Síntese de palestra de Trigueirinho

A busca da SERENIDADE

4ª edição

IRDIN

A busca da SERENIDADE

Com base em palestra de Trigueirinho
realizada em junho de 1986

IRDIN

Copyright 1997 ©
José Trigueirinho Netto

A Irdin Editora dedica-se a
publicações como um serviço altruísta,
visando estimular a descoberta do
potencial evolutivo que existe
dentro de cada ser.

1ª edição, 1997: 25.000 exemplares
2ª edição, 2002: 5.000 exemplares
3ª edição, 2005: 5.000 exemplares
4ª edição, 2011: 2.000 exemplares

Direitos reservados
ASSOCIAÇÃO IRDIN EDITORA
Carmo da Cachoeira/MG
CNPJ 07.449.047/0001-86
Tel. (35) 3225-2616 Fax (35) 3225-2252
info@irdin.org.br

Onde está a serenidade

No decorrer da vida podemos perceber que para estarmos sadios é importante cultivar a serenidade. Mas como conseguir isso? Como não nos deixarmos afetar pelo que sucede à nossa volta?

Primeiro temos de tomar consciência de que a serenidade é um estado interno e, portanto, nada que esteja fora de nós deve ser empecilho para o manifestarmos. Podemos

desenvolvê-lo quando adquirimos neutralidade diante dos acontecimentos e seguimos nosso caminho sem dispersão nem desordem. Quem conquista essa atitude torna-se como uma fortaleza e não se abala com circunstâncias.

A serenidade não depende de fatores externos; por isso, é inútil buscá-la em pessoas, em situações ou em ambientes. Ela só pode ser encontrada dentro de nós. Por outro lado, o mundo é o nosso campo de trabalho para exercitá-la. A vida atual, tão atribulada para a maioria, é uma prova para testar o grau de

serenidade que podemos atingir e, ao mesmo tempo, um estímulo para robustecê-la.

Vários fatores podem contribuir para nos tornarmos serenos, e um deles é a superação do medo, como veremos a seguir.

O sentido de imortalidade

Um meio de conquistar a serenidade nos é dado no período em que nos encontramos desencarnados. Entre uma encarnação e outra, desenvolvemos o sentido de imortalidade, porque só então nos percebemos no eterno presente e nos reconhecemos como seres imortais. Sem estar no efêmero corpo físico, mas sim em outra realidade temporal e espacial, experimentamos uma vida que nos parece mais ampla e plena.

Nesse período compreendemos também que a transição chamada "morte" é apenas o despojamento dos corpos materiais que usamos em nossa passagem pelo mundo físico. Assim, cientes de que não há morte, o medo vai desaparecendo e a serenidade se instalando.

Quanto mais longo for o intervalo entre as encarnações, mais profundamente se consolida essa nossa percepção da imortalidade. Embora a maior parte dessa percepção vá para o nosso inconsciente quando encarnamos de novo, ela nos dá possibilidade de reingressar na vida material serenos.

Ultimamente o intervalo entre as encarnações não tem sido longo o bastante. Muitas almas imaturas, que seriam beneficiadas por períodos mais longos fora do mundo físico, não usufruem esse tipo de repouso e de restauro por serem logo atraídas de volta ao plano terrestre pela grande densidade energética em que hoje se acha o planeta e muitos dos seus seres. Isso agrava a falta de serenidade que costuma reinar neste mundo. Mas há também as almas evoluídas que renunciam a ficar desencarnadas, na situação privilegiada de níveis de existência harmoniosos, para retornar à Terra e

prestar auxílio nesta época de tantas necessidades. Essas almas, entretanto, já se tornaram mais serenas pela vivência do altruísmo e são de grande ajuda para as demais.

Vida ritmada

Outro fator que nos ajuda a desenvolver a serenidade é estabelecermos um ritmo ordenado e harmonioso em nosso dia a dia.

A maioria das pessoas não cuida disso espontaneamente e, para que possam desenvolver ordem e disciplina, quase sempre a vida lhes apresenta um ritmo compulsório: horários rígidos a cumprir, emprego fixo, relógio de ponto, dias certos de repouso e assim por diante. Mas quem

voluntariamente distribui as atividades em horários regulares, de modo flexível e com atenção à ordem, tem como resultado um cotidiano que facilita a serenidade.

Ao nos adestrarmos na disciplina de uma vida ritmada, deixamos de ficar ansiosos para que as coisas comecem ou terminem segundo nossas expectativas, quase sempre sem fundamento real. Assim, podemos canalizar a atenção, o pensamento e o sentimento para o momento presente e não para um futuro que imaginamos. É a partir daí que a rotina diária não mais nos incomodará, e

finalmente poderemos perceber que a vida jamais termina – nossa existência, então, liberta-se dos limites do tempo.

Quanto mais organizado o dia se torna, mais penetramos o eterno presente, sem nem ao menos nos darmos conta de como isso ocorre. O ritmo das atividades se desliga de acontecimentos fora de nós e começa a expressar realidades internas. A pausa entre duas atividades torna-se então um reflexo dos intervalos entre as encarnações. Quando aprendemos a usar nosso tempo livre adequadamente, chega ao nosso consciente

aquela percepção da imortalidade colhida nos ciclos em que vivemos desencarnados, e o medo começa a ser dissolvido dentro do nosso ser.

Vivendo o ritmo diário com sabedoria, aprendemos a usar o tempo corretamente. Isso permite que, ao iniciarmos uma nova tarefa, nos sintamos restaurados. E, mesmo quando necessitamos de repouso, nosso estado físico já não será de desgaste ou inquietação, porque evitamos dispersões e permanecemos inteiros, atentos ao que estávamos fazendo. Desse modo, os períodos de renovação, tais como

sono e repouso, têm efeitos mais abrangentes.

Nos tempos antigos havia cerimônias e ritos religiosos que auxiliavam o despertar para uma vida ritmada. Hoje, porém, o caminho é considerarmos o próprio cotidiano um cerimonial, torná-lo ordenado e portanto em condições de nos levar ao encontro da serenidade.

Alinhamento com a alma

O modo mais seguro de alcançarmos a serenidade é pelo alinhamento da nossa consciência humana, exterior, com nossos níveis espirituais, nossa alma. Isso pode ser conseguido mais facilmente depois de termos imprimido um ritmo harmonioso na vida diária. Condições propícias para isso são criadas quando aperfeiçoamos o nosso caráter, até mesmo no que diz respeito a certos costumes.

Nosso cérebro precisa tornar-se adequado para esse alinhamento. Podemos prepará-lo ao retirar de nossos hábitos o uso do álcool e do fumo, e ao levar em conta que a alimentação gordurosa e o excesso de açúcar também prejudicam o seu funcionamento. Finalmente, devemos prover o corpo de suficiente repouso: períodos de esforço prolongado impedem que o cérebro tenha a prontidão necessária para registrar o que a alma tem a dizer.

Conseguimos esses requisitos básicos quando reservamos um momento durante o dia para estar

em quietude. Nesse momento, com o cérebro descansado, assistimos ao que se passa em nossa mente. O que faremos a partir daí vai depender do nosso temperamento e do tipo dos pensamentos que emergirem. Podemos simplesmente vê-los passar ou procurar transformá-los. Com o tempo, os pensamentos vão se acalmando e entramos então em outra fase: a de observar a respiração, sem interferir entretanto em seu ritmo natural.

Esse aquietamento deve ser realizado sem preocupação com resultados. Podemos praticá-lo durante

anos a fio, aparentemente sem recompensa alguma. Mas um dia nos damos conta de que nossa mente ficou mais calma, mais concentrada e por fim nos encontramos serenos.

Os resultados de todo esse trabalho fogem ao nosso controle. Se persistirmos sem ansiedade, muitas coisas positivas e inusitadas podem começar a acontecer em nossa vida.

O portal do serviço

Lembremos também que a serenidade é um dom espiritual e que uma forma direta de encontrá-la é nos abrirmos à vocação básica da alma, que é servir.

O intervalo entre encarnações, a vida ritmada, o alinhamento com a alma, tudo isso ocorre conforme o serviço que temos a prestar neste mundo.

Mantermo-nos conscientes de que nossa vocação mais íntima e

profunda é servir desinteressadamente predispõe-nos à serenidade. Reconhecemos que não estamos no mundo simplesmente para fazer as coisas da forma egoísta como quase todos fazem, nem para fazê-las melhor que nossos semelhantes.

Estamos encarnados para realizar o que nos cabe na vida, algo que pode ser simples, mas que é sem dúvida essencial.

Esse serviço é um portal para a serenidade. Quando temos uma meta espiritual e altruísta – uma meta evolutiva – e quando nos dispo-

mos com todo o nosso ser a cumpri-
-la, a vida diária se torna prolonga-
mento da calma interior.

Nesta coleção

O Matrimônio Superior
A Única Coisa Necessária
A Cura dos Apegos
Optar por Viver
A Busca da Serenidade
O Que não se Pode Prever
A Cura
A Solução está Pronta
A Função do Sofrimento
Curar é Simples
Jejum de Preocupação
A Busca Espiritual
Em Nome da Clareza
Cura e Oportunidade
Três Processos de Cura
Transforme-se
O Despertar da Terra
O Corpo Físico na Cura
Exercício da Vida
Curadores
A Cura Cósmica

IRDIN

Editora sem fins lucrativos e
sem caráter sectário nem religioso,
a IRDIN destina-se a difundir
informações que promovam
a expansão da consciência
do ser humano.

Se você quiser contribuir para
a publicação e circulação dessas
obras, escreva para:

Associação Irdin Editora
Caixa Postal 2
Carmo da Cachoeira/MG
CEP 37225-000 – Brasil
www.irdin.org.br | info@irdin.org.br

Viver em paz, não se abalar com o que sucede e realizar a própria vocação são metas que todos aspiram a atingir. Mas como, no mundo de hoje, encontrar essa serenidade?

ISBN 85-86910-20-3