



# Silêncio e *Mindfulness*: perspectivas para o desenvolvimento de uma espiritualidade cristã

*Silence and Mindfulness: perspectives for the development of a Christian spirituality*

JULIO CEZAR ADAM<sup>a</sup> 

MICHAEL RICHARD REINER<sup>b</sup> 

## Resumo

O corrente estudo incursionará na identificação das características centrais da mentalidade ocidental em C. G. Jung, objetivando sondar até que ponto estaria o Ocidente preparado para abraçar as visões presentes nas filosofias e religiões orientais, notadamente no que se refere à compreensão do *ser humano integral* e ao necessário enfrentamento do *ego* no processo de *individuação*. Sustentar-se-á que as práticas do silêncio devocional (conforme Merton e Grün) e da meditação (*mindfulness*) podem nutrir este *ver-se-um*, de modo que este encontro colabore positivamente para o desenvolvimento de uma espiritualidade cristã.

**Palavras-chave:** Silêncio. *Mindfulness*. Meditação. Espiritualidade cristã.

## Abstract

*The present study will incur in the identification of the central characteristics of the western mentality in C. G. Jung, aiming to probe to what extent the West would be prepared to embrace the visions present in eastern philosophies and religions, notably with regard to the understanding of the integral human being and the necessary coping of the ego in the individuation process. It will be argued that the practices of devotional silence (according to Merton and Grün) and meditation (mindfulness) can nourish this*

---

<sup>a</sup> Faculdades EST, São Leopoldo, RS, Brasil. Doutor em Teologia, e-mail: julio3@est.edu.br

<sup>b</sup> Faculdades EST, São Leopoldo, RS, Brasil. Especialista em *Mindfulness* e Espiritualidade, e-mail: michaelrichardreiner@gmail.com

*seeing-itself-one, so that this meeting collaborates positively for the development of a Christian spirituality.*

**Keywords:** *Silence. Mindfulness. Meditation. Christian spirituality.*

‘- O que você fala quando ora a Deus?  
Madre Teresa: Não falo nada, só escuto.  
- E o que Deus fala?  
Madre Teresa: Ele não fala nada, Ele só escuta.’

## Introdução

De repente, uma mensagem rompeu o silêncio. Desde o convite feito ao prior de *Chartreuse* por Philip Gröning já haviam se passado dezesseis anos. Mas talvez o tempo, a sensação de urgência, não era a mesma para os monges da Grande Cartuxa. A proposta estava finalmente aceita. Gröning empacotou seus equipamentos e se pôs em direção aos Alpes franceses. O cineasta alemão passou ininterruptos quatro meses e meio envolto nas filmagens do longa-metragem <sup>1</sup>. Como um hóspede comum naquele velho mosteiro (1133 d.C.), Philip retratou o cotidiano da vida plena e austera dos Cartuxos. Nascia o seu ‘Grande Silêncio’ (*Die Große Stille*, 2005).

Para os monges, tal qual na premiada película de Gröning, somente a palavra sagrada rompe o silêncio. A fala é gestada pela quietude e é na quietude que há escuta e espera. Onde se escuta, brota uma intimidade, um conhecimento, que parte de si em direção ao outro. Neste lugar em que todas as vozes se calam, a contemplação se torna possível. O Encontro se estabelece, emudece e transforma.

Na mística cristã, a prática do silêncio tem uma profunda tradição. Tal como ocorre com a oração, diversas culturas espirituais, cristãs e não cristãs, também nutrem disciplinas meditativas de quietude, carregando o exercício do silêncio, uma acentuada convergência de modos e fins.

---

<sup>1</sup> Philip Gröning retornou à *Grande Chartreuse* por mais um mês e meio para *takes* adicionais, totalizando meio ano de filmagens. Detalhes da história podem ser conferidos na entrevista que concedeu ao *Catholic World Report* (GRÖNING, s.d).

No campo terapêutico/secular, a relação volta-se para os protocolos do *mindfulness* (de extração budista) notabilizados por sua associação com a promoção da saúde e do bem-estar. Seguindo as lições de Bishop, o psicólogo de Harvard, Christopher Germer, destaca que o *mindfulness* gira em torno do binômio “autorregulação da atenção a fim de que ela seja mantida na experiência imediata” e “adotar uma orientação particular à experiência do indivíduo que seja caracterizada por curiosidade, abertura e aceitação” (GERMER, 2016, p. 6). Ou, conforme enfatiza Kabat-Zinn, “estar alerta, de coração aberto, momento a momento, sem julgamento” (GERMER, 2016, p. 6).

Por sua vez, o caminho interior do silêncio, na vivência cristã, vai ao encontro de uma melhor compreensão de si, do próximo e de Deus, ao convidar o crente para um *olhar integral e encarnado* acerca de sua humanidade, estimulando o cultivo dos frutos da compaixão, da solidariedade, do perdão e da resiliência. Contudo, trata-se também de uma trilha que é de aridez e solidão, de ‘noites escuras’ e de abnegação, próprias da experimentação daqueles que passam a ter os ‘olhos da fé’ e encaram as suas próprias sombras.<sup>2</sup>

Com esta compreensão, temos que tanto a postura do silêncio que marca a devoção cristã quanto a meditação, em sua raiz asiática (consoante se verá), não devem ser entendidas, em princípio, como meras técnicas ou disciplinas voltadas a resultados. Imputar-se a ideia de performance ao silêncio ou à meditação implicaria na subversão de algo central destas práticas<sup>3</sup>, que têm no eu um ponto de intransponível enfrentamento e mesmo dor. O fim perquirido destas vias, ao que nos parece, não é outro senão o redimensionamento do ego em face do aperceber-se um, de saber-se

---

<sup>2</sup> “[...]se falamos dos ‘olhos da fé’, não queremos dizer que uma luz especial brilhe sobre o crente, a qual é retida do resto de nós, mas que ele tem uma certa facilidade para interpretar a escuridão, para tatear no escuro. Tais olhos estão acostumados à falta de evidências e a viver sem garantias. [...] Os olhos da fé significam que o crente é bom em atravessar as trevas, em seguir os rastros do divino. Longe de poder ver Deus em todos os lugares, o crente talvez tenha o sentido mais agudo de toda a retirada de Deus, sua ausência do mundo. Sua fé consiste precisamente em se inclinar na direção do Deus que se retira” (CAPUTO, 1987. p. 279 - tradução nossa).

<sup>3</sup> Voltadas para a *união mística* e para a *iluminação*, respectivamente.

integrado em algo maior<sup>4</sup>. Em uma outra expressão, de um *deixar-se transformar* resultante da *individuação* experimentada por quem se depara com o sagrado e que é por ele abraçado. Para estas perspectivas, portanto, eventuais benefícios da meditação ou do silêncio devocional serão vistos como efeitos apenas secundários de uma caminhada (nunca a sua finalidade) e o apegar-se a eles como um indevido egoísmo ou orgulho maquiados de piedade.

De modo semelhante, a ideia de individuação, de que resulta, segundo C. G. Jung, a mencionada ‘unidade’ do ser, será essencial para a nossa análise, pois identificaremos precisamente no silêncio e na medição esta possibilidade de ‘estar-voltado-para-dentro-de-si’:

O estar voltado para dentro de si significa ‘que o homem está orientado para dentro de si mesmo, para dentro do próprio coração, de modo que pode sentir e compreender a ação interior e as palavras íntimas de Deus’. Esta nova disposição da consciência, surgida da prática religiosa, não se caracteriza pelo fato de que as coisas exteriores não afetam mais a consciência da eguidade da qual se originara uma recíproca vinculação, mas sim pela circunstância de que uma consciência vazia permanece aberta a uma outra influência. Esta ‘outra’ influência não é mais sentida como uma atividade própria, e sim como a atuação de um não eu que tem a consciência como seu objeto. É, por conseguinte, como se o caráter subjetivo do eu fosse transferido ou assumido por outro sujeito, que tomasse o lugar do eu (JUNG, 2021, p. 242-243).<sup>5</sup>

A partir destas colocações é que gravitará o problema fundamental deste artigo, que objetiva examinar a factibilidade, ou não, de uma proposta de espiritualidade baseada na ‘negação de si mesmo’, em vista de nossas atuais sociedades egocentradas. Intenta-se perquirir, assim, se o *espírito racionalista* moderno estaria *equipado* para recepcionar, em sua *inteireza*, um convite de *inversão* e *enfrentamento* do seu individualismo, em face da materialidade e da concretude da mentalidade moldada pelo pensamento ocidental, de maneira

---

<sup>4</sup> V. João 3.30; Mateus 16.25; Gálatas 2.20; João 17.20-21; 1 Coríntios 6.19; Atos 17.28; Lucas 9:23.

<sup>5</sup> Ou, na apreensão do sacerdote ortodoxo Jean-Yves Leloup, esta unidade “é antes de tudo entrar na meditação e no louvor do universo, pois ‘todas as coisas sabem orar antes de nós’, dizem os padres. O ser humano é o lugar onde a oração do mundo toma consciência dela mesma” (LELOUP, 2017, p. 23).

que as propostas do silêncio devocional e da meditação possam ser plenamente recepcionadas.

Para abordar estas inquietações, o presente estudo incursionará na identificação de alguns pontos centrais do espírito ocidental em nossa sociedade moderna (notadamente inconscientes), a partir das categorias enunciadas por C. G. Jung, e que obstaculizariam, em um primeiro momento, a compreensão do ser *humano integral*, presente nas filosofias e religiões orientais (entre elas, a judaico-cristã). Sustentar-se-á, assim, que algumas práticas podem ter o condão de nutrir este *ver-se um*, de modo que, na seção subsequente, o silêncio devocional cristão será brevemente apresentado, com lastro nos ensinamentos de Thomas Merton e Anselm Grün. Com este panorama, na quarta parte do trabalho, faremos uma aproximação da proposta cristã com os exercícios do *mindfulness*, conforme a leitura promovida desta disciplina no Ocidente. Com a prospecção de convergências, limites e possibilidades, apontar-se-ão, ao final, perspectivas para o desenvolvimento de uma espiritualidade *cristã* a partir deste encontro.

## Entre o Ocidente e o Oriente<sup>6</sup>

Carl Gustav Jung não costumava recomendar as práticas meditativas orientais aos seus leitores e pacientes. Isto se dava nem tanto por uma possível falta de inculturação do público ocidental acerca do Oriente (de ordem racional/cognitiva), senão, segundo defendia, pelo *receio profundo* – de sua clientela europeia – em “encarar de frente o lado abominável de nosso inconsciente pessoal”, o nosso ‘canto escuro’ (JUNG, 2021, p. 280).

Para o correto entendimento desta afirmação, a identificação específica destas disciplinas com a ioga e o zen se torna necessária. Isto porque, para além de seus exercícios exteriores, a referência religiosa/filosófica direta não nos deixa escapar, em um primeiro momento, o pano de fundo que dá a

---

<sup>6</sup> Usaremos três textos de Jung no desenvolvimento do presente tópico, reunidos no livro *Espiritualidade e Transcendência* (JUNG, 2021), provenientes de suas *Obras Completas*: 1) §§ 859-876 (*A ioga e o Ocidente*) 2) §§ 877-907 (Prefácio ao livro *A Grande Libertação*, de D.T. Suzuki) e 3) §§ 908-949 (*Considerações em torno da psicologia da meditação oriental*).

sustentação à meditação oriental. Nosso escopo, porém, é conduzir paulatinamente a um ‘corte’ desta prática para, então, compreender o seu uso no ocidente sob o título do *mindfulness*, mas sem perder este aspecto essencial da confrontação de si, presentes quer na meditação, quer no silêncio devocional.

Com efeito, o conceito chave para a compreensão desta *confrontação* está no ensinamento de Jung, segundo o qual o *aclaramento das trevas* do inconsciente pessoal, presente nestas práticas, faz aflorar a percepção de um *inconsciente suprapessoal* (coletivo) e de cujas representações primitivas – enraizadas nos mitos (as grandes narrativas) – revelaria uma camada comum (universal) entre os indivíduos que compõem uma dada sociedade (JUNG, 2021, p. 283). Transposta essa ideia para a problemática deste artigo, Jung apostava, portanto, em uma certa incapacidade inicial da mente ocidental, embebida em seu *inconsciente grego*, de acolher *completamente* o espírito oriental, pois a distância entre a *ação/exaltação* de um e o *ser imóvel/imersão* do outro, estabeleceu um denso abismo entre o dualismo mente/corpo do ocidental e a possibilidade de compreensão do *corpo sólido* (integral) do Oriente. “Por isso a cisão operada no espírito ocidental torna impossível, de início, uma adequada realização das intenções da ioga.” (JUNG, 2021, p. 224). E destaca: “O hindu não consegue esquecer nem o corpo nem o espírito. O europeu, pelo contrário, esquece sempre um ou outro.” (JUNG, 2021 p. 225).

Uma primeira consequência desta afirmação está na percepção de que a visão integrada (oriental) não permite um *destaque* da ‘técnica’ (religiosa ou filosófica) sem que se perca o sentido do conjunto que a sustenta:

De fato, nestes exercícios, ela [a ioga] liga o corpo à totalidade do espírito, coisa que se pode ver claramente nos exercícios do *prânayama*, onde o *prâna* é ao mesmo tempo a respiração e a dinâmica universal do cosmos. Como a ação do indivíduo é ao mesmo tempo um acontecimento cósmico, o assenhoreamento do corpo (inervação) se associa ao assenhoreamento do espírito (da ideia universal), resultando daí uma totalidade viva que nenhuma técnica, por mais científica que seja, é capaz de produzir. Sem as representações da ioga, seria inconcebível e também ineficaz a prática da ioga. Ela trabalha com o corporal e o espiritual unidos um ao outro de maneira raramente superada (JUNG, 2021, p. 224).

E é, justamente, essa ‘disposição psicológica’ oriental que permite “o surgimento de sentimentos e intuições que transcendem o plano da consciência” (JUNG, 2021, p. 225), possibilitando não só novos entendimentos (*insights*), mas coerência de vida.

Em oposição, o dualismo ocidental imprime duas posturas antagônicas ao ser humano: uma frente à natureza (ecologia) e, principalmente no que interessa a este estudo, outra frente à percepção atinente à *sua própria* natureza (*em si e de si*).

O indivíduo alienado da natureza é algoz do planeta, pois nunca se vê junto, mas continuamente acima da ordem natural. Isto fica evidenciado no seu intento de domínio, que sempre demanda técnicas de controle, devidamente legitimadas por uma adjetivação ‘científica’ e ‘racional’. Essa (im)postura, porém, tampouco é diferente do seu modo de se relacionar com a natureza de si mesmo. Conforme destaca Jung, o ocidental:

precisa retornar, não à natureza, à maneira de Rousseau, mas à sua natureza. Sua missão consiste em redescobrir o homem natural. Em vez disso, porém, **o que ele prefere são sistemas e métodos com os quais possa reprimir o homem natural** que atravessa seu caminho, onde quer que esteja. Com toda certeza, ele fará mau uso da ioga, pois sua **disposição psíquica** é totalmente diversa do homem oriental. [...] O que deveria aprender é que não é como ele quer que ele pode. (JUNG, 2021, p. 226-227 – grifo nosso).

E conclui: “Como [o ocidental] tem o poder de transformar tudo em técnica, em princípio tudo o que tem aparência de método é perigoso e está fadado ao insucesso. (JUNG, 2021, p. 227).

Não podemos ignorar, porém, que este caminho de *desaparecimento da egoidade*, de edificação de um *todo harmônico* que visa à *mudança de caráter* também é um componente central do Evangelho de Jesus, operado pelo/no Espírito Santo. Mas como as instituições eclesiais lidam com essa multiforme dinâmica do Espírito, que se volta ao desprendimento e à libertação? Jung tece uma dura crítica:

De fato, em nossa civilização nada há que estimule e secunde estas aspirações, nem mesmo da parte da Igreja, a guardiã dos valores religiosos. Aliás, a *raison d’être* desta sua função é opor-se a todas as **experiências originais**, pois elas não podem ser senão heterodoxas (JUNG, 2021, p. 235 – grifo nosso).

Em outras palavras, nutre-se um engessamento da experiência frente a um temor que, talvez, nem seja de uma eventual práxis ‘herética’, mas de um descontrole institucional.

A isso, adiciona-se o latente diagnóstico de que nós, cristãos ocidentais, não mais nos identificamos, em sua radicalidade, com o nosso ‘corpo sólido’, unitário, integral judaico-cristão. “A mais louca pretensão cristã não está do lado das afirmações metafísicas”, ressalta o poeta e Cardeal Tolentino Mendonça, “ela é simplesmente a fé na ressurreição do corpo” (MENDONÇA, 2019, p. 28):

A concepção bíblica afasta-se propositadamente das versões espiritualistas. Ela defende uma visão unitária do ser humano, em que o corpo nunca é visto como um revestimento exterior do princípio espiritual ou como uma prisão da alma, como pretende o platonismo e as suas réplicas tão disseminadas [...] (MENDONÇA, 2019, p. 11-12).

Divorciamos, porém, a *compreensão* (no viés racional) da *experiência de fé*, de modo que “os conteúdos espirituais do dogma cristão se reduziram, para nós, a um nevoeiro racionalista e iluminista [a ‘doutrina’]” (JUNG, 2021, p. 276) e a experiência cristã, a sua mística, está *em uma medida que já se tornou perigosa*, completa Jung. De acordo com Andrew Louth, isto está igualmente evidenciado na teologia cristã, que infelizmente referendou essa separação com a espiritualidade:

[...] o período formativo da teologia mística foi, certamente, o período formativo da teologia dogmática, e o fato do mesmo período ter sido determinante para ambas não é por acaso, uma vez que esses dois aspectos da teologia estão fundamentalmente ligados entre si. As doutrinas básicas da Trindade e da Encarnação, elaboradas nesses séculos, são doutrinas místicas formuladas dogmaticamente. Isto é, a teologia mística fornece o contexto para apreensões diretas do Deus que se revela em Cristo e habita em nós por meio do Espírito Santo; enquanto a teologia dogmática tenta encarnar essas apreensões em termos objetivos/precisos que, por sua vez, inspiram uma compreensão mística do Deus que assim se revelou [...]. Posto assim, é difícil ver como a teologia dogmática e mística poderiam ter se separado; e, no entanto, há pouca dúvida de que, pelo menos no Ocidente, assim se efetivou e que 'a teologia dogmática e a mística ou a teologia e a espiritualidade foram separadas em categorias mutuamente excludentes' (LOUTH, 2007, p. x-xi – tradução nossa).

De maneira semelhante, certamente o amplo movimento que se reúne e se identifica como cristianismo tem uma pujante manifestação religiosa que, subsumida ou não à aludida cisão, busca honrar a Deus e amar o Seu espírito, que sopra onde quer. Porém, um avanço intencional, que esquadrinhe as dicotomias e as dualidades de nossa conduta e ensino (em algum momento perdidas), seguramente nos faria avançar como seguidores zelosos da mensagem cristã de transformação de vida.

Não é de outro modo que a espiritualidade cristã se apresenta como um caminho integral em direção a Deus (Pai-Filho-Espírito Santo), em um contínuo movimento que não é dentro ou fora, mas do corpo que é dentro e fora. Seus olhos não se guiam pelas bênçãos (resultados), embora as bênçãos existam. Por isso que suas disciplinas não combinam com o mero tratamento de técnicas (como um passo-a-passo normativo a ser aplicado), o que também não significa que prescindam de uma formação que traga critérios, ética, responsabilidade e, principalmente, discernimento. Não se fundamenta, consoante esclarece Butzke, na ação e nas possibilidades humanas (BUTZKE, 2022, p. 178).

Assim, pensamos que será acerca destas práticas de devoção, entre as matrizes ocidentais e orientais que, mais cedo ou mais tarde, as instituições religiosas deverão se pronunciar.

Ecoando a sempre lembrada frase de Karl Rahner: “o cristão do futuro será um ‘místico’, isto é, uma pessoa que experimentou algo ou não será um cristão”:

Porque a espiritualidade do mundo futuro não dependerá mais de uma convicção unânime, evidente e pública, ou de um ambiente religioso generalizado, prévios à experiência e decisão pessoais (RAHNER, apud URÍBARRI BILBAO, 2016, p. 27 – tradução nossa).

No contexto reformado, Jung destaca, porém, que como “o protestantismo não tem um caminho previamente traçado, qualquer sistema que lhe permita um desenvolvimento adequado é, por assim dizer, bem-visto por ele” (JUNG, 2021, p. 222). Não obstante, é justamente

um método que faz falta aos protestantes [...]. Este conflito existe única e exclusivamente por causa da cisão histórica operada no pensamento europeu.

Se não houvesse, de um lado, um impulso psicológico inatural para crer, e do outro uma fé, igualmente inatural na ciência, não haveria qualquer razão para este conflito (JUNG, 2021, p. 223).

Tal advertência é certamente importante pois, nessa profusão de categorias excludentes promovidas no Ocidente entre razão, fé, corpo e espírito, o cristianismo institucional passou a ser enxergado de modo disfuncional, notadamente no que respeita a *proposta de vida* que carrega. Observou Erich Fromm:

Esta é precisamente a razão por que o pensamento religioso oriental, o Taoísmo e o Budismo – e a sua fusão no Zen-Budismo assume tamanha importância para o Ocidente hoje em dia. O Zen-Budismo ajuda o homem a encontrar uma resposta para o problema da sua existência, uma resposta que é, essencialmente, a mesma dada pela tradição judaico-cristã e que, no entanto, não contraria a racionalidade, o realismo e a independência, preciosas conseqüências do homem moderno. Paradoxalmente, o pensamento religioso oriental se revela mais congenial ao pensamento racional ocidental do que o próprio pensamento religioso ocidental (FROMM, 1976, p. 96).

E se o pensamento religioso oriental é, no ponto, mais *congenial*, é porque, precisamente, permite que algo nele seja esmiuçado no Ocidente como técnica, o que nos faz voltar às ponderações críticas antes formuladas.<sup>7</sup>

Contudo, propõe-se que o resgate da integralidade do humano, abordada no evangelho, deve se dar a partir de sua própria tradição e devoção, e pode, imune de contradições, aproveitar-se de práticas existentes em outras tradições, sem que se percam suas respectivas características e, principalmente, sem recair no perigo da mera reprodução performática, pois estão *devidamente* sedimentadas na espiritualidade, propósito e missão dos ensinamentos de Jesus.

Considerando o contexto luterano, anota Butzke:

---

<sup>7</sup> Note-se que a contrariedade levantada por Fromm, vista pela ótica que se apresentou de Jung, é, antes de tudo, da cisão do pensamento promovido pelo Ocidente e incorporada, em parte, na teologia cristã. Pois, à toda evidência, muito da cosmovisão oriental não é adequada aos parâmetros do racionalismo ocidental. Seu diferencial, parece-nos, é permitir-se *mensurar* naquilo que se dá a *medir* (item de *atração* mas, igualmente, de *descharacterização* nas mãos ocidentais).

a tradição e os exercícios espirituais provindos de outras confissões cristãs podem enriquecer nossa *praxis pietatis*. [...] Valendo-se do discernimento espiritual, é possível, inclusive, valorizar formas provenientes de outras religiões. Especialmente nas fases de preparação à meditação, relaxamento e concentração, práticas ascéticas de outras religiões podem ser úteis (BUTZKE, 2003, p. 119).

Justamente aqui o contato entre o cristianismo e o *mindfulness* pode ser frutuoso para os dias de hoje. Não só porque o consolidado uso terapêutico do *mindfulness* desarma mais facilmente alguns preconceitos, mas, sobretudo, por auxiliar no necessário reposicionamento da *mente cristã* dentro de sua própria tradição unitária.

## Silêncio: uma breve incursão cristã

A mística cristã, dentre seus muitos aspectos, circunda o silêncio como uma postura *inicial* e *final* de mergulho no ser, de aprofundamento na fé, pois silenciar é, antes de tudo, prestar atenção e ouvir (dispor-se). De uma atitude de quietude interna que se pretende, a decisão externa de calar-se, porém, é o seu começo.

De partida, o silêncio se encontra no meio de nossa luta por um *coração puro* (GRÜN, 2021, p. 9):

O silêncio dos lábios e da imaginação dissolve o que nos separa da paz das coisas, que só existem para Deus e não para si. Mas o silêncio de todo o desejo desordenado elimina a barreira que nos separa de Deus. Então passamos a viver só nEle. As coisas mudas cessam, então, de conversar conosco em seu silêncio. É o próprio Senhor que nos fala, com um silêncio ainda mais profundo, do meio do nosso próprio ser, onde Ele se esconde (MERTON, 2003, p. 216).

O monge beneditino Anselm Grün ensina que a incapacidade de conseguirmos guardar algo para si, de não conhecermos segredos (de não os suportar/de não conseguir com eles conviver), não só passa uma impressão de ausência de profundidade como, de fato, é um limitador ao mergulho que a vida nos convida. O homem ocidental moderno, por padrão, não permite o mistério. “Destroí o mistério, porque logo quer falar a respeito dele” (GRÜN, 2021, p. 11). Mas esse temor do mistério, antes de tudo, é um medo do próprio Deus. Afinal, falar sobre algo, é dominar este algo.

É no mistério da quietude, entretanto, que o Encontro se dá. E é nesta solidão que nos apercebemos *pessoa*, sujeitos de uma relação sagrada:

Uma pessoa é pessoa à medida que possui um segredo e constitui uma solidão que não pode ser comunicada a nenhum outro. Se eu amo uma pessoa, amarei o que mais a faz ser uma pessoa: o mistério, a solidão do seu ser, que só Deus pode penetrar e compreender. [...] A nossa solidão e a nossa dignidade é termos uma personalidade incomunicável que é nossa, só nossa e de ninguém mais, e para sempre. Quando a sociedade humana cumpre a sua verdadeira missão, as pessoas que a formam crescem cada vez mais em liberdade individual e integridade pessoal. E quanto mais o indivíduo desenvolve e descobre os secretos poderes da sua incomunicável personalidade, tanto mais contribuirá para a vida e o bem-estar do conjunto. A solidão é tão necessária à sociedade como o silêncio à linguagem, o ar aos pulmões e o alimento ao corpo (MERTON, 2003, p. 206 e 208).

Porém, conforme adverte Thomas Merton, “se um homem desconhece o valor da sua própria solidão, como poderá respeitá-la nos outros?” (MERTON, 2003, p. 208).

Grün enfatiza que o falar também é um contínuo *juízo*, pois é acerca dos outros que normalmente as falas se concentram, ao passo que “falar sobre os outros é falar sobre si mesmo, sem que disto se tome consciência” (GRÜN, 2021, p. 12). O muito falar, portanto, ofusca perversamente a possibilidade de *auto-observação*, distanciando-nos ainda mais da própria realidade. No silêncio, porém, podemos aproveitar a falha do outro para refletir sobre a nossa própria debilidade:

No silêncio nós não olhamos para os outros mas sim para nós, e nos confrontamos com aquilo que descobrimos em nós mesmos. Como não conhecemos as condições sob as quais o outro age, proibimo-nos qualquer juízo, e em vez disso deixamos que o comportamento do outro interprete o nosso (GRÜN, 2021, p. 30).

A fala também se conecta com a vaidade. “Aquele que fala muito, frequentemente coloca-se no centro” (GRÜN, 2021, p. 13), quer ser levado em conta, ser ouvido ou, ainda, reconhecido/admirado. A fala, portanto, pode nos levar a *negligenciar a vigilância interior*: “No falar eu sempre de novo me afasto de mim mesmo e do meu centro e passo por cima das barreiras interiores que ergui para criar ordem nas minhas ideias e sentimentos” (GRÜN, 2021, p. 14).

O silêncio, portanto, é uma forma de nos encontrarmos conosco mesmos. E este é, justamente, um dos principais motivos que nos levam a dele fugir. No mundo *hiperconectado* devemos estar sempre ocupados:

Silêncio não quer dizer apenas deixar de falar, mas significa também que eu desisto das possibilidades de fuga e que me suporto assim como eu sou. [...] no silêncio eu me forço a pelo menos uma vez permanecer comigo mesmo (GRÜN, 2021, p. 18).

Ou seja, é no silêncio que percebemos a desordem interna de pensamentos e desejos e que as tensões e inquietações decorrentes não têm para onde fugir. Nos deparamos com a nossa situação nua e crua. Tenho então que admitir, conforme sustenta Grün, que os pensamentos, bons e maus, fazem parte de mim e aceitá-los, tratá-los ou não, é nossa responsabilidade:

Quando no silêncio surgem dentro de mim ideias e sentimentos de toda espécie, eu posso ocupar-me com elas, lutar contra elas por tanto tempo até que cheguem ao repouso. Este é um método. O outro consiste em não considerar as ideias e sentimentos como sendo importantes, e simplesmente deixá-las passar. [...] As ideias vão e vêm, elas não tomam posse de mim. Não tenho medo delas, não me considero pressionado a livrar-me delas, mas convivo com elas tranquilamente, deixo-as ir e vir, até que venham cada vez menos, até que aos poucos eu fique livre delas. [...] Quando eu tenho confiança de que Deus me aceita com todos os pensamentos que me torturam e me oprimem, eu fico livre desta pressão, e então em última análise estou deixando passar estes pensamentos (GRÜN, 2021, p. 47-48).<sup>8</sup>

Quando pensamos, porém, pensamos no corpo. Nosso corpo pensa. Quando silenciemos, o corpo também se aquieta. Ideias e emoções provocam tensões físicas em nós. O aspecto mais externo/imediato a cuidar, assim, é o corpo, com a conscientização dessas tensões, liberando-as, deixando-as passar, relaxar. Aqui o *mindfulness* muito pode auxiliar, notadamente com os exercícios voltados à respiração e à percepção corporal (*body scan*).

Sem embargo, o deixar ir, a renúncia de controle, o abandonar-me “a Deus assim como eu sou” (GRÜN, 2021, p. 51) é um ato de entrega que clama uma atitude interna: *menos de mim, mais de Ti*.

---

<sup>8</sup> Citando C. R. Rogers, lembra-nos Germer: “O curioso paradoxo da vida é que quando me aceito como sou, então eu posso mudar” (GERMER, 2016, p. 7).

Não sou eu nem são as minhas necessidades espirituais que devem ocupar o centro, mas sim Cristo, a quem eu me abandono quando me desapego de mim mesmo no silêncio. [...] Meu ideal já não é tão importante para mim. A única coisa que importa é que em mim possa agir o espírito de Deus (GRÜN, 2021, p. 52).

E, assim, no silêncio, exercita-se o

[...] morrer do velho homem. Ele torna-se morto para o mundo a fim de viver para Deus. [...] Nem louvor nem injúria devem significar coisa alguma para ele, mas unicamente Deus. [...] Devemos morrer interiormente a fim de deixarmos espaço em nós para a verdadeira vida (GRÜN, 2021, p. 57-58).

O temor que se possa ter do silêncio, portanto, não é só porque nele nos colocamos frente a frente com nossas sombras, com o nosso ‘canto escuro’, mas porque a renúncia, a entrega e o desapego apontam para uma morte. E quem “ignora a existência de outra vida, ou que não consegue viver no tempo como uma criatura destinada a passar a eternidade em Deus”, adverte Merton, “resiste ao fecundo silêncio do seu ser por um contínuo ruído” (MERTON, 2003, p. 219). O silenciar, para estes, é a própria morte, que é combatida com barulho, pelo falar sem cessar, pelo entretenimento e ativismo. A morte

[...] é a inimiga que parece afrontá-los cada instante na profunda escuridão e silêncio de seu ser. Ficam, assim, gritando contra a morte. Confundem a vida com ruído. Atordoam os ouvidos com palavras sem sentido, impotentes que são para descobrir as raízes do seu coração num silêncio que não é morte, mas vida. [...] Quem ama, pois, a verdadeira vida, pensa frequentemente na morte. Sua vida é cheia de um silêncio que é vitória antecipada sobre a morte. O silêncio faz da morte uma escrava e, até, uma amiga. Pensamentos e orações que procedem do silencioso pensamento da morte são como árvores nascidas num campo onde há água. São pensamentos fortes, que triunfam do medo do infortúnio porque triunfam da paixão e do desejo. Voltam a face da nossa alma, em constante desejo, para a face de Cristo (MERTON, 2003, p. 220-221).

O silêncio como desapego, assim, não é só do falar, mas de todo o nosso agir: “O silêncio deve tornar-nos transparentes para o espírito de Deus, de modo que Deus possa assumir a direção em nós” (GRÜN, 2021, p. 68):

A 'vida espiritual' é então vida perfeitamente equilibrada em que o corpo, com os instintos e paixões, a mente com o raciocínio e a obediência aos princípios e o espírito com a passiva receptividade da iluminação que vem da Luz e do amor de Deus formam o homem completo que está em Deus e com Deus e é de Deus e para Deus. O homem novo, unificado, em quem Deus é tudo em tudo. O homem no qual realiza ele a sua vontade sem obstáculo (MERTON, 1999, p. 141).

O silêncio se torna, portanto, o principal campo da batalha do ego e o *permanecer em silêncio* no zelo e no cuidado por um novo centro: Cristo em mim.

O autoconhecimento, a aceitação de si e do outro, a acolhida generosa e o respeito profundo se fazem presentes.

É certo, porém, que Deus nos deu uma linguagem. Uma fala com a qual é anunciado o Reino e de que fazemos uso não somente para proclamar a sua justiça, mas, sobretudo, que nos chama a coexecutá-la. O calar e o falar (a ação) constituem, entretanto, “uma só coisa. Quem aprendeu o reto silêncio também consegue falar retamente” (GRÜN, 2021, p. 43), pois a fala e o silêncio

não são dois polos opostos, mas eles se complementam mutuamente. O que importa é falar de modo a não destruir a atitude do silêncio. Nosso falar é um teste que revela até que ponto nosso silêncio é autêntico. Quando tivermos aprendido o silêncio interior, então mesmo ao falar não haveremos de deixar o silêncio (GRÜN, 2021, p. 38).

Ou como diz Merton: “O silêncio é o pai da palavra” (MERTON, 2003, p. 217).

Não obstante, aduz Merton que “quando o Senhor vem como um Esposo, nada fica por dizer, exceto que Ele vem e que devemos ir ao Seu encontro” (MERTON, 2003, p. 214):

Sáímos, então, a encontrá-Lo na solidão. Aí nos comunicamos com Ele só, sem palavras, sem pensamentos discursivos, no silêncio de todo o nosso ser. Quando o que dizemos se destina só a Ele, é difícil poder dizê-lo em palavras. O que não se dirige à comunicação, nem sequer é objeto de experiência num nível que pode ser claramente analisado. Sabemos que isso não deve ser dito, porque não pode. Mas, antes de chegarmos a esse impensável, o espírito ronda as fronteiras da linguagem, indeciso em ficar ou não nos seus próprios limites, a fim de ter alguma coisa a trazer aos homens. Essa é a prova daqueles que desejam cruzar as fronteiras. Se eles não estão prontos a deixar atrás as suas próprias ideias e palavras, não podem ir além (MERTON, 2003, p. 214).

E é precisamente a ausência da linguagem que nos permite estar, de fato, neste momento presente.

Philip Gröning foi absolutamente feliz em captar essa experiência quando filmava o seu longa-metragem na *Grande Chartreuse*:

A linguagem tem um interessante fenômeno que é tirar você do momento. [...] É um fato semiológico que se você quer entender uma frase, você deve lembrar o início dela no momento em que ela está chegando ao fim, o que significa que o presente absoluto já está destruído quando você está no nível da linguagem (GRÖNING, s/d – tradução nossa).

O silêncio que se abre à contemplação é o que nos coloca, pois, no presente e na Presença. É um silêncio encarnado, com um corpo. Uma quietude que exige o desapegar “do próprio passado e o envolver-se com a realidade do presente” (GRÜN, 2021, p. 63). Não ficamos mais amarrados a coisas: “apegamo-nos exclusivamente a Deus” (GRÜN, 2021, p. 65). Tornamo-nos interiormente livres, instrui Anselm Grün. Por fim, resta-nos claro que a eloquência cognitiva-racional não é mais o que nos habilita, por si, a nada. Ela deixa de ser vista como *acima* e passa a estar *junto*. Uma unidade.

## Silêncio e *mindfulness*

A hipótese desenvolvida neste trabalho é a de que para uma *vivência integral* da experiência cristã demanda-se, no Ocidente, uma nova *forma* de inculturação, com a necessidade de ajustes e inserções de *práticas* que sedimentem as orientações não-duais desta espiritualidade. Parece ser indispensável, por conseguinte, uma espécie de ‘*troca de registro*’ que sinalize esta viragem, diante das fortes premissas que divorciaram a espiritualidade cristã de sua correspondente sustentação doutrinária e litúrgica.

No que concerne à liturgia, uma palavra especial deve ser consignada. A liturgia é o lugar comunitário de formação da estatura de Cristo em nós. No mundo grego, referia-se ao serviço público *aquilo que o cidadão fazia pela comunidade* (PETERSON, 2004). No contexto cristão, ela “evita que a forma narrativa das Escrituras seja reduzida a um material de consumo privativo e individualizado” (PETERSON, 2004, p. 49). Como expressão mística desse

nascimento coletivo de Cristo em nós, a permanente atenção às formas litúrgicas é necessária para que suas finalidades sejam preservadas. Romano Guardini enfatiza, nesse sentido, que o “que a liturgia se propõe é, antes de tudo, criar a mentalidade fundamental cristã. Visa a ordenação justa e essencial do homem a Deus [...]” (GUARDINI, p. 86). E acrescenta:

a contemplação é o princípio fundamental de uma vida sã e verdadeira. A força da ação do querer, do fazer e do procurar, deve sempre repousar sobre um silêncio, profundidade, voltada para a verdade eterna e imutável. Tal é a intenção que se enraíza na eternidade. Possui a paz. Possui a tranquilidade interior que exprime a vitória na vida. Não se apressa, pois tem tempo. Pode esperar e deixar-se crescer (GUARDINI, p. 86 e 94).

Porém, ao que tudo indica, boa parte de *nossa manifestação de fé* converge, atualmente, a um mesmo *inconsciente e disposição psíquica*, vigente na sociedade secular, que é marcadamente dualista, racionalista, imediatista e direcionada a resultados.<sup>9</sup>

Desta forma, em que pese existir uma imensa tradição cristã que faça frente a este *modo de ser* do sujeito ocidental moderno, o alcance comunitário dessas práticas e respectivos *insights* encontra-se, por muitas razões, severamente limitado. De outro lado, há um sopro que tem exaltado as vias integrativas da autorregulação e do bem-estar por meio de disciplinas meditativas, com o que se abre não só a possibilidade, mas a conveniência, de um diálogo que traga tais exercícios para dentro do espaço cristão e, junto a eles, também as pessoas que neles buscam auxílio, revigorando-se caminhos antigos, e por vezes esquecidos, do próprio cristianismo.

O silêncio e a meditação (*mindfulness*) apresentam-se, por excelência, como as principais portas de entrada destas vias integrativas, servindo também à necessária conexão terapêutica entre o consciente e o inconsciente, fundamental no processo de crescimento espiritual e da *individualização*. Por isso mesmo, é sempre recomendável o acompanhamento dessas disciplinas por

---

<sup>9</sup> E este *ativismo*, elucida Byung-Chul Han, impede o *demorar contemplativo* que poderia nos levar ao “longo fôlego, ao lento. Formas ou estados de duração escapam à hiperatividade” (HAN, 2015, p. 36).

meio de pessoas experimentadas, como ocorre nas relações do discipulado cristão.

Quanto à compreensão de *mindfulness*, Germer elucida:

O termo *mindfulness* pode ser usado para descrever um construto teórico (a ideia de *mindfulness*), exercícios para cultivar *mindfulness* (como a meditação) ou processos psicológicos (mecanismos de ação na mente e no cérebro). Uma definição básica de *mindfulness* é 'estar alerta momento a momento'. Outras definições incluem 'manter nossa consciência viva para a realidade presente' (HANH, 1976, p. 11); 'estar clara e determinadamente alerta ao que realmente nos acontece em momentos sucessivos da percepção' (NYANAPONIKA, 1972, p. 5); e 'o estado de alerta que emerge por meio da atenção, intencional, no momento presente e no desenrolar da experiência momento a momento' (KABAT-ZINN, 2003, p. 145). Por fim, *mindfulness* não pode ser compreendido totalmente com palavras porque é uma experiência não verbal, sutil (GUNARATANA, 2002). É a diferença entre sentir um som em nosso corpo e descrever o que você poderia estar ouvindo (GERMER, 2016, p. 5-6).

De semelhante modo, na devoção cristã, a *trilha do silêncio* percorre diversas áreas da vida com graus e intensidades variadas, mas que perpassam, de certa forma, as mesmas diretrizes comumente destacadas no *mindfulness*. Os(as) praticantes do *silêncio* partem de um ouvir atento à auto-observação (autoconhecimento); buscam um coração puro, amoroso e compassivo (sabem guardar seus tesouros e mistérios); reconhecem estas características nas demais pessoas (alteridade); deixam de direcionar aos outros seus estereótipos e julgamentos; não procuram chamar atenção para si, porém reconhecem que são *um em si mesmos*; percebem o seu corpo, seu peso e limites; entregam e enfrentam as suas sombras, sem condenações<sup>10</sup>; despem-se, por fim, de preconceitos e imagens próprias, inclusive do sagrado, para se colocarem, por inteiro, presentes na Presença daquele que É.

Em termos práticos, pode-se aliar, assim, muitos dos exercícios do *mindfulness* como atos *preparatórios* e de *suporte* à disciplina de quietude e interiorização cristã, especialmente no que se refere à conscientização do

---

<sup>10</sup> Assim como no *mindfulness*, a aceitação destas experiências não significa "validar mau comportamento" (GERMER, 2016, p. 6), mas estar aberto à "experiência presente com *aceitação*" (GERMER, 2016, p. 7).

corpo, à adequação da postura, ao relaxamento e à atenção respiratória, voltadas diretamente ao controle do fluxo mental desordenado (o devaneio)<sup>11</sup>.

Além destes aspectos atinentes à *concentração*, o fato de constituir o *mindfulness* uma experiência *não verbal*, de *foco intencional* e que estimula o *não julgamento*, estas orientações também se enquadram perfeitamente ao exercício devocional cristão, que igualmente intenta conduzir à alteridade, à compaixão e ao amor (e, assim, em direção do enfrentamento do ego autocentrado)<sup>12</sup>. Já a percepção do *tempo presente* ganha especial importância na busca pelo enraizamento e concreção, da necessária *encarnação como percepção da fé*, que aponta ao Eterno.

Como bem observaram Clairton Puntel e Júlio Adam, o *mindfulness*:

Basicamente é uma proposta de parar e estar presente, levando em consideração dois componentes fundamentais: autorregulação da atenção e a adoção de uma orientação particular frente às próprias experiências do momento. O próprio Jesus de Nazaré instrui seus e suas ouvintes – e leitores/as – a vivenciar o momento presente ao invés das preocupações que ainda não chegaram: ‘Portanto, não se preocupem com o amanhã, pois o amanhã trará as suas próprias preocupações. Basta a cada dia o seu próprio mal’ (Mt 6.34) (PUNTEL, ADAM, 2021, p. 239-255).

E a pausa, o *presente* e a *atenção*, consoante já destacado, são imprescindíveis para o caminho de *aperceber-se* um.

Assim, o que urge a nós, cristãos ocidentais, não é nos *convencermos* que somos uma integralidade (isso já está razoavelmente assente no nível intelectual), mas *sentir* que somos, de fato, seres integrais (adequando-se também o nosso discurso, sem *atos-falhos*, a uma *visão unitária* do ser humano). Neste estudo, sustentamos que isso só pode advir pela vivência e experimentação dessa unidade; no colocar os nossos corpos submersos em

---

<sup>11</sup> “*Mindfulness* é o oposto do funcionamento do piloto automático, o oposto de devanear; é prestar atenção ao que é proeminente no momento presente. [...] Também diz respeito a *lembrar*, mas não viver de memórias. [...] Essa reorientação requer *intenção* de desembaraçar nossa atenção de nossos devaneios e vivenciar plenamente o momento presente” (GERMER, 2016, p. 5).

<sup>12</sup> Ensina Hanh: “Se a prática não lhe trazer mais compaixão, não se trata de *mindfulness*.” (2021, p. 55).

uma intimidade que *conhece a verdade* e repousa no totalmente Outro, que se dá a conhecer.

Ou seja, o nível de cognição requerido deve ultrapassar o mero convencimento mental e se fazer gradual, conjunta e dinamicamente, com a razão, o corpo, as emoções, os sentidos e os sentimentos, de forma pessoal e comunitariamente, pois, para os cristãos, este caminho é o caminho para encontrar uma Pessoa.

É uma disposição que se aproxima, no nosso entender, daquilo que Michel Maffesoli denominou de '*saber dionísico*': um conhecimento que está *próximo* do que é *intimidado*, reconhece as ambivalências em sua prática *deontológica* e satisfaz-se, quando necessário, a somente identificar o *paradoxo* e a *complexidade das coisas*. Uma '*razão sensível*' que diverge do "racionalismo revelador de mensagens [que] vai direto ao alvo, [e] segue essa *via recta* cuja eficácia é conhecida" (MAFFESOLI, 2001, p. 21).<sup>13</sup> Um conhecimento que descansa diante do mistério.

Em consequência, não há dúvidas de que um importante passo que considere as preocupações expostas neste artigo está na criação de espaços de formação prática em *espiritualidade*, possibilitando que as disciplinas contemplativas cristãs alcancem, cada vez mais, um número maior de pessoas, e passem a integrar o seu cotidiano. A *Oração do Coração*<sup>14</sup> e a *Lectio Divina*, que também abarcam a devoção do silêncio, são modelos *históricos* vitais nesse processo (ao lado dos exercícios inicianos), e associam-se, com natural fluidez, às orientações fornecidas pelo *mindfulness*.

No que se refere à *Lectio Divina*, algumas breves palavras devem ser ditas, por bem exemplificar uma disciplina em que os elementos do silêncio e do *mindfulness* percorrem o seu desenvolvimento.<sup>15</sup>

---

<sup>13</sup> "pois outro é o caminhar incerto do imaginário. Isso culmina num saber raro; um saber que, ao mesmo tempo, revela e oculta a própria coisa descrita por ele; um saber que encerra, para os espíritos finos, verdades múltiplas sob arabescos das metáforas; um saber que deixa a cada um o cuidado de desvelar, isto é, de compreender por si mesmo e para si mesmo o que convém descobrir; um saber, de certa forma, iniciático (MAFFESOLI, 2001. p. 21).

<sup>14</sup> Jean-Yves Leloup nos dá uma trilha resumida da maneira da oração hesicasta: "1) A arte 2) de se despertar à 3) consciência de Ser 4) Eu Sou 5) 'com' 6) (o Outro e os outros) 7) em um corpo 8) que possui um coração" (LELOUP, 2012. p. 97-98).

<sup>15</sup> A *Lectio Divina*, conforme nos ensina Armindo dos Santos Vaz, é uma postura de devoção que, embora abarque ideias hermenêuticas, é, antes de tudo, 'experiência de Deus', por

Trata-se da *oração sem imagens ou pensamentos*, o “orar como puro estar em silêncio diante de Deus” (GRÜN, 2021, p. 76) – a *contemplatio*:

Mas esta espécie de oração é em última análise um dom gratuito da graça divina. Ela não pode ser aprendida por meio de técnicas. É uma meta que só pode ser alcançada depois de se haver percorrido os degraus anteriores: [...] leitura, oração e meditação (GRÜN, 2021, p.76).

Nela, o leitor/ouvinte:

simplesmente deixa que o que foi lido atue sobre ele. Não prossegue a leitura, mas deixa-se levar por uma palavra a um silêncio recolhido, onde a palavra, sem ser analisada, pode invadir e transformar o coração inteiro (GRÜN, 2021, p. 77).

Ou seja:

a presença de Cristo se concretiza através da palavra lida. As palavras que me ocorrem na leitura fazem surgir em mim uma imagem humana de Jesus, e também uma imagem humana de Deus, diante de quem eu permaneço em silêncio, porque o contemplar e o deixar-se contemplar já é perfeição suficiente. [...] A palavra cria para si mesma um silêncio, levam-me a um silêncio vivo, a um diálogo silencioso com Deus, cuja imagem fala-me no silêncio (GRÜN, 2021, p. 78).

Para Grün já existe, contudo, em cada um de nós, um lugar onde o silêncio é completo, onde nós mesmos nos encontramos *inteiros e imperturbados por pensamentos*, onde, enfim, o Encontro pode ocorrer (GRÜN, 2021, p. 86):

Não temos necessidade de apresentar a Deus coisa alguma, nem pensamentos edificantes nem sentimentos piedosos. Simplesmente estamos diante de Deus – e em silêncio. Conservamos nosso coração vazio em sua presença para deixarmos que se encha com seu amor inefável, que já não pode ser descrito em palavras. [...] Calamo-nos diante de Deus e aguardamos. Não sabemos se Deus vem e se Ele toma posse de nós. Sabemos pela fé que Ele está aí, mesmo que não o experimentemos. Perseverar e esperar, suportar também a não experiência de Deus, desapegar-nos da solidez da terra firme, deixarmos-nos cair

---

meio da Palavra, conduzida pelo Espírito Santo. Uma prática mistagógica e cristocêntrica de buscar no mistério de si e do nosso Senhor um Encontro, com escuta (silêncio) e coração recolhido, de modo que a mensagem do texto bíblico e a vida se tornem uma coisa só (VAZ, 2008).

no amor de Deus, abrir-nos para a presença de Deus sem a certeza de dela experimentarmos alguma coisa, é nisto que para os monges consiste o silêncio (GRÜN, 2021, p. 86-87).

## Considerações finais

A espiritualidade referida neste estudo compõe um contínuo *vir-a-ser* que nos convida a uma jornada rumo à união, à alteridade e ao amor. Sugerimos que a *individuação*, o *saber-se* e *sentir-se* um consigo mesmo, é o passo fundante para a compreensão do pertencimento e do sentido de vida nela promovidos. Trata-se de um caminho de transformação, de redimensionamento do *ego*, e que não se faz sem *confrontação*, muito menos sem um chamado para o serviço em um mundo de injustiças, conforme Jesus nos legou.

Ao entendimento do ser humano integral, com o seu *corpo sólido*, opõe-se, entretanto, o *dualismo* da mentalidade ocidental típica. Nesta *disposição*, o racionalismo, a técnica e o desempenho assumem o protagonismo de um mundo a ser dominado. As práticas espirituais (quando consideradas) são comumente tomadas como *performance*, e a *confrontação* de si cede lugar à *conformação* a si, com todas as suas consequências.

Embora se possa reconhecer, no plano racional, as mazelas do dualismo para a espiritualidade cristã, a conscientização da integralidade do ser humano, que aqui nos ocupa, só alcançará os níveis mais profundos da mente e da disposição psíquica caso esteja imersa em um caminho de *práticas* integrativas, do inconsciente ao consciente (e vice-versa), corporais, terapêuticas e transcendentais<sup>16</sup>. Ou seja, que passe ao plano da *experiência* humana, com toda a sua força.

O silêncio devocional, aliado às orientações fundamentais do *mindfulness*, apresenta-se como uma dessas alternativas, tão necessária ao revigoramento das disciplinas espirituais cristãs, quanto ao próprio aprendizado do ensino que carregam.

---

<sup>16</sup> Que permitam ultrapassar a nós mesmos, a nossa egoidade, e nos centramos no verdadeiro Eu.

## Referências

BÍBLIA SAGRADA: Nova Versão Internacional. Trad. Comissão de tradução da Sociedade Bíblica Internacional. São Paulo: Sociedade Bíblica Internacional, 2000.

BUTZKE, P. A. Aspectos de uma espiritualidade luterana para nossos dias. *Estudos Teológicos*, São Leopoldo, v. 43, n. 2, p. 104-120, 2003.

BUTZKE, P. A. Espiritualidade e Vida Cristã. In: SELL, W. (Org.). *Nossa fé: temas centrais da confessionalidade luterana*. São Leopoldo: Sinodal, 2022.

CAPUTO, J. *Radical Hermeneutics: Repetition, Deconstruction, and the Hermeneutic Project*. Indianapolis: Indiana University Press, 1987.

GERMER, C. K.; SIEGEL, R. D.; FULTON, P. R. *Mindfulness e Psicoterapia*. Trad. Maria C. G. Monteiro. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2016.

GRÖNING, P. Voyage into Silence: Interview with Philip Gröning. [Entrevista cedida a] *Catholic World Report*, s.d. Disponível em: [www.decentfilms.com/articles/groning](http://www.decentfilms.com/articles/groning). Acesso em: 18 maio 2022.

GRÜN, A. *As Exigências do Silêncio*. Trad. Carlos Almeida Pereira. 11ªed. 3ª reimp. Petrópolis: Vozes, 2021.

GUARDINI, R. *Espírito da Liturgia*. São Paulo: Cultor de Livros, 2018.

HAN, B.-C. *Sociedade do Cansaço*. Trad. Enio Giachini. Petrópolis: Vozes, 2015.

HANH, T. N. *Silêncio: o poder da quietude em um mundo barulhento*. Trad. Rodrigo Peixoto. Rio de Janeiro: Harper Collins, 2021.

JUNG, C. G. *Espiritualidade e Transcendência: Seleção e edição de Brigitte Dorst*. Trad. Nélio Schneider. 6ª reimp. Petrópolis: Vozes, 2021.

LELOUP, J.-Y. *Escritos sobre o Hesicasmo: uma tradição contemplativa esquecida*. 3ª ed. 1ª reimp. Trad. Lúcia Orth. Petrópolis: 2017.

LELOUP, J.-Y. *Sabedoria do Monte Athos*. Trad. Karin A. de Guise. Petrópolis: Vozes, 2012.

LOUTH, A. *The Origins of the Christian Mystical Tradition: From Plato to Denys*. 2nd. Ed. Oxford: Oxford University Press, 2007.

MAFFESOLI, M. *Elogio da Razão Sensível*. Trad. Albert Stuckenbruck. 2ª ed. Petrópolis: Vozes, 2001.

MENDONÇA, J. T. *A Mística do Instante: o tempo e a promessa*. 5ª reimp. São Paulo: Paulinas, 2019.

MERTON, T. *Homem Algum é uma Ilha*. Trad. Timóteo Amoroso Anastácio. Campinas: Versus, 2003.

MERTON, T. *Novas Sementes de Contemplação*. Trad. Ir. Maria E. de Souza e Silva. Rio de Janeiro: Ficus, 1999.

PETERSON, E. *Coma este Livro: As Sagradas Escrituras como referência para uma sociedade em crise*. Rio de Janeiro: Ed. Textus, 2004.

PUNTEL, C.; ADAM, J. C. Mindfulness e espiritualidade como estratégia de enfrentamento em situações de crise. São Leopoldo, *Estudos Teológicos*, v. 61, n. 2, p. 239-255, 2021.

SUZUKI, D. T.; FROMM, E.; MARTINHO, R. de. *Zen-Budismo e Psicanálise*. Trad. Octavio Mendes Cajado. São Paulo: Cultrix, 1976.

URÍBARRI BILBAO, G. *La mística de Jesús: Desafío y propuesta*. 2ª ed. Maliaño: Sal Terrae, 2016.

VAZ, A. dos S. *A Arte de Ler a Bíblia: Em Louvor da 'Lectio Divina'*. Marco de Canaveses: Edições Carmelo, 2008.

RECEBIDO: 30/09/2022  
APROVADO: 15/11/2022

RECEIVED: 09/30/2022  
APPROVED: 11/15/2022