

HAPPY SCIENCE

Como Meditar e alcançar a Paz interior

ENSINAMENTOS DO
MESTRE RYUHO OKAWA

2021

Sobre a Happy Science

A Happy Science é uma religião fundada no Japão, no ano de 1986, pelo Mestre Ryuho Okawa. É uma religião baseada na Fé em El Cantare, o Deus-Criador e seus ensinamentos baseiam-se nos Quatro Princípios da Felicidade - Amor, Conhecimento, Reflexão e Desenvolvimento - que abraçam filosofias e crenças mundiais, transcendendo as fronteiras da cultura e das religiões.

Conheça nossos templos e saiba mais no site:

www.happyscience.com.br



Mestre Ryuho Okawa

Ryuho Okawa nasceu no dia 7 de julho de 1956, em Tokushima, Japão. Após graduar-se na Universidade de Tóquio, juntou-se a uma empresa mercantil com sede em Tóquio. Enquanto trabalhava na filial de Nova York, estudou Finanças Internacionais no Graduate Center of the City University of New York.

Em 23 de março de 1981, alcançou a Grande Iluminação e despertou para Sua consciência central, El Cantare - cuja missão é trazer felicidade para humanidade - e fundou a Happy Science em 1986. O Mestre Okawa já realizou mais de 3000 palestras e publicou mais de 2600 livros sobre religião, autoajuda, negócios, educação, política, entre outros.



COMO MEDITAR E ALCANÇAR A PAZ INTERIOR

A ESSÊNCIA DA MEDITAÇÃO

No Japão, o termo "meditação" é escrito combinando dois caracteres: um que significa "olhos fechados" e outro, "pensamento". Isso revela um sentido bem claro, pois a meditação é um método que consiste, primeiro, em fechar os olhos e afastar a mente dos aspectos deste mundo tridimensional, e, segundo, em ter pensamentos elevados que iniciem uma conexão do seu interior com o mundo celestial, o mundo real.

Este ensinamento, portanto, é sobre a **meditação como um método para despertar sua percepção para a existência de seres espirituais divinos e celestiais, ou Deus, o Eterno Buda, o Criador do universo**. Pois acreditar em uma existência superior é o segredo para alcançar uma profunda transformação interior por meio da meditação.

O mundo espiritual existe. No entanto, podemos ter esquecido, pois vivemos num mundo material dentro de um corpo físico. Isso nos fez esquecer que o mundo espiritual é o nosso verdadeiro lar, um mundo de harmonia e paz interior. A meditação é o método que Deus nos forneceu para serenar a mente e alinhar nosso estado interior com as vibrações do mundo celestial.

ALCANÇANDO DOMÍNIO INTERIOR

A mente é, na verdade, a própria essência de quem somos. Podemos afirmar com certeza que somos aquilo que pensamos. Quando descobrimos a capacidade de nossa mente transmitir e exibir as energias do pensamento, podemos começar a usá-la para o seu verdadeiro propósito. A mente possui um mecanismo sofisticado que envia e recebe pensamentos, mais ou menos, como uma antena de rádio transmite suas frequências. O segredo para ligar esse poder da mente é sintonizar-se com a energia que ela emana, e isso se torna possível com a prática da meditação.

A mente emite energias de diversas frequências, que variam de acordo com os tipos de pensamentos que temos ao longo do dia. Cada pensamento que produzimos tem sua frequência de energia característica. Por exemplo, a aflição é um tipo de pensamento que criamos quando estamos enfrentando muitos problemas, e essa energia é caracterizada pela emissão de frequências tumultuadas. Como as frequências se atraem, essas energias agitadas tem o poder de atrair para nós energias ainda mais densas resultando em problemas maiores.

O que queremos não é isso, e sim que a mente gere o oposto desse tipo de pensamento, isto é, **pensamentos de paz interior**. As pessoas que conseguem manter a serenidade do coração (ou seja, a paz interior) produzem no seu dia a dia frequências da mente equilibradas, etéreas e preenchidas por serenidade.

Se pararmos um pouco para avaliar os pensamentos que passaram pela nossa mente hoje, veremos que nosso mundo interior de fato produz diferentes frequências. Por isso é que



a sintonia fina da mente é tão essencial. Para controlar essas frequências, precisamos fazer um esforço e criar a energia de pensamentos que desejamos, como a paz interior.

A técnica de respirar calmamente é um método muito eficaz para criar uma energia de pensamento serena. Ficamos surpresos quando percebemos com que facilidade negligenciamos esse método tão simples. Talvez você se pergunte: "Como isso é possível? Como é que a minha maneira de respirar pode influenciar no controle da minha mente?". Em primeiro lugar, inspirar e expirar de forma ritmada tem um efeito relaxante sobre os músculos do corpo todo, o que por sua vez começa a acalmar nossos pensamentos turbulentos.

A meditação é, em suma, a prática que tem por objetivo conseguir o domínio de nosso mundo interior para permitir que entremos em conexão com o mundo celestial, o mundo superior.

ACALME A MENTE

Um dos tipos existentes de meditação é a chamada "meditação para a paz interior". Constitui uma maneira de sintonizar as vibrações mentais de modo que se possa receber a luz divina e saborear a felicidade da paz interior. Para muitas pessoas, a mente vive às vezes em um estado de dispersão. Uma grande quantidade de pensamentos, relacionados aos problemas da vida, ficam o tempo todo passando pela mente, entrando e saindo, ao longo do dia. Ou seja, a não ser que a pessoa faça um esforço deliberadamente para acalmar a mente, seu mundo interior continuará desorganizado.

Precisamos treinar nossa mente para poder libertá-la dos pensamentos que provocam desarmonia entre nós e o universo, e alcançar um estado em que apenas a tranquilidade preencha todo o nosso ser. Podemos conseguir isso ao afastar a mente dos pensamentos negativos e enriquecê-la com contemplações sobre o divino

Para se alcançar um estado meditativo autêntico é preciso compreender bem a razão pela qual praticamos a meditação: para nos libertar de pensamentos negativos e conseguir a elevação de nossa consciência, obter a união com o divino e vivenciar a felicidade da paz interior.

Encontrar a felicidade quando estamos em um estado de tensão nervosa, perturbação e agitação só é possível se **treinarmos nossa mente para que aprenda a remover essas aflições.** Por isso, a meditação para obter a paz interior é uma prática essencial para chegarmos a um modo de vida mais feliz.

EXERCÍCIO | CONCENTRAÇÃO NA RESPIRAÇÃO |

01

Em um local tranquilo, sente-se numa posição confortável, com as mãos apoiadas sobre os joelhos e as palmas voltadas para cima;

02

A respiração deve ser praticada de forma lenta e suave. Inspire lenta e profundamente pelo nariz, focalizando sua atenção no ar que flui preenchendo o peito, e vai descendo até a parte inferior do abdome. Em seguida, concentre-se na expiração, soltando o ar pela boca de forma lenta e silenciosa. Enquanto respira, visualize o sangue com oxigênio fresco circulando por todo o ser corpo. Assim, as vibrações da sua mente e do seu corpo irão se harmonizando gradativamente;

03

Outro método é imaginar que a sua mente é como a água com partículas de areia suspensas girando em um copo. À medida que diminui a velocidade, a mente vai se livrando da areia, que vai sendo depositada no fundo do copo; quando parar de girar, a água pura ficará na parte de cima, acima da areia. Imagine que sua mente é assim, repleta de nuvens escuras de pensamentos, que vai se clareando a cada respiração até ficar completamente tranquila e transparente.





ANALISANDO OS APRENDIZADOS

■ **A essência da meditação** – Aprendemos que a meditação é uma forma de nos afastar dos aspectos do mundo tridimensional, serenar nossa mente, elevar a qualidade dos nossos pensamentos e assim criar conexão com vibrações do mundo celestial;

■ **Alcançando domínio interior** – Somos aquilo que pensamos e cada um dos nossos pensamentos emite uma frequência. Por isso o domínio interior é tão importante, precisamos fazer um esforço para criar a energia de pensamentos que desejamos, como a paz interior;

■ **Acalme sua mente** – Existe um tipo de meditação para alcançar a paz interior, que consiste em treinar a nossa mente para poder libertá-la dos pensamentos negativos que causam desarmonia, e então alcançar a tranquilidade e paz interior.



Dica de leitura

O Milagre da Meditação *Conquiste Paz, Alegria e Poder interior*

A meditação pode abrir sua mente para o potencial de transformação que existe dentro de você e conectar sua alma à sabedoria celestial, tudo pela força da fé. Este livro combina o poder da fé e a prática da meditação para ajudá-lo a conquistar paz interior e cultivar uma vida repleta de altruísmo e compaixão.

>> Saiba mais em www.okawalivros.com.br





O **HAPPY CAST BRASIL** é um podcast que aborda Espiritualidade e Fé de maneira prática e bem humorada. São abordados uma série de assuntos como, por exemplo, resolver problemas de relacionamentos, problemas financeiros, saúde, meditação, etc. Todo o conteúdo é baseado nos ensinamentos do Mestre Ryuho Okawa. Esperamos que o conteúdo seja útil a você! Divirta-se!



**TODA SEMANA,
UM EPISÓDIO INÉDITO!**

DISPONÍVEL NAS PRINCIPAIS
PLATAFORMAS DIGITAIS:



SIGA E ACOMPANHE NOSSAS REDES SOCIAIS

INSCREVA-SE, FIQUE SEMPRE POR
DENTRO DAS NOVIDADES E CONFIRA
NOSSA PROGRAMAÇÃO COMPLETA!



Blog

artigos baseados
nos ensinamentos
do Mestre Okawa

Estudo 1 livro em 1 hora

todos os meses um livro diferente

Lives, vídeos e palestras

transmissões no Youtube

Podcast

ouça o Happy Cast Brasil nas
principais plataformas digitais

Agenda

confira as atividades presenciais,
online e horário de funcionamento

Site e redes sociais:

 www.happysciencejundiai.com.br

 @happysciencejundiai

 Happy Science Jundiá

 Happy Science Brasil - Live



HAPPY SCIENCE BRASIL TEMPLO LOCAL DE JUNDIAÍ

Contato | Rua Congo, 447-Jd.Bonfiglioli
gabriel-viotto@happy-science.org
(11) 9 5997-7712

