



Treball de Fi de Grau

Silence and wellbeing in the XXI century:
A qualitative study on the promotion of silence as wellbeing

Author: Freya Sentmartí Edwards

Tutor: Mònica Puntí Brun

Date: May 31st 2021

Course: Publicitat i Relacions Públiques

Table of contents

Conversation with Agnus Dei.....	3
Conversation with Francesc Pere Arnau	6
Conversation with Ignasi Boada	7
Answers by Institute of Silence followers.....	18
Tables.....	21

Conversation with Agnus Dei

Agnus Dei is a catholic nun from the cathedral of Vic who agreed to speak with me regarding what was silence to her.

FREYA: Què és per a tu el silenci? Com el vius?

AGNUS DEI: Nosaltres tenim un regal. Al seu monges tenim si o si un horari on hi tenim silenci. Nosaltres en el moment de silenci preguem. I és tampoc una construcció de paraules és totalment en silenci davant el senyor i contemplar el senyor. Déu parla per mitjà del silenci. Si hi ha tant soroll et distreus. La ment corre per aquí i per allà. Si estàs totalment en silenci és com si li obressis una porta a déu. Com si hi poguessis parlar. Ara és difícil trobar-lo. Tot i que tenim un petit convent a la bora nostre hi ha els nostres veïns i molta gent i quan s'aixequen posen la música o criden..., la gent no està acostumada a tenir un moment i parar i a més a més d'estar en silenci també de reflexionar. Per dir, avui què faré?, per pensar per discernir, necessites el silenci. sinó et distreu i l'objectiu que tenies pel dia el pots perdonar o el pots oblidar. Antigament això estava bé perquè no hi havia tanta tecnologia i la gent no anava tan de pressa. En canvi ara, estem una mica esclavitzats pel temps. Ningú té temps. De fet el que té més valor avui en dia és el temps. Si algú et dedica temps és perquè t'estima o realment li importes. No tenen temps ni pels fills ni la mare ni el marit. Van corrents. La conseqüència d'això és que acaba tot desordenat o desorganitzat. Estressats. Molta gent jove. S'hauria d'analitzar una mica, parar, i veure, què fem?

Nosaltres tot i que tenim només una hora del dia en silenci un cop al mes, parem tot un dia. Perquè així, una vegada ens organitzem tot el mes, revisem la nostra vida durant aquest mes, els objectius, si els hem fet o no. Si ens hem equivocat. Si es pot reparar. Com ho farem.

Els llocs per trobar aquest silenci és a la casa de déu. La pau que es troba en el silenci t'omple, et tranquil·litza. Però no és el mateix quan vas a qualsevol sala. A qualsevol sala pot ser que sigui en silenci però no pots trobar aquesta pau. A diferència de la casa de déu, perquè ell hi és. Trobes aquesta sensació que carreguem piles. Pots respirar tranquil·la. Però també això es pot experimentar en la natura, si vas al Puigmal, al Matagall. Com que tot és creació de déu, d'alguna manera ens parla, que hi ha una cosa més. Si vas sola a l'hivern a la platja, el so de les onades del mar també es torna a trobar aquesta pau, aquest silenci perquè les creatures parlen del seu creador.

Fruit d'aquesta pau, aquest silenci que has pogut experimentar és l'alegria. Com que ja t'has carregat i tornes a aixecar l'esperit. En el món de la tecnologia realment és difícil, però hi ha algunes webs o blocs a Instagram que en aquest moment que veuen que això és una necessitat. Algunes vegades les esglésies estan tancades i la gent vol pregar i no poden. Hi ha webs que preguen i fan silenci, mitja hora una hora. i passen imatges. i les imatges ja et fan contemplar o et fan experimentar alguna cosa. A vegades posen música, però és millor en silenci. Perquè és la manera que algú pot trobar aquesta pau.

F: Quin tipus d'imatges són?

A: Nosaltres donem, catequesis i avui els nens estan molt acostumats a les imatges. No poden ser imatges de dibuixos o animats. Al contrari. Cada cop són més reals. En el nostre cas, les imatges van relacionades amb la vida del crist. Per pensar, que diria Jesús, que diria la gent, com parlaria, faria fred..., fer una contemplació, és una manera d'oració, mirar la imatge i imaginar-te a tu dins la imatge, com percebre la imatge. Escoltant tot això en silenci i treballant la imaginació.

F: I també guieu perquè es posin a dins la imatge?

A: Sí. Fer l'esforç d'interioritzar una mica més i això és possible.

F: Creus que tothom necessita el silenci per igual. Hi ha gent que potser se n'ha oblidat completament com és. Jo abans de fer el treball no coneixia gaire el silenci.

A: Ara mateix la societat s'embolica amb moltes coses. Costa parar. Però és més recomanable per la gent que té moltes feines. Sembla que l'home i la dona son part de treballar, i no és així. El treball és per l'home i la dona. Nosaltres hauríem de posar límits. Veure necessitats. A veure treball per tenir l'últim mòbil, viatjar, i potser no és tan necessari com sembla. La vida te la passes treballant i no gaudeixes del que fas. Llavors la gent que té més feina de la que hauria de plantejar-se, això és el que vull per tota la meua vida? sobretot si tinc família, l'exemple que els hi dones. Perquè ells faran el mateix que veuen en mi. És perillós també perquè tanta feina trenca les relacions entre la família, els amics,.. dispersa molt. El que té més feina i més activitat és el que hauria de parar i prioritzar.

Perquè es sacrifica molt, i el temps que passa no torna. Si ho has fet durant deu anys i mires endarrere veuràs només feina.

F: Fas parlat d'imatges abans. Com creus que es podria posar el silenci per exemple a Instagram per poder transmetre valors del silenci?

A: Primer la gent hi ha de saber que el silenci existeix. De vegades es pensa que és perdre el temps, no fer res. Al contrari, es recupera. Són moments per poder pensar, reflexionar aquesta feina.

Nosaltres per exemple, fem servir Instagram per moments de les pregàries.

Els dijous tenim l'oració càrstica. La càmera enfoca el santíssim. La càmera enfoca el sant. i després deixem 10 minuts de silenci. Que em diria crist avui?, com estic jo davant d'ell?, quines obres he presentat?, que he fet? Depèn de la persona i el que li agradi més, s'ha de concentrar en una cosa, en un objectiu.

El fi de la meua vida. Que és. Aquesta imatge que sigui imaginària pensar això és lo que vull. He aconseguit el projecte? S'ha de parlar perquè la gent al principi no sap com fer-ho. comencem sempre amb 15 minuts. Llavors mitja hora. Llavors una hora. Després el cos la ment, ho necessita. T'ho demana. Hi ha alguns tips a Instagram, els beneficis que porta. també es pot fer

comunitari. Veure que jo puc ajudar a la resta. No només jo. Joestic bé per ajudar a la resta.

F: Creus que abans de compartir-lo a internet cal explicar que és?

A: Sí. I explicar els pros i els contres.

F: Si haguessis de dir unes paraules que relaciones més amb el silenci unes paraules que tu sents quan estàs amb silenci?

A: N'hi ha moltes. Nosaltres tenim la sort que al ser com que som religioses, tenim contacte amb la bíblia, les sagrades escriptures. Allà hi ha un llibre que es diu el temps. El temps són petites frases que va escriure déu. Hi ha un san que diu: senyor el nostre cor té set de vos. Perquè realment tenim set d'aquesta pau eterna. Aquesta frase ja et diu molt.

F: Moltes gràcies. Finalment tindries algun tipus suggerència, ja que faig aquest treball del silenci?

A: Això dels tips sobre el silenci es podria fer.

F: De conscienciar i parlar més del silenci?

A: Sí. Això és el que m'has fet ami fent aquesta entrevista a vegades la gent n'hi s'ho pensa. De fet també hi ha gent que també no vol estar en silenci. La consciència per dir ho així és una cosa espiritual que et dicta el que estàs fent bé i estàs fent mal. Si has fet una cosa dolenta, la consciència t'ho recorda. En el silenci la consciència parla. i et farà recordar: això ho has fet malament, això ho has de reparar. i molta gent que li ha passat això fuig del silenci. però d'alguna manera està bé. És com una infecció. Si tens una infecció fa febre. és perquè necessites medicina. Si has fet una cosa malament, fes una cosa per reparar.

El mal creix. Fes una cosa per reparar-ho. Per això molts cops estem a casa sols i posem la música, o la tele, perquè la consciència és inevitable. En canvi, si tens una consciència tranquil·la, encara que hagis fet alguna cosa dolenta has reparat, has demanat perdó, no tens por al silenci.

Conversation with Francesc Pere Arnau

Francesc Pere Arnau is the main priest in the catholic cathedral of Vic, Catalonia, who kindly agreed to answer some questions about silence.

F: Què creus que és el silenci

F.P: El silenci és quelcom molt fàcil i alhora molt complex. Et recomano la pel·lícula "El gran silenci". Ajuda entendre que es el món de silenci espiritual. Els monjos de la pel·lícula no parlen mai. És una cosa vocacional. Es pot arribar a entendre que només es una vida espiritual de veritat quan aconseguixes desconnectar-te d'aquest món ràpid en que actualment vivim. Que estressa. Expliquen la vida de l'espiritualitat parlant del mar, a la superfície sempre està molt agitat, hi ha vent, hi han tempestes, però a mida que et vas enfonsant es va tranquil·litzat, es calma. En les profunditats hi ha la pau.

Han sortit del món perquè els prohibia tenir una pau interior. Buscar la pau aïllant-se del món. És un camí.

Jo crec que cada dia es necessita una estona de silenci per serenar-se per desconnectar d'un món que estressa molt. Fer silenci en el món digital és més desconnectar del món digital.

F: Te coses beneficioses?

F.P: Té moltes coses bones. Fins i tot per pensar es necessita silenci. El soroll de fora distreu. Molta gent posa soroll per distreure's. Jo tenia un company de carrera, estudiava biologia, que quan va acabar la carrera va voler estudiar una altra cosa, perquè tinc massa temps per pensar i em poso massa nerviós. En el moment que desconnectes tens temps per tu. I potser no saps que fer amb aquest temps. Hi ha gent que prefereix el ritme de les coses perquè així no haig de pensar.

F: Així el silenci no és per tothom.

F.P: Hi ha gent que no el vol perquè li espanta. Hi ha gent que no és capaç de fer introspecció. Per dins a que torba el món del silenci es troba amb ell mateix, i les seves limitacions. I després amb grans idees que fan por. Si penso massa acabaré plantejant-me què és la vida.

Jo penso que el silenci és necessari, almenys estones de silenci. Si un no troba estones de silenci per a ell, no s'acaba fent res per la persona.

A Barcelona hi havia un grup de monges, era un grup de monges joves que estan dins el món digital. I buscaven evangelitzar o proposar maneres de vida cristiana a través de les xarxes socials.

F: Se t'acudeix alguna forma de poder comunicar el silenci?

F.P: No hi ha gaire gent, amés jove, que pensi en el silenci. Perquè no paren. Estan sempre vivint en el món exterior. Fent coses, fent plans.

Cuidar la dimensió espiritual és cuidar una dimensió que s'entén més bé quan a algú li han explicat el que és la vida espiritual. La vida espiritual té molt a veure

amb els nivells inferiors, quan un és comença a plantejar que hi ha a dins seu. Què vol dir estimar? Per estimar els altres necessites temps, per cuidar als altres necessites temps. I moltes vegades necessites silenci. Moltes vegades l'efecte d'una persona, l'amistat, l'amor, està fet de silencis. No és fem i fem, sinó estem. No cal dir-se res moltes vegades. Passegem. Estem. Molta gent no ho entén això.

Si no hi ha silenci, no s'entenen moltes coses. Si tu vius permanent en el *fem fem fem*, la persona no pot pensar sobre si mateixa. Els que som creient diem que això ho hem parlat amb déu. És quan estem en silenci que podem parlar amb déu. Hi ha coses que necessites meditar. Hi ha coses que necessites seure i parlar amb la mà de déu.

F: Creus que el silenci és per tothom?

F.P: El silenci no és per tothom, però a tothom li aniria bé cuidar el silenci. Que es deixes ajudar a entrar en el món del silenci. Si li demanes a una persona que viu habitualment en l'estrès que segueix en silenci, al cap de 2 minuts ja no sap que fer, s'estressa. El silenci s'ha d'ensenyar. S'ha d'aprendre a viure amb el silenci. No és només descansar. Tampoc és pensar. El silenci porta a la contemplació, en l'àmbit espiritual en diem així. En la contemplació, fins i tot pensar destorba. I són paral·leles la contemplació amb el silenci. És estar.

Els orientals tenen una cosa semblant, que no és el mateix, que es diu la meditació transcendental, és a dir que la busquen forçant el silenci, però la seva idea és buidant el que tinguis en el cap. És una mena de silenci molt forçat. Però a mi no m'agrada. Em sembla que en el fons, no pensar per no patir, no pot ser un remei. Quan la gent està molt estressada i li ataca el sistema nerviós, han de fer això, no pensar en res. Però nosaltres des de fa segles, ho resollem per la vida de la pregària i la contemplació.

Conversation with Ignasi Boada

Ignasi Boada is a professor of the faculty of communication and International relations in the University of Blanquerna (Barcelona).

I: Com fer entendre de la mateixa manera que fem entendre la importància tan crucial avui en dia com és reciclar, hem d'entendre que s'ha de reciclar, no podem acumular les escombraries de la mateixa manera que ho fèiem fa cinquanta anys perquè així anem al desastre. Doncs com comunicar la importància del silenci per prevenir-nos de determinats desajustos o desproporcions importants. Si la gent no incorpora en la seva vida aquesta pràctica del silenci això pot tenir conseqüències diguem-ne molt estressants en les relacions humanes, en la comprensió d'un mateix, en els nivells d'atenció que les persones que afronten situacions difícils, etc.

Crec que té molt a veure amb el món en què vivim. Per exemple, el que tu has destacat és que vivim en el segle més sorollós de la història. Hem aconseguit a través de la tecnologia aïllar el qui provoca el soroll amb el soroll. Abans per escoltar música havies d'estar present davant la persona qui tocava instrument. Ara gràcies a la tecnologia, no sé si gràcies o què, podem agafar el so i

desubicar-lo de la persona que l'està produint. i el podem situar en qualsevol lloc del món: dins un ascensor, dins el cotxe, mentre et dutxes..., podem aconseguir la presència del soroll en la música les 24 hores del dia en qualsevol lloc del món. Això és un fenomen històric nou. El soroll de les màquines. La majoria de les persones que viuen en una ciutat, és pràcticament impossible que si fan silenci no escoltin una màquina. Hi ha una interferència constant d'un soroll, una fressa, que en els períodes preindustrials era completament desconegut. És a dir, que hem de creure que fora del nucli urbans més poblats el silenci era una part de l'experiència humana. I això avui pràcticament, ha desaparegut. Fins a convertir el silenci en una experiència rara. És una manera extraordinària. El que és ordinari ara és el soroll del cotxe mentre condueixes, si no tens la ràdio, o bé si tens música de fons en l'empresa on estàs, o sents la màquina del cafè del veí del costat, en fi, . El segle més sorollós de la història.

En aquest sentit també voldria destacar la diferència que hi ha entre estar callat i estar en silenci. No és el mateix. Jo em puc posar davant de la televisió escoltant el telenotícies i estic callat, però no estic en silenci. O per exemple si jo m'he molestat amb una persona amb qui em saludava freqüentment. Si me la trobo pel passadís i per mostrar el meu no el saludo, passo pel seu costat sense dir res. Això no és silenci, això es estar callat. El silenci és diferent que estar callat. En el primer cas estem callats però distrets. Mirant el telenotícies. El silenci almenys des del punt de vista religiós filosòfic, és una pràctica destinada no a distreure's sinó a concentrar-se. Per tant, malgrat fenomenologicament, en l'ordre de les aparences estar callat i estar en silenci pot coincidir, el significat per la persona és completament diferent. En el primer cas per exemple, el fet d'estar callat està relacionat amb la necessitat de distreure's. el silenci en canvi, difícilment es pot conjugar amb la necessitat de distreure's. El silenci és més aviat com una crida a la concentració. En conseqüència, quan la persona està mirant el telenotícies, que hi té tot el dret a fer ho i tota la necessitat de fer ho, estem davant d'una persona que es troba callada, però no es troba en silenci.

En els segon cas, quan jo vull ofendre amb el fet de no dir res, o vull colpir una persona, és difícil també de conjugar aquesta actitud amb la voluntat d'estar en silenci, perquè el silenci és pacífic. Normalment, el silenci s'associa en tradició més filosòfica, i la tradició més religiosa, amb una voluntat de desarmar el llenguatge. No d'armar-lo. No de comunicar la meua utilitat a través del fet de no dir res, sinó que el silenci és un símbol de pacificació. En conseqüència, també en el segon cas, trobaríem una actitud que fenomenologicament, en l'ordre de les aparences, coincideix, amb el fet d'estar en silenci, però el significat és completament diferent.

Jo crec que l'experiència d'estar callats la seguim cultivant. Som una societat molt obedient. Vol dir que som una societat que tenim moltes pors. Tenim por de perdre la feina, tenim por de ser represaliats. Tenim por de ser exclosos. I paguem aquesta por amb el fet d'estar callats. No diem res a l'empresa, no protestem, rebem les instruccions i les duem a terme, aquesta actitud d'estar callat, la seguim cultivant i de quina manera? Al no dir res.

Callar també és diferent d'estar en silenci. i aquest callar el seguim cultivant en la nostra societat gairebé sense restriccions, com el fet d'estar callat per distreure's, davant de la televisió, de les PlayStation.

El que senten per silenci aquest sí que és una qüestió que l'hem deixat molt de banda, per raons múltiples. També està molt relacionat aquesta demanda. Als estats units, a la costa oest dels estats units hi ha una enorme receptivitat, o enorme demanda, amb tot el que te a veure amb el budisme zen. el budisme zen es una tradició que ha cuidat el silenci com un eix central de la seva religiositat. És molt curiós que en zones com Silicon Valley per exemple, coincideixin en les regions on hi ha més demanda de silenci. i de pràctiques de silenci. en bona part crec que filosòficament està relacionat amb el fet següent: Wittgenstein. aquest personatge que ha deixat una empremta enorme i ha recollit l'estat de la nostra època, va formular una teoria que ens l'hem cregut, o en tot cas que ha tingut una influència crucial. i en funció de la importància d'aquesta teoria també podem entendre la importància del silenci. aquesta teoria era una cosa tan fàcil com aquesta: el llenguatge serveix per descriure fets. per exemple, una cosa tan fàcil com, avui fa sol. o bé hi ha uns auriculars damunt la taula. o bé jo porto una camisa. el llenguatge, deia Wittgenstein, serveix per descriure fets. però quan ens comencem a preguntar coses tan estranyes com, quin es el sentit de l'existència humana? o, quin és l'origen del mon? o bé, la bellesa té a veure amb la bondat? o bé la justícia és absoluta o relativa? o bé, existeix déu? quan fem preguntes d'aquest tipus de caràcter filosòfic o metafísic, diu wittgenstein que el llenguatge no serveix per això. el llenguatge només té sentit quan allò que diem es manifesta en el mon en forma d'objectes. hi ha un quadre penjat a la paret, la paret és de color blanc, etc. ell diu que la funció principal de la filosofia es assegurar que aquest llenguatge tingui sentit. al final, Wittgenstein diu que hi ha una pila de coses que nosaltres no podem expressar a través del llenguatge. Diu ell, que sentim o que tenim la consciència de coses que no les podem traduir lingüísticament. la veritat és que ho hem intentat fent durant molts anys però hem fracassat completament. perquè aquest tipus de preguntes son preguntes que no tenen resposta. per exemple , l'afirmació déu existeix, Wittgenstein diu que es una afirmació absurda, perquè jo puc dir, hi ha un rellotge damunt la taula ho puc verificar, però si dic déu existeix, això no ho puc verificar. algú podria treure la conclusió i dir la frase déu existeix es tan absurda com dir déu no existeix, d'aquestes coses no en podem parlat. podem parlar de taronges, de parets i de balcons però no podem parlar de coses que son metafísiques.

F: en aquest cas el silenci hi queb perfecte aquí dins. potser pots dir alguna cosa sobre silenci en la religió, en comunicació, però al final es una cosa que no pots acabar d'expressar amb totalitat

I: exacte. ell diu que el que no podem expressar tanmateix existeix. però no podem expressar. i com que no ho podem expressar, tampoc ho podem pensar. perquè només podem pensar a través del llenguatge. en conseqüència, hi ha tot un àmbit de qüestions que les hem de relegar al silenci, diu ell. wittgenstein va practicar el silenci, va estar durant molt de temps a noruega, en els fiords de noruega en una cabana, fent l'experiència del silenci. perquè ell considerava que la experiència del silenci t'obrirà a una mística molt profunda pero que el llenguatge fracassar completament.

I que te a veure això amb Silicon Valley? i que te a veure amb la nostra societat aquesta teoria de wittgenstein? be, ens hem cregut, que el llenguatge serveix per allò que serveix la ciència: per descriure fenòmens. la tecnologia fa ús del

llenguatge de la manera com wittgenstein aconsellar que fes ús. és a dir, parlant de coses verificables. i per nosaltres, el llenguatge científic i el llenguatge tecnològic és el llenguatge que té sentit. el llenguatge que es pot verificar. i allò que podem dir d'una manera comprensible. la resta de dimensions del llenguatge considerem que son dimensions del llenguatge que ens emboliquen el pensament. que no ens porten enlloc i que per tant, hem de adoptar aquesta actitud de silenci.

fixat, la convivència sistemàtica entre societats que tenen un alt sentit de la tecnologia i societats que tenen una enorme necessitat de silenci. des del punt de vista filosòfic aquestes dues necessitats son complementaries perquè hem passat de l'experiència d'un llenguatge que serveix exclusivament per descriure fenòmens que la ciència descriu meravellosament, i que la tecnologia descriu meravellosament, la resta, trobem un enginyer de Silicon Valley, assegut al matí fent ioga, en el campus de la universitat de no sé on. aquesta és la figura típica del nostre segle. com es pot vendre el silenci en aquest context? doncs molt probablement posant èmfasi en el fet que hi ha una pila de coses que no es poden expressar i no només que no es poden expressar sinó que ens inquieten enormement, perquè intentem expressar-les i no podem. la capacitat de posar límits al llenguatge es allò que pacífica la nostra existència. no podem parlar del sentit de l'existència ni podem parlar sobre si la justícia es absoluta. o no podem parlar si la bondat d'una persona consisteix en això o en allo. perquè totes aquestes paraules -segons wittgenstein del *Tractatus* - no signifiquen res. la última frase del seu llibre sobre aquesta qüestió wittgenstein diu: del que no se'n pot parlar, més val guardar-ne silenci. es una frase que resumeix en bona part, l'estat de consciència del nostre mon mes industrialitzat. Un científic acostuma a dir, miri, del que podem parlar, en podem parlar clarament, podem aclarir les coses i podem entendre perfectament. i si vostè no entén una frase, vol que o no li presta prou atenció, o bé la frase esta mal construïda. però si la construïm correctament, i vostre presta atenció, no hi pot haver equívocs. fa dos anys no sabíem res sobre la COVID, fa un any vam començar a investigar sobre la COVI. al cap d'un any, ara , tenim vacunes sobre la COVID. tenim respostes sobre les preguntes que ens vam fer fa un any. però en canvi, la pregunta que feia Plató, la veritat és l'expressió de la bellesa?, aquesta pregunta encara s'està discutint. i Wittgenstein diria, s'està discutint per què no saben el que discuteixen. en canvi la ciència quan genera una pregunta al cap de poc te una resposta. perquè el llenguatge sap el que descriu.

F: potser per naturalesa humana els humans ens molesta una cosa que no acabem d'entendre. no confiem al 100% amb allò que no entenem del tot. això de la meditació s'ha posat de moda amb aplicació. La meditació no es algo nou fa segles que ho fan, però fa poc van fer un estudi que demostra que la meditació tenia efectes positius pel cervell. fins que no ho entenem del tot no s'hi acaba de confiar. hi ha una concepció de que si no ho antes ho apartes.

I: és una impressió meua i no una cosa que pugui demostrar però crec que l'atracció que produeix el silenci en determinats grups va molt lligat a l'atracció que produeix orient. la Índia el Japó Àsia, països que han cultivat de manera molt constant la pràctica del silenci i la meditació. és també per un cert esnobisme. És molt propi del mon occidental posar en ciris la pròpia tradició. Vivim instal·lats en el prestigi extraordinari de la ciència, no hem confiat en el silenci des de que un científica ha dit que és silenci és positiu. el guru de la tribu ens ha dit que això

és bo. per tant, és bo. be , el prestigi extraordinari que te la ciència també ens predisposa als europeus i occidentals en general, a reaccions críticament. els occidentals som molt crítics sempre amb la tradició. una de les tradicions més antigues d'occident és la crítica a la tradició. de forma que, quan nosaltres critiquem la tradició ens estem comportant de manera molt tradicional. bé, doncs la crítica a la ciència, la crítica al positivisme, la crítica a la tecnologia, la crítica al materialisme, la crítica al capitalisme, crítica a la comprensió funcional i pragmàtica de les relacions humanes, ha permès que almenys una part de occidentals, miri novament a l'Àsia com a una font d'inspiració espiritual, i que ha trobat? el silenci.

Aleshores, els accidents som campions en la capacitat del que se'n diu sincretisme. és a dir agafar una mica de budisme una mica hinduisme, una mica de mística i barreja amb una mica estètica hippy i tinc una nova forma que se'n diu *new age*, per exemple. aquesta és també un comportament europeu.

Una persona que es dedica a publicitat crec jo que hauria de tenir en compte, el símbols i la necessitat de descodificar aquests símbols del silenci. per exemple aquesta posició de ioga, no és només una posició, es un símbol. es alguna cosa nova a occident. és una cosa disruptiva. un individu amb camisa i corbata assegut fent ioga. es un símbol que conté una contradicció. Un individu vestit de forma convencional en el mon del treball (professor, enginyer, arquitecte, un metge), podria ser algú molt integrat en el teixit social, econòmic, de convencions, i a la vegada aquest individu està assegut com un monjo. és a dir com algú que no té res a veure amb tot això. això ens encanta als occidentals. aquest tipus de barreges. tenen molt de ganxo per nosaltres. no ens agrada tant la identificació plena com el que resulta desconcentrant, i el silenci actua en moltes vegades en aquesta línia i és en aquest sentit, un bon producte per una empresa altament tecnificada. de dir miri vostè que es passa tot el dia confiant amb el llenguatge científic ara hauria d'adaptar actituds de que venen d'una tradició que no hi ha confiat gens. hinduisme, budisme, el zen, etc.

segurament els europeus tenim una comprensió diferent del silenci del que el tenen els mateixos orientals. És a dir, hi ha molt de màrqueting amb el silenci.

Fa cosa de dos anys un líder espiritual, va organitzar una meditació en el Passeig Lluís Companys de Barcelona. Va omplir des de Triomf fins a la Ciutadella, ple de gent amb una estoreta fent silenci. Té una capacitat d'atracció extraordinària. Jo tinc els meus dubtes que repeteixo no puc verificar, de si això es una cosa que vagi més enllà duna certa frivolitat.

El silenci també va molt lligat a un moviment que es diu espiritualitat sense religió. és a dir persones que busquen viure l'espiritualitat al marge de qualsevol norma religiosa de qualsevol jerarquia religiosa, al marge de qualsevol institució, a qui consideren completament d'autoritat. teologia, els dogmes, les institucions, que si els papes, les jerarquies. Per aquestes persones això no significa religió, son com rèmores del passat. que tenen a veure amb una concepció principesca de la religió, no és autèntic. el que es autèntic es despullar se completament de totes aquestes formes. es una espiritualitat sense religió, i el que queda es el silenci.

Novament aquí tenim una valoració enorme del silenci. és molt humà el silenci. és veritat que els grecs ja havien definit l'home com a *zôon logon ekhon deia*

Aristòtil. l'home és aquell que té paraula. el llenguatge és l'element que distingeix l'home de l'animal. l'animal no parlen, l'home parla. que l'home és capaç de parlar que és capaç de fer silenci. l'animal no esta en silenci. nosaltres veiem un gos que borda o no borda, però no esta en silenci. abans hem vist que el silenci es una practica de recolliment, una practica de concentració, de pacificació, la manera de reaccionar davant la consciencia en el límits de llenguatge, i el silenci com una cosa que deixa un impacte molt important en la vida. les persones que practiquen el silenci , jo m'atreviria a dir, els hi nota. se'ls hi nota amb una actitud de pacificació i d'equilibri. i això recordo que ho deia el Panikkar, una persona que no incorpora en la seva vida la pràctica de la pregària, del silenci, de la concentració, d'una persona que no cultiva aquesta dimensió humana s'ofega amb un got d'aigua. penso que te força aquesta reflexió.

El silenci dona un vigor a la vida de la persona. li dóna un sentit de serenitat i de capacitat de relativitzar tot els conflictes dificultats que ens trobem indefectiblement durant la vida. no hi ha vida humana que no estigui poblada de conflictes i de dificultats. el silenci permet aquesta enfortiment de la persona. i la manca de silenci es paga d'una manera molt cara. amb una desorientació i un estat frenètic de l'existència. una incapacitació de concentració intel·lectual sinó també de pacificació davant d'aquests estímuls constants que son l'existència.

Això penso que es una cosa que ha captat tantes tradicions. des del budisme, a hinduisme, però també el cristianisme. la practica del silenci ha estat cultivada des de l'inici mateix de la religió cristiana. I és veritat, que molt probablement una societat profundament secularitzada que ha caricaturitzat tot el que significa l'espiritualitat i la religió, també hagi llenat per la borda aquestes pràctiques que intentaven acollir una de les grans necessitats humanes que es la d'estar en silenci. això segurament ho trobem a faltar i ho trobarem a faltar cada cop més.

F: Hi ha iniciatives que valoren el silenci. parcs silenciosos a Anglaterra. la única norma es apagar el mòbil i estar en silenci. així creen espais a dins el mon urbà on la gent pot anar i experimentar silenci. que ho comuniquin per internet es un pas endavant per contribuir en això.

I: Em fa pensar en el que deia un dels grans pensadors del segle XVII, Pascal que diu "la majoria dels problemes que tenen les persones és per no poder seure i estar en el silenci". Jo tinc la impressió que en els països del centre d'Europa i nord d'Europa hi ha un respecte gairebé més instintiu per el silenci que els països del sud d'Europa son països més indiferent a aquesta necessitats. som com més tribals. mes sorolloses. per exemple, amb un nòrdic, li parles alt i queda sorpresa. o quan al vespre es fa fosc es considera una norma fonamental de convivència el de mitigar el màxim el soroll i de protegir el silenci. els entorns suïssa, l'Alemanya, Àustria, son entorns on la demanda de silenci és més genuïna. esta mes integrada fins i tot com a valor social. hi ha un element cultural. mostrem una certa indiferència.

F: Al meu entendre aquí (Catalunya) i als països del sud, el silenci no vol dir res. És com un espai buit. És incòmode. en canvi als països del nord el silenci no es tan incòmode.

I: Aquí no trobem a faltar tan el silenci. no forma part de les nostres prioritats. en canvi en el mon del centre Europa aquesta necessitat d'estar en silenci i estar en pau forma part del catàleg mes o menys normal de necessitats d'una persona. necessito estar sol i en silenci, i la gent ho respecta. pot estar llegint, o sense fer res, o cuinant, però tindria una certa actitud d'estar en silenci. una persona pot estar cuinant i estar en silenci. o dibuixant i estar en silenci. Difícilment una persona pot estar mirant la televisió en silenci. o potser si. no m atreveixo a dir que no. Una persona pot estar escoltar música - em costa pensar que *heavy metal* es pugui conciliar amb silenci - però determinada música potser si que porta al silenci.

Jo he fet bastantes estades mes o menys llargues en monestirs on el silenci es un dels ingredients fonamentals de la vida monàstica. hi ha moments del dia on es decreta el silenci a la casa. Si us plau respecteu el silenci. hi ha hores o hi ha pràctiques de silenci compartir. aquesta és una qüestió que dona una enorme sentit de pacificació a la vida. i una enorme consciència en la existència. te n'adones molt més del que fas. ets molt més conscient del que fas. prestes més atenció en el que fas. prestes atenció en els altres. els tens molt mes en consideració. que envoltat d'un soroll continu, és també una experiència que te com a efecte una certa indiferència pels altres. o una certa frivolització en la relació amb els altres.

Hi ha un autor que es Friedeberg, sosté que el silenci és important perquè diu ell, no hem de posar cap obstacle en el camí que condueix a la nostra interioritat. I una manera de desbrossar el camí que condueix a la nostra interioritat, una forma de fer vida, es justament el silenci. El silenci com a ingredient de d'una determinada comprensió humana que es completament fonamental.

Recordo també una cosa que meva cridar molt l'atenció i que em va fer entendre que el silenci i la incorporació del silenci com a pràctica en la vida d'una persona no se improvisa. És a dir que hauria de ser objecte d'una cura molt especial ja en l'escola i en l'educació de les persones. Recordo a al nord de la Índia, a un lloc que es diu daram sala, que es on hi ha el Dalai lama. Recordo que vaig visitar una escola i hi havia una sala amb tot de nens asseguts amb posició de lotus, i d'esquena a la paret. Hi havia tot una corrua de nens i estaven tots en silenci. i vaig preguntar a la persona que em feia de guia que fan, si fan mates o llengües o medi, i estaven en silenci. Estaven practicant el silenci. em va fer entendre que una persona no arriba pas a comprendre la importància del silenci d'una manera espontània. Sinó que hi ha una educació que et predisposa a aprendre això. Hi ha com una iniciació que et porta i que tradicionalment, les religions havien estat el vehicle a traves el qual la persona podia comprendre la importància d'estar en silenci.

Jo faig classes a la universitat i convisc diàriament amb persones de 18, 19, 20, 21 anys, i jo no els hi dic perquè els aprecio molt els estudiants, però una persona quan te 18 anys si no sap llegir i escriure, i algú detecta la situació d'un noi o una noia de 18 o 19 anys que no sap llegir i escriure, escolta, mobilitzem tots els serveis socials per alfabetitzar. perquè no pot viure sense llegir i escriure. El posem en una situació d'indefensió. Ara bé, si detectem una persona que ha arribat als 18 anys sense tenir la capacitat d'estar en silenci, tant ens a fa. Però

es importantíssim. El nivell d'inquietud que veig a una part important dels estudiants, a l'aula, que no saben estar quietes, que no saben escoltar, que no saben concentrar-se, no tenen l'hàbit d'estar en silenci. Estan jugant amb el mòbil contínuament. Necessiten posar-se un vídeo. És impressionant. I aquí no s'hi arriba de manera espontània.

El gust pel silenci o la necessitat de silenci no sorgeix de la persona de la mateixa manera que les taronges surten d'un taronger. O de la mateix manera que surten les dents, que només cal esperar.

F: S'ha de practicar. i el món de la tecnologia sempre hi ha coses. costa molt de parar. vaig llegir una frase que deia que fa 15 anys internet era una forma d'escapar el món real, i ara el món real es una forma d'escapar internet. com deies que vas anar a la Índia que practicaven el silenci, aquí no passa. Ensenyen matemàtiques, llengua, anglès, però la part de benestar, de cuidar-se, estar bé amb un mateix, de tenir un cert equilibri, no ho ensenyen.

I: I qui tenia responsabilitats a mostrar una via d'accés a la vida del silenci, que tradicionalment havia set la religió, a l'escola la religió ensenyaven el catecisme, no ensenyen coses no gaire inspiradores. Acaba sent com una altra assignatura. aquest tipus de iniciació, pràctiques, que es d'enorme importància per la construcció d'una persona, estar en silenci. I no necessitar de la constant xerrameca dels altres, ni del mòbil, ni vídeos ni *Tik-Toks*.

F: Jo crec que s'ha d'intentar entendre que la tecnologia es una eina que ens ajuda a compartir a connectar, però que és una eina nostra, primer nosaltres que podem fer servir. Ara sembla ser que l'eina es al costat nostre, és a dir, igual que nosaltres. tristament, amb això de la pandèmia s'ha vist que hi ha un increment en problemes salut mental brutal. Crec que hi hauran precedents d'això.

I: Tenim tendència a interpretar el mòbil o ordinador amb la mentalitat pròpia d'una tradició que ha tingut tècnica. No hi ha cultura sense tècnica. la tècnica de navegar, o la tècnica de construir cases, o de cuinar. Tot això son tècniques. en grec *techne* vol dir saber fer. els llatins van traduir *techne* per *ars*. L'art de cuinar, l'art de navegar, l'art de construir cases. no hi ha cultura sense *ars*, sense *techne*. Però el que tenim nosaltres no es *techne*. la *techne* si que permet tenir instruments. jo tinc una fals, un martell. Això son instruments tècnics. Però nosaltres tenim tecnologia. I això és una altra cosa. es una novetat extraordinària. en la tecnologia no tenim instruments. la màquina no es un instrument. La màquina es molt més que un instrument. l'hi hem interpretat com a instrument de la mateixa manera que quan vam tenir els primers cotxes vam interpretar que els cotxes tenia no sé quants cavalls de motor. Interpretant que la unitat de la força era el cavall. es normal. hem estat treballant amb cavalls milers d'anys. es normal que quan tinguéssim el cotxe interpretessin la força d'un cavall multiplicada per dos. dos cavalls. es normal que interpretem el mòbil com un instrument amb el qual podem fer coses. Però ens equivoquem. el mòbil ja no es un instrument. El mòbil ja no es tècnica, es tecnologia. que és molt diferent. es un salt diferent. no es que nosaltres tinguem un instrument es que l'instrument ens te a nosaltres.

En aquest context el silenci, i la necessitat de silenci, queda també profundament afectat. Nosaltres quan parlem de silenci en les tradicions d'occident, parlem del silenci de tradicions que han viscut el neolític. Des del neolític fins ara més o menys igual. És a dir, la transformació que s'ha produït en els últims 100 anys es una transformació que nosaltres no havíem vist des del neolític. al neolític, la gran revolució neolítica va consistir en que l'home va decidir tornar a dormir en el mateix lloc on havia dormit la nit anterior, és a dir abandonar el caràcter nòmada, ens assentem en cases i cultivem. Tenim animals. I el sistema neolític ha funcionat des de fa més o menys 6.000 anys fins fa 4 dies. De forma que, mes o menys, un pagès en l'època de Juli Cèsar, més o menys vivia als mateixos ritmes que el pagès de l'època de principis de segle XX. Tenia els seus cicles : primavera, estiu, tardor i hivern. I estaven enfrontats amb les mateixes condicions. les tècniques era més o menys el mateix. I qui diu el pagès diu el pescador, i qui diu el pescador diu el comerciant. mes o menys. ostres, el que ha passat en els últims 100 anys ha dinamitat tot això. I ja no dic en els últims 50. I, per tant, l'experiència que nosaltres tenim de 6000 o 8000 anys no ens servei de gaire per analitzar el que ens està passant ara.

F: El que has dit abans, sobre l'ordinador com a eina. si aquest ordinador no es una eina que es doncs?

I: Ni tu ni jo podem viure sense mòbil. Ni tu ni jo podem viure sense internet. I sense ordinadors. ni tu ni jo podem viure sense cotxes. ni sense avions. I per tal de que ni tu ni jo podem viure sense mòbils ni internet ni cotxes, convé que milions i milions de persones no ho puguin fer. Vol dir homogeneïtzació. I vol dir que quan nosaltres intervenim amb les màquines nosaltres intervenim, no amb objectes, sinó amb una realitat que té un llenguatge i hem d'entendre i jugar al seu llenguatge. És com quan tu parles amb una persona que es monolingüe, o parles la seva llengua o no hi ha manera de interactuar. Doncs amb les màquines passa una cosa semblant, o parles la seva llengua o no hi ha manera de interactuar. Per exemple, vas a un supermercat i dius perdona m'ho podia canviar això i diuen persona es que el programa no m'ho permet. Nosaltres ara podem fer coses però podem fer el que ens permet fer la màquina. La màquina té com una gramàtica i quan ens adrecem a la maquina ens-hi adrecem amb un llenguatge i unes possibilitats que determina el software. No és que nosaltres, posem per cas, puguem detenir o calcular o proporcionar el progres que volem: perquè necessitem ordinadors cada cop més potents? Perquè necessitem mòbils cada cop més sofisticats? I tanmateix tenim la sensació que això és insaturable. Tenim el convenciment que els ordinadors que tenim nosaltres d'aquí 20 anys seran obsolets. Com quan nosaltres veiem imatges de fa 20 anys de màquines que fèiem servir diem, *oïta* i t'enrecordes? Aquesta constatació que aquesta dinàmica està fora de control, que no hi ha una autoritat que pugui deliberar sobre els límits de progres ni la velocitat d'aquest progres ni l'acceleració d'aquet progres. És una realitat molt perillosa. I això és tecnologia.

F: Jo he fet aquest treball sobre el silenci pensant sobre que puc contribuir dins la mesura en que jo puc a parlar d'aquest tema. Hem parlat de com la societat ha anat progressant des de temps del neolític i temps més propers, però com podem fer que progressem cap a un sentit de silenci, de ser mes conscients del que fem, de no ser esclau de la tecnologia. De dir, si hi ha tecnologia però també

no vol dir que haguem d'estar 100 per amb això. També som humans amb el nostre dret a ser humans i tenir moments de silenci. O d'incorporar el silenci dins de la modernització de les societats que vivim ara. I això és el que és una pregunta una mica sense resposta o difícil d'encarar però crec que el que intento discutir és això. Estem progressant i som humans que tenim capacitat de fer iniciatives, com el govern d'Anglaterra amb els *Five Ways to Wellbeing*, diu que val la pena 5 maneres de cuidar el benestar, el que entenem per dir s'han de menjar cinc peces de fruita o de verdura al dia, doncs dir hi ha 5 coses que podem fer per estar mentalment millor. Perquè tots tenim salut mental. Tots tenim la salut física, però tothom té la salut mental.

I: Jo crec que el tema que has triat és molt bonic. Expressa una sensibilitat. Tu no t'estàs preguntant com vendre més xips de forma més eficaç? Posa en relleu el fet que t'has fixat en una cosa molt important, i crec que la pregunta que tu et fas és una pregunta que expressa la preocupació que tens perquè aquesta dimensió s'obri a la societat. Crec que són preocupacions molt legítimes i molt essencials. És un tema molt bonic. És un tema a mes a mes, jo tinc esperança que els humans anirem d'una manera o una altra, activant recursos per atendre necessitats que són molt profundes. En qualsevol circumstància, per qüestió que sigui, notarem aquesta necessitat per pacificar-nos i trobar-nos, a nosaltres mateixos, i potser serà una necessitat no gaire genuïna, que estarà tocada per molta frivolitat. Però en molts casos també serà genuïna. En tot cas els humans hem mostrat als llargs del segle és una necessitat. En aquest context penso en un autor que es deia Gramsci, que parlava de les raons que ser pessimista des del punt de vista de la raó i ser optimista des del punt de vista del cor.

Ara estem molt subjectes a aquesta fascinació cap a la tecnologia, i la tecnologia és voluntat de poder. El poder és una cosa que sembla enormement temptador, poder fer coses, poder fer coses que abans no podíem fer. És la temptació humana gairebé irresistible, i la tecnologia és la forma d'organitzar globalment la voluntat de poder. Estem en mans d'aquesta temptació. I dins d'aquesta temptació ha de néixer en algun moment la serenitat suficient per dir, posem límits. Com saps, la paraula *pango*, és una paraula llatina que ve de *pax*, que ve del verb *pango*, el participi del qual és *pactum*. Vol dir, posar límits. Té pau aquell de posar límits. Pau vol dir això, posar límits. I pau és incompatible amb un progress indefinit. Només tindrem pau quan sapiguem posar límits i dir, podríem tenir ordinadors 30 vegades més potents dels que tenim, però no ens calen ni els volem. Per això ens cal una maduresa extraordinària, que jo crec, que només és possible si s'ha fet l'experiència del silenci. O com a mínim que l'experiència del silenci et predisposa a prendre distància d'aquesta temptació de fer les coses 30 vegades més potents. Però, per què? Hi va haver-hi una cosa del teu oncle Eudald que em va dir que quan van aparèixer les primeres coseixadores a Malla van pensar "fantàstic, ara tindrem molt de temps per fer coses que ens interessin més o fer altres coses, tindrem més temps lliure. Però al contrari, anem més estressats que mai." Això és tecnologia. Si nosaltres tinguéssim màquines, i aquestes ens donguessin temps de lleure, pel qual jo crec que és la gran vocació humana. Tenir temps. Saps com es deia temps lliure en grec? *Eschole*, escola. Escola és temps lliure. Quan nosaltres tenim temps lliure que fem? Cultivem l'esperit, cultivem l'enteniment, cultivem el llenguatge, la música, l'art, el diàleg. Si la màquina ens donés més escola, més temps lliure, diríem hurra, però la

veritat és que el ritme de la màquina ens esclavitzava. Com tu dius amb el mòbil que sembla que no ens en puguem independitzar, que si deixes el mòbil a casa sembla que vagis despullat,

F: I jo crec que això en cosa de 6/7 anys més que mai. Jo m'enrecordo quan anava a l'institut, que podies anar sense mòbil. No passava res si no el portaves. O quedaves amb algú i no el portaves. Potser no quedaves tant *guai*. Però ara no pots sortir de casa sense mòbil. I això es cosa d'ara de fa res. Del neolític al segle XXI, canvis pocs dintre del que cap, i ara amb cosa de 10 anys, l'impacte que ha tingut la tecnologia és increïble. Els efectes no sé, potser els veurem amb perspectiva d'aquí uns anys.

I: Això ho deia l'escriptor Milan Kundera. Els éssers humans transitem per aquesta experiència no pas com una persona que veu l'horitzó 10 kilòmetres en un dia perfectament clar i que pot anticipar el terreny que trepitjarà, tampoc l'esser humà és algú que va amb la vena als ulls, que no vegi l'aspecte que te el terreny un pas endavant, deia una cosa molt vigatana, deia home transita per aquesta experiència com boira baixa. És a dir, pots veure una mica, però no t'engalis gaire. No pots anticipar gaire. El que és possible en la nostra existència va molt més enllà del que pots anticipar. El gener de l'any passat ningú hagués anticipat el que ens hagués passat. El problema estructural e la nostra societat jo crec és que anem a una velocitat tan extraordinària que es impossible ser previsor, d'anar amb compte, de tenir una certa capacitat de protegir-te de cert accidents. I quan ens n'adonem del que hem fet, segurament serà irreversible. Com per exemple, el mal que hem fet a la capa d'ozó, o la quantitat d'animals i espècies que han desaparegut, la quantitat de llengües que hem fet desaparèixer, la quantitat d'hectàrees de bosc que diàriament es destrueixen. Això és irreversible. I fa por. De raons per veure que això canviarà en tinc poques, però com en Gramshi tinc l'esperança al cor.

F: Jo tinc ganes com a jove de dir, podem viure en un lloc millor, podem contribuir. Jo crec que dins dels joves, si que hi ha molts joves que diuen això no està bé.

I: I la nostra generació tenim una pregunta que és, quina responsabilitat tenim amb les gèneracions futures. Aquesta pregunta no se l'ha fet mai cap generació. Mai una persona del segle XVII sentia que tenia la responsabilitat de deixar un món ecològicament millor. No tenia sentit. En canvi aquesta pregunta ha d'assumir una responsabilitat enorme per la qual cal una educació i una sensibilitat que costarà de fer emergir. Però és una responsabilitat que tenim avui i que fa 100 anys no teníem. La responsabilitat, generar respostes congruents amb les responsabilitats que tenim, no és un cosa que es pugui improvisar, novament l'educació aquí té un paper important.

Joestic amb tu, malgrat tot, s'han de fer coses, si es poden fer les hem de fer, hem de tenir confiança que podem millorar, que no tot esta perdut, i que totes les generacions s'han vist implicades en situacions complicades, tampoc hem de creure que del neolític al segle XXI han sigut tot flors i roses, per exemple al segle XVII la guerra dels 30 anys, és una guerra que va costar el 30% de la població a Europa. Els nivells de des-protecció de la població civil era espectacular. Ningú et protegia. Ara no estem aquí. A Catalunya hem tingut 21.000 morts. És molt trist, és molt lamentable. Però s'ha pogut contenir amb

unes mesures prou efectives. També la tecnologia té efectes positius, sinó no tindríem medicina, ni sistemes per comunicar-nos. No tot és blanc i negre, estem en aquest món emboirat, val mes no ens embalem gaire.

Jo crec que convé proclamar duna manera molt clara la importància i la urgència que gent apagui l'ordinador, deixin les pantalles, deixi les màquines, i practiqui el silenci almenys una estoneta al dia, és a dir aquesta experiència també ens farà comprendre fins a quin punt està connectat contínuament a màquines i mòbils i aquesta xerrameca que va associada als WhatsApp, és una experiència que pot arribar a ser bastant tòxic. Ni que sigui per responsabilitat amb els altres. Crec que crea com ja he comentat, que aquest soroll interior crea també una barrera amb la frivolització de les relacions.

En el món empresarial o en el món del treball, crec que una bona idea és posar èmfasi en que el silenci millora la qualitat de les relacions humanes. I millora la percepció del llenguatge. Aquesta experiència et permet valorar el mateix llenguatge. I la qualitat dels nostres pensaments depèn de la qualitat dels nostres diàlegs. Estar tot el dia intoxicat per una frivolitat de llenguatge acaba tenint afectes a els teus pensaments perquè amb bona part, el que nosaltres pensem, és el record del que nosaltres hem parlat amb els altres. O el que hem llegit. Conèixer és recordar. Si el llenguatge amb el que hem estat intervenint és un llenguatge de poca qualitat, si es diàlegs nostres estan molt tocats per un missatges ràpids, frívols, i sense massa importància, això repercuteix en el nostre pensament.

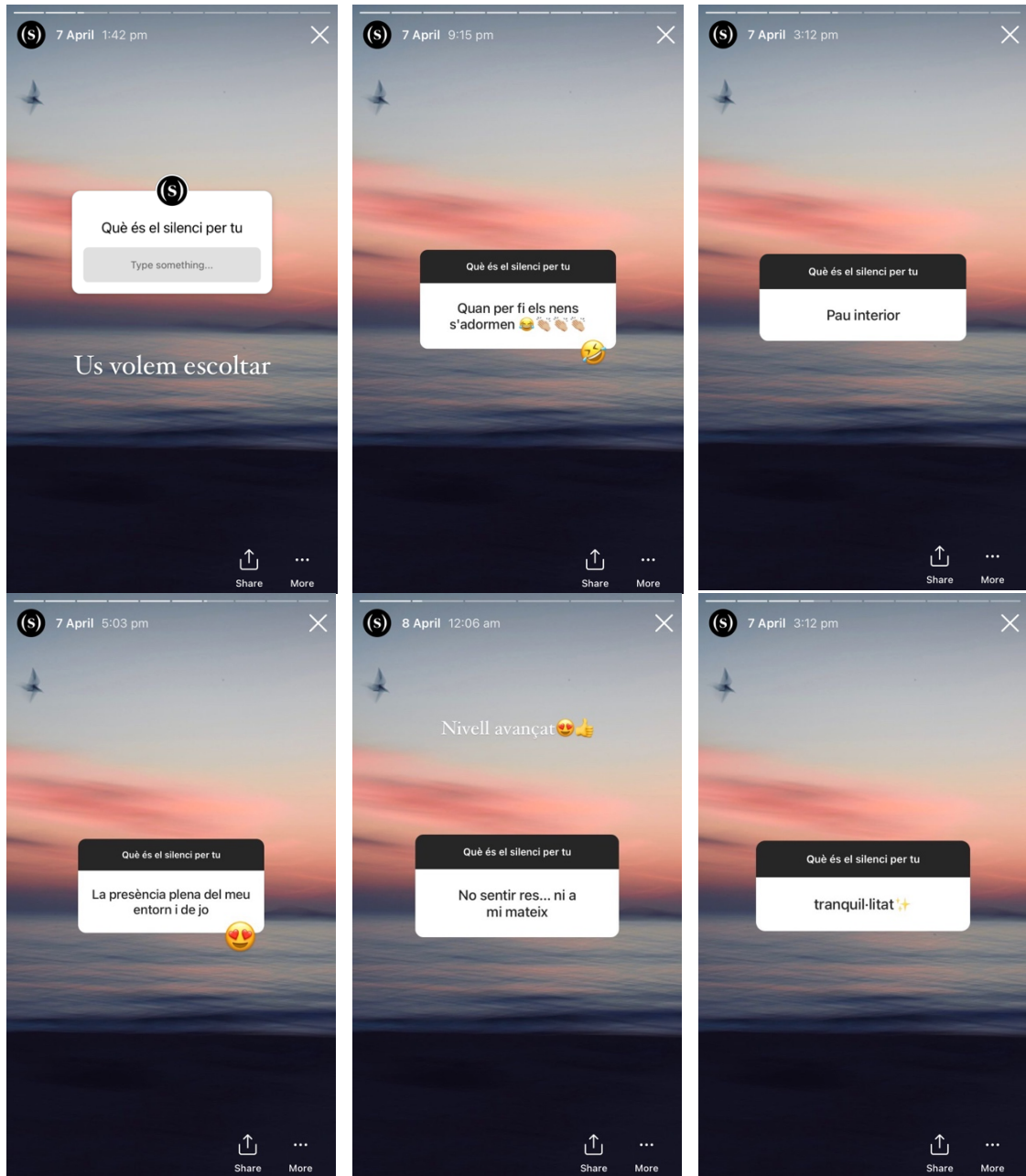
Per això la importància del silenci. Penso que es de gran interès, social cultural, humà i és d'una gran urgència.

Hem d'entendre que els grans moviments els lidera poques persones. Quest líder si aquestes minories son les capaces de desencadenar un canvi de consciència. No acostuma a passar un canvi de consciència que emergeix massivament. No. Normalment estan vinculades a la persistència d'una mineria que té un nivell de consciència molt clara i que comunica i persuadeix i que testimonia una vida autèntica quan està com compromesa amb aquests valors.

F: això també es lu bó de la tecnologia ara, de poder comunicar tan massivament. Jo tinc esperança que en un futur es pugui investigar més sobre el silenci i es pugui integrar més dintre de lu que cap. Moltes gràcies!

Answers by Institute of Silence followers

To take better understanding of silence it was asked followers from the Instagram account of the Institute of Silence to answer themselves, what is silence to them. This action was thought relevant to include in the refinement of understanding the concept Silence in this project as it is this type of Silence the Institute of Silence works with and believes it brings positive benefits.



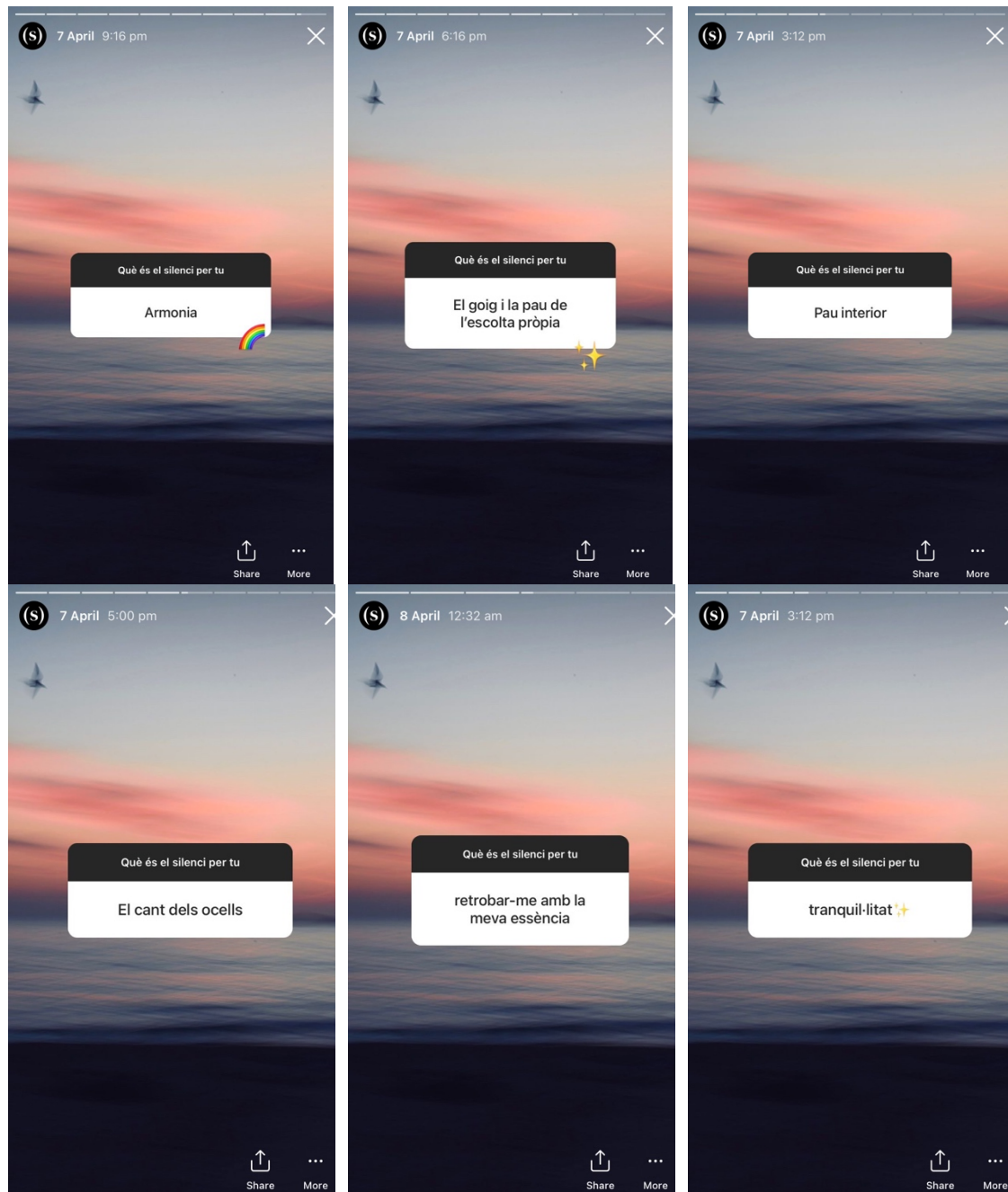


Figure 1: Defining silence by the followers of the Instagram account Insitute of Silence

Sample number N= 12 | Location = Catalonia.

Results: The recurring adjectives or words used in the answers include: connectedness - the self (individual) - the surroundings (the world) - peace - nature - presence - joy.

Tables

The following includes part of the process of the thematic content analysis. Table 1 is a the initial data collection; Table 2 includes the key words and filtering process to identify the most frequent keywords; Table 3 classifies the information into themes; Table 4 tabulates the main results in the process; Table 5 includes the themes, codes and keywords extracted from the thematic content analysis in the promotion of silence as wellbeing on Instagram; Table 6 includes the themes with examples of post extracted from the thematic content analysis in the promotion of silence as wellbeing on Instagram.

Table 1: Data collection

Qualitative content analysis: Silent Space Instagram (@silentspace) from March to April 2021

Post N.	Upload date	Caption	Hastags	Media type	Others	Key words	Codes
1	March 6	Memories of a peaceful afternoon in a special Silent Space.	#silentspace #peace	Image. Nature photography (garden/park = company product)	Mentions Waterperry Gardens @waterperrygardens	Silent-Space / Peacefulness	About the organisation Peacefulness
2	March 6	Peaceful moments in another Spring in another world.	#silentspace #tranquility #timetorelect	Image. Nature photography		Peacefulness / Spring (season of the year)	Peacefulness Nature
3	March 6	Silent stroll in a green place.	#tranquility #peace #silentspace	Image. Nature photography (garden/park = company product)		Silent-walk / Green-place / Calm	Peacefulness Nature
4	March 8	Thank you @ntcroome for bravely joining the successful 2016 pilot and still being with us today. Lucky local visitors! The rest of us look forward to enjoying the view when restrictions lift.	#silentspace #tranquility #meditativemonday #connectwithnature	Image. Nature photography (garden/park = company product) + promotional sign	Shout-out / New garden	Shout-out / New-garden / Physical-promotion	Collaborations About the Organistacion Current World Affairs
5	March 9	Take a walk and listen to the simple speakings of Spring.	#silentspace #natureconnection #peace #reflection #simplepleasures #appreciatenature #gratitude	Image. Nature photography with person		Walk / Listen / Spring (season of the year)	Mindfulness Nature Peacefulness Habits
6	March 10	'Many of us seem to have an instinct that there's something nature can do for us, that is restful, especially when we don't feel so good.' (Claudia Hammond - The Art of Rest)	#silentspace #wisewednesday #tranquility #natureconnection #simplepleasures #reflection	Image. Close-up Nature photography		Quote / Relax	Reflection Peacefulness Nature
7	Marc 11	Quiet time by the coast - to breathe clean air and listen to the waves. What a treat that will be!	#silentspace #natureconnection #tranquility	Image. Nature photography		Quiet-time-in-nature / Listen to surroundings	Nature Peacefulness Benefits of Silence Positivity
8	March 13	Silent Space is very simple. Think the garden version of the quiet carriage on a train. We are silent while the everyday sounds of the garden and its surroundings continue around us. Thank you @waterperrygardens for your suitably simple signage!	#silentspace #waterperrygardens #tranquility #peace #natureconnection #reflection	Image. Photo of promotional sign	Mention Waterperry Gardens @waterperrygardens	What-is-Silent-Space / Sounds-of-nature / Physical-promotion	About the organisation Collaboration
9	March 15	A peaceful walk on a Monday morning feels like a positive start to the week!	#silentspace #spring #springflowers #tranquility #peace #meditativemonday	Image. Nature photography		Peacefulness / Walk / Positivity	Peacefulness Habits Positivity
10	March 17	Beautiful Benmore Botanic Garden was the first garden in Scotland to join us. They have two very different spaces. Amazing view from this one! Look forward to re-visiting when they can re-open!	#tranquility #peace #goodview #benmorebotanicgarden	Video. Nature (garden/park = company product)	Includes sound of nature	Silent-Space-team / Shout-out / Nature-sounds-video	Collaborations Current World Affairs Peacefulness
11	March 19	Pre-Covid we would sometimes tie notebooks to benches to see how visitors felt about a space. Always a joy to read the comments. 'In a world of constant noise and motion, spaces like this are a privilege to enjoy.' (Bench - @dartingtontrust)	#tranquility #silentspace #natureconnection #peace #simplepleasures	Image. Nature photography (garden/park)	Mention Dartington Trust Nonprofit Organization @dartingtonrust	Visitors / Feedback (see how visitors felt) / Silent-space	Current World Affairs, Community, Reflection, Collaboration
12	March 22	Nothing quite like a tree as a pandemic friend. Always calm. Always peaceful. No need for social distancing. Always there for a hug.	#silentspace #tranquility #peaceful #trees #dailywalk	Image. Close-up Nature photography		Pandemic (current times) / Calm / Peacefulness / Nature	Current World Affairs, Nature, Peacefulness, Positivity
13	March 23	Remembering and reflecting today.	#nationaldayofreflection #mariecurie #silentspace #hope	Image. Close-up photography		National-Day-of-Reflection	Reflection, Culture and National Celebrations
14	March 24	Don't forget to stop for a minute to listen to Spring. From the other side of the world, very different, but just as joyful - sounds of Spring in a NZ public park.	#soundsofspring #silentspace #tranquility #calm #birdsong #natureconnection	Video. Nature (garden/park =company product)	Includes sound of nature	Reminder to stop and listen / Spring / Joy / Nature-sounds-video / Shout-out	Nature, Mindfulness, Habits, Positivity, Collaboration
15	March 26	'In this life that's shorter than a half taken breath - don't plant anything but Love.' (Rumi) Quote left by a garden visitor on a bench in a Silent Space.	#silentspace #tranquility #peace #simplepleasures #springflowers #gardensofoxfordshire #nature #calm	Image. Close-up nature photography		Quote-by-visitor / Love / Silent-Space	Reflection, Community, Positivity

16	March 29	'For a time I rest in the grace of the world, and am free.' (The Peace of Wild Things - Wendell Berry)	#silentspace #natureconnection #calm #peace #tranquility #spring	Image. Nature photography		Quote / Freedom / Peacefulness	Reflection, Positivity
17	March 31	Every Silent Space is different. Almost an exotic, jungle feeling to this one at @loganbotanicgarden on the west coast of Scotland.	#silentspace #simplepleasures #tranquility #peaceful #natureconnection	Image. Nature photography (garden/park = company product)	Mentions Logan Botanic Garden @loganbotanicgarden	Diversity of silent-space / Shout-out to garden	About the organisation, Collaboration
18	April 2	A haiku left anonymously in a Silent Space pre-pandemic. 'We are not alone / If we come to green places / And share our raw souls'.	#silentspace #natureconnection #reflection #tranquility #peace #hope	Image. Nature photography		Quote-by-visitor / Connection / Silent-Space	Reflection, Community, Nature
19	April 7	'There is no need to escape from the world, but to enjoy it better we should leave some space for periods of reflective peace.' (The Spirit of Silence - John Lane)	#silentspace #natureconnection #simplepleasures #reflection #calm #tranquility	Image. Nature photography		Quote / Reflection / Peacefulness	Reflection, Peacefulness
20	April 9	Beautiful haiku left anonymously on a Silent Space bench in summer 2019 - 'I have but one wish / For all who walk this green Earth / To know peace like this.'	#silentspace #simplepleasures #tranquility #natureconnection #reflection	Image. Nature photography (garden/park = company product)		Quote-by-visitor / Happiness	Positivity, Peacefulness, Reflection, Community
21	April 12	If this morning's snow is a bit much for a Monday, here's an Amelanchier between yesterday's showers. Thank you @bymadeleinehowell for a great article in Saturday's Telegraph. Loved your phrase 'Find a garden, press pause'.	#silentspace #springflowers #simplepleasures #peaceful #peacefulmoments #horticulture	Image. Nature photography	Mentions Maddi Howell @bymadeleinehowell Lifestyle journalist at @telegraph	Article shout-out / Gardens / Pause	Collaboration, Nature
22	April 15	Birdsong and the bleating of distant lambs. Thank you @waterperrygardens - a treat for the soul.	#tranquility #springflowers #silentspace #peace #simplepleasures #natureconnection	Video. Nature (garden/park =company product)	Mentions Waterperry Gardens @waterperrygardens	Nature-sounds-video	Nature, Mindfulness
23	April 18	'Silent is an anagram of listen.' (The Interior Silence - Sarah Sands) Standing silently under this mossy cherry @waterperrygardens , listening to the buzzing of pollinators.	#silentspace #reconnectwithnature #natureconnection #tranquility #springflowers #calm #pollinators	Image. Nature photography	Mentions Waterperry Gardens @waterperrygardens	Quote / Shout-out to garden	Reflection, Collaboration
24	April 22	On Earth Day - 'Silence still the sweetest breath of all. Blessing on this place, this land, this life.' (Written anonymously in a Silent Space notebook at @SeedFestival 2019)	#EarthDay #silentspace #tranquility #natureconnection #connectionwithnature #peace #simplepleasures	Image. Nature photography	Mentions Eart Day and @SeedFestival 2019	International-Earth-Day / Quote-by-visitor / Visitor / Silence as a blessing	Culture and National Celebrations, Reflection, Community
25	April 23	We might be small but we have some great people on board! Not one but two Silent Space trustees on #gardenersworld this evening. Good to see you on a different screen @gary_webb1 and @headgardener_rosie_fyles	#silentspace #horticulture #gardening #tranquility #gardenersworld	Image. Nature photography	Mentions head Gardener and Silent Space trustee @gary_webb1 and Head Gardener Rosie Fyles @headgardener_rosie_fyles	Silent-Space-team / Media / Gardening	About the organisation
26	April 26	'Finding calm space in a busy world heals the soul.' Comment left anonymously in a Silent Space notebook.	#silentspace #greenspace #simplepleasures #peaceful #silence #calm	Image. Nature photography		Quote-by-visitor / Calm / Silent-Space / Busy-world	Reflection, Community
27	April 28	A joyful few seconds without the sound of passing cars - just birdsong and the gentle patter of rain.	#greyscourt #silentspace #tranquility #springflowers #peaceful #simplepleasures	Video. Nature (garden/park =company product)		Silence / Listen / Peace / Joy / Nature-sounds-video	Mindfulness, peacefulness, Nature

Qualitative content analysis: Institut del Silenci Instagram (@institutdelsilenci) from March to April 2021

Post N.	Upload date	Caption	Hashtags used	Media type	Others	Key words	Codes
---------	-------------	---------	---------------	------------	--------	-----------	-------

	March 15	Dissabte 20 de març és el dia Internacional del Silenci. Tindrem amb nosaltres Milena Llop, professional amb més de 30 anys d'experiència en consultoria personal i empresarial, anàlisi de l'estudi de la personalitat mitjançant la psicologia i Astrologia Cabalística i experta en el mètode Kabaleb® de Càbala, Astrocàbala i Psicoteràpia Cabalística. A les 21:30h @milenallopstic explicarà perquè el dia 20 de març és el dia del Silenci. Seguidament mindfulness hacker @edgartarresfalco farà un concert meditatiu de bols tibetans per posar en valor un element tan important i alhora, sovint en segon terme, com és el Silenci. Des de l'Institut del Silenci esperem trobar-vos a totes i a tots al nostre Instagram on publicarem també un vídeo molt especial. Per què creiem que un món més creatiu i feliç existeix.	#silence #internationalsilenceday #instituteofsilence #happines #creativity #wellbeing	Program for online event	Ends with signature: Salut i (S) ilenci. Includes mentions	Online-event / Shout-out / Program / International-Silent-Day / Meditation	Activities and events, Culture and Celebrations, Meditation, Collaboration
2	March 20	Perquè el 20 de març és el dia del Silenci? Happy International Silence Day! La Milena Llop ens explica per què el dia 20 de març és el dia per commemorar el silenci. Moltes gràcies @milenallopstic per compartir amb nosaltres aquestes paraules! En el programa d'avui tenim un directe amb Tristan @tristanllop seguit de concert de bols meditatis amb @edgar.barrionuevo. Abans, a les 20:30, compartirem un vídeo molt especial de vídeos de Silenci de diferents indrets del món. No et perdís el dia més serè de l'any	#internationalsilenceday #diainternacionaldelsilenci #silenci #benestar #creativitat #felicitat #institutdelsilenci	Video. Milena Llop explaining why the say of silence is the 20th of march	Mentions participants in the program. Astrology expert @milenallopstic and mindfulness hacker and founder of the Institut del Silenci @edgartarresfalco and @tristanllop	International-Silent-Day / Online-event / Knowledge / Video / Guest / Shout-out / Meditation	Culture and celebrations, Activities and Events, Knowledge, Collaboration
3	March 20	Lisa Juanola, una de les fundadores de l' Institut del Silenci, ens envia aquest vídeo des d'Amsterdam, i ens explica què és el Silenci per a ella. I per a tu, què és el silenci? Us llegim!	#diainternacionaldelsilenci	Video. Founer of Institute of Silence explain what silence is to her.	Includes music	International-Silent-Day / Institute-of-Silence-team / Video	About the organisation, Culture and celebrations
4	March 20	Día INTERNACIONAL DEL SILENCIO Conmemoramos el Día Internacional del Silencio, con una charla con @tristanllop y un concierto de cuencos tibetanos. A lo largo de este día hemos compartido un video magnífico de @milenallopstic @redmilenaria y otro con los muchos videos que hemos recibido con vuestros Silencios. GRACIAS! No olvideis de buscar Silencio en vuestra vida.	#silencio #diainternacionaldelsilenci #institutdelsilenci #silenciocosmico #silenci	Live video posted	Live conversation on silence posted. Mentions	International-Silent-Day / Online-event / Live-talks / Conversation	Culture and celebrations, Activities and Events, Collaborations
5	March 20	Silencis del món Avui compartim un vídeo molt especial de moments de silenci en diferents parts del món. Aquest muntatge ha set possible gràcies a totxs els que han compartit el seu moment de silenci amb nosaltres. Esperem que hagueu gaudit d'aquest #diainternacionaldelsilenci, nosaltres seguirem treballant en crear un món més feliç i creatiu, amb vosaltres.	#diainternacionaldelsilenci	Vídeo	Ends with signature: Salut i (S) ilenci.	International-Silent-Day / Participation / Video-of-silence / Community	Culture and celebrations, Community
6	March 22	Aquest dijous 25 de març a les 19:00h tindrem una conversa en directe amb escriptor, periodista, crític literari i presentador Gaspar Hernández Molt agraits de tenir a @gaspar_hernandez com a 3er convidat del #SilentTalks i esperem trobar-vos a tots al directe al nostre Instagram Aporta les teves visions, escolta i comparteix	#creatividad #escritpor #benestar #felicitat #live #silence #happines	Promotional poster for live	Ends with signature Salut i (S) ilenci. Mentions the collaboration @gaspar_hernandez	Poster / Live-talks / Guest / Writer / Participation / Wellbeing / Conversation	Collaboration, Knowledge, Community

7	March 24	«El silenci no és tan sols l'absència de soroll. En el passat, els homes d'Occident assaborien les profunditats i els matisos del silenci. El consideraven la condició per al recolliment, per a l'escolta d'un mateix, per a la meditació, per a l'oració, per la fantasia, per a la creació; sobretot com el lloc interior d'on emergeix la paraula. En detallaven les tàctiques socials. La pintura era per a ells paraula de silenci. Avui en dia és difícil estar en silenci, cosa que ens impedeix sentir aquesta paraula interior que calma i tranquil·litza. La societat imposa rendir-se al soroll per tal de ser part de tot en lloc d'apostar per l'escolta d'un mateix. D'aquesta manera, l'estructura mateixa de l'individu s'ha vist modificada. Tanmateix, alguns pelegrins solitaris, artistes i escriptors, adeptes de la meditació, dones i homes retirats en monestirs, alguns visitants de tombes i, sobretot, enamorats que es miren i callen, són a la recerca de silenci i resten sensibles a les seves textures. Tot i això, són com viatgers atrapats en una illa, més aviat deserta, les ribes de la qual estan erosionades.» Fragment de l'obra "Histoire du silence, de la Renaissance à nos jours" d'ALAIN CORBIN, historiador francès, 1936.	#alaincorbin #historyofsilence #creativitat #benestar #felicitat #silenci #institutdelsilenci	Image. Nature photography		Quote / History of silence / Extinction-of-silence / Knowledge / Calm / Inner-stillness / Meditation	Reflection, Knowledge, Meditation
8	March 25	SILENT TALK AMB GASPAR HERNÁNDEZ Conversem amb @gaspar__hernandez sobre el Silenci. Sobre els canvis de mentalitat que els últims temps ens fan viure, i de la importància d'aprendre a crear silenci per viure més bé.	#silenci #silenttalk #gasparhernandez #elsilenci #llibertatinterior #meditacio #mindfulness #natura #consciencia	Live video posted		Live-talks / Guest / Conversation / Participation / Inner-stillness	Collaborations, Knowledge, Community
9	March 26	Ahir vam tenir el 3r #SilentTalks de l'Institut del Silenci amb periodista, escriptor i presentador Gaspar Hernández. Cada vegada tenim més oients i participants en aquestes converses tan enriquidores, ho celebrem! Avui recordem un tema que vam parlar al 2n #SilentTalks amb Dídac Lee, emprenedor i paper important en la digitalització del Barça FC. Durant aquest silent talk @didaclee ens va parlar de les seves 3 claus per ser un bon emprenedor avui en dia. Esperem que aquestes converses segueixin servint per compartir coneixement útil, tant en la vida personal com en la professional. Bon cap de setmana!	Live-talks / Guest / Conversation / Participation	Image. Graphic design.	Ends with signature: Salut i (S) ilenci.	Benefits-of-silence / Entrepreneurship / Guest / Live-talks	Knowledge, Collaborations
10	March 31	"Give the child a taste of meditation by creating a climate and atmosphere of love, acceptance and silence." - Swami Dhyana Giten. Giten és professor i autor de nombroses publicacions com The Silent Revolution of the Heart - The Challenge for the 21st Century, format en psicologia, consciència i meditació a Estats Units, Itàlia, Suècia i l'Índia. Però, què el va portar a seguir aquest camí? Quan tenia 15 anys la passió professional de Giten era convertir-se en actor. Després de formar-se, va treballar com a actor fins als 23 anys. Això li va ensenyar a entendre amb rotunditat la situació i la realitat d'altres persones, ja que pels grans actors, actuar és realment una ocupació espiritual. Treballar com a actor significa interpretar un rol en la seva totalitat, sabent alhora, que no ets el paper que estàs representant. Després de treballar com a actor durant diversos anys, Giten va començar a entendre que la seva primera passió pel teatre era realment una recerca inconscient d'una disciplina espiritual. Quan se'n va adonar, va començar a sentir set de treballar amb la gent d'una manera més directa en la consciència i la meditació. Actualment porta més de 30 anys sent professor espiritual. Una figura molt interessant de qui segurament compartirem. T'agrada saber sobre figures com el suec Giten? Sigues lliure de compartir la teva visió, aportació o comentari a sota	#swamigiten #meditation #silence #creativity #happiness #insituteofsilence	Image. Nature photography + image of author mentioned in text		Quote / Author biography / Knowledge / Meditation / Love / Acceptance / Silence	Reflection, Knowledge, Meditation, Positivity

11	April 6	Kobe Bryant on meditation Happy International Sports Day Celebrem el 6 d'abril compartint un retall d'entrevista a Kobe Bryant, gran jugador de bàsquet de Los Angeles Lakers a l'NBA. Els 20 anys de carrera, el talent, disciplina i la passió de Kobe han fet que deixes llegat en el món del bàsquet i de l'esport.	#internationalsportsday 2021 #kobe Bryant #lakers #april6 #april6th #meditation #mindfulness #kobe Bryant meditation #nba #sportmeditation #silence #instituteofsilence	Video. Interview.		Interview / Guest / Meditation / Sport	Meditation, knowledge
12	April 8	Desitjant un felix dijous!	#silence	Image. Quote (Silence isn't empty, it's full of answers)		Quote / Silence-is-not- just-the-absence-of- sound	Reflection
13	April 15	Derrere l'equip de l'Id(S) hi ha un creatiu professional: Jordi Reixach. Juntament, amb Edgar Tarrés i Lisa Juanola es va crear l' Institut del Silenci: un projecte nou, fresc i amb moltes ambicions. En aquesta publicació us presentem a Jordi Reixach, i unes paraules sobre què és el silenci per a ell: « El silenci és l'eina més poderosa que l'univers ha posat al nostre abast per connectar amb nosaltres mateixos. I quan fem això passen coses meravelloses. Extraordinàries. La màgia de la vida pren forma, i ens alineem amb el nostre propòsit. I fem aflorar el nostre autèntic potencial vital i creatiu. És un regal que mereixem fer-nos a nosaltres mateixos i, de retruc, l'estarem fent també a l'univers sencer. » - Jordi Reixach. Felix dimecres a tote(S) Fotografia feta per Jordi Reixach a Calella de Palafrugell.	#creativitat #benestar #felicitat #silenci #institutdelsilenci #palafrugell #calelladepalafrugell	Image. Nature photography + image of author mentioned in text	Ends with signature: Salut i (S) ilenci.	Institute-of-Silence-Team / Founder / Quote / Benefits-of-silence / Creativity / Wellbeing / Connection / Inner- stillness	About the organisation, mindfulness
14	April 20	Sempre que ho necessitis, pots tornar a la respiració. #smallmeditation	#smallmeditation #respiracio #meditacion #respirar #breathe #meditation #benestar #silenci #institutdelsilenci	Video. Breathing exercise illustration.		Meditation / Exercise / Wellbeing	Meditation
15	April 20	Abril, nou #SilentTalk Aquest dijous a les 19:30 tindrem amb nosaltres @monicacustodio, una excel·lent pintora i il·lustradora. Gràcies Monica per dedicar-nos aquesta estona per compartir. Parlarem sobre el silenci des de la vessant artística i quin paper hi té en la vida d'un artista. T'apuntes?	#silenttalks #live #creatividad #ilustracion #aquarela #benestar #happiness #silencio #institutdelsilenci #instituteofsilence #silence	Promotional poster for live	Ends with signature: Salut i (S) ilenci.	Poster / Live-talks / Guest / Artist / Creativity / Wellbeing	Activities and events, Collaboration
16	April 22	SILENT TALK AMB MÒNICA CUSTODIO En aquesta nova edició del Silent Talk parlem amb l'artista @monicacustodio sobre el Silenci, la Inspiració, l'Art... esperem que us inspiri!!	#silenttalk #art #creatividad #silenci #meditacio #natura	Live video posted	Mentions team and participants @demusaen musa @joveluke @fsentmarti @lisajuanola	Live-talks / Silence / Guest / Artist / Creativity / Wellbeing / Inspiration	Activities and events, Collaboration
17	April 23	Des de l'Institut del Silenci desitjem un bon Sant Jordi i bon cap de setmana a tothom Aprofitar aquest dia per donar gràcies al que tenim, als que tenim aprop i recordar la màgia de l'amor!	#santjordi #institutdelsilenci	Image. Nature photography with design		National-day (Sant Jordi) / Celebration	Culture and celebrations

Qualitative content analysis: Guide to Silence Instagram (@guidetosilence) from March to April 2021

Post N.	Upload date	Caption	Hashtags used	Media type	Others	Key words	Codes
1	March 1	FIVE MINUTES BEING IN NATURE, March 1st 2021 Wind that comes and goes - a gap in the cloud cover "Being an observer, a silent observer - pay attention to life right here and now. Observing without deciding if it's good bad or something else - without mental commentary. If only for a minute....."	#stillnessspeaks #noticenature #mindfulmoments #observenature #natureretreat #quietinthewild #quietpark #quietmind #quietplace #smallmomentsofcalm #calmmind #flow #forestbathing #quietinthewild #quietparksinternational #meditationinnature #zeninnature #wilderness #forestbath #naturetherapyforsoul	Video. Still nature filmed on the same day	Starts with description of weather of the video. Ends with:more in the Guide to Silence book (It's now quietly released, first as an e- book: You can find it here: guidetosilenc e.org)	Silent-observer / Pay- attention / No-judgment	Mindfulness, Positivity

2	March 4	FIVE MINUTES BEING IN NATURE, March 3rd 2021 A light rain, gusts of wind - a patch of blue. "We want to be somewhere else than where we are, we want to do something different than what we do. There is a tension, a stress between where we are and where we want to be. But even if we want to be somewhere else or have another goal, we must begin by fully accepting the present moment and the situation we are in. When we fully accept the present moment, we relax, look at the situation with fresh eyes and can find new solutions."	#stillnessspeaks #noticenature #mindfulmoments #observenature #natureretreat #quietinthewild #quietpark #quietmind #quietplace #smallmomentsofcalm #calmmind #flow #forestbathing #quietinthewild #quietparksinternational #meditationinnature #zeninnature #wilderness #forestbath #naturetherapyforsoul	Video. Still nature filmed on the same day	Starts with description of weather of the video. Ends with:more in the Guide to Silence book (It's now quietly released, first as an e-book: You can find it here: guidetosilence.org)	Stress / Acceptance / Relax / Problem-solving	Peacefulness, Mindfulness
3	March 5	FIVE MINUTES BEING IN NATURE, March 5th 2021 A light wind touches the branches of the trees, a breeze blows through the forest - a few birds. "The wind has a great influence on how we experience nature from one day to another. On a stormy autumn day the wind completely dominates. If we're in a forest with aspen trees, it's often the rattling sound of the leaves that we are paying attention to and by the water it's the wind and the waves. In the middle of winter the wind can be biting cold and we must protect ourselves."	#stillnessspeaks #noticenature #mindfulmoments #observenature #natureretreat #quietinthewild #quietpark #quietmind #quietplace #smallmomentsofcalm #calmmind #flow #forestbathing #quietinthewild #quietparksinternational #meditationinnature #zeninnature #wilderness #forestbath #naturetherapyforsoul	Video. Still nature filmed on the same day	Starts with description of weather of the video. Ends with:more in the Guide to Silence book (It's now quietly released, first as an e-book: You can find it here: guidetosilence.org)	Spring / Diversity / Sounds-of-nature	Nature, mindfulness
4	March 9	FIVE MINUTES BEING IN NATURE, March 9th 2021 Fresh snow, an icicle in front of the camera - one bird dominates the soundscape. "... the short glimpses, the brief moments of inner stillness and contentment will help us develop and build a long-term habit. Maybe we slowly establish the habit by choosing to walk through the small park, steer our run further into the forest, or pause by the water a little bit longer. Maybe the habit grows stronger by starting to listen to the city, seeking out the quiet back streets and small hidden parks."	#stillnessspeaks #noticenature #mindfulmoments #observenature #natureretreat #quietinthewild #quietpark #quietmind #quietplace #smallmomentsofcalm #calmmind #flow #forestbathing #quietinthewild #quietparksinternational #meditationinnature #zeninnature #wilderness #forestbath #naturetherapyforsoul	Video. Still nature filmed on the same day	Starts with description of weather of the video. Ends with:more in the Guide to Silence book (It's now quietly released, first as an e-book: You can find it here: guidetosilence.org)	Habits / Listen / Seeking-quiet / Inner-stillness / Walk	Habits, Mindfulness, Nature, Peacefulness
5	March 10	FIVE MINUTES BEING IN NATURE, March 10th 2021 A cold morning, blue sky - the sound of the wind sweeping over the snow "We have taken our everyday route many times before, we know the way in detail and we have, as we say, seen what there is to see. We tend to react if big things change - roadworks, a roadblock or extreme weather. But otherwise we are minimally aware of our surroundings when we walk fast with our mind already fixed on the next activity. If, on that route we go every day, we would, for once, walk slowly and maybe even take that short detour, the experience would be completely different."	#stillnessspeaks #noticenature #mindfulmoments #observenature #natureretreat #quietinthewild #quietpark #quietmind #quietplace #smallmomentsofcalm #calmmind #flow #forestbathing #quietinthewild #quietparksinternational #meditationinnature #zeninnature #wilderness #forestbath #naturetherapyforsoul	Video. Still nature filmed on the same day	Starts with description of weather of the video. Ends with:more in the Guide to Silence book (It's now quietly released, first as an e-book: You can find it here: guidetosilence.org)	Awareness / Surroundings / Change / Habits / Experiences / Walk	Mindfulness, Nature, Habits
6	March 12	FIVE MINUTES BEING IN NATURE, March 12th 2021 Small snowflakes, no wind - a tractor shoveling snow competes with the birdsong. "Also bring a large dose of acceptance when you go out. If your nature area is near a city then you must accept that there may be disturbances. Try to find a place where the disturbances are as low-key and as few as possible and then listen to the silence between the noise. Accept the disturbances and do not let them spoil the experience. "	#stillnessspeaks #noticenature #mindfulmoments #observenature #natureretreat #quietinthewild #quietpark #quietmind #quietplace #smallmomentsofcalm #calmmind #flow #forestbathing #quietinthewild #quietparksinternational #meditationinnature #zeninnature #wilderness #forestbath #naturetherapyforsoul	Video. Still nature filmed on the same day	Starts with description of weather of the video. Ends with:more in the Guide to Silence book (It's now quietly released, first as an e-book: You can find it here: guidetosilence.org)	Acceptance / Joy / Experience / Nature	Positivity, Nature

7	March 15	FIVE MINUTES BEING IN NATURE, March 15th 2021 Intense birdsong, a gentle breeze - gaps in the cloud cover. "To break our routine and step out of this constant busyness is a challenge for me as much as for most people. My moments of stillness in nature help and have given me a greater appreciation for silence in general. I don't turn on the radio when I step into a car, I take advantage of the quiet time. This "radio silence" makes me more observant, I discover things I have never seen before, though I traveled on the same roads so many times."	#stillnessspeaks #noticenature #mindfulmoments #observenature #natureretreat #quietinthewild #quietpark #quietmind #quietplace #smallmomentsofcalm #calmmind #flow #forestbathing #quietinthewild #quietparksinternational #meditationinnature #zeninnature #wilderness #forestbath #naturetherapyforsoul	Video. Still nature filmed on the same day	Starts with description of weather of the video. Ends with:more in the Guide to Silence book (It's now quietly released, first as an e-book: You can find it here: guidetosilence.org)	Personal-experience / Habits / Appreciation / Nature / Silent-observer / Busy-world	Habits, Mindfulness, Nature
8	March 17	FIVE MINUTES BEING IN NATURE, March 17th 2021 Morning sun, long shadows on the snow - quiet, very quiet "An inner stillness from which we can observe life around us, ourselves and our own life situation, including our feelings and thoughts. Silence that makes us feel connected with everything around us. An inner stillness surrounded by silence."	#stillnessspeaks #noticenature #mindfulmoments #observenature #natureretreat #quietinthewild #quietpark #quietmind #quietplace #smallmomentsofcalm #calmmind #flow #forestbathing #quietinthewild #quietparksinternational #meditationinnature #zeninnature #wilderness #forestbath #naturetherapyforsoul	Video. Still nature filmed on the same day	Starts with description of weather of the video. Ends with:more in the Guide to Silence book (It's now quietly released, first as an e-book: You can find it here: guidetosilence.org)	Inner-stillness / Observe / Thoughts / Connection / Surroundings	Peacefulness, Mindfulness
9	March 19	FIVE MINUTES BEING IN NATURE, March 19th 2021 No wind, completely still, cold - a few very active birds "The reward for a moment of silence in nature is inner stillness and contentment. But this reward is not guaranteed every time. Some days I walk through the forest with my head filled with everything I have-to-do and even if I stop, take a deep breath and observe nature, the feeling of inner stillness is nowhere to be found. Other days a brief visit to the park is enough for me to get a deep feeling contentment.	#stillnessspeaks #noticenature #mindfulmoments #observenature #natureretreat #quietinthewild #quietpark #quietmind #quietplace #smallmomentsofcalm #calmmind #flow #forestbathing #quietinthewild #quietparksinternational #meditationinnature #zeninnature #wilderness #forestbath #naturetherapyforsoul	Video. Still nature filmed on the same day	Starts with description of weather of the video. Ends with:more in the Guide to Silence book (It's now quietly released, first as an e-book: You can find it here: guidetosilence.org)	Personal-experience / Diversity / Inner-stillness / Silence / Walk	Nature, mindfulness, peacefulness, Habits
10	March 22	FIVE MINUTES BEING IN NATURE, March 22nd 2021 Wet, the mountain shrouded in fog - the sound of raindrops "The Guide to Silence is mainly about one thing, the habit of being in silence and stillness in nature. This habit of going out often, preferably daily, listening and observing nature with all your senses. Yes, the world would most likely look different if we all could establish this habit. Five, ten or fifteen minutes of daily silence in nature. Can it be that simple?"	#stillnessspeaks #noticenature #mindfulmoments #observenature #natureretreat #quietinthewild #quietpark #quietmind #quietplace #smallmomentsofcalm #calmmind #flow #forestbathing #quietinthewild #quietparksinternational #meditationinnature #zeninnature #wilderness #forestbath #naturetherapyforsoul	Video. Still nature filmed on the same day	Starts with description of weather of the video. Ends with:more in the Guide to Silence book (It's now quietly released, first as an e-book: You can find it here: guidetosilence.org)	What-is-Guide-to-Silence / Habits / Nature / Listen / Observe / World	About the organisation, Habits, Nature, Mindfulness
11	March 24	FIVE MINUTES BEING IN NATURE, March 24th 2021 Warm morning, the snow melts slowly - stillness. "Days that provide us with stillness, flow and wonder might be all too rare. What if every day could give us all this? It might not be necessary to be on a holiday, in a fantastic landscape, without have-to-dos and with the freedom to do exactly what we want. It may even be possible to experience all this - stillness, flow and wonder - during ordinary work days."	#stillnessspeaks #noticenature #mindfulmoments #observenature #natureretreat #quietinthewild #quietpark #quietmind #quietplace #smallmomentsofcalm #calmmind #flow #forestbathing #quietinthewild #quietparksinternational #meditationinnature #zeninnature #wilderness #forestbath #naturetherapyforsoul	Video. Still nature filmed on the same day	Starts with description of weather of the video. Ends with:more in the Guide to Silence book (It's now quietly released, first as an e-book: You can find it here: guidetosilence.org)	Mindset into ordinary workdays / Stillness / Flow / Wondering	Habits

12	March 25	Guide to Silence - virtual walks on YouTube Walk #27. A walk on skis up a river, spring is getting closer but it's still winter in the north. Listen to the changing sound of the water as we go higher. Take a deep breath, relax and follow along on this virtual walk. Link to the full version: https://youtu.be/9KWzQBw6wyc	#stillnessspeaks #noticenature #mindfulmoments #observenature #natureretreat #quietinthewild #quietpark #quietmind #quietplace #smallmomentsofcalm #calmmind #flow #forestbathing #quietinthewild #quietparksinternational #meditationinnature #zeninnature #wilderness #forestbath #naturetherapyforsoul	Video. Still nature filmed on the same day	Link to youtube video + Starts with description of weather of the video. Ends with:more in the Guide to Silence book (It's now quietly released, first as an e-book: You can find it here: guidetosilence.org)	Nature-sounds / Walk / YouTube video / Wellbeing / Relax	About the organisation, Habits, Nature, Mindfulness, Peacefulness
13	March 26	FIVE MINUTES BEING IN NATURE, March 26th 2021 A cold morning - the sun slowly warms the fog away. "We live in a culture where being seen and heard has become more important than listening. Maybe we have to act loudly to change and save our world. We may have to scream to overthrow the noisy dream of eternal growth that dominates the world. Or, maybe not. Maybe it is our ability to stop, walk slowly and listen that is needed now more than ever."	#stillnessspeaks #noticenature #mindfulmoments #observenature #natureretreat #quietinthewild #quietpark #quietmind #quietplace #smallmomentsofcalm #calmmind #flow #forestbathing #quietinthewild #quietparksinternational #meditationinnature #zeninnature #wilderness #forestbath #naturetherapyforsoul	Video. Still nature filmed on the same day	Starts with description of weather of the video. Ends with:more in the Guide to Silence book (It's now quietly released, first as an e-book: You can find it here: guidetosilence.org)	Need-for-silence / Listen / Change-the-world / Walk	Reflection, Mindfulness, Habits
14	March 29	FIVE MINUTES BEING IN NATURE, March 29th 2021 The morning mist hides the mountains but makes the birdsong clearer. "Feel our smallness and temporary existence. Feel the connection with everything on this planet. Be humble. We are guests in a world where you lower your voice so as not to disturb. The exact opposite of the ego-centered message of being the best and earning the most that dominates our world. Accept our smallness and coincidence. Observe the world and our own life situation. Act to promote and protect this magic thing we call life."	#stillnessspeaks #noticenature #mindfulmoments #observenature #natureretreat #quietinthewild #quietpark #quietmind #quietplace #smallmomentsofcalm #calmmind #flow #forestbathing #quietinthewild #quietparksinternational #meditationinnature #zeninnature #wilderness #forestbath #naturetherapyforsoul	Video. Still nature filmed on the same day	Starts with description of weather of the video. Ends with:more in the Guide to Silence book (It's now quietly released, first as an e-book: You can find it here: guidetosilence.org)	Connection / Mystery of life / The smallness of humans in the world / Humble	Meditation, Reflection
15	March 31	FIVE MINUTES BEING IN NATURE, March 31st 2021 Gently falling snow that accompanies the wind - a weak morning sun "It seems to be when we awaken our dormant senses, feel the wind, smell the scents of nature and hear the birds that the feeling of being alive becomes especially strong. Alternatively the strong sense of aliveness can emerge when we awaken our body, for example by focusing on our breath or by being physically active."	#stillnessspeaks #noticenature #mindfulmoments #observenature #natureretreat #quietinthewild #quietpark #quietmind #quietplace #smallmomentsofcalm #calmmind #flow #forestbathing #quietinthewild #quietparksinternational #meditationinnature #zeninnature #wilderness #forestbath #naturetherapyforsoul	Video. Still nature filmed on the same day	Starts with description of weather of the video. Ends with:more in the Guide to Silence book (It's now quietly released, first as an e-book: You can find it here: guidetosilence.org)	Sense-of-aliveness / Awake senses / Focus Breath / Physical-activity	Mindfulness, Meditation
16	April 2	FIVE MINUTES BEING IN NATURE, April 2nd 2021 Wind that comes and goes, melting snow - dripping - cracks in the cloud cover. "There must have been a large degree of silence in a world limited to nature in the immediate surroundings. A world without loads of information and entertainment, without roads and lights. The ability to be fully present with all senses and to observe. Our ancestors probably had that in abundance."	#stillnessspeaks #noticenature #mindfulmoments #observenature #natureretreat #quietinthewild #quietpark #quietmind #quietplace #smallmomentsofcalm #calmmind #flow #forestbathing #quietinthewild #quietparksinternational #meditationinnature #zeninnature #wilderness #forestbath #naturetherapyforsoul	Video. Still nature filmed on the same day	Starts with description of weather of the video. Ends with:more in the Guide to Silence book (It's now quietly released, first as an e-book: You can find it here: guidetosilence.org)	History / Information / Entertainment / Full-presence	Reflection, Current world affairs

17	April 5	FIVE MINUTES BEING IN NATURE, April 5th 2021 Dense snowfall, small flakes flying around - the sound of the wind “...Is it the diversity of trees and the winding path that has this effect? Is it the sound of the wind in the trees? Imagine if everyone had the opportunity to go through a small forest in the morning or stop under a tree? Such a “forest bath” would perhaps support calmer and more pleasant workplaces and school environments.”	#stillnessspeaks #noticenature #mindfulmoments #observenature #natureretreat #quietinthewild #quietpark #quietmind #quietplace #smallmomentsofcalm #calmmind #flow #forestbathing #quietinthewild #quietparksinternational #meditationinnature #zeninnature #wilderness #forestbath #naturetherapyforsoul	Video. Still nature filmed on the same day	Starts with description of weather of the video. Ends with:more in the Guide to Silence book (It's now quietly released, first as an e-book: You can find it here: guidetosilence.org)	Forest baths / Calm / Work-spaces / School-environments / Need for silence	Reflection, peacefulness, Current world affairs
18	April 7	FIVE MINUTES BEING IN NATURE, April 7th 2021 Glimpses of morning sun on the mountains, chilly, a light breeze - bird song. “Between the trees in the sparse pine forest I can see a small lake. I stop and sit for a while, winding down, breath slowing and suddenly it just feels like I know, I understand. I have not learned anything on my short walk or while sitting here in the forest. But the stillness and the quiet nature around me is a source of something that might be called wisdom.”	#stillnessspeaks #noticenature #mindfulmoments #observenature #natureretreat #quietinthewild #quietpark #quietmind #quietplace #smallmomentsofcalm #calmmind #flow #forestbathing #quietinthewild #quietparksinternational #meditationinnature #zeninnature #wilderness #forestbath #naturetherapyforsoul	Video. Still nature filmed on the same day	Starts with description of weather of the video. Ends with:more in the Guide to Silence book (It's now quietly released, first as an e-book: You can find it here: guidetosilence.org)	Personal-experience / Stillness / Quiet / Wisdom / Walk	Nature, Reflection
19	April 8	FIVE MINUTES BEING IN NATURE, April 8th 2021 The warmth of the morning sun, fresh snow on the ground - the sound of new birds arriving. “The silence and the inner stillness allow me, if only for a moment, to look at my own thoughts and feelings. From my core of stillness I can see my own busyness and my own life drama. I can see without analysing or evaluating, I am a silent observer.”	#stillnessspeaks #noticenature #mindfulmoments #observenature #natureretreat #quietinthewild #quietpark #quietmind #quietplace #smallmomentsofcalm #calmmind #flow #forestbathing #quietinthewild #quietparksinternational #meditationinnature #zeninnature #wilderness #forestbath #naturetherapyforsoul	Video. Still nature filmed on the same day	Starts with description of weather of the video. Ends with:more in the Guide to Silence book (It's now quietly released, first as an e-book: You can find it here: guidetosilence.org)	Personal-experience / Silence / Inner-stillness / Self-awareness / Silent-observer /	Reflection, mindfulness, meditation
20	April 9	FIVE MINUTES BEING IN NATURE, April 9th 2021 The snow says winter - the birds says spring “A good starting point, if fear for nature is a problem, is to join an experienced friend, or a group. After a few visits in nature a feeling of safety and trust hopefully grows. Furthermore the benefits of being in nature can be found in the nearest park. Not everyone needs to visit the wildest wilderness far away. The nature we have access to in our everyday lives is in many ways extra valuable.”	#stillnessspeaks #noticenature #mindfulmoments #observenature #natureretreat #quietinthewild #quietpark #quietmind #quietplace #smallmomentsofcalm #calmmind #flow #forestbathing #quietinthewild #quietparksinternational #meditationinnature #zeninnature #wilderness #forestbath #naturetherapyforsoul	Video. Still nature filmed on the same day	Starts with description of weather of the video. Ends with:more in the Guide to Silence book (It's now quietly released, first as an e-book: You can find it here: guidetosilence.org)	Benefits-of-nature / Group / Proximity / Value / Nature / Habits	Nature, Habits
21	April 12	FIVE MINUTES BEING IN NATURE, April 12th 2021 A cold morning, the sun has not yet had time to warm - the birds are low-key. “When we are engulfed in thoughts, our surroundings and nature becomes a diffuse scenery we pass. The need for breaks, the need to relax from and let go of thinking, if only for a moment, is greater than ever.”	#stillnessspeaks #noticenature #mindfulmoments #observenature #natureretreat #quietinthewild #quietpark #quietmind #quietplace #smallmomentsofcalm #calmmind #flow #forestbathing #quietinthewild #quietparksinternational #meditationinnature #zeninnature #wilderness #forestbath #naturetherapyforsoul	Video. Still nature filmed on the same day	Starts with description of weather of the video. Ends with:more in the Guide to Silence book (It's now quietly released, first as an e-book: You can find it here: guidetosilence.org)	Thoughts / Relax / Wellbeing	Peacefulness, Mindfulness

22	April 14	FIVE MINUTES BEING IN NATURE, April 14th 2021 Cold morning, fresh snow on the ground - new birds have arrived. "Do we all have an inherent attraction to nature, a deep-rooted love of trees, grass, flowers, sea and wind? Undoubtedly we enjoy plants at home, at work and in schools. School playgrounds that offer greenery have many positive effects. We know that green natural environments in hospitals are positive, even if it is just to provide a nice view. Large parks in cities such as Central Park in New York are extremely appreciated by residents. Cities with trees, water and greenery are perceived as positive, pleasant. Something inside us, maybe inherited from our ancestors' close relation to nature, makes us feel connected."	#stillnessspeaks #noticenature #mindfulmoments #observenature #natureretreat #quietinthewild #quietpark #quietmind #quietplace #smallmomentsofcalm #calmmind #flow #forestbathing #quietinthewild #quietparksinternational #meditationinnature #zeninnature #wilderness #forestbath #naturetherapyforsoul	Video. Still nature filmed on the same day	Starts with description of weather of the video. Ends with:more in the Guide to Silence book (It's now quietly released, first as an e-book: You can find it here: guidetosilence.org)	Benefits-of-nature / Work-spaces / School-environments / Hospitals / Inherent human attraction / Nature / Connection	Nature, Current world affairs
23	April 15	FIVE MINUTES BEING IN NATURE, April 15th 2021 Completely still, the warm sun - bird song in the distance "Sometimes the small sounds of nature are so insignificant that we can only hear them with difficulty. But on a stormy day, nature roars at us. Total silence is rare in nature. There is often something calming and comforting in the sounds of nature."	#stillnessspeaks #noticenature #mindfulmoments #observenature #natureretreat #quietinthewild #quietpark #quietmind #quietplace #smallmomentsofcalm #calmmind #flow #forestbathing #quietinthewild #quietparksinternational #meditationinnature #zeninnature #wilderness #forestbath #naturetherapyforsoul	Video. Still nature filmed on the same day	Starts with description of weather of the video. Ends with:more in the Guide to Silence book (It's now quietly released, first as an e-book: You can find it here: guidetosilence.org)	Nature-sounds / Power of nature / Challenge / Silence / Calm	Nature, Peacefulness
24	April 19	FIVE MINUTES BEING IN NATURE, April 19th 2021 Melting snow, blue sky and intense birdsong "To listen - might just be the most important aspect of becoming wiser. Listen to nature, listen to other people, listen to the inner voice we also call our conscience. Mixing up all the information we capture every day with moments of silence in nature might also help turn knowledge into wisdom."	#stillnessspeaks #noticenature #mindfulmoments #observenature #natureretreat #quietinthewild #quietpark #quietmind #quietplace #smallmomentsofcalm #calmmind #flow #forestbathing #quietinthewild #quietparksinternational #meditationinnature #zeninnature #wilderness #forestbath #naturetherapyforsoul	Video. Still nature filmed on the same day	Starts with description of weather of the video. Ends with:more in the Guide to Silence book (It's now quietly released, first as an e-book: You can find it here: guidetosilence.org)	Nature / Listen / Inner-voice	Mindfulness, nature
25	April 23	FIVE MINUTES BEING IN NATURE, April 23rd 2021 Cold morning, frozen ground, spring on hold - but still intense birdsong "What should I do with my life?" "Life is good or great or bad or horrible". We talk and think and worry a lot about our own life. But it's not really life we mean instead it's our own ongoing story we are referring to. Life is something else. Life is the magical thing that happens in and around us. Life is the mystery of how everything in nature including our own body works. Life is the heartbeats and the breathing that just keeps going. Life is the insects and the birds and the grass and the trees that do their thing all around us. Life is the wind and the rain and the sun. Life is life. "	#stillnessspeaks #noticenature #mindfulmoments #observenature #natureretreat #quietinthewild #quietpark #quietmind #quietplace #smallmomentsofcalm #calmmind #flow #forestbathing #quietinthewild #quietparksinternational #meditationinnature #zeninnature #wilderness #forestbath #naturetherapyforsoul	Video. Still nature filmed on the same day	Starts with description of weather of the video. Ends with:more in the Guide to Silence book (It's now quietly released, first as an e-book: You can find it here: guidetosilence.org)	Mystery / Beauty	Reflection
26	April 26	FIVE MINUTES BEING IN NATURE, April 26th 2021 A warm morning sun, the snow slowly melting - completely still "We walked close together. It was as if we all sought proximity, the darkness around us was intrusive. No human light was to be seen anywhere. At first we walked on small winding paths and everyone took it slowly and gently. When we came down to a broader path, we all picked up speed, but the group stayed together tightly. Being a part of a large group, walking in complete silence in the dark, it was a very special experience."	#stillnessspeaks #noticenature #mindfulmoments #observenature #natureretreat #quietinthewild #quietpark #quietmind #quietplace #smallmomentsofcalm #calmmind #flow #forestbathing #quietinthewild #quietparksinternational #meditationinnature #zeninnature #wilderness #forestbath #naturetherapyforsoul	Video. Still nature filmed on the same day	Starts with description of weather of the video. Ends with:more in the Guide to Silence book (It's now quietly released, first as an e-book: You can find it here: guidetosilence.org)	Silence-experience / Group / Togetherness / Connection / Walk	Community, Reflection

27	April 28	<p>FIVE MINUTES BEING IN NATURE, April 28th 2021</p> <p>Spring is advancing slowly, the snow fields are shrinking - the birds are persistent. "My remaining memory of the day was how she, the Sami girl, tasted the water in the streams. And she was right, water from small streams can vary in taste, depending on whether the water comes directly from a glacier, has flowed through wetlands, over stone slabs or flower meadows. But the nuances in the taste of water are of course, small, very small. It takes great presence, great focus and alertness to be able taste the difference."</p>	<p>#stillnessspeaks #noticenature #mindfulmoments #observenature #natureretreat #quietinthewild #quietpark #quietmind #quietplace #smallmomentsofcalm #calmmind #flow #forestbathing #quietinthewild #quietparksinternational #meditationinnature #zeninnature #wilderness #forestbath #naturetherapyforsoul</p>	Video. Still nature filmed on the same day	Starts with description of weather of the video. Ends with:more in the Guide to Silence book (It's now quietly released, first as an e-book: You can find it here: guidetosilence.org)	Sami girl (Sweden) / Taste of water / Very small differences / Awareness	Culture and celebrations, mindfulness
28	April 30	<p>FIVE MINUTES BEING IN NATURE, April 30th 2021</p> <p>A light snowfall, a fox at the edge of the forest - a light breeze. "Dag Hammarskjöld wrote: "We all have within us a center of stillness surrounded by silence." We all have. Do we? In the midst of our hectic life the stillness may feel deeply tucked away. But it's there. We can try to explain this stillness and silence. We can analyse and build theories about how to access it. But does stillness and silence really need to be explained? It's there, behind all our thinking."</p>	<p>#stillnessspeaks #noticenature #mindfulmoments #observenature #natureretreat #quietinthewild #quietpark #quietmind #quietplace #smallmomentsofcalm #calmmind #flow #forestbathing #quietinthewild #quietparksinternational #meditationinnature #zeninnature #wilderness #forestbath #naturetherapyforsoul</p>	Video. Still nature filmed on the same day	Starts with description of weather of the video. Ends with:more in the Guide to Silence book (It's now quietly released, first as an e-book: You can find it here: guidetosilence.org)	Quote / Stillness / Busy-world / Challenge / Stillness / Silence/ Thoughts	Reflection

Table 2: Key words filtering

Organisation	All key elements	Key elements. Avoiding repetition and similarities	List 13 most used key words
Silent Space	<p>Silent-Space / Peacefulness Peacefulness / Spring Silent-walk / Green-place / Calm Shout-out / New-garden / Physical-promotion Walk / Listen / Spring Quote / Relax Quiet-time-in-nature / Listen to surroundings What-is-Silent-Space / Sounds-of-nature / Physical-promotion Peacefulness / Walk / Positivity Silent-Space-team / Nature-sounds-video Visitors / Feedback / Silent-space Pandemic / Calm / Peacefulness / Nature National-Day-of-Reflection Reminder to stop and listen / Spring / Joy / Nature-sounds-video Quote-by-visitor / Love / Silent-Space Quote / Freedom / Peacefulness Diversity of silent-space / Shout-out to garden Quote-by-visitor / Connection / Silent-Space Quote / Reflection / Peacefulness / Silent-Space Quote-by-visitor / Silent-Space / Walk Article shout-out / Gardens / Pause Nature-sounds-video Quote / Silence / Listen / Shout-out to garden International-Earth-Day / Quote-by-visitor / Visitor / Silence as a blessing Silent-Space-team / Media / Gardening Quote-by-visitor / Calm / Silent-Space / Busy-world Silence / Joy / Nature-sounds-video</p>	<p>Silent-Space / Peacefulness / Spring / Silent-walk / Green-place / Calm / Shout-out / New-garden / Physical-promotion / Walk / Listen / Quote / Relax / Quiet-time-in-naure / What-is-silent-space / Sounds-of-nature / Positivity / Silent-Space-Team / Nature-sounds-video / Visitors / Feedback / Pandemic / Nature / National Reflection Day / Joy / Quote-by-visitor / Love / Freedom / Diversity / Connection / Reflection / Gardens / Pause / Silence / International Earth Day / Media / Gardening / Busy world</p>	<p>silent space peacefulness quote-by-visitor quote listen shout-out walk silence calm joy silent-space-team garden physical-promotion</p>
Institute of Silence	<p>Online-event / Program / International-Silent-Day / Meditation International-Silent-Day / Online-event / Knowledge / Video / Guest / Shout-out / Meditation International-Silent-Day / Institute-of-Silence-team / Video International-Silent-Day / Online-event / Live-talks / Conversation International-Silent-Day / Participation / Video-of-silence / Community Poster / Live-talks / Guest / Writer / Participation / Wellbeing / Conversation Quote / History of silence / Extinction-of-silence / Knowledge / Calm / Inner-stillness / Meditation Live-talks / Guest / Conversation / Participation / Inner-stillness Benefits-of-silence / Entrepreneurship / Guest / Live-talks Quote / Author biography / Knowledge / Meditation / Love / Acceptance / Silence Interview / Shout-out / Guest / Meditation / Sport Quote / Silence-is-not-just-the-absence-of-sound Institute-of-Silence-Team / Quote / Benefits-of-silence / Creativity / Wellbeing / Connection / Inner-stillness Meditation / Exercise / Wellbeing Poster / Live-talks / Guest / Artist / Creativity / Wellbeing Live-talks / Silence / Guest / Artist / Creativity / Wellbeing / Inspiration / Institute-of-silence-team National-day / Celebration</p>	<p>Online-event / International-Silent-Day / Meditation / Knowledge / Video / Guest / Shout-out / Institute-of-Silence-Team / Live-talks / Conversation / Participation / Video-of-silence / Community / Poster / Writer / Wellbeing / Quote / History-of-silence / Extinction-of-silence / Calm / Inner-stillness / Benefits-of-silence / Entrepreneurship / Author-biography / Love / Acceptance / Silence / Interview / Sport / Silence-is-not-just-the-absence-of-sound / Creativity / Connection / Exercise / Poster / Artist / Inspiration / National-Day / Celebration</p>	<p>Guests meditation Live-talks wellbeing quote conversation participation institute-of-silence-team creativity silence knowledge benefits-of-silence online event</p>

Guide to Silence Silent-observer / Pay-attention / No-judgment
Stress / Acceptance / Relax / Problem-solving
Spring / Diversity of sounds-of-nature
Habits / Listen / Seeking-quiet / Inner-stillness
Awareness / Surroundings / Change / Habits / Experiences / Walk
Acceptance / Joy / Experience
Personal-experience / Habits / Appreciation / Nature / Silent-observer / Busy-world
Inner-stillness / Observe / Thoughts / Connection / Surroundings
Personal-experience / Diversity / Inner-stillness / Silence / Walk
What-is-Guide-to- Silence / Habits / Nature / Listen / Observe / World
Mindset into ordinary workdays / Stillness / Flow / Wondering
Nature-sounds / Walk / YouTube video / Wellbeing / Relax
Need-for-silence / Listen / Change-the-world / Walk
Connection / Mystery of life / The smallness of humans in the world / Humble
Sense-of-aliveness / Awake / Senses / Focus / Breath / Physical-activity
History / Information / Entertainment / Full-presence
Forest baths / Calm / Work-spaces / School-environments
Personal-experience / Stillness / Quiet / Wisdom / Walk
Personal-experience / Silence / Inner-stillness / Self-awareness / Silent-observer / Busy-world
Benefits-of-nature / Group outings / Proximity of nature / Value of nature
Thoughts / Relax / Wellbeing
Benefits-of-nature / Work-spaces and school-environments / Hospitals / Inherent human
attraction / Nature / Connection
Nature-sounds / Power of nature / Challenge / Silence / Calm
Nature / Listen / Inner-voice / Conscience / Silence / Knowledge / Wisdom / Inner-stillness
Mystery / Beauty
Silence-experience / Group / Togetherness / Connection / Walk
Spring / Culture / Diversity / Focus / Awareness
Quote / Stillness / Busy-world / Challenge / Stillness / Silence / Thoughts

Silent-Observer / Pay-attention / No-
judgement / Stress / Acceptance / Relax /
Problem-solving / Spring / Diversity / Sounds-
of-nature / Habits / Listen / Seeking-quiet /
Inner-stillness / Awareness / Surroundings /
Change / Experiences / Walk / Joy /
Personal-experience / Appreciation / Nature /
Busy-world / Observe / thoughts / Connection
/ Silence / What-is-guide-to-silence / World /
Mindset / Stillness / Flow / Wondering /
Nature-sounds / YouTube video / Wellbeing /
Need-for-silence / Change-the-world /
Mystery-of-life / Humble / Sense-of-aliveness
/ Awake / Senses / Focus / Breath / Physical-
activity / History / Information / Entertainment
/ Full-presence / Forest-baths / Calm / Work-
spaces / School-environments / Wisdom /
Benefits-of-nature / Group / Proximity / Value
/ Hospitals / Inherent-human-attraction /
Sound-of-nature / Thoughts / Power-of-
nature / Challenge / Calm / Inner-voice /
conscience / Mystery / Life / Beauty / Silence-
experience / Togetherness / Focus /
Quote

Nature
walk
inner-stillness
connection
habits
listen
busy-world
silent-observer
relax
thoughts
awareness
benefits-of-nature
wellbeing

Table 3: Theme classification

Organisation	List 13 most used keywords	Subthemes by organisation	Unification and classification into themes	Theme by organisation
Silent Space	silent space peacefulness quote-by-visitor quote listen shout-out walk silence calm joy silent-space-team garden physical-promotion	<u>About the organisation</u> silent space silent-space-team physical-promotion <u>Feeling</u> peacefulness calm joy <u>Community</u> quote-by-visitor <u>Knowledge</u> quote <u>Habits and day to day activities</u> listen walk <u>Collaborations</u> shout-out <u>Silence</u> <u>Nature</u> garden	1- Silent Space <u>About the organisation</u> <u>Community</u> <u>Collaborations</u> 2- Feeling of wellbeing <u>Feeling</u> 3- Nature <u>Silence</u> <u>Nature</u> <u>Garden</u> 4- Reflection <u>Knowledge</u> <u>Habits and day to day activities</u> <u>activities</u>	1- Silent Space 2- Feeling of wellbeing 3- Nature 4- Reflection
Institute of Silence	Guests meditation Live-talks wellbeing quote conversation participation institute-of-silence-team creativity silence knowledge benefits-of-silence online event	<u>Activities</u> Live-talks conversation online event <u>Colaborations</u> Guests <u>Community</u> participation <u>wellbeing</u> meditation wellbeing <u>knowledge</u> benefits-of-silence knowledge <u>institute-of-silence-team</u> <u>silence</u> quote creativity	1- Institute of Silence institute-of-silence-team 2- Feeling of wellbeing <u>wellbeing</u> 3- Activities <u>Activities</u> Guests conversation participation online event 4- Knowledge <u>knowledge</u> 5- Reflection <u>silence</u>	1- Institute of Silence 2- Feeling of wellbeing 3- Activities 4- Reflection

Guide to silence	Nature walk inner-stillness connection habits listen busy-world silent-observer relax thoughts awareness benefits-of-nature wellbeing	<u>Nature</u> benefits-of-nature <u>Wellbeing</u> <u>Habits</u> walk listen <u>Personal experience</u> silent-observer <u>Peaceful feeling</u> inner-stillness relax <u>Reflection</u> busy-world thoughts <u>Awareness</u> Connection <u>Promotion</u> * Guide to Silence book promotion in every post	1- Nature <u>Nature</u> <u>Wellbeing</u> <u>Habits</u> <u>Personal experience</u> 2- Feeling of wellbeing <u>Peaceful feeling</u> 3- Reflection <u>Reflection</u> <u>Awareness</u> 4- Promotion * Guide to Silence book promotion in every post	1- Nature 2- Feeling 3- Reflection 4- Guide to Silence promotion in every post
------------------	---	---	---	--

Table 4: Quantifying data

Organisation	Total N. from March to April	Top 5 used hashtags	Most used media	Others
Silent Space	N= 27 posts	#silentspace (n=26), #tranquility (n=22), #natureconnection (n=14), #peace (n=12), #simplepleasures (n=11)	N. Images = 23 N. videos = 4	Includes mentions to other accounts
Institute of Silence	N= 17 posts	#silenci (n=7) #institutdelsilenci (n=7) #silence (n=6) #benestar (n=6) #felicitat (n=4)	N. Images = 9 N. videos = 8	Often includes mentions to other accounts and signature (Salut i Silenci).
Guide to silence	N= 28 posts	No variation	N. Images = 0 N. videos = 28	Uses same elements in all posts

Table 5: Themes, codes and keywords extracted from the thematic content analysis in the promotion of silence as wellbeing on Instagram.

Themes	Codes	Keywords
The brand	About the organization	Silent Space; Institute of Silence; Guide To Silence; Team; Founders
	Collaborations	Shoutouts; Mentions; Guests; Conversation
	Community	Participation; Videos of silences around the world; Group experience
	Activities and Events	Live talks; Program;
Nature	Nature	Nature; Green places; Spring Wind; Sun; Birds; Forest; Lake; Trees
Wellbeing emotions	Peacefulness	Calm; Relax; Inner-stillness
	Positivity	Joy, Love, Freedom; Acceptance; No judgement
Wellbeing practices	Mindfulness	Listen; Awareness; Sounds of nature; Creativity; Silent Observer; Pay attention;
	Meditation	Connection; Inner-stillness; Focus on the breath; Physical activity
	Habits	Walk in nature; Silent observer; Mindset
Reflection	Reflection	Quote; Need for silence; Extinction of silence; Mystery of life; Personal experience; Beauty of silence
	Knowledge	Author biography; History of silence; Entrepreneurship; Scientific studies; Interview
Commonalities	Culture and celebrations	National day of Reflection; International Silent Day; Sant Jordi;
	Current world affairs	Pandemic; Spring; Busy world; Information and entertainment; Workspaces; school-environments

Table 6: Themes with examples of post extracted from the thematic content analysis in the promotion of silence as wellbeing on Instagram.

Themes	Example Posts
The brand	Silent Space is very simple. Think the garden version of the quiet carriage on a train. We are silent while the everyday sounds of the garden and its surroundings continue around us. Thank you @waterperrygardens for your suitably simple signage! (March 13 2021, @silentspace)
	SILENT TALK AMB GASPAR HERNÁNDEZ. Conversem amb @gaspar__hernandez sobre el Silenci. Sobre els canvis de mentalitat que els últims temps ens fan viure, i de la importància d'aprendre a crear silenci per viure més bé. (March 25 2021, @institutdelsilenci)
	Silencis del món. Avui compartim un vídeo molt especial de moments de silenci en diferents parts del món. Aquest muntatge ha set possible gràcies a totxs els que han compartit el seu moment de silenci amb nosaltres. Esperem que hagueu gaudit d'aquest #diainternacionaldelsilenci, nosaltres seguirem treballant en crear un món més feliç i creatiu, amb vosaltres. (March 20 2021, @institutdelsilenci)
	Dissabte 20 de març és el dia Internacional del Silenci. Tindrem amb nosaltres Milena Llop, professional amb més de 30 anys d'experiència en consultoria personal i empresarial, anàlisi de l'estudi de la personalitat mitjançant la psicologia (...) Per què creiem que un món més creatiu i feliç existeix. (March 15 2021, @institutdelsilenci)
Nature	FIVE MINUTES BEING IN NATURE, April 15th 2021 Completely still, the warm sun - bird song in the distance "Sometimes the small sounds of nature are so insignificant that we can only hear them with difficulty. But on a stormy day, nature roars at us. Total silence is rare in nature. There is often something calming and comforting in the sounds of nature." (April 15 2021, @guidetosilence)
Wellbeing emotions	Peaceful moments in another Spring in another world.(March 6 2021, @silentspace) A peaceful walk on a Monday morning feels like a positive start to the week! (March 15 2021, @silentspace)
Wellbeing practices	FIVE MINUTES BEING IN NATURE, March 1st 2021 Wind that comes and goes - a gap in the cloud cover "Being an observer, a silent observer - pay attention to life right here and now. Observing without deciding if it's good bad or something else - without mental commentary. If only for a minute....." (March 1 2021, @guidetosilence)
	Kobe Bryant on meditation Happy International Sports Day. Celebrem el 6 d'abril compartint un retall d'entrevista a Kobe Bryant, gran jugador de bàsquet de Los Angeles Lakers a l'NBA. Els 20 anys de carrera, el talent, disciplina i la passió de Kobe han fet que deixes llegat en el món del bàsquet i de l'esport. (April 6 2021, @institutdelsilenci)
	"The Guide to Silence is mainly about one thing, the habit of being in silence and stillness in nature. This habit of going out often, preferably daily, listening and observing nature with all your senses. Yes, the world would most likely look different if we all could establish this habit. Five, ten or fifteen minutes of daily silence in nature. Can it be that simple?" (March 22 2021, @guidetosilence)
	"There is no need to escape from the world, but to enjoy it better we should leave some space for periods of reflective peace." (The Spirit of Silence - John Lane) (April 7 2021 @silentspace)

Reflection	«El silenci no és tan sols l'absència de soroll. En el passat, els homes d'Occident assaborien les profunditats i els matisos del silenci. El consideraven la condició per al recolliment, per a l'escolta d'un mateix, per a la meditació, per a l'oració, per a la fantasia, per a la creació; sobretot com el lloc interior d'on emergeix la paraula. (...) Fragment de l'obra "Histoire du silence, de la Renaissance à nos jours" d'ALAIN CORBIN, historiador francès, 1936. (March 24 2021, @institutdelsilenci)
Commonalities	<p>Pre-Covid we would sometimes tie notebooks to benches to see how visitors felt about a space. Always a joy to read the comments. 'In a world of constant noise and motion, spaces like this are a privilege to enjoy.' (Bench - @dartingtontrust) (March 19 2021, @silentspace)</p> <p>Des de l'Institut del Silenci desitjem un bon Sant Jordi i bon cap de setmana a tothom. Aprofitar aquest dia per donar gràcies al que tenim, als que tenim aprop i recordar la màgia de l'amor! (April 23 2021, @institutdelsilenci)</p>