



BRAHMA KUMARIS

# ***Fortalecendo a saúde mental através da meditação***

*Joana D'Arc Filetto*

Nos dias atuais, parece ser natural ficar ansioso, stressado, irritado, depressivo, exausto. Porém não é!! Se fosse natural e normal não sentiríamos tão incomodados e com interesse em nos livrar rapidamente destes estados.

Podemos aceitá-los como comuns, por acontecerem com frequência em nossa vida diária devido a pressão que experimentamos cotidianamente, seja no ambiente familiar, no ambiente de trabalho, nos relacionamentos, no trânsito, na fila do mercado, etc.

Quando esta pressão é maior do que nossa resistência em suportá-la, experimentamos tensão, exaustão, cansaço, dor, fadiga, adoecemos física, mental e emocionalmente.

Não temos como controlar os fatores externos que nos pressionam, mas podemos e devemos sim, fortalecer nossa capacidade interna de lidar com eles, ou seja, aumentar nossas defesas, nossa resistência interna e mantermos nosso estado interno saudável e equilibrado.

A meditação torna-se um aliado nesse processo de fortalecimento de nossas defesas internas e de nossos humores.

Existem várias maneiras de praticar a meditação. Abordaremos sobre a meditação Raja Yoga que é praticada pelos alunos da Brahma Kumaris.

Meditação é um processo interno de autoconhecimento e descoberta do potencial interno, inato de cada ser. É um processo natural e simples de criar e sustentar pensamentos positivos, elevados e puros que nos levam a uma experiência profunda de paz, silêncio, amor, felicidade, pureza, equilíbrio e poder com base no conhecimento espiritual.

Meditar não significa desligarmos do mundo, ficarmos alheios aos acontecimentos, mas sim continuarmos a interagir com cada pessoa e em cada situação de uma maneira apreciativa e com uma consciência e atitude positivas. Isso é importante para restabelecermos o equilíbrio entre nosso mundo interno - pensamento, sentimentos, emoções, experiências, escolhas, tomadas de decisões, e o mundo externo - ação, movimento, forma, cores.

Podemos dizer que a meditação é uma conversa interna amorosa com o eu (ser) e com Ser supremo (Deus). É um estado de consciência das qualidades iternas e originais do ser paz, amor, felicidade....

Para desenvolver este estado de consciência, basta apenas nos lembrarmos de quem originalmente somos.

Ao longo de nossa existência nos distanciamos e nos esquecemos de quem somos; esquecemos de nossa verdadeira identidade e, então passamos a absorver as qualidades adquiridas de acordo com nossos papéis, relacionamentos, responsabilidades, rotinas, hábitos, crenças, habilidades, status, posses, criando uma camada que nos separa de nossa verdadeira identidade, o ser original e eterno que sou.

Enquanto nossa consciência estiver limitada a estes aspectos adquiridos não conseguimos acessar nossas verdadeiras qualidades, nosso verdadeiro potencial interno.

A meditação ajuda-nos a quebrar a camada das qualidades adquiridas e ativar nossas qualidades internas que por sua vez, formam as virtudes necessárias para uma resposta positiva frente às situações de pressão, stress, conflitos, etc.

Portanto, ao praticarmos meditação nos tornamos, conscientes de nosso estado eterno e original, restauramos nossas qualidades originais, restabelecemos o equilíbrio, fortalecemos nossa resistência interna, diminuimos a pressão e, conseqüentemente a tensão sobre nós.

Passos para meditar:

\*1) Encontre um local calmo e relaxe. Sente-se confortavelmente no chão ou em uma cadeira.

\*2) Reduza a intensidade da iluminação e coloque uma música suave de fundo, para criar um ambiente adequado. Mantenha seus olhos abertos, porém gentilmente descansados, focalizando sua atenção em um ponto a sua frente.

\*3) Retorne a sua consciência para sua mente e vá além dos sons e movimentos a sua volta. Não é necessário parar de pensar, apenas torne-se um observador do fluxo de pensamentos que surgem.

\*4) Sinta que, gradualmente, a velocidade de seus pensamentos se reduz e você começa a fazer uma conexão com a essência de silêncio e paz interior.

\*5) Crie o pensamento "eu sou um ser de paz" e visualize a sua imagem pacífica na tela de sua mente. Um semblante suave e o sorriso natural.

\*6) Permaneça nessa consciência por alguns momentos. Não lute contra outros tipos de pensamentos que possam surgir; ou contra memórias de situações do passado. Apenas os deixe passar, suavemente, pela tela de sua mente.

\*7) Reconheça e aprecie os sentimentos puros que surgem de seu coração, pelo eu, pela vida, pela natureza e por Deus.

\*8) Encerre a sua meditação ao fechar os olhos e criar um momento de silêncio interno.

Boa experiência e lembre-se !!

*"... a vida é mais do que somente sobreviver e superar obstáculos. É uma experiência de amor e muito significado."* (Anthony Strano)

---

**Joana D'Arc Filetto** é Psicóloga e professora de meditação há 30 anos. Coordenadora da Brahma Kumaris em Piracicaba/SP.