio em nós. **A perpetuação do silêncio é a serena expectativa.**"

**"A serena expectativa da mente"** – como dizia um grande Mestre da Hierarquia – **"é o caminho que leva à Síntese, ao Coração".**

"Uma mente **serena** e um **coração** aberto são a chave para a **Sabedoria Cósmica.**"

**Por que não praticam o silêncio?"**