



Sociedade das Ciências Antigas

QUATRO PRINCÍPIOS BÁSICOS PARA UNIFICAR A MENTE E O CORPO

A maioria das pessoas considera o iceberg como um grande pedaço de gelo que flutua na superfície do oceano. Como não podem vê-lo, se esquecem que 85% deste está abaixo da superfície. Muitas pessoas, do mesmo modo, avaliam o poder de um homem pela sua força física. Como não podem ver, se esquecem do grande poder da mente.

Assim como o “iceberg” é feito de elementos visíveis e invisíveis, o verdadeiro poder do homem compõe-se de corpo e mente. Apenas quando unificamos a mente e o corpo, podemos utilizar a nossa verdadeira força.

Ha uma antiga lenda sobre uma velha senhora muito debilitada; houve um incêndio em sua casa e como o fogo se espalhava rapidamente, ela carregou uma pesada arca, contendo os objetos mais valiosos de sua família, para fora da casa. Assim que o incêndio foi contido, tentou carregar a arca novamente, mas não conseguiu movê-la. Quase todas as pessoas já ouviram falar ou já tiveram experiências deste tipo. Durante o incêndio, a velha senhora foi capaz de coordenar a sua mente e o seu corpo e utilizar a sua força real. Após a emergência, ela perdeu a coordenação da mente e do corpo e a debilidade de sua avançada idade retornou.

Mesmo tomando a água mais suja, os soldados das linhas de frente freqüentemente estão imunes aos problemas digestivos. Durante a II Guerra Mundial, em diversas ocasiões eram ingeridos alimentos velhos ou que tinham sido lavados na água de um rio, sem terem tido nenhum problema de saúde. Contudo, se as pessoas procederem desta forma em circunstâncias normais, rapidamente ficariam doentes.

Os corredores de Maratona, ao seguir para a linha de chegada, quase chegam a unificar a mente e o corpo, uma vez que estão expandindo a energia interior. Contudo, assim que a corrida termina, eles param de expandi-la. A mente e o corpo se separam completamente e freqüentemente eles não conseguem se levantar.

Todos conhecem a grande diferença que existe quando o corpo e a mente se separam e quando estão coordenados. Porque, então, apenas algumas pessoas unificam os dois? Porque, não importa o quanto consideram importante a unificação da mente e do corpo, acreditam que isso está além de sua capacidade?

A mente não possui cor, corpo ou limites. O corpo possui substância e é finito. Parece impossível a unificação destes elementos tão diferentes, principalmente em nossa vida diária. As ansiedades e os problemas parecem nos impedir de atingir esta meta. "Buda, Moises, Maomé ou Jesus Cristo podem ter conseguido fazer isso, mas eu não." costuma dizer uma pessoa comum.

Porém, a unificação da mente e do corpo não é tão difícil. Parece ser difícil porque as pessoas insistem em pensar no corpo e na mente em termos completamente diferentes. Contudo, ambos se originaram do universo e são, originariamente um. Porque então seria tão difícil unificar o que é fundamentalmente a mesma coisa?

TRANQUILIZANDO A MENTE

A água, em seu estado natural, é sem ondulações. Coloque um pouco de água em um balde em repouso e ela continuará calma. Se, ao pensar nas correntes e tempestades que agitam o mar, tiver alguma idéia tola sobre o estado natural da água, considerando-a agitada e, com as suas mãos tentar acalmá-la, o óbvio acontece. A água se torna agitada, juntamente o oposto do que você pretendia.

O que dizer sobre a mente? O cérebro desprende continuamente vibrações eletro-magnéticas - normalmente referidas como ondas cerebrais. Estas ondas são desprendidas enquanto o cérebro está vivo. Se você parte da premissa de que a sua mente é agitada, as ondas não podem se tornar regulares, não importa o quanto você tente acalmá-las. A ordem emitida para o cérebro para que se acalme origina as suas próprias ondas. Se você pensa que está completamente calmo, este pensamento também origina ondas. Você não pode unificar a mente e o corpo ou se tornar um com o Universo se está continuamente perturbando as suas ondas cerebrais com pensamentos.

Você primeiro deve decidir que o estado básico de sua mente é a serenidade. Imagine uma onda. Tranqüilize-a pela metade. Continue o processo infinitamente e as ondas se tornam infinitamente calmas. Note que, contudo, nunca vem a ser zero. O Universo permanece infinito, nunca caminha completamente para zero. Se você interrompe as ondas em sua viagem para zero, perde o seu movimento dinâmico e se torna zero.

Esta é a tranqüilidade estagnada. A tranqüilidade vivificante é infinitamente dinâmica e contém poder infinito. A tranqüilidade estagnada é sem força vivificante, não contém força nenhuma. Estas duas são completamente diferentes. Você deve conservar a sua mente à caminho da redução infinita. Isto é a tranqüilidade. Isto é a unificação da mente e do corpo.

O que importa é como fazer isto. A geração moderna não pode sentar-se em meditação nas montanhas por dez ou vinte anos. A disciplina da mente e do corpo, que não possa ser aplicada em sua vida diária, é inútil. Através de experiências e treinamento metafísico e de vida, chegou-se a quatro princípios básicos que, deverão possibilitar a todos a unificação do corpo e da mente em sua vida diária.

OS QUATRO PRINCÍPIOS BÁSICOS

- 1 - Mentalize um ponto.
- 2 - Relaxe completamente.
- 3 - Mantenha o peso na parte inferior.
- 4 - Expanda a Concentração.

L - MENTALIZE UM PONTO

Uma regra básica da meditação é:

"Estique a espinha, coloque o nariz e o umbigo, em linha, alinhe os ouvidos e o ombro e sente-se como uma rocha".

Esta é a intenção de sentar-se com dignidade. Contudo, este estilo de sentar-se está errado. Costumava-se sentar deste modo por longos períodos, mas nunca pude me sentir estável naquela postura. Mas após despertar, após adormecer sentado deste modo, o estudante se sente muito estável. Por muito tempo, não se consegue entender o motivo disto e é difícil modificar os ensinamentos dos antigos sacerdotes, mas é errado sentar-se colocando força na parte inferior do abdômen.

Isto foi então corrigido. "Mentalize um ponto na parte inferior do abdômen".

Embora alguns aceitem como verdadeiro a colocação da força no abdômen inferior, este é um local para se concentrar a mente, não para se colocar a força. Se você mentaliza um ponto na parte inferior do abdômen a mente automaticamente se concentra no chamado terceiro olho, um ponto na nossa frente.

A mente e o corpo podem ser comparados a uma mão e o seu reflexo no espelho. Se a mão estiver aberta, a imagem no espelho é de uma mão aberta. Se você possui uma mente impassível (imóvel) você deveria ter um corpo imóvel. Se você é derrubado por um leve empurrão, sua mente esta se movimentando. Não está calma.

Este é o estado da unificação do corpo e da mente, da tranquilidade vivificante. Agora explicaremos como concentrar a mente em um ponto mais profundo. É fácil concentrar-se no umbigo, mas é difícil concentrar-se no ponto localizado na parte inferior do abdômen, uma polegada abaixo do umbigo, pois não há nenhuma marca. Não teria utilidade o ensino da concentração em um ponto, se isso fosse facilmente desperdiçado. O universo é uma esfera infinita com um raio infinito. Se você dá um passo para a direita, o universo não se torna um passo menor naquela direção. Onde quer que você esteja, você é o centro daquela esfera infinita. Se esta esfera, que é o universo, for condensada, se torna um ponto no abdômen inferior. Este ponto não possui raio definido; deveria ser condensado quase infinitamente.

Quando se atinge um limite demasiadamente pequeno para ser imaginado, mantenha-o em sua mente e deixe-o ficar, assim como ele é. Neste momento, você se tornou um com o universo. Se você deixar a sua mente escapar, se desequilibrará. Isto é o significado do velho provérbio ZEN: "Pense em algo que não possa ser pensado". Se você reduzir o ponto em uma dimensão tão pequena para ser imaginada, sua mente se tornará infinitamente calma. Você ficará naturalmente imóvel quando se tornar um com o universo. Este é o primeiro princípio da unificação da mente e do corpo.

Tente por si mesmo.

2 - RELAXE COMPLETAMENTE

Estudos médicos recentes indicam que 70 a 80% de todas as doenças são devidas à problemas relacionados com o sistema nervoso. Os médicos obrigam seus pacientes a se relaxarem, mas eles mesmos podem ser vítimas de úlceras ou outras doenças causadas pela tensão nervosa. Em atividades tais como golfe, a tensão, em um momento crucial, freqüentemente sabota o sucesso. Porque o relaxamento é um problema tão grande?

Isto é devido ao conceito errôneo sobre a natureza do relaxamento real. As pessoas consideram-no como um estado agradável, mas debilitado, induzindo-as a diminuir a tensão interior. Elas não tem conhecimento de que o verdadeiro relaxamento é um estado mais forte.

Exemplo

Fique de pé, mentalize um ponto e relaxe completamente. Uma outra pessoa pega seu pulso com uma mão e tenta levantá-lo em direção ao seu ombro. Enquanto fixar a sua mente em um ponto com total concentração a outra pessoa não será capaz de levantar seu pulso. Este é o relaxamento verdadeiro. Mentalizar um ponto e relaxar completamente são totalmente equivalentes. Não podem ser separados.

Exemplo

Relaxe, mas concentre a sua mente no topo da sua cabeça. Parece o mesmo que no experimento anterior. A outra pessoa novamente pega seu pulso e tenta levantá-lo. Desta vez, a mão se levanta rapidamente.

Isto não é relaxamento, mas perda de força. Relaxamento é o estado mais forte; perda de força é mais fraco. O problema é que eles parecem exatamente iguais. Esta é a razão da natureza verdadeira do relaxamento ser tão mal entendido. Grandes homens tradicionalmente se mantiveram calmos e relaxados em uma emergência. Eles adquiriram a capacidade do relaxamento genuíno através de seus treinamentos e, por tentativa e erro, através da experiência. Mentalizando um ponto e mantendo o relaxamento verdadeiro, a manutenção da força interior pode ser conseguida.

3 - MANTENHA O PESO NA PARTE INFERIOR

O peso de todos os objetos caem naturalmente para a parte inferior. A única ocasião em que isso não acontece é quando se está tenso. Quando você está calmo, o peso de todas as partes de seu corpo estarão na parte inferior. As pessoas se esquecem deste simples fato e não podem se manter calmas. A calma é o estado natural do homem.

Exemplo

Estenda um braço à sua frente, relaxe e pense no peso do braço como estando na extremidade inferior e mais distante de seu corpo. Se outra pessoa tenta empurrar o seu braço para cima, ele estará pesado como uma rocha. Como a mente movimenta o corpo, esta atividade irá se refletir no corpo. Se pensar que o peso de seu braço está na face inferior e externa, assim ficará e o braço não poderá ser levantado.

Se você quiser acalmar-se, tranquilizar-se perante uma situação difícil, não conte com os deuses. Diga a si mesmo: "O peso de todos os objetos pendem para a face inferior. O meu corpo não é diferente. Se eu não fizer nada e relaxar, tranquilizar-me-ei naturalmente. Eu estou calmo". Deste modo, com confiança, você poderá tranquilizar-se facilmente. Se você praticar isso firmemente, seu subconsciente se modificará "gradualmente, e o relaxamento virá sem esforço. O segundo e o terceiro princípios são iguais.

4 - EXPANDA A CONCENTRAÇÃO

Uma pessoa que possui uma concentração fraca não tem autoconfiança. Hesita em todo novo empreendimento e conseqüentemente, o executará de maneira inadequada. Se desejar uma vida positiva, vigorosa, a primeira coisa que deve fazer é fortificar a sua concentração.

Exemplo

Estenda um braço e o tencione em uma tentativa de torná-lo rígido. Utilizando as duas mãos, uma outra pessoa tenta flexioná-lo em direção ao seu ombro. Se ele possuir quase a sua força, não terá nenhum problema.

Um conceito comum é que um braço tencionado é um braço forte.

Agora estenda o mesmo braço e relaxe completamente. Concentre-se na idéia de que o poder de sua mente está passando através de seu braço e saindo pelas pontas dos dedos para o espaço infinito. A outra pessoa tenta dobrar o seu braço, porém sem obter sucesso.

Este é um exemplo de concentração. Para atingir a concentração se deve acreditar que se está fazendo isso. Em outras palavras, deve utilizar a sua mente de modo positivo. Não há nenhuma razão para o seu poder mental não atuar. Como a água jorrando através de um manancial, o poder da mente flui quando se acredita nisso. A idéia pode parecer estranha, mas apenas a concentração é invisível.

A RELAÇÃO ENTRE OS QUATRO PRINCÍPIOS

Embora haja 4 princípios para a coordenação da mente e do corpo, não é necessário concentrar-se em todos eles simultaneamente. Um céptico poderia dizer: "Não posso distanciar a minha mente infinitamente e concentrar-me em um ponto na parte inferior do abdômen, ao mesmo tempo; eu tenho apenas uma mente". Naturalmente, ele estaria certo. É impossível efetuar dois atos contraditórios, simultaneamente. Ninguém pode estar de pé enquanto está deitado. Contudo, por mais diversificante que isto possa parecer, os quatro princípios básicos apontam para um mesmo ponto. Se satisfaz um deles, satisfaz a todos. Se falha uma vez, perderá todos.

Simplificando, o primeiro e o quarto são os princípios da mente e o segundo e o terceiro são os princípios do corpo. Uma vez que a mente e o corpo são um, os quatro princípios tratam do mesmo.

Exemplo

Levante um braço à sua frente. Pense que o peso de seu braço está na face inferior e na extremidade, conservando o terceiro princípio. Uma pessoa tenta dobrar o seu braço, mas sem sucesso, pois o quarto princípio também é observado. Se a outra pessoa empurrar o seu ombro, este não se move. O primeiro princípio também é mantido. Pois, com o peso na face inferior, você também está relaxado. O segundo princípio é observado. Se o terceiro é mantido, os outros três também são mantidos.

Exemplo

Pense que o peso de seu braço estendido está na face superior, perdendo então o terceiro princípio. Outra pessoa pode dobrar o seu braço facilmente e tirá-lo do equilíbrio. Perdendo-se um princípio, nenhum dos três são mantidos. Se não pode unificar a mente e corpo através da utilização do primeiro princípio, tente um dos três outros. Se um princípio da mente não obtiver sucesso, invoque um princípio do corpo. Se a passagem do corpo se desenvolver deficientemente, utilize o princípio da mente. Sob qualquer circunstância, você será capaz de utilizar um dos quatro princípios para coordenar a sua mente e corpo.

O caminho está desimpedido para o que tem sido considerada através dos anos, como uma das tarefas mais difíceis: a unificação da mente e do corpo em sua vida diária.

3 - EXERCITE O DIREITO E O ESQUERDO, IGUALMENTE

O jogging, muito recomendado pelos médicos, se tornou menos popular devido à preocupação quanto aos problemas do coração. O jogging, naturalmente, é um meio excelente de exercitar o corpo todo. Contudo, muitas pessoas tendem ao exagero. O jogging é uma boa maneira de uma pessoa saudável tornar-se mais saudável, mas é melhor ser evitado pelas pessoas fracas ou doentes, a quem se recomenda as caminhadas. Na realidade, a caminhada é provavelmente o melhor meio de se manter a forma.

A Natação também exercita ambos os lados do corpo. Os movimentos incluem, “**estiramento**” dos joelhos e inclinação para frente e para trás. Todo o corpo é movimentado. Iniciando com movimentos suaves e aumentando gradativamente sua velocidade e sua intensidade, possibilitará que se adquira flexibilidade e força; a chave é utilizar o lado esquerdo e o direito, igualmente.

3.1 - ESTIQUE OS MÚSCULOS DE TRÁS

Pergunte a um homem qual a parte do corpo que se cansa mais facilmente. Uma vez que ele utiliza as mãos mais frequentemente, provavelmente irá dizer que são estas. Errado. Ao contrário das mãos, que ele pode descansar quando quiser, suas pernas devem suportá-lo mesmo quando ele está com

preguiça. As partes de trás das pernas tendem a ficar especialmente cansadas. Após escalar uma montanha, na manhã seguinte estes músculos são os que estarão mais doloridos. Aqueles que não movimentam esta parte do corpo, desenvolvem pernas inflexíveis na idade média e 20 minutos de pé são para eles uma tortura. Uma pessoa idosa com pernas fortes é geralmente saudável. As pernas são a base do corpo. Se você deseja viver uma vida longa e saudável, deveria sempre esticar a parte de trás de suas pernas.

Exercício 1

Sente-se no chão, mantenha as pernas esticadas e retas, empurre os dedos dos pés em direção à sua face o mais que puder e empurre os calcanhares para fora. Depois, dobre o corpo para frente, estenda os braços de modo que os dedos fiquem sobre os dedos dos pés e se possível toquem o chão. Se puder fazer isto, seu corpo estará leve e saudável. Mas a maior parte das pessoas não consegue tocar os dedos dos pés, muito menos o chão. Se você forçar o seu corpo para se inclinar, os músculos de barriga das pernas, inflexíveis, irão doer. Se você esticar pouco a pouco, 4 ou 5 minutos todos os dias, progressivamente, o seu corpo irá se tornar mais leve e mais vigoroso. Logo, o movimento de se tocar o chão não será mais problema.

Exercício 2

Abra bem as suas pernas, novamente empurre os dedos de seus pés para trás e jogue os calcanhares para fora. Segure os dedos do pé esquerdo com a sua mão esquerda e puxe mais ainda os calcanhares. Incline o seu corpo para a esquerda e toque com a sua cabeça o seu joelho esquerdo, esticando os músculos ao longo da extremidade externa das pernas. Após esticar, segure os dedos dos pés e desloque a perna esquerda mais um pouco, para o lado externo. Repita este procedimento para o lado direito. No início, com as suas pernas abertas completamente, poderá não conseguir tocar os dedos dos pés. Mas se continuar praticando, poderá inclinar o corpo para a direita e esquerda.

Exercício 3

Abra bem as suas pernas, sentado, e incline o corpo para frente de modo que a sua testa toque o chão. Se puder fazer isso, tente inclinar-se de tal modo que o seu queixo toque o chão. Isto estica os músculos da parte interna das pernas.

Exercício 4

Dobre os seus joelhos e una as plantas de seus pés. Tente tocar o chão com os joelhos. Os músculos internos e externos de suas pernas serão esticados. Em seguida, incline o seu corpo para frente, de modo que a sua testa toque o chão. Se você consegue fazer isso, tente tocar o chão com o queixo.

Exercício 5

Sente no estilo japonês (sentar sobre as pernas) com os joelhos um pouco separados. Coloque o dedão do pé em cima do outro. Mantendo as suas pernas nesta posição, deite-se de costas. Entrelace as mãos e leve-as acima de sua cabeça. Volte as palmas para cima e estenda os braços completamente. Torça o tronco para a esquerda e para a direita, para esticar a área abdominal. Este exercício estica os músculos da coxa superior.

Estes cinco exercícios dão flexibilidade ao corpo e são feitos há muito tempo. Cada exercício alonga diferentes músculos e podem ser feitos em cinco minutos. Aqueles que possuem vida sedentária devido ao trabalho e ao estudo podem manter-se dispostos com este programa simples e diário de 5 a 10 minutos.

3.2 - COMO SE RELAXAR

Se as fibras de um osso estiverem sempre tensas, não terão utilidade em uma emergência. Nenhum homem pode produzir força, quando necessário, se os músculos estiverem constantemente tensos. As vezes, os atletas fracassam justamente por esta razão. O relaxamento real, o tipo referido no segundo dos quatro princípios básicos para Unificar a Mente, é o estado mais forte. Mas a maior parte das pessoas não sabem como relaxar realmente.

Exercício

De pé, os dois braços pendendo naturalmente ao lado do corpo. Mentalizando um ponto, sacuda as mãos o mais rápido possível, a fim de que todo o corpo, incluindo os dedos dos pés, estremeça. Pare de sacudir as suas mãos e permaneça quieto nesta posição. Isto é o relaxamento. Qualquer pessoa pode fazer isto, onde quiser. Se você colocar a força nas pontas de seus dedos, você não poderá sacudi-los rapidamente. Vibrando os dedos rapidamente, você deve relaxar. De modo recíproco, se deseja relaxar, tem apenas que sacudir os dedos rapidamente. O importante é mentalizar um ponto enquanto sacode as suas mãos. Você pode sacudir as suas mãos rapidamente mantendo a sua mente concentrada no topo de sua cabeça, mas isto não é relaxamento. Sacudindo desta forma, os dedos dos pés não se movem. Apenas quando você mentaliza um ponto, os dedos também se estremecem. Você não pode separar o primeiro e o segundo dos Quatro Princípios Básicos. Desta forma conseguirá se relaxar, manter-se calmo e capaz de enfrentar as suas tarefas.

Falamos sobre 3 modos de vitalizar o corpo. Todos são fáceis de serem feitos. Não duvide disto. Primeiro tente fazê-los. Estique as suas pernas todas as manhãs, ande o mais que puder, expulse a tensão de sua mente e de seu corpo vibrando os seus dedos ocasionalmente. Como resultado, você terá um corpo saudável, não musculoso, mas vigoroso, flexível e jovial. Não violente o seu corpo. Tente incorporar estas atividades em sua rotina diária e desenvolvê-las pouco a pouco.

3.3 - UNIFIQUE A SUA MENTE

A luz solar difusa pode ser concentrada por uma lente, para dar origem a uma chama. Contudo, dissipada por um holofote, mesmo a luz mais forte torna-se fraca. Concentração é força. A mente não é diferente. Ao invés de ter conhecimento e proceder de acordo com este fato simples, a maioria das pessoas enfraquece a sua mente diariamente fazendo coisas, tais como tentar comer enquanto lê o jornal ou estudar enquanto ouve rádio. A mente movimentada o corpo. A mente saboreia a comida através da língua. A mente anda manipulando as pernas. O conceito, erroneamente mantido pela média das pessoas, é que a língua saboreia e as pernas andam. Então, consideram que a língua irá saborear a comida adequadamente, mesmo se os olhos estão ocupados com a leitura do jornal. Como consequência, normalmente eles nem mesmo sabem o que estão comendo. Quando come, deve colocar a sua mente voltada para a comida. Este também é o único modo de provar o sabor. Ao mesmo tempo, é um exercício para fortificar a mente. Antes de caminhar, decida-se que é isso que deseja fazer. Então ande. Se estiver indeciso em fazê-lo, pare.

Se você caminha quando não quer, você deixa a sua mente para trás. Os acidentes de trânsito geralmente resultam disto. Tente fazer com que suas crianças digam "Eu estou indo" em voz alta, quando saírem de casa. Isso faz com que elas se conscientizem de estarem indo para a escola e fiquem então menos propensas a acidentes. As crianças de hoje não dizem nada quando saem de casa. Frequentemente os pais precisam adivinhar se elas estão ou não estão em casa. Eles deveriam pensar cuidadosamente sobre os perigos ao deixar as crianças, cujas mentes estão dispersas, saírem em um trânsito de grande movimento.

Há uma antiga música que diz: "Para se ir ver um amor, mil milhas parecem uma, quando você não pode vê-la e deve voltar para casa, uma milha parecem mil". Quando a sua mente caminha com

Você em direção a uma meta, mil milhas não é nada. Mas desapontado, com a sua mente deixada para trás, uma milha parecem mil.

Se você quiser dominar alguma coisa, habitue-se a limpar a sua mente, unifique-a e dirija-a ao objetivo de seu trabalho. Seja trabalhando ou jogando, a concentração no que estiver fazendo fortifica a sua mente.

3.4 - UTILIZANDO A MENTE POSITIVAMENTE

A utilização da mente de modo positivo traz como consequência a expansão da consciência. O lado de um objeto em que há luz é brilhante. O lado oposto é escuro. Ambos os lados são reais. Se você deseja uma mente forte, olhe para o lado brilhante. Isto significa utilizar a mente positivamente. O oposto, naturalmente é utilizar a mente de maneira negativa.

"Pare de dizer Eu : Não Posso. Quando você iniciar algo, diga : "Eu posso".

Esta é a chave para unificar a mente e o corpo, para fazer o que se propôs a fazer. Quando uma criança diz "eu não posso", devemos pedir para que diga "eu posso". Pequenas coisas como esta penetram no subconsciente de uma criança. Resmungar é negativo. Obscurece o coração de quem resmunga e das pessoas que estão ao seu redor - contribui para obscurecer o mundo. Ninguém progride enquanto resmunga. Se você tiver alguma coisa para dizer, fale alto. Quando se fala alto, é obrigado a colocar o valor onde está a sua boca. Quando a mente se esforça, ganha força. Isto é utilizar a mente positivamente. A mente tem força real. Se acreditar nisto e utilizá-la positivamente, o poder da mente aumenta. Abaixo, um experimento do poder da mente. A mente possui força real. Deve-se utilizar esta força em qualquer coisa que se fizer. Quando a mente se torna forte, o corpo se move em direção ao vigor e a saúde.

3.5 - COMO DESENVOLVER A INTELIGÊNCIA

Vamos observar os fundamentos da inteligência:

ENTENDIMENTO

Compreender dez após ter ouvido apenas um. Entender tudo que o outro pretende exprimir, assim que ele começa a falar. Estas qualidades demonstram inteligência. Não estamos falando de intelectos profissionalmente treinados. Muitos deles não conseguem entender nenhum outro assunto, exceto o seu. Estamos falando sobre inteligência aplicável a vida diária. A leitura é a base do intelecto. Preencha o seu tempo disponível lendo vários tipos de livros. Revistas e "leituras leves" semelhantes podem relaxar, mas não contribuem para desenvolver sua inteligência. Não cometa o erro de ler somente livros da mesma espécie. Isto impede a sua flexibilidade. Leia romances, não-ficção e biografias. Leia um livro pela primeira vez rapidamente, para compreensão básica. Se justificar, leia-o novamente. Isto irá possibilitar que a capacidade de seu cérebro se adapte a uma variedade de circunstâncias e ordene uma grande escala de inputs.

JULGAMENTO

A inteligência não terá nenhuma utilidade sem o bom julgamento. Nada pode substituir a capacidade de se distinguir o certo do errado. Quando a superfície da água está perturbada, esta não reflete precisamente a imagem da lua. A lua se torna distorcida. Quando a mente está perturbada, tudo que ela reflete se torna distorcido. Uma vez que a sua mente se acalma, será capaz de julgar tudo corretamente.

Uma vez houve um incêndio em uma casa antiga. O proprietário estava escrevendo na sala, quando avistou uma fumaça preta no teto. Instintivamente, carregou para fora a escrivaninha em que estava sentado, escrevendo. Quando tentou entrar novamente em sua casa, foi impedido pelas chamas e perdeu então todos os seus objetos valiosos. Poderia ter salvo um desses objetos ao invés da inútil escrivaninha antiga. Surpreendido pelo fogo, sua mente ficou perturbada e momentaneamente perdeu seu poder de julgamento.

O universo é uma esfera ilimitada, com um raio ilimitado. É infinito para a direita, esquerda, para cima, para baixo. Se der um passo para a direita, o universo não se torna um passo menor naquela direção. Ainda é infinito. Você é o centro do universo. Condensado, a esfera ilimitada se torna você. Ainda mais condensada, se torna o ponto na parte inferior do abdômen, descrito no primeiro dos Quatro Princípios Básicos para Unificar a Mente e o corpo. Este ponto não tem diâmetro estabelecido, mas pode ser condensado infinitamente. Se algo existe, metade disto também existe. Se condensado pela metade, infinitamente, não se torna zero. Condense o ponto na parte inferior do abdômen infinitamente. Faça isto em sua mente, com os olhos fechados e sentado por 10 a 15 minutos todas as noites. Mesmo quando o ponto começa a se tornar imperceptível, continue a condensá-lo. Não pare quando não puder senti-lo. Se você o perder, não recomece novamente, simplesmente retorne onde parou e continue condensando-o. Se você aquietar uma onda pela metade, ela continuará a existir. Não se torna zero, mas simplesmente torna-se progressivamente mais calma. Isto é a tranqüilidade vivificante, com inércia *inflexível* e poder infinito. Se parar, se torna zero e perde toda a sua força. Isto é tranqüilidade estagnada. As duas são completamente opostas. Quando um pião gira rapidamente, este parece calmo, mas irá pular se você tocá-lo. Isto é a tranqüilidade vivificante. Mas se você parar o pião, ele hesita e para em um ponto. Isto é a tranqüilidade estagnada.

Quando se mentaliza um ponto, as ondas cerebrais se tornam infinitamente calmas. Tudo é refletido de modo claro pela mente neste estado. O julgamento correto vem naturalmente, assim como a capacidade de responder rapidamente as circunstâncias que se modificam. Um estudante que vai entrar em uma sala para prestar exames deve controlar a sua mente, que tende a olhar para todos os lados da sala do exame, contribuindo assim para desviar os seus conhecimentos. Entendendo os testes e julgando corretamente, ele será bem sucedido.

MEMÓRIA

Quando uma câmara fotográfica focaliza corretamente, tira uma boa foto. Isto também acontece com o cérebro. Os olhos funcionam como as lentes de uma câmara. Se mantém a sua mente calma, a Consciência se expande naturalmente. Adquirir o hábito de estudar por períodos curtos, com a mente e o corpo unificados, ao invés de estudar indiferentemente por longo tempo. Se desejar memorizar algo, anote em um papel. Quando escreve algo, isto permanece vivo em seu cérebro.

Evite sempre as confusões mentais, uma vez que estando a mente confusa, não se pode chegar a nenhuma conclusão. Num momento crítico da sua vida, faça uma profunda Meditação, por uma ou duas horas e verá como será capaz de solucionar seu problema. Assim que se decidir, mantenha-se fiel a sua decisão e efetue os seus planos, sem hesitação.

COMO DORMIR PROFUNDAMENTE

O homem consome sua energia vital quando está acordado e a reabastece enquanto dorme. O homem não pode sobreviver sem um bom sono por mais alimento que ele receba. Quando o cérebro se tranqüiliza, a energia vital flui para o corpo. É somente depois de um bom e profundo sono que podemos nos levantar cheios de energia. Se o sono for superficial, o cérebro não se acalma e o padrão irregular das ondas cerebrais perturba a recepção desta energia vital. O fornecimento de energia vital é insuficiente para restaurar o vigor, não importa quanto tempo a pessoa durma. Sua cabeça fica pesada, e fica indisposto e desanimado o dia inteiro. Pode-se viver de forma positiva,

acordando vigorosamente e começando o dia com uma atitude positiva. Um terço de sua vida é destinado ao sono. Muitas pessoas não conseguem dormir e quando vem a noite, ao invés de procurar o repouso natural após um duro dia de trabalho, ficam deprimidas e tomam pílulas para dormir. Assim, ao invés de relaxar o cérebro naturalmente, este tipo de droga o paralisa. A força de sua vida enfraquece e se fica doente. Quando doente, não se consegue dormir profundamente e então não se pode receber mais vitalidade e a doença piora. O melhor remédio para um paciente é fazê-lo dormir bem. Antigamente as pessoas diziam "Se você não consegue dormir, vá para a cama, feche os seus olhos e conte vagarosamente de 1 a 10. Quando terminar comece novamente. Finalmente, você dormirá.". Isto é verdade. Todos podem contar de 1 a 10 sem sobrecarregar o cérebro e quando se conta vagarosamente, as ondas cerebrais se acalmam e se consegue dormir. As pessoas, antigamente, viviam de maneira mais simples, então este método era eficiente. Mas atualmente, as pessoas são mais suscetíveis e lógicas. Elas duvidam mais das coisas e este método raramente irá funcionar.

Apresentamos um método que lhe facilitará o sono e a revitalização de seus corpos:

1.- Não tente dormir. Quando você tenta, o próprio pensamento origina uma onda cerebral. Não se consegue tranquilizar as ondas cerebrais quando se está originando novas espécies de ondas. Se você pensar "Se eu não conseguir dormir, amanhã no trabalho estarei com uma aparência terrível" isto perturbará a sua mente e fará com que fique menos sonolento. No final das contas, você deve dormir. Se está realmente com sono, você dormirá naturalmente. Se não obtiver sucesso em dormir, resolva que você passará a noite sem dormir, 5 dias sem dormir pode ser fatal - uma noite não deve ser tão ruim.

2.- É cansativo ficar deitado na cama acordado à noite inteira, uma perda de tempo. Então, faça uso deste tempo.

3.- Deite-se de costas, com as pernas e os braços em suas posições naturais. Mentalize um ponto.

4.- Imagine o sangue fluindo do ponto localizado na parte inferior do abdômen para os dedos dos pés. Como a mente move o corpo, o fluxo do sangue para os dedos dos pés irá realmente aumentar. Em pouco tempo, os dedos ficarão quentes.

5.- Quando sentir os dedos esquentarem, você dormirá. Quando se estuda muito, se preocupa ou fica doente, a circulação sanguínea é obstruída e um estoque muito grande permanecerá no cérebro. Isto faz com que a sua cabeça fique quente, e as suas mãos e pés fiquem frios. Nesta situação, não se consegue dormir. O sono vem apenas quando a circulação flui intensamente em todo o corpo e a cabeça se esfria. Praticando este método de enviar sangue para os dedos dos pés, poderá aumentar a circulação em todo o seu corpo. O sangue acumulado no cérebro se dispersa e as ondas ficam mais calmas, resultando em um sono profundo e reparador.

No principio, pode levar 30 minutos para você adormecer. Mas conforme a prática, cada vez levará menos tempo. Finalmente, conseguirá dormir assim que imaginar que o sangue está fluindo para os dedos dos pés.

Há um ditado que diz - "Pensar negativamente é tão bom quanto não pensar nada". Quando você está cansado, o pensamento positivo se esquiva de você e então tende a pensar negativamente. Quando você se encontrar nesta situação, durma profundamente e refresque a sua mente. Então pense novamente no problema. Uma idéia positiva surgirá. Um homem que consegue dormir profundamente obtém a força que ele necessita para superar qualquer dificuldade. Se desejar ser vigoroso e viver por longo tempo, pratique como dormir bem.

COMO SUPERAR A DOENÇA

O ser humano é um segmento de energia do universo, circundado por um corpo. Então, pode-se tornar vigoroso e saudável expandindo a sua. Quando se está doente, a expansão desta vitalidade se torna fraca e a doença piora. "Se você tem uma indisposição do corpo, não deixe que isso afete a sua mente" diz um provérbio. Se você mantém uma mente forte, que se *expande*, a sua força vital cura a doença rapidamente. Se, por outro lado, se preocupa com uma pequena dor de cabeça e uma sensação estranha no estômago, estará atraindo problemas. Se pensar que está ficando resfriado, terá febre e terá que permanecer de cama por 3 ou 4 dias. Pense: "Não gosto de resfriado. Eu não ficarei." Então ficará bem, mesmo se estava prestes a ficar doente.

Todo ano, cerca de 300 estudantes iam para o Rio Kinu, no norte de Tóquio, para fazer o "Misogi", um rito de purificação, todo dia 3 de janeiro; vestindo trajes de banho, davam um grande "Kiai", um grito tradicional das artes marciais. Mergulham até o pescoço, nas águas geladas, e permaneciam assim por 4 ou 5 minutos, mas ninguém ficava resfriado e os estudantes tinham de 9 a 17 anos. Isto é porque eles pensavam "Não apanhei um resfriado nadando no rio durante o inverno. Porque eu deveria apanhar resfriado estando em um quarto aquecido, completamente vestido?" Se adotar este método de pensar, você não terá que entrar em um rio, no inverno, para permanecer imune aos resfriados.

Suponha que tenha uma dor no tórax. Vai consultar um médico e este diz que não é nada; você fica ansioso e duvida de seu conhecimento. Vai consultar então outro médico e sente-se aliviado quando este lhe diz que você está com a pleura inflamada, seu desejo foi satisfeito. Um amigo vai visitá-lo no hospital e lhe diz: "Deve ser desagradável estar com a pleura inflamada". "Outro amigo meu teve *isso*. Desenvolveu uma peritonite e morreu". "Cuide-se". Tal encorajamento apenas fez com que a perspectiva do paciente fique mais negativa. Caso você fique doente e tenha que permanecer na cama, não enfraqueça a sua vitalidade. O homem possui uma grande força curativa a sua disposição, quando a força vivificante for ativada totalmente.

Quando se controla a mente e permanece calmo, todos os órgãos funcionam perfeitamente. As doenças do fígado, rim, coração, pressão sanguínea elevada e diabete são difíceis de serem curadas. Algumas pessoas tomam 5 ou 6 tipos de medicamentos para curar estas doenças, mas cada remédio origina um efeito colateral indesejável. Tomá-los habitualmente pode causar problemas. Se você precisa tomar remédios, tome-os o menos possível. É uma boa hora para introduzir o controle mental, que irá possibilitar que você viva mais tempo.

EXERCÍCIO DE RESPIRAÇÃO

1.- Fique ajoelhado, com a mente e o corpo alinhados. Coloque o dedão do pé sobre o outro. De uma abertura entre os joelhos de 2 palmos. Coloque as mãos nas coxas. Estique a parte inferior das costas, mentalize um ponto e relaxe a parte superior do corpo, deve ficar imóvel.

Feche os olhos, abra um pouco a boca e expire calmamente, fazendo o som "HA". Se a sua mente estiver calma, a sua respiração será calma e suave. Você pode ver o estado de sua mente ouvindo o som de sua respiração. Mantenha este estado durante toda a expiração. Por fim, incline o seu corpo ligeiramente para frente e deixe o resto do ar sair completamente. Esta expiração irá durar cerca de 30 segundos. Mantenha esta postura por alguns segundos, então inicie inspiração calmamente por meio do nariz, fazendo o som "Su". Inspire o mais que puder e retorne a sua postura inicial de se sentar e respire um pouco mais. Isto leva cerca de 20 segundos.

2.- Após inspirar, mentalize um ponto e espere cerca de 10 segundos. Então expire novamente. Repita este procedimento. No início será capaz de estender o ciclo da inspiração/expiração apenas por cerca de 20 ou 30 segundos. Você pode fazer isso por um minuto, apenas quando mentalizar

um ponto e relaxar. Você pode conseguir tudo através da prática. O ser humano se alimenta, queima esse alimento para produzir energia, mantendo assim a vida. O oxigênio é necessário para a combustão, então o ar é consumido. Após queimar o alimento, é necessário expelir os produtos inúteis como o dióxido de carbono. Isto é a respiração. As pessoas que vivem no mundo moderno, contudo, ficam nervosas e deprimidas e mantêm as artérias contraídas.

O oxigênio extraído do ar pelos pulmões é distribuído para o corpo através das artérias. Mas, se elas estiverem contraídas, a passagem do oxigênio é impedida. O retorno do dióxido de carbono para os pulmões também é restringido. Grandes concentrações deste gás permanecem no corpo que, devido aos produtos inúteis, não se queimam completamente. Esta queima incompleta produz as doenças. A força vital das pessoas jovens normalmente permanece relativamente vigorosa. Mas quando atingem a idade média, as indisposições de estômago, rins e pressão sangüínea geralmente fazem-se notar. A primeira coisa a ser feita é fazer o processo de queima completa através da respiração. Há vários métodos de respiração ensinados, mas estes ocupam-se com o que chamamos de "respiração externa". A respiração externa significa inspirar para os pulmões e expirar pelos pulmões a atmosfera. A respiração interna significa enviar oxigênio para todas as partes do corpo através do fluxo sangüíneo e trazer o dióxido de carbono e os produtos inúteis de volta para os pulmões. A capacidade pulmonar é de 3.000 a 4.000 cc. O volume da respiração é de 700 a 800 cc. A respiração profunda é necessária, pois permanece ainda o ar antigo dentro dos pulmões. Se você está preocupado apenas com a troca de ar nos pulmões, 4 ou 5 respirações profundas são suficientes.

O que importa é a respiração interna. Unifique a sua mente e corpo, relaxe completamente, abra todas as passagens do sangue, inspire ar fresco, envie oxigênio à todas as partes do corpo, traga o dióxido de carbono de volta para os pulmões e expulse-o do pulmão. Fazendo esta respiração por 30 ou 40 minutos, você poderá enviar oxigênio à todas as partes do corpo e utilizá-lo completamente.

Leva cerca de 20 segundos para o sangue circular em todo o corpo. Durante 1 minuto, o sangue passa através do corpo 3 vezes. O nosso corpo é preenchido com energia nova, a pele, devido ao metabolismo restabelecido, fica sem rugas. Você poderá ficar jovem e saudável. Uma respiração profunda é o melhor remédio para uma vida longa e cheia de energia.

O fígado é uma reunião de veias. O aumento do fornecimento de oxigênio melhora o seu funcionamento. A maior parte dos problemas do fígado podem ser resolvidos em 3 ou 4 semanas de exercícios de respiração, feitos com determinação. Quando o fígado funciona bem, são removidas mais impurezas do sangue e os rins são menos violentamente sobrecarregados. Os problemas dos rins também melhoram. Com o fígado e os rins funcionando bem, todo o corpo se beneficia. Esta é a origem do ditado: "O fígado e os rins são os mais importantes".

A melhora na circulação do sangue naturalmente eliminará os problemas de pressão alta ou baixa. As pessoas com problemas no coração não devem respirar longamente. Mentalize um ponto, relaxe completamente, inspire e expire o mais tranqüilamente possível. Todas as pessoas doentes respiram em pequenos ciclos. Respirando tranqüilamente, você será capaz de estender o ciclo. Quando você conseguir respirar normalmente, e em intervalos longos, terá se recuperado. Se tiver dificuldade em sentar-se na posição ajoelhada, pode sentar-se em uma cadeira. Mas se você sentar-se muito atrás, o seu tronco tenderá a curvar-se e fica difícil mentalizar um ponto.

Dessa forma, sente-se na beira da cadeira, com as costas retas. Uma pessoa doente, que precisa permanecer na cama, pode fazer exercícios respiratórios deitada de costas. Expire o mais que puder (procure esvaziar a parte inferior do pulmão) espere alguns segundos e inspire o mais que puder pelo nariz. Novamente, espere alguns segundos e expire. Enquanto respira, não pense em mais nada. Envie o seu sangue para todas as partes do corpo com a sua respiração e imagine que você está expirando todas as coisas ruins do corpo. A sua força vital irá revitalizar e você surpreenderá os médicos com a sua rápida recuperação. Quando se está doente, tem pouca coisa a fazer. Então, pode

praticar a este método de Respiração e a Unificação do Corpo e Mente. Após se recuperar, e retornar a vida normal, terá obtido um grande benefício.

Este método respiratório impede que o sangue se acumule no cérebro e permite que durma profundamente. Tente se livrar da atitude negativa que acompanha a doença. Conserve o pensamento de que nunca irá ficar doente, com a prática deste método respiratório e faça uma contínua permuta com a energia do Universo.

FIM