

A PAZ INTERIOR

Muitos de nós a procuramos incessantemente. Muitos alocam esforços incomensuráveis para atingi-la. Não medem sacrifícios em busca daquilo que acreditam piamente e que possam lhes proporcionar um estado de graça semelhante ao encontrado nos religiosos reclusos.

Muito se faz e se investe em busca disso. Na verdade, sem definir exatamente o que queremos atingir - nosso objetivo, nosso alvo - nada conseguiremos. Gastaremos munição, tempo, dinheiro, paciência, e nada obteremos se não definirmos muito bem o que queremos. Quantas e quantas pessoas nos dizem que estão exaustas até de procurarem um estado de paz interior e seus esforços têm sido em vão. Pequenas melhoras conseguidas e nada mais. Na verdade, não sabem exatamente o que querem, nem como procurar, pois, se não sabem definir o que almejam, como é que poderão alcançar?! Não é verdade? Se não temos um alvo a atingir, de que adiantará gastarmos munição, pois ela se esgotará e ficaremos de mãos vazias. Não é isso que geralmente acontece?

A sensação de Paz Interior é decorrente de nossa harmonização interior. Harmonizar nossos pensamentos, sentimentos, vontades, impulsos, rompantes, amores ... são nossos alvos a perseguir. À medida que avançamos nesses processos, experimentamos novas sensações, novos sentimentos de amor, bondade, perdão – êta palavrinha difícil – que por si só nos realimentam de motivação para a vida, para o querer auto-conhecer-se cada vez mais.

E os conflitos, os remorsos, aquelas coisas não resolvidas e as mal resolvidas? São focos de desarmonias interiores, de desamores, inquietações, vazios no peito, dores nas costas, no estômago, lembranças do passado, sensações de estar sendo observado, corrimentos, frigidez, síndromes, desarmonias sexuais, medos os mais variados possíveis, É esse o nosso dia a dia! É isso que precisamos trabalhar, melhorar aos pouquinhos. E à medida que vamos obtendo os resultados iniciais, crescem exponencialmente nossas expectativas!

Queremos nosso crescimento, porém, para que isso ocorra, temos que preencher os pré-requisitos necessários para a completa harmonização. Me fez lembrar os 10 Mandamentos. Iniciar por aí, quero crer que seja um bom começo. Perdoar 70 x 7 vezes, também, é um promissor início!

Pessoas acorrem ao consultório pedindo orientação de como proceder para ter paz. Paz Interior. Muitas até já construíram suas vidas. Já realizaram suas necessidades materiais. Até seus desejos emocionais. Mas, falta-lhes algo. Algo que não puderam ainda encontrar, apesar de terem andado e visitado tantos e tantos lugares, os mais longínquos até.

Costumo orientar algumas ferramentas no sentido de encaminhar essas pessoas para um início, vamos dizer assim. Cada ser é um ser individual. As necessidades podem ser as mesmas, porém, têm que obedecer, necessariamente, ao aspecto individual. Ninguém é igual ao outro. Não é mesmo? Se não conseguirmos detectar, visualizar, identificar as características intrínsecas de cada um, dificilmente trilharemos o caminho mais curto. Certamente esse piso não será totalmente asfaltado, de boa qualidade, mas sim, com trechos sem asfalto, esburacados, em abundância.

Olhar para dentro de si. Escutar-se. Ouvir a voz interior. Não é tarefa fácil. Requer muita perspicácia, paciência, grande motivação. Alguém já disse que o vencedor é aquele que não desiste jamais.

Como disse, algumas ferramentas nos ajudam na busca incessante da Paz Interior:

- **Leituras Explicativas:** de fácil absorção, do tipo auto-ajuda. Há inúmeros títulos que nos propiciam caminhos vários para o equilíbrio emocional, equilíbrio espiritual, as respostas de nossos por quês. Os reason why!
- **Minuto de Silêncio:** é o que sempre aconselho e oriento as pessoas. Um minutinho apenas de seu dia, porém, se possível, todos os dias, no mesmo local e no mesmo horário. Chamar seus anjos de guarda, seus protetores espirituais e seus amigos espirituais. Rezar uma oração com bastante fervor. Aquietar a tagarelice de sua mente – sei que não é fácil, porém só se consegue com persistência – e escutar o silêncio. Seus canais começam a abrirem-se, Você oportuniza que aquelas pessoas chamadas, realizem seu trabalho. As condições básicas, os pré-requisitos fundamentais foram executados. Esse exercício diário, proporcionará a limpeza de suas auras, de seus chacras, inclusive a harmonização deles. Ou seja, Você passará a reunir condições adequadas de trabalho para que seus Amigos o conduzam paulatinamente ao caminho da Paz Interior.

Paralelamente, Você estará assumindo compromissos com outros procederes, como por exemplo, as Leituras Explicativas e algumas das demais ferramentas aqui mencionadas.

- **Orações:** o exercício freqüente proporciona a ligação com o Criador. Não sabemos aquilatar o benefício real da prece rezada com fervor, reverência, respeito sublime. Tanto para o caso de pedirmos algo, como, e às vezes até esquecemos, no caso de agradecermos alguma coisa recebida ou não.
- **Pensamentos Elevados:** alguém já disse que somos o que pensamos. O pensamento atrai. Tem vida. Direciona nosso caminhar. Emitimos ondas, à velocidade superior à da luz. É uma

poderosa arma a emissão de pensamentos. Ignoramos. Não percebemos, nem sequer a praticamos, pelo menos a maioria de nós. O padrão vibratório de nossos pensamentos possibilitará a acessibilidade mais rápida ou não à nossa Paz Interior. Selecionando e retirando nosso lixo emocional de nossos pensamentos, realizando essa assepsia, passaremos a pensar mais elevadamente, teremos um campo mental mais sadio, menos poluído, mais proveitoso, o que contribuirá, e muito, para aproximações salutares, de irradiações maravilhosas, que compartilharão conosco todo esse bem estar. À medida que nos higienizamos, reunimos maiores e melhores condições para nossa harmonização interior, para nosso equilíbrio emocional, para nosso bem estar. Alguém já disse que a Luz Divina nunca teve apagões, porém, nossas lâmpadas é que às vezes encontram-se queimadas. Falta de manutenção preventiva, com certeza!

- **Caridade:** isso mesmo. Muitos de nós alegamos que não temos jeito para darmos um prato de sopa, de comida na rua. Mas caridade não resume-se apenas nisso. É muito mais do que isso. Isso de dar um trocado a alguém que realmente precise é caridade, porém, de um modo bastante superficial. Devemos ofertar caridade com serviços concretos de auxílio ao próximo. Ajudar a quem necessita, de forma ativa, responsável. Compromisso assumido. Formal. A ajuda esporádica auxilia, sem sombra de dúvida. Mas queremos receber sempre. Se possível, diariamente. Doar-se, entregar-se, ajudar a quem precisa, retribuir, pelo menos em parte aquilo que tanto queremos receber, nem pensar. Não na mesma hora, na mesma intensidade. Daí, a necessidade de ser algo formal. Assumir compromissos. Voluntariado é um exemplo. Fazendo o melhor, seremos melhores. Sendo melhores, reuniremos as condições, os pré-requisitos para trilharmos o caminho mais rapidamente possível.

Sem dúvida alguma, trata-se de uma nova postura de vida. A Sabedoria Divina somente nos agraciará, se formos merecedores. Temos que fazer por onde. Trocando nossas lâmpadas queimadas, nos despoluindo, buscando um pouco mais de informações a respeito nas leituras explicativas, agregando os benefícios do Minuto de Silêncio, reuniremos condições ideais e permissivas para paulatinamente obtermos a Paz Interior.

eduardo melo VALENTE