

18 de outubro

COMO VENCER A POLUIÇÃO SONORA

Aquietai-vos, e sabeis que Eu sou Deus. Sal. 46:10.

Silêncio! Silêncio! Basta de falatório! Vocês escutam muito pouco. Seu incessante tagarelar lhes rouba a calma hora de comunhão com seu próprio coração, com a Natureza e com Deus. "Quando todas as outras vozes silenciam e, em quietação, esperamos diante dEle, o silêncio da alma torna mais distinta a voz de Deus". - Ciência do Bom Viver, p. 58. Afastem-se da turba apressada, apartem-se do ruído e da intensa tensão da atividade constante.

Como pode você livrar-se do ruído? Ele invadiu o Universo! Por toda parte há o barulho de motores, lamentosas sirenes, apitos de fábricas, sinos, aviões a jato, buzinas, trânsito incessante e música a berrar. O nível da poluição sonora sobe constantemente. Invade nosso lar através dos eletrodomésticos.

O ruído incessante causa mudanças na personalidade, como a fadiga, irritabilidade, e um senso de temor e apreensão. O barulho exagerado produz até surdez. Causa sérias reações físicas como o aumento do colesterol no sangue e alta pressão, dilatação das pupilas, ondas cerebrais anormais, etc. Pessoas que assistiram a concertos rock and roll altamente ampliados, perceberam que só voltaram a ouvir normalmente depois de uma hora.

Por ser o ruído tão danoso a você, física, mental e nervosamente, Deus deseja rodear a você de uma atmosfera de paz. Planeja dedicar cada dia um período para estar quieto na, presença de Deus.

De manhãzinha cedo, ou ao crepúsculo, vá a algum lugar sossegado, em plena Natureza, onde se possa encontrar com Ele. Ou busque um cantinho no recesso de seu lar. Durante o dia tome alguns minutos para examinar uma flor, escutar a um passarinho, observar uma borboleta ou contemplar as nuvens. No inverno examine as figuras que a geada faz ou as intrincadas formas de um floco de neve. Dedique 15 minutos a observar o nascer ou o pôr do Sol, ou estudando as estrelas, à noite. Se você planeja ficar quieto e conhecer a Deus, Sua vida encherá a você de uma fragrância de poder divino que há de dar-lhe forças, paz, saúde e felicidade.