

A PAZ INTERIOR

Paramahansa Yogananda

Deves executar todas as tuas ações de maneira pacífica, pois a paz é a melhor medicina para o corpo, a mente e a alma. Está é a forma mais maravilhosa de viver. (Paramahansa Yogananda)

Existe uma cura para o estresse

A calma é o estado ideal com o qual deveríamos receber todas as experiências da vida. O nervosismo é o oposto à calma e ocorre de forma tão generalizada hoje em dia que se converteu em um mal mundial. O melhor remédio contra o nervosismo é cultivar a calma. Quem é calmo por natureza não perde sua capacidade de raciocinar nem seu sentido de justiça ou de humor em nenhuma circunstância.



A serenidade é uma virtude formosa. Devemos modelar nossa vida de acordo com o desenho de um triângulo: os dois lados são a calma e a doçura, e o terceiro lado, a base, é a felicidade. Não importa se atuemos de forma rápida ou lenta, de forma solitária ou em meio ao burburinho, nosso centro interior deve ser equilibrado e sereno. Cristo é um exemplo deste ideal, pois onde quer que estivesse, sempre manifestava paz. Ele passou todas as provas imagináveis sem perder a serenidade.

Vive a divina consciência de tua alma

Somos almas – eternas, imutáveis – feitas a imagem da felicidade imortal de Deus. Nossa vida deve refletir continuamente esse sempre renovado gozo. Jamais permita que nada lhe tire a felicidade interior. Deves aprender a arte de viver como uma alma intrépida, capaz de sorrir diante de qualquer problema.



O seu estado natural é o da alegria permanente. A felicidade que buscas consiste em ser tão feliz que possa desfrutar de qualquer coisa que

possua. Não é muito melhor que perambular tolamente pelo mundo como um inquieto demônio, incapaz de encontrar satisfação em nada?



Quem medita profundamente sente uma maravilhosa quietude interior. Quanto maior é a paz que sentes na meditação, mais próximo estarás de Deus. Ele se aproxima de ti cada vez mais, à medida que te aprofundas na meditação. A paz da meditação constitui a linguagem do Senhor e o seu confortante abraço.

Ganhar a batalha da vida cotidiana

Se és capaz de conservar a paz interior, lograste a vitória suprema. Qualquer que seja tua situação na vida, jamais se sinta justificado para perder a paz. Quando esta te abandona e não podes pensar com clareza, então perdeste a batalha. Se nunca malogra tua paz, perceberás que a vitória te acompanha sempre, independentemente de como se resolvem teus problemas. Essa é a forma de conquistar a vida.



Em todo momento, pratica a calma imperturbável. Converte-te no rei, no monarca absoluto, de teu próprio reino mental de calma. Não permitas que nada te perturbe esse aprazível reino de calma. Noite e dia, leva contigo o gozo da “paz de Deus que supera todo entendimento”.



Essa equanimidade mental – preservada graças à prática regular da meditação profunda – elimina o aborrecimento, a decepção e as aflições da vida diária, transformando a vida numa interessantíssima e alegre experiência da alma.

Não espere até amanhã

O mundo venera os homens poderosos, tais como Alexandre Magno e Napoleão. Agora, pense no estado mental de tais personagens !

Considera agora a paz que desfrutava Cristo: uma paz que não podia ser arrebatada por nada. Tendemos a pensar que buscaremos esta paz amanhã, mas dessa forma jamais a encontraremos. Busca-a agora mesmo.



A maioria das pessoas é como a mariposa que voa sem propósito algum. Parece nunca chegar realmente a nenhum lugar, nem deter-se mais de algum instante, antes que nova distração a atraia. A abelha, todavia, trabalha e se prepara para os tempos difíceis. A mariposa vive unicamente conforme o dia. Quando chega o inverno, a mariposa desaparece, enquanto que a abelha permanece armazenando o alimento para viver. Devemos aprender a recolher e armazenar o mel da paz e o poder de Deus.



Concentra tua atenção em teu interior. Sentirás um novo poder, uma nova força e uma nova paz, em teu corpo, mente e espírito. Você tem o privilégio e a oportunidade de construir teu próprio céu aqui mesmo, e conta com todos os meios para fazê-lo.

A calma confere harmonia e equilíbrio a todas as atividades

A pessoa serena identifica totalmente seus sentidos com o meio ambiente que a rodeia. A pessoa inquieta nada percebe. Consequentemente, encontra-se em dificuldades consigo mesma e com os demais, e a tudo interpreta errado. A pessoa serena, em virtude do seu autodomínio, está continuamente em paz com os demais e é sempre feliz. Jamais permita que o centro de tua serena concentração seja influenciado pela inquietude. Realiza sempre tuas atividades com concentração.



O bom juízo é uma expressão natural da sabedoria, mas depende diretamente da harmonia interior, isto é, do equilíbrio mental. Quando a

mente carece de harmonia, não há paz. Sem paz, falta-lhe tanto o juízo como a sabedoria. A vida está cheia de tropeços e revezes. Nos momentos de prova, que requerem o teu juízo mais lúcido, alcançarás a vitória se preservares teu equilíbrio mental. A harmonia interior é teu maior apoio para superar o peso da vida.



Muitas pessoas pensam que suas ações podem ser somente inquietas ou lentas, mas isso é falso. Se conservares a serenidade, com intensa concentração, levarás a cabo todos os teus deveres com a rapidez apropriada. A arte da verdadeira ação consiste em ser capaz de atuar lenta ou rapidamente, mas sem perder a paz interior. O método adequado consiste em estabelecer uma atitude controlada, na qual possas desempenhar tuas atividades com paz, sem perder teu equilíbrio interior.



Uma pessoa serena reflete tranquilidade em seus olhos, aguda inteligência em seu rosto e uma adequada receptividade mental. É uma pessoa diligente e de decidida ação, mas seus atos não estão movidos por impulsos e desejos que repentinamente chegam a sua mente. A pessoa inquieta é semelhante a uma marionete que dança ao som dos desejos emocionais que surgem em resposta às tentações oferecidas por outros indivíduos. Trabalhando lentamente ou com rapidez, assegura-te de fazê-lo sempre a partir do centro de serenidade.

Equilibra a vida espiritual e material

O material e o espiritual são duas partes de um único Universo e uma única Verdade. Ao dar preponderância a uma parte sobre a outra, o ser humano não logra o equilíbrio necessário para um desenvolvimento harmonioso. Pratica a arte de viver neste mundo sem perder a paz mental em teu interior. Segue o caminho do equilíbrio para alcançar o maravilhoso jardim interior de realização do ser.

Simplifica vida

O ser humano moderno baseia seu prazer em obter mais e mais posses, sem se importar com o que possa acontecer aos demais. Mas não seria melhor viver com simplicidade, isto é, sem muito luxo e com menos preocupações? Não existe prazer em trabalhar demais até o ponto em que não possa desfrutar do que possui.



A grande necessidade do ser humano consiste em encontrar mais tempo para desfrutar da natureza, simplificar sua vida e suas necessidades imaginárias, satisfazer as verdadeiras necessidades da existência e aprender a conhecer melhor os filhos e os amigos e, sobretudo, conhecer-se a si mesmo e ao Deus que o criou.

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 permanente, é considerado uma obra clássica da literatura espiritual moderna, podendo ser encontrado nas melhores livrarias do país.