



BRAHMA KUMARIS

Pessoas extremamente ocupadas aprendem a meditar

Jayanti Kirpalani

A necessidade de recuperar o equilíbrio, encontrar paz interior e recarregar o poder espiritual pode ser satisfeita por algumas formas de meditação diária. Sister Jayanti, uma pessoa extremamente ocupada, apresenta neste artigo o passo a passo da meditação e as formas através das quais ela pode ajudar a remover o estresse dos negócios.

Fico pensando quão bem me conheço. Às vezes quero saber por que me surpreendo com minhas próprias reações e respostas a certas situações. Gostaria de ter-me comportado um pouquinho diferente. É uma das indicações que me dizem que preciso me conhecer um pouco melhor.

Em um mundo materialista, tudo carrega valores em termos de matéria. O valor que dei a mim também foi associado a fatores externos, às posses que tenho, à propriedade que possuo, à posição e perfil que ocupo ou à posição que os outros me dão. Vejo-me nesses compartimentos da forma como os outros me veem.

O que vocês veem quando me olham? Instantaneamente, o computador interno começa seus cálculos e nos conectamos um com o outro de acordo com nossa face, nossa cor, nossas peles, nossas feições, nossa idade, a profissão na qual trabalhamos. Quando penso nisso, questiono-me se os fatores externos me dizem qualquer coisa sobre mim ou você. A resposta que encontro é que as coisas que valorizo e aprecio em mim não são materiais, nada a ver com minha forma externa ou situações externas.

Olho para dentro e me torno consciente dos meus sentimentos, emoções, pensamentos e começo a me perguntar qual parte é realmente o eu. É importante que eu aprenda a separar duas identidades, a identidade material, que é a forma física, e a realidade interna de meus pensamentos e sentimentos. É importante conhecer as coisas em termos externos, mas muito mais é conhecer o que está sob a superfície, que está sob a pele. Quando concentro minha atenção no ser interior, é aí que a jornada começa.

Vir para esse espaço interior e descobrir o que está acontecendo em meu mundo interior é uma aventura tão maravilhosa quanto as do mundo externo. De onde meus pensamentos e sentimentos emanam? À medida que permito que minha mente esteja tranquila, descubro que a fonte de vida, a fonte de energia que sou é apenas uma centelha, um ser, um ponto. Não tenho um metro e meio, mas sou apenas um ponto de luz. Em nossa linguagem, usamos, às vezes, essa expressão 'minha alma', ou 'eu tenho uma alma,' mas isso não é verdade – a realidade é que sou uma alma, sou esse ponto de luz. Funcionar nessa consciência cria total transformação da minha percepção. Nessa consciência, sabendo quem eu sou, sou capaz de ir além de todos aqueles limites que o corpo físico impôs a mim. Tenho dito "Eu não posso fazer isso, aquilo e aquela outra coisa", e, ainda assim, nada disso é realidade. Eu sou esse ser eterno de luz. Sou um ser de luz, sou, na verdade, um ser de amor; essas são minhas qualidades naturais, e retornar a essa consciência significa que sou capaz de ir além de todas as barreiras, todas as prisões. Sou capaz de encontrar aquela liberdade interior do eu. Nessa consciência de saber quem verdadeiramente sou, sou capaz de me gerenciar.

O estado original do ser é aquele de bondade. A paz é natural para mim, portanto sei que esse é um estado que me pertence. Não preciso alcançá-lo. Ele está lá, dentro de mim. Numa vida em que se é

muito ocupado, se eu souber como voltar minha atenção apenas por um momento para esse ponto de luz que sou, a paz está acessível. Quando encontro essa paz interior, é como recarregar a bateria e sou capaz de realizar tudo o que preciso realizar no nível externo. Se eu puder fazer isso, até mesmo por um minuto dentro de cada hora, descobrirei que os outros 59 minutos serão capazes de fluir muito, muito suavemente.

O fato de meu próprio ser interno ser de paz também significa que tenho poder interior. Sou capaz de encontrar minha própria força interior. Usamos bastante essa expressão 'empoderamento', e o poder não pode vir, para mim, de ninguém mais de fora, mas o empoderamento que vem de dentro, significa que é uma força que permanece comigo para sempre. Para onde quer que eu vá, o que quer que eu faça, esse poder é o que eu carrego dentro de meu próprio ser.

Vamos experimentar esse conceito alguns minutos para que você possa ver por si como ele trabalha.

Sente-se tranquilamente deixando o corpo relaxado, de preferência com ambos os pés no chão e suas mãos cruzadas tranquilamente. Deixe que sua respiração se torne natural e lenta. Você pode manter seus olhos abertos. (Na verdade, é preferível fazer isso, para que essa consciência se torne um estado de consciência natural para você.)

Eu me concentro no interior e observo o que está acontecendo em meu mundo interior. Vejo muitos pensamentos tremeluzindo na tela da minha mente e, conscientemente, posso escolher quais pensamentos terei.

Escolho o pensamento da paz.

Visualizo um ponto de luz e nessa consciência de paz, sei que isso é o que eu sou.

Sou um ser de luz.

Sou um ser de paz.

Meus pensamentos desaceleram e saboreio a beleza da paz interior conforme meu mundo interior é preenchido de paz.

Também sou preenchido com luz.

Posso sentir as nuvens da confusão recuando e, conforme essa luz torna-se brilhante, posso sentir meu próprio poder interior crescendo.

Meu próprio ser é luz, é poder, é paz.

Tendo me esquecido de mim, esqueci-me dessas minhas qualidades originais e naturais. Agora que sei quem sou, todas essas qualidades naturalmente me pertencem e nessa consciência, irradio luz, paz e poder. Agora deixo que meus pensamentos retornem para a percepção do corpo físico que ocupo e as situações na vida em que me encontro hoje, mas retorno com uma visão transformada, com uma atitude que é muito diferente.

Voltando para casa com essa consciência de eu, a alma, o mestre desse instrumento físico, esse meu precioso corpo, sei agora o que tenho de transmitir através de meus olhos, lábios, ações. Sei a direção para a qual tenho de me mover. Minha visão dos outros também foi transformada. Não os coloco mais em caixas. Sou capaz de vê-los como seres exteriores, como almas. Ainda continuo com essas coisas que preciso fazer, mas tendo criado aquele mundo eterno e original, também há clareza na maneira como penso; há entendimento e empatia na forma como me comporto com outros; há poder em minhas ações

de forma que minhas ações levam a conclusões corretas; e resultados positivos surgem em minha vida e, também, na vida dos outros ao meu redor.

Comparo isso com o estado em que estava antes, um estado de caos e confusão interior e tão pouca reflexão sobre a existência de caos e confusão no mundo ao meu redor. Gerenciar-me significa saber que sou o criador do meu mundo interior. Sou capaz de ser o criador do mundo ao meu redor. Gerenciar-me significa encontrar minha dignidade, meu estado de autorrespeito de modo que sou capaz de permanecer sobre meus próprios pés.

Nós nos cercamos com tantos suportes diferentes e somos incapazes de nos orientar sem esses suportes. Agora que sei quem sou, carrego meu estado de autoestima e, é claro, quando me valorizo, valorizo os outros ao meu redor. Em um estado de autorrespeito, aquele respeito se estende para outros. Gerenciar-me significa que sou capaz de me mover com estabilidade e trago paz para o mundo de caos ao meu redor. A paz que tenho significa que posso começar a criar um pequeno oásis de paz ao meu redor. A luz que eu tenho significa que a ilusão e a escuridão não mais me tocam. O poder que tenho significa que posso estar livre.

Om Shanti.

Om significa “eu sou”, shanti significa “paz”. Posso retornar a essa consciência a qualquer momento e, novamente, ser um mestre de mim mesmo.

Jayanti Kirpalani é a coordenadora da Brahma Kumaris na Europa. Esse artigo originalmente foi publicado pela BK Publications (www.bkpublications.com) na Retreat Magazine #10. É um extrato de sua apresentação de abertura numa série de apresentações em áudio intitulada Meditação para Pessoas Extremamente Ocupadas.