O CAMINHO DA PAZ INTERIOR

escrito por Triada

Descobrir a origem da meditação e as diferenças entre as várias formas de silenciar a mente pode ser um excelente estímulo para iniciar o caminho que leva à verdadeira quietude e paz de espírito

Texto • Cristina Cairo
Desde a pré-história, o homem olhava os trovões, a chuva, o Sol e todos os fenômenos naturais e tentava entender a sua origem. Sempre em vão, tocava, reverenciava ou atacava tudo o que não conhecia e, mesmo assim, nada descobria sobre a essência de todas as coisas. Alguns, cansados de olhar, desapegavam-se e descansavam seus olhos. Foi quando, no silêncio dos seus corpos e com a mente livre de desejos, enxergaram a origem de tudo em seus próprios espíritos. Descobriram, então, que podiam ver mais longe e além, se fechassem os olhos e se abrissem para a luz.

As respostas surgiam em seus corações e, com isso, os homens questionavam-se cada vez mais. A meditação garantia uma resposta e, a cada resposta, uma nova pergunta surgia. Depois, parte da humanidade parou de meditar, para buscar respostas no mundo visível, material, e o mundo ficou sem respostas.

A meditação é reconhecida desde as épocas mais remotas e cada região do mundo intuía a forma que mais serviria ao seu povo. Na meditação Zen, o praticante treina a mente para se ausentar. Zen significa vazio, o nada. Portanto, a mente aprende a não pensar em nada, a mergulhar no vazio e a

encontrar diretamente a luz. Mas, para chegar a esse estágio, são necessários exercícios de concentração e desapego, até conseguir não se ater a nenhum pensamento.

Existe também uma forma de meditar caminhando. Com ela, a pessoa usa a caminhada como meio de concentração. Muitas vezes desenha-se uma mandala gigante no chão e o praticante anda nas trilhas dessa mandala até chegar ao centro. Sua mente, nesse instante, entende que o centro da mandala simboliza a busca de seu próprio centro, ou seja, o centro do Universo, o Deus, o Pai, a Essência.

As meditações budistas são bem variadas e, conforme o país de origem, são recitados mantras diferentes durante a prática. Os budistas espalharam-se pelo mundo e receberam influências de outras seitas e religiões, e cada meditação transformou-se em oração e veneração a Buda. O poder dos mantras na meditação é indiscutível; no entanto, é necessário pronunciá-los corretamente, para que ocorra a frequência vibratória adequada.

Ainda existe a crença xamânica de meditar sobre os elementos da natureza até despertar para esses elementos. As pessoas que buscam conhecimento sobre meditação esbarram constantemente em contradições de vários autores, o que dificulta sua decisão para meditar profundamente. A meditação é intuída e instintiva. É identificação, e não podemos afirmar que uma meditação é melhor que a outra. O que faz bem para um pode não servir para outro.

De acordo com a nossa personalidade, nosso signo, e nossas crenças, buscamos diferentes formas de evolução espiritual. É como escolher religião ou o alimento que vai para a sua mesa. Seja livre para escolher, mas cuidado para não se tornar um buscador apenas intelectual, pois quem estuda demais e não pratica todos os dias terá dificuldade para sentir a verdadeira paz de espírito. A paz de espírito só acontece quando você pára de questionar e se permite sentir. O desapego

gera paz de espírito.

Desapegue-se e viva os ensinamentos do darma. Você sentirá que algo ou alguém está dirigindo sua vida. Sentirá tanta segurança e proteção que o mundo parecerá um parquinho de diversões ou, no máximo, uma escola cheia de grandes amigos.

SAIBA MAIS

Este texto foi extraído do livro *A cura pela meditação*, de Cristina Cairo, que vem acompanhado de um CD narrado pela autora, com todos os processos para se atingir a paz de espírito e promover a transformação interna.