

## OS PRIMEIROS PASSOS DA AGNI YOGA

Podemos dizer que os primeiros passos da Agni Yoga é viver com atenção, apenas isso. Atentos a tudo o que acontece dentro e fora de nós.

Estar atento para dentro é observar pensamentos e emoções, sem esquecer o corpo físico com sua contraparte etérica, que são as energias que percorrem o corpo denso. Isso é autoconhecimento, o conhecimento de si mesmo, desde a antiguidade se afirma isso. Olhar para dentro com atenção nos leva a conhecermos a nós mesmos. Vicente Beltrán Anglada nos diz que a atenção sempre e inevitavelmente traz silêncio. Ou seja, olhar com atenção para o nosso interior produz o silêncio da personalidade ou do famoso ego, o que é um ótimo trabalho! Se fizermos isto como os primeiros passos da Agni Yoga, já será avançar muito. Olhar para dentro com atenção é também encontrar nossas feridas psicológicas da infância e nossos hábitos errados; ambos precisam ser superados antes de alcançarmos a liberação. Então, vamos em frente! Estar atento para dentro pode ser feito por meio da Meditação de Atenção Plena ou Meditação do Silêncio, e também prestando atenção na vida cotidiana, enquanto vivemos prestando atenção ao nosso interior e vendo como as emoções e os pensamentos se movem.

Por outro lado, os primeiros passos da Agni Yoga também incluem estar atentos para fora, o que abrange uma variada diversificação. Inclui o seguinte:

→ Observar atentamente todos os contatos com outros seres humanos, nossas relações humanas: isso implica na escuta ativa. A escuta ativa significa estar superatentos às outras pessoas e, portanto, leva às corretas relações. Envolve muito trabalho, porque todos nós temos muitos contatos: familiares, amigos, colegas de trabalho, grupos, etc. Essa escuta ativa inclui não julgar. Escutar em todos os níveis, não apenas as palavras, leva quase ao desenvolvimento da psicométrica, que é escutar e ver em todos os níveis.

→ Observar outros seres, além dos humanos, é outra atividade da atenção para fora de nós: seres animais, seres vegetais, seres minerais. Isto se observamos os três reinos inferiores ao humano. Observar para cima, seres mais evoluídos, implica na adaptabilidade ao superior: escutar os Anjos, os Mestres, as energias das constelações nos plenilúnio é também outro espaço de trabalho, mais sutil, que está relacionado à atenção e à adaptabilidade.

Escutar nos três reinos inferiores implica em consciência ecológica. Como você se relaciona com seu animal de estimação, cachorro, gato, etc.? É tão importante quanto se relacionar com os seres humanos. Seu animal de estimação pensa? Seu pet tem emoções, corpo emocional? Você o vê como um ser ou apenas como uma coisa que o acompanha? Observar atentamente os animais implica também em uma relação com os pássaros e outros animais que encontramos na Natureza. Observar atentamente as árvores e outros membros do reino vegetal, e também os seres do reino mineral: a terra, as montanhas, a água, o ar, tudo é feito de átomos minerais mais grosseiros ou mais sutis. Quando prestamos uma atenção profunda em todos estes casos, há uma mudança muito grande em nós

mesmos, uma mudança muito positiva que melhora a nossa relação com os seres dos três reinos inferiores que são também nossos irmãos.

→ Observar também atentamente os acontecimentos de sua cidade, seu país e os acontecimentos mundiais, de um ponto de vista imparcial, sem entrar na dualidade nem no julgamento, embora impulsionando sempre para a frente, para mudar o que deve ser mudado por estar velho e cristalizado. Isso não é fácil se ainda houver uma tendência ao emocionalismo e à identificação com um dos polos da dualidade. É um campo muito amplo de observação atenta e são os grandes discípulos dos Mestres que estão ativos em todas essas esferas nacionais e internacionais, que por sinal são atualmente muito complexas e críticas, e onde é necessário observar atentamente como indicam os primeiros passos da Agni Yoga.

Poderíamos dizer que os primeiros passos são também os últimos passos, pois viver atentos a tudo que acontece dentro e fora de nós em diferentes âmbitos e níveis é uma nova forma de viver que leva à construção ou criação de uma nova sociedade mundial. É por isso que a Agni Yoga é tão importante hoje.

Extraído do programa de rádio "Servindo a Humanidade" (em espanhol) cuja gravação pode ser assistida em <https://www.youtube.com/watch?v=joYi-KNQV4g&t=389s>