



A busca do silêncio essencial!

Vivemos um tempo em que realidade e ficção já não se separam com clareza. As imagens que brilham nas telas podem tanto ser reais quanto terem sido moldadas por inteligências artificiais, capazes de inventar sorrisos, distorcer fatos, criar memórias que nunca aconteceram. A cada clique, uma dúvida: o que é verdade? O que é invenção?

Nesse cenário de incertezas, nossa bússola precisa mudar de lugar. Já não basta procurar fora, estudar, ler, observar, pesquisar, consultar oráculos; é urgente mergulhar dentro.

Venho repetindo constantemente essa frase, que é também, o título do meu próximo livro: *A saída é para dentro*.

A prática da meditação tornou-se uma necessidade básica e até um ato de resistência — um antídoto contra a vertigem da dúvida. No silêncio, quando fechamos os olhos, nenhuma inteligência artificial pode nos enganar. É ali que a respiração nos devolve o fio da realidade.

O corpo, tantas vezes ignorado, revela-se o mais sofisticado aparelho de percepção do mundo.

Um coração que dispara diante de uma ameaça real, uma digestão tranquila que confirma um ambiente seguro, um arrepio que anuncia perigo ou encantamento. Cada sensação, cada emoção, cada sentimento é um farol que nos orienta no nevoeiro.

Nessa era em que a mídia pode oferecer imagens forjadas e narrativas moldadas, saber distinguir as vozes internas se torna mais valioso do que nunca.

O pensamento crítico ganha aliados no instinto, na intuição, no mapa invisível do corpo.

Porque no fim, quando tudo ao redor parece duvidoso, ainda podemos confiar na respiração que entra e sai.

Ainda podemos confiar no silêncio que nos habita.

E talvez seja exatamente aí — entre a tela e o silêncio — que o humano reencontra a sua verdade.

Intuitivamente sinto que nosso caminho, cada vez mais... é para dentro.



G O M E Z