

CRIAR BONS HÁBITOS E DESTRUIR MAUS HÁBITOS

(Volte-se para Deus e você se verá rompendo as correntes dos hábitos e dos ambientes)

Paramahansa Yogananda



A mente pode lhe dizer que você é incapaz de libertar-se de um hábito em especial, mas os hábitos são apenas repetições de seus próprios pensamentos e, esses, você tem a capacidade de mudar. A maioria das pessoas que decide parar de fumar ou de comer doces em demasia continua a realizar tais atos malgrado seu. Elas não mudam, porque as suas mentes, como esponjas, absorveram os seus hábitos de pensar. Hábito significa que a mente acredita não poder se livrar de determinado pensamento. O hábito é tenaz, sem dúvida. Uma vez praticado, um ato deixa um efeito ou impressão na sua consciência. Como resultado dessa influência, você tem probabilidade de repetir esse ato.



A repetição de um ato cria uma configuração mental. Todas as ações são executadas mental e fisicamente. A repetição de um ato em particular e da imagem mental que o acompanha forma sutis caminhos elétricos no cérebro físico, como se fossem as ranhuras de um disco fonográfico. Após algum tempo, sempre que você puser a agulha da atenção nessas ranhuras de caminhos elétricos, ela toca o disco da configuração mental original. Cada vez que o ato se repete, essas ranhuras de trajetos elétricos se aprofundam, até que uma atenção mínima faz tocar, automaticamente, esse mesmo ato, cada vez mais.



Esses padrões fazem com que você se comporte de certo modo, freqüentemente contra seu próprio desejo. Sua vida segue ranhuras que você mesmo criou em seu cérebro. Nesse sentido, você não é uma pessoa livre. Em maior ou menor grau, é vítima dos hábitos que formou. Dependendo da profundidade desses traçados, você é, na mesma proporção, um fantoche. Você pode, porém, neutralizar as imposições desses maus hábitos. Como? Criando em seu cérebro configurações mentais de bons hábitos opostos. E pode também apagar completamente, por meio da meditação, as ranhuras dos maus hábitos.



Você tem de curar-se dos maus hábitos, cauterizando-os com os bons hábitos opostos. Se tem, por exemplo, o mau hábito de mentir e, por causa disso, tem perdido muitos amigos, comece a praticar o bom hábito de dizer a verdade. Mesmo um mau hábito leva tempo para predominar; logo, por que se impacientar com o desenvolvimento vagoroso de bom hábito oposto? Não se desespere com os seus hábitos indesejáveis; simplesmente deixe de alimentá-los e fortalecê-los por meio da repetição. O tempo necessário à formação de hábitos varia de acordo com o cérebro e o sistema nervoso do indivíduo, sendo determinado, principalmente, pela qualidade da atenção.



Suponha, ainda, que o seu problema é tomar-se pela ira freqüentemente e, depois, sentir-se culpado por ter perdido a calma. Todas as noites e manhãs, decida evitar a ira, vigiando-se cuidadosamente. O primeiro dia poderá ser difícil, mas o segundo poderá ser um pouco mais fácil. O terceiro será ainda mais fácil. Depois de alguns dias, você verá que a vitória é possível. Ao fim de um ano, se mantiver o seu esforço, você será outra pessoa.

Por meio da concentração e da força de vontade, você pode apagar até mesmo as ranhuras profundas dos hábitos antigos. Se é viciado em fumar, por exemplo, diga a você mesmo: “Por muito tempo o hábito de fumar tem estado alojado em meu cérebro. Agora eu ponho toda a minha atenção e concentração no meu cérebro e quero que esse hábito seja desalojado”. Comande assim a sua mente, repetidas vezes. A melhor hora do dia para se fazer isso é pela manhã, quando a força de vontade e a atenção estão descansadas. Afirme repetidamente sua liberdade, usando todo o vigor da sua força de vontade. Um dia, de repente, você sentirá que já não está preso na armadilha desse hábito.



Quando quiser criar um bom hábito ou destruir um mau hábito, concentre-se nas células cerebrais, o depósito dos mecanismos dos hábitos. Para criar um bom hábito, medite, e, então, com a concentração fixada no centro crístico, o centro da vontade entre as sobrancelhas, afirme com profundidade o bom hábito que você quer implantar. Quando você quiser destruir um mau hábito, concentre-se no centro crístico e afirme, com profundidade, que todas as ranhuras dos maus hábitos estão sendo apagadas.

ORAÇÃO DOS BONS HÁBITOS

Eu remodelarei minha consciência. Neste ano novo eu sou uma nova pessoa. E mudarei minha consciência repetidas vezes, até que tenha lançado fora todas as trevas da ignorância e manifestado a fulgurante luz do Espírito Universal, à imagem do qual fui feito.

COMPROMISSO GRUPAL



A única diferença entre aqueles que falharam e aqueles que alcançaram a felicidade está nos hábitos. Bons hábitos são a chave do sucesso e da realização. Maus hábitos são a porta aberta para o fracasso.

A repetição constante dos bons hábitos os tornarão parte da minha consciência. Com o tempo, a repetição desses hábitos passará a fazer parte do meu subconsciente, que é a minha mente misteriosa. Assim, à medida que eu praticar bons hábitos, cada manhã chegará com uma nova vitalidade. Meu vigor aumentará. Meu entusiasmo também.

Meu desejo de encontrar o mundo vencerá todos os medos e estará sendo formado um cristão feliz na família e na sociedade. Em pouco tempo todas as boas ações se tornarão fáceis de executar, pois todo ato, com a prática, torna-se fácil.

Assim, a nova ordem que obedecerei é:

Formarei os seguintes bons hábitos _____,
_____,
_____,
_____ e me tornarei escravo dos meus

próprios bons hábitos.

Ao mesmo tempo estarei ajudando as pessoas a atingirem o mesmo objetivo. Assim, disponibilizo-me para acompanhar o esforço das seguintes pessoas, que precisam de minha ajuda para formar os bons hábitos listados a seguir: (os hábitos não precisam ser descritos, podendo ser identificados com um código).

Nome	Telefone	Melhor hora p/ligar	Hábitos