

MÉTODOS PARA O DESENVOLVIMENTO DA CULTURA DE PAZ

Paramahansa Yogananda

A única maneira de trazer a paz à terra é aprendendo a trazê-la a nossas próprias vidas (Máxima Oriental).

A arte espiritual do relaxamento: como eliminar o estresse do corpo e da mente

Assim como um automóvel parado consome energia se seu motor estiver ligado, muitas pessoas se encontram parcialmente tensas – com uma tensão baixa, média ou alta, de acordo com o grau de nervosismo mental – embora estejam dormindo, sentadas ou recostadas. Dessa maneira, consomem energia, mesmo que seus corpos estejam aparentemente em repouso.

Um corpo que se encontra relaxado e calmo conduz à paz mental.

Primeira técnica de relaxamento

Elimina a tensão dos músculos com a seguinte técnica: **1) Tensione com vontade:** com uma ordem da vontade, dirige a energia vital (por meio do processo de tensão) de modo que inunde todo o corpo ou algumas de suas partes. Procure perceber que a energia vibra no corpo ou na parte, revigorante e revitalizadora; **2) Relaxe e sinta:** relaxe a tensão e sinta o formigamento sedativo que produz a renovada vitalidade na parte recarregada; **3) Sinta:** sinta que não és o corpo, mas a vida que sustenta o corpo; **4) Perceba:** perceba a paz, a liberdade e a crescente expansão da consciência que derivam da calma produzida por esta técnica.

Segunda técnica de relaxamento

Repita três vezes este exercício quanto te sentires debilitado ou nervoso.

1) Inspira e retém o ar nos pulmões;

- 2) Contraí suavemente e ao mesmo tempo todos os músculos do corpo;
- 3) Mantém a contração, enquanto conta mentalmente até 20, concentrando-te profundamente em todo o corpo;
- 4) Expira e relaxa a tensão.

A paz na vida cotidiana: princípios e práticas essenciais

Se continuamente emites cheques sem renovar os depósitos em tua conta bancária, teu saldo certamente se esgotará. Assim acontece também com tua vida. Se não fizeres regularmente depósitos de paz na conta de tua existência, tua fortaleza, calma e felicidade se esgotarão e, finalmente, experimentarás falência emocional, mental, física e espiritual. A comunhão diária com Deus na meditação aumentará, incessantemente, o saldo de tua conta bancária interior.

Todos já experimentaram, ocasionalmente, em menor ou maior grau, um estado de nervosismo, sem saber por quê. A inquietude e a excitação emocional concentram demasiada energia nos nervos. Como consequência, eles começam a desgastar-se. Com o passar dos anos, os efeitos perniciosos desse nervosismo começam a se manifestar. Os nervos são muito resistentes – Deus os fez assim porque precisam durar a vida inteira – mas é necessário oferecer a eles os cuidados adequados. Quando não estás sobrecarregando teu sistema nervoso, como acontece quando te encontras em sonho profundo ou quando experimentas o estado de calma da meditação, o nervosismo não pode mais te importunar.

Qualquer excitação violenta ou persistente, seja mental, emocional ou física, perturba e desequilibra intensamente o fluxo de energia vital em todo o mecanismo sensomotor e nas lâmpadas dos sentidos. Se conectarmos uma lâmpada de 120 volts em uma corrente de 2.000 volts, ela se queimará imediatamente. Da maneira análoga, o sistema nervoso não está feito para suportar a força destrutiva das emoções intensas, nem dos persistentes pensamentos e sentimentos negativos .

Outra causa do nervosismo, embora não sejas consciente dela, é o ruído contínuo dos aparelhos de rádio e televisão que permanecem ligados durante horas. Todos os sons estimulam uma reação nos nervos. Uma investigação realizada pelo Departamento de Polícia de Chicago demonstrou que se os seres humanos não estivessem submetidos ao bombardeio dos sons da vida moderna, que são especialmente estridentes nas cidades, poderiam viver mais anos. Aprende a desfrutar do silêncio; não escute rádio ou televisão durante horas e horas, nem os tenha vociferando sem sentido, como som de fundo, todo o tempo.

Todos os tipos de carne de animais superiores, sobretudo de vaca e porco, provocam danos ao sistema nervoso, pois provocam excitação e agressividade. Evita ingerir muito amido, sobretudo aqueles elaborados com farinha refinada. Inclui em tua comida grãos inteiros, queijo fresco e muita fruta, assim como sucos de frutas e vegetais frescos. Cabe dizer que as bebidas alcoólicas e as drogas destroem o sistema nervoso. Mantém-te afastado delas.

Uma bebida iogue que é muita boa para o sistema nervoso prepara-se adicionando açúcar moído e suco fresco de limão a um vaso de água. Deve misturar cuidadosamente na proporção adequada para que o sabor seja doce e ácido por igual. Tenho recomendado essa bebida a muitas pessoas, com excelentes resultados.

Superar o medo

Expulse o medo ! Que tens a temer? Inclusive um pequeno medo, tal como a insensata apreensão à escuridão ou a preocupação por algo que poderia acontecer, altera os nervos mais do que é capaz de imaginar.

Nunca te sintas assustado diante de nada. O temor é uma forma de nervosismo. Enquanto não morreres, significa que estás vivo. Portanto, porque haveria de sentir medo? E uma vez que estás morto, então tudo estará terminado e não poderás recordar de nada. Então, por que se atormentar?

O medo provém do coração. Se alguma vez sentes temor a uma enfermidade ou a um acidente, inala e exala profunda, lenta e ritmicamente, várias vezes, relaxando-te com cada exalação. Esta prática ajuda a normalizar a circulação. Se teu coração está realmente tranquilo, não poderás sentir medo algum.

Meditação: a ciência de aprender a viver calmamente ativo e ativamente calmo

Todas as coisas do mundo dos fenômenos mostram atividade e mudança, mas a natureza de Deus é serenidade. O ser humano, enquanto Alma, possui em seu interior essa mesma natureza sossegada. Quando tua consciência puder aquietar e neutralizar os três estados mentais das agitadas praias emocionais – as ondas de tristeza e alegria e a onda de indiferença que se encontra entre ambas – percebe, em seu interior o plácido oceano da calma espiritual inerente à Alma, que se expande ao ilimitado mar da tranquilidade do Espírito.

A meditação é um estado de calma ativa. A calma passiva, experimentada ao dormir ou durante os estados de sonho, é distinta da calma ativa: o estado positivo da paz que se alcança por meio da meditação científica. Cada noite, durante o sonho, tens um vislumbre da paz e da alegria. Enquanto te encontras profundamente dormindo, Deus te oferece a tranquilidade e a supraconsciência, na qual olvidas todos os temores e preocupações da vida. Graças à meditação, poderás experimentar conscientemente esse sagrado estado mental e permanecer constantemente submerso em uma paz reparadora.

A concentração consiste em liberar a atenção das distrações, para focá-la em qualquer pensamento que se deseje. A meditação, por sua vez, é aquele tipo especial de concentração na qual a atenção foi liberada do estado de inquietude e focada unicamente em Deus. A meditação, por isso, é a concentração utilizada com o propósito de conhecer a Deus.

Para começar a meditar

Senta-te numa cadeira de encosto reto ou, se preferir, numa superfície firme, com as pernas cruzadas. Mantém a coluna vertebral ereta, com o queixo paralelo ao chão.

Se adotares a postura correta, teu corpo se encontrará estável e relaxado, de maneira que poderá permanecer totalmente quieto, sem mover um só músculo. Essa quietude, isenta de intranquilos movimentos e ajustes corporais, é essencial para alcançar um estado meditativo.

Com os olhos semi-fechados (ou completamente fechados, se for mais confortável), focaliza o olhar e a atenção no ponto entre as sobrancelhas. Não force os olhos, de forma alguma. Quando alguém relaxa e se concentra com serenidade, dirige naturalmente o olhar a esse ponto.

Um exercício respiratório prévio para facilitar a meditação

Uma vez que tenhas adotado a postura de meditação descrita, o seguinte preparativo para a meditação consiste em liberar os pulmões do dióxido de carbono acumulado, que é causa de inquietude. Expulsa o ar pela boca com uma dupla exalação: “hah, hahhhh” (este som se deve fazer somente na exalação, com a voz). Em seguida, inala profundamente e através das fossas nasais e tensa todo o corpo, mantendo assim até contar até 6. Expulsa o ar pela boca com uma dupla exalação: “hah, hahhhh” e relaxa a tensão. Repita esse passo três vezes.

Permanece calmo. Dá adeus ao mundo das sensações – visão, audição, olfato, paladar e tato – e penetra em teu interior, onde a Alma se expressa genuinamente. Rejeita toda sensação corporal; rejeita todo pensamento de inquietude. Concentra-te no pensamento de paz e alegria.

Uma meditação sobre a paz

O Reino de Deus se encontra justamente por trás da escuridão dos olhos fechados e a primeira porta que conduz até ele é tua Paz. Exala, relaxa e sente como esta paz se estende por todas as partes, dentro e fora de ti. Submerge nessa paz.

Inala profundamente. Exala. Agora, esquece tua respiração. Repete essas afirmações:

“Encontro-me no templo da quietude”.

“A paz preenche meu corpo; a paz preenche meu coração e habita em meu amor. Paz dentro e fora. Paz em todas as partes”.

“A paz infinita rodeia minha vida e impregna todos os momentos de minha existência. Paz para mim, paz para minha família, paz para meu país, paz para o mundo”.

“Pai Celestial, que teu Reino de paz se estabeleça na Terra assim como se encontra no Céu, para que todos sejamos liberados das desarmonias que nos dividem e para que nos convertamos em perfeitos cidadãos do mundo”.

Uma prática recomendável consiste em escolher uma afirmação ou uma oração e espiritualizá-la com tua própria devoção. Canta e ora a Deus em silêncio, mantendo a atenção no ponto entre as sobrancelhas, até que percebas uma resposta divina em forma de calma, profunda paz e alegria interior.

Texto compilado do livro LA PAZ INTERIOR – El Arte de ser calmadamente activo y activamente calmado, de *Paramahansa Yogananda*. O livro pode ser encontrado na livraria Omnisciência: www.omnisciencia.com.br.

Paramahansa Yogananda é um Mestre indiano que viveu por mais de 30 anos - de 1920 a 1952 - nos Estados Unidos ensinando a Arte de Viver. Seu livro **Autobiografia de um logue**, um best-seller, é considerado uma obra clássica da literatura espiritual moderna, podendo ser encontrado nas melhores livrarias do país.