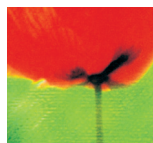




a paz começa COM VOCÊ

Exercícios de paz
para enfrentar as crises



BRAHMA KUMARIS

A PAZ COMEÇA COM VOCÊ

exercícios de paz para enfrentar as crises

A PAZ COMEÇA COM VOCÊ

exercícios de paz
para enfrentar as crises

Ken O'Donnell

19ª Edição,
revisada de acordo com as novas regras de ortografia de 2009



BRAHMA KUMARIS

São Paulo – 2014

©Centro de Raja Yōga Brahma Kumaris

Ken O'Donnell
A PAZ COMEÇA COM VOCÊ
exercícios de paz para enfrentar as crises

Editora Brahma Kumaris
Revisão: Taeco Morissawa
Capa: Ninah Belletato
Editoração eletrônica: Luciano Sanchez
Produção Gráfica: Sidney V. Cordeiro

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

O'Donnell, Ken, 1952

A paz começa com você: exercícios de paz para
enfrentar as crises / Ken O'Donnell, 19ª edição
São Paulo: Brahma Kumaris, 2014.

ISBN: 978-85-86448-14-0

1. Raja Ioga 2. Meditações (Hinduísmo) I. Título.

2.3756

CSS-180

Índices para catálogo sistemático:
1. Raja Ioga: Meditação: Filosofia Ocidental 180

Todos os direitos desta edição são reservados à
Editora Brahma Kumaris
Rua Dona Germaine Burchard, 508
São Paulo - SP / CEP: 05002-062
Tel.: 11 3564-8947 / 3873-3304
editora@brahmakumaris.org.br
www.editorabk.org.br

sumário

Apresentação	7
Introdução	11
A paz começa com você	19
Estabelecendo metas	33
Tesouros da vida	47
A convivência interna	61
Convivendo com os outros	71
Virtudes – amortecedores da vida	85
Problemas e soluções	97
Conexão com a fonte	107
Exercícios de paz	115

Apresentação

Movidos pelo sublime sentimento da esperança, temos nos dedicado a pensar na guerra sempre como coisa do passado. Graças ao seu posicionamento geopolítico, nosso país nos distanciou das guerras. Talvez a índole cultural de nosso povo tenha, também, colaborado nesse sentido. A verdade, entretanto, é que a guerra existe, e sua triste realidade ameaça a todos, inclusive a nós, brasileiros, que felizmente só a conhecemos através dos meios de comunicação – para os menos conscientes, até mesmo com um quê de espetáculo.

Com essa constante ameaça pairando sobre a humanidade, o homem tem buscado caminhos que o conduza à paz – não só a mundial, mas principalmente a interior. Nessa procura, a tendência é buscar refúgio no fanatismo religioso ou no medo passivo. Mas ambos o levam à inércia: o fanático mergulha na angústia de uma esperança fundada em promessas futuras e incertas, e o passivo, por sua vez, deixa o desespero narcotizar sua mínima atitude, caindo num amargo imobilismo.

Então, qual a saída? É a participação. É preciso, cada vez mais, que todos saibamos que o problema é moral e espiritual, exigindo, portanto, uma resposta da razão e da liberdade. A guerra começa em nossos próprios atos cotidianos, está em cada um de nós. A guerra mundial começa no coração e na mente de um homem e, como uma doença infecciosa, vai se alastrando e contaminando mortalmente milhões de pessoas. Mais do que nunca, surge uma verdade: “a paz começa com você”.

Este livro de Ken O'Donnell pode desencadear um importante processo de conscientização rumo à paz. Se cada um de nós souber proporcionar a si próprio um clima de equilíbrio e paz interiores, dificilmente nos tornaremos agressivos no con-

vívio com nossos semelhantes. Esse é um caminho seguro para evitar que os homens tenham pensamentos belicosos e atitudes violentas que incentivem um desejo de guerra.

Só alguém que, como o autor, dedica sua vida à divulgação da paz, por meio de importante trabalho na Universidade Brahma Kumaris, poderia escrever esses ternos, poéticos e eficazes exercícios para enfrentar as crises – com certeza, recados de Deus.

Ricardo Viveiros
Jornalista e escritor

**Este livro é dedicado
a todos os que amam a paz.**

Mergulho na casa do ser.
Uma mariposa se atirando
na chama.

A mente se abre para
vislumbrar a própria perfeição;
uma flor que se abre
para acolher o sol.

Dedos de luz penetram
a noite escura
e me devolvem
a visão interna.

Encontrava-me distante de mim,
acanhado na dúvida.
Agora tomo por direito
a coroa de autossoberano.

Em mim,
as sementes do tempo
ressaltadas na rima
das estações da história.

Em mim,
Tudo que fui, e serei.

Introdução

Não existe nenhuma situação da qual não possamos tirar algum benefício. Por mais difícil que seja, sempre podemos vê-la com uma visão positiva.

Essa afirmação é resultado de uma experiência que jamais esqueço.

Há alguns anos tive sérios aborrecimentos com uma pessoa que nitidamente estava querendo o cargo que eu ocupava em uma organização. Durante seis meses, ela me atormentou de tal forma que eu não conseguia pensar direito. Nessa época, eu havia iniciado a prática de meditação. Durante a visita de uma indiana muito mais experiente no caminho espiritual, aproveitei para contar-lhe a minha história.

Em quinze minutos relatei todos os fatos ocorridos. Depois, ela me olhou e disse:

— Tudo foi benéfico, não foi?

Com uma expressão de desapontamento, retruquei:

— Como assim? Nunca sofri tanto na minha vida e você diz que tudo foi benéfico? Não entendo e não aceito!

A conversa foi encerrada. O dia passou sob uma nuvem de confusão. Na manhã seguinte levantei cedo para meditar; já tinha adquirido o hábito de começar o dia com 45 minutos de meditação. De repente, os principais fatos que marcaram o relacionamento tempestuoso com aquela pessoa desfilaram em minha mente. Só então percebi exatamente o que tinha aprendido. Em poucos minutos, converti a enorme carga de mágoas em uma série de lições profundamente gratificantes.

Por exemplo, aprendi a ser mais tolerante, paciente e principalmente mais aberto. Adquirit uma autoconfiança tão grande que não posso mais voltar atrás. Não importa a situação, sempre há uma saída positiva.

Estamos vivendo momentos de grandes transições. A palavra crise parece estar nos lábios de todos. As crises econômicas, políticas, sociais, de relacionamentos e de valores assustam as multidões.

As incertezas e frustrações que cercam a vida neste início de milênio confundem de tal forma que parecem não deixar espaço para as pessoas respirarem e muito menos para se recuperarem suficientemente a fim de poder enfrentá-las.

Os quatro relacionamentos principais – com o ser interior, com os outros, com a natureza e com Deus – apresentam graves sinais de deterioração.

Ao contrário do que diz o senso comum, o ser humano, ao mesmo tempo em que consegue desvendar o fantástico poder do átomo e curar a mais persistente das doenças, não aprendeu a utilizar sua própria força interior para livrar-se da sua dor existencial.

Mas, apesar da situação mundial não estar tão bem, não devemos deixar de lado nossas aspirações e ideais mais elevados sem qualquer sinal de luta. Com um pouco mais de fé em nosso potencial interior, podemos enfrentar e superar todos os obstáculos e viver esse momento não como o final de tudo, mas como um novo começo – a celebração de uma mudança duradoura.

Na terminologia da visão positiva do ser, a transformação significa a derrota de tudo que é velho e inútil e a criação e fortalecimento de uma nova perspectiva.

Em um mundo onde o ter é o critério das nações, ser ou não pacífico é um questionamento que ganha cada vez mais força.

Em uma palestra na cidade de Limeira, interior de São Paulo, perguntei à plateia, de cerca de 150 pessoas, quais eram as dificuldades que mais as preocupavam: as políticas, as econômicas ou as de seus relacionamentos. Todas, sem exceção, responderam que era o esforço de resolver problemas internos

e de relacionamentos com outras pessoas que mais ocupava seu tempo mental. Os problemas de ordem econômica e política se colocavam em segundo plano. Chegou-se à conclusão de que se a mente está bem consigo mesma e com as pessoas da sua convivência, é mais fácil enfrentar as provas da vida cotidiana.

Há tantos problemas em simplesmente sobreviver, pagar as contas ou ajustar-se às constantes mudanças que num momento nos favorecem e, no próximo, tornam qualquer planejamento sem sentido. Mesmo assim, para muitas pessoas, não são os valores materiais os que mais preocupam.

Hoje, buscam-se outros valores. Se os anos 1970 foram de grandes contestações e de certo otimismo e os 1980 de desilusão, a década de 1990 foi um período de profunda reflexão de valores. Espera-se que estas duas décadas atuais sejam de transformação. As questões ambientais e a ética política se destacaram dentro desse contexto. Porém, dentre todas as crises, é a interior que deve ser resolvida.

Vemos então que as três últimas décadas foram marcadas por buscas e ensaios de uma nova maneira de ser e de agir que agora precisa ser colocada em prática.

Em uma entrevista em Salvador, um repórter me perguntou se o crescente interesse pelas “coisas metafísicas” não representava uma nova moda. Em hipótese alguma podemos dizer que a necessidade de paz interior é moda. A necessidade de paz é verdadeira e imediata.

Contudo, há muitas coisas que merecem o epíteto de bruxaria. Quem vai a uma conferência sobre paz espiritual, nova era ou o novo misticismo, certamente se espanta com a deslumbrante variedade oferecida. Para encontrar um caminho que leve a uma experiência de benefício duradouro entre os charlatões, comerciantes espiritualistas e os que são realmente sinceros, é necessário um grande poder de discernimento.

Sempre buscamos saídas para as nossas crises internas. Ingênuos e exploráveis, assistimos a palestras, montamos bibliotecas

caseiras e fazemos cursos na esperança de que algo ou alguém possa nos dar uma chave para que consigamos nos entender melhor.

Estive presente em uma conferência na qual o palestrante entrou em transe depois de cantar por 15 minutos em uma língua desconhecida. Falou um idioma que parecia ser alemão durante meia hora. Os aplausos foram estrondosos. Só me pergunto quem, dentre os presentes, entendia aquela língua. O incomum impressiona, mas nem sempre traz elevação.

O ser humano tem tanto potencial dentro de si, mas, sem perceber, acaba acatando caminhos que enriquecem alguns, porém empobrecem o próprio intelecto que precisa endireitar-se.

Talvez isso aconteça porque não se sabe que as saídas estão dentro do próprio ser.

Por mais difícil que seja uma situação, alguém que possua mais clareza e calma sempre vai se sair bem. Entre dez pessoas que procuram o mesmo emprego, a mais tranquila e objetiva tem mais chance de obtê-lo. Numa situação de extrema tristeza, quem mantém uma visão positiva de todo o contexto é capaz de manter-se suficientemente em paz para ajudar os outros.

:: Na crise, a oportunidade de transformação ::

O ideograma chinês que representa crise tem duas partes. A de cima indica perigo e a de baixo, oportunidade. Tudo o que acontece pode me afetar negativa ou positivamente. Depende totalmente da maneira que penso. Por isso, as crises se tornam grandes oportunidades para encontrar saídas que passem a ter um valor duradouro. Cercado de dificuldades, posso fortalecer-me a ponto de suportar as mais graves ameaças emocionais e materiais.

A visão positiva pode não colocar comida no estômago ou resolver uma situação de calamidade, mas a lamentação também não resolve nada. A visão positiva, no mínimo, oferece mais opções.

:: O que é o livro ::

Por meio de poesias, explicações, exercícios práticos, exemplos de situações e suas soluções, e usando as minhas próprias experiências, quero compartilhar com você uma mensagem muito simples:

A PAZ COMEÇA COM VOCÊ.

Mais que uma mensagem pessoal, essa afirmação é algo que ecoa através da história da busca do ser humano para encontrar-se.

É uma verdade gravada no seu próprio coração.

Este livro baseia-se nos ensinamentos milenares do Raja Yoga que, dentre as linhas de yoga, se dedica ao desenvolvimento espiritual do indivíduo. É a ciência da elevação do ser.

Ele ensina como identificar seu próprio valor e suas qualidades, desenvolver o poder interno e aplicá-lo na vida prática. Com a visão da própria potencialidade mais elevada, o indivíduo é capaz de vencer quaisquer obstáculos que surjam em sua vida.

Considerando-se o responsável por criar paz dentro de si, o praticante assume a tarefa de imbuir sua casa, local de trabalho, relacionamentos e compromissos, com um ar de paz.

Não é difícil. Basta parar, olhar, sentir e contornar ou transformar qualquer circunstância.

Em 1975, estava buscando respostas às minhas perguntas existenciais. Havia visitado quarenta países e chegado à conclusão de que os problemas da humanidade não tinham preferência por nenhum povo ou classe social.

Vi que a ganância dos ricos era aparentemente igual a dos pobres – talvez a única diferença era em quantidade, mas não em qualidade. O apego de uma mãe russa por seu filho era igual ao da mãe americana. O orgulho do muçulmano por sua religião era semelhante ao do cristão. A vaidade do homem e da mulher por sua aparência física era a mesma. Enfim, os problemas pareciam ter uma natureza universal.

Assim, simplesmente pensava que deveriam existir soluções universais capazes de ser aplicadas a qualquer pessoa de qualquer cultura, idade, sexo, raça ou religião. Teriam de ser fundamentadas na lógica e não em dogmas. Teriam de focar o espírito ou o ser do ser humano, e não os adjetivos que simplesmente descrevem o corpo ou a condição física.

Assim, continuava a minha procura além dos rituais, escrituras e guias espirituais.

Depois de passar vários meses em total reclusão e silêncio, na costa norte do Marrocos, voltei para Londres frustrado. Nem me afastando do mundo, conseguia as respostas que tanto almejava.

Um dia, um amigo que havia feito um curso de Raja Yoga convidou-me para acompanhá-lo a uma aula matinal. Aceitei e, ao entrar na casa minúscula na zona oeste de Londres, imediatamente me defrontei com uma vibração de paz tão forte que parecia estar emanando das próprias paredes.

A senhora que conduzia as aulas era uma indiana de idade indeterminada. A paz e pureza vívidas, evidentes nas suas palavras simples, me convenceram de que ali, pelo menos, as pessoas eram o que falavam. Continuo estudando e ainda hoje me considero um aluno numa longa peregrinação de volta às minhas próprias origens.

Desse modo, conheci a Universidade Espiritual Brahma Kumaris, que passou a ser a fonte de uma profunda sabedoria para acompanhar a minha vida. Acabei me fascinando de tal forma com os ensinamentos sobre como criar e manter uma vida de paz que já estive inúmeras vezes na sede dessa universidade, na pequena e remota cidade de Monte Abu, na Índia, para fazer diversos cursos.

Levando em consideração a essência de todas as filosofias e religiões e trabalhando basicamente com as técnicas e práticas do Raja Yoga, essa é uma universidade no sentido lato da palavra, onde se estuda a relação ser humano-universo.

Foi fundada em 1936 por um joalheiro de diamantes e grande filantropo, Dada Lekraj. Conhecido por ser uma pessoa

extremamente justa e correta, ele resolveu dedicar a sua vida para ajudar a elevar a humanidade. Aos 60 anos de idade, experimentou uma série de visões proféticas sobre a situação mundial no ano 2000 e depois.

Começou a reunir interessados em sua casa para meditar e entrar nas profundezas do conhecimento espiritual. Formou um grupo de base com cerca de 350 pessoas. Entre elas, havia muitas crianças e foi necessário abrir uma escola onde a alfabetização incluía exercícios de meditação e um estudo profundo dos valores espirituais para uma vida equilibrada.

A sua visão, determinação e exemplo foram os grandes responsáveis pela evolução desse pequeno grupo numa das mais importantes organizações espirituais da Índia. Hoje conta com filiais espalhadas em mais de 120 países.

Dada Lekraj, que passou a ser chamado Prajapita Brahma, foi um exemplo vivo das ideias que se encontram neste livro. Essas ideias foram recolhidas das suas aulas e diálogos e dos estudos e pesquisas de outros professores da Universidade Brahma Kumaris.

Os temas do livro representam mais a minha experiência como um aluno e professor de meditação e Raja Yoga, e não simplesmente um apanhado de teorias sobre como conseguir viver em paz.

Como tudo na vida, é necessário um pouco de esforço para dar o passo inicial em direção à paz pessoal e, depois, dedicar uma atenção regular ao andamento do processo. Em pouco tempo, é possível conseguir ótimos resultados.

Depois de ler este livro e aplicar alguns exercícios do último capítulo, frases como “a vida é difícil, não aguento mais!” não serão mais pronunciadas.

A abordagem do livro não é para quem procura gurus ou espera rituais ou explicações complicadas, porque todos somos alunos e professores uns dos outros. À medida que aprendemos, passamos a ensinar pelo próprio exemplo.

Que sua vida seja repleta de paz!

Cordas de pensamentos
te amarram no chão
na cadeia do som.
Quebre as algemas
de ilusões mentais!

A paz começa com você

Quando escrevia este capítulo, parei para conversar com uma pessoa que tinha viajado duzentos quilômetros para trocar algumas palavras comigo. Aqui está um trecho da conversa:

— *Oi! Tudo bem? Como vai?*

— *Oi! Nada bem. Estou mal. A minha vida está se tornando cada vez mais difícil. Sinto-me como se estivesse dentro de uma sala com as paredes me pressionando dos quatro lados. Não vejo saída.*

Lembrei que ela tinha grandes problemas de relacionamento. Tinha fugido da casa dos seus pais e não estava conseguindo emprego na cidade para a qual tinha ido.

— *Já conseguiu um trabalho lá?*

— *Não. Do jeito que a situação está, ninguém consegue.*

— *E os seus pais? Alguma notícia?*

— *Não. Não falei com eles ainda. Eles não me entendem. Não entendem que sempre quis caminhar com meus próprios pés. É difícil falar com eles.*

Ela deve ter usado a palavra difícil umas vinte vezes sempre com uma expressão de tristeza estampada no rosto.

Perguntei:

— *Você quer se sentir melhor?*

— *Claro que sim!*

Então comecei a explicação...

Não há nada que nos prenda fisicamente. Não há nenhuma carga física pesando na cabeça. Sentimos pressão e tensão apenas internamente.

Disse para ela:

— *A próxima vez que você sentir que vai falar a palavra “difícil”, prenda a língua e diga: “Esta situação é extremamente diferente! É apenas diferente e você só tem de se adaptar”.*

A conclusão lógica, portanto, é que as tensões são produzidas por algum processo interno. Certamente as situações provocam ou favorecem o estado interno, mas fundamentalmente tenho que aceitar que eu mesmo estou produzindo os sentimentos de carga e tensão, dificuldade e tristeza com fatores que estão dentro de mim e não fora.

Quando há um sentimento de dificuldade, de que o mundo está desabando, há dois motivos principais que podemos e devemos mudar:

- falta de amor em algum aspecto da vida;
- falta de entendimento dos processos envolvidos na criação dos problemas.

Se o desafio é mudar a minha visão e encarar as situações difíceis com outros olhos, um bom método é analisar profundamente o que acontece na criação e sustentação da tensão.

O sucesso desse esforço não depende apenas da vontade de superar, mas em grande parte do método utilizado.

:: acredite na sua capacidade interior ::

Sugeri a essa pessoa que tivesse mais fé na sua própria resistência.

Quando pegamos uma vareta de madeira e começamos a dobrá-la, imediatamente sentimos a resistência em quebrar que existe dentro dela. Aumentando a pressão é possível superar essa resistência e parti-la ao meio. É claro que uma vareta de metal resiste muito mais às pressões.

Há uma lição importante nessa simples analogia.

Existe uma fórmula que produz qualquer tipo de tensão:

$$\text{Pressão} \times \text{Resistência} = \text{Tensão}$$

Se a pressão é maior que a nossa capacidade de resistir, a tensão aumenta. Se a capacidade de resistir é maior que a pressão, a tensão é reduzida.

Infelizmente, o normal é ficar tão atrapalhado pelas pressões externas que nem se nota o importante papel da resistência interna.

Toda a atenção se volta para as diversas pressões familiares, sociais e de trabalho e o enorme poder de resistir que está dentro do ser é esquecido.

Basta apostar mais na grande resistência interior que, em outras palavras, é o nosso potencial inato.

Há duas frentes de esforço:

- **Reduzir a pressão** através da compreensão de suas causas.

Um dos fatores principais que provocam a sensação de tensão é o excesso de pensamentos inúteis e negativos em relação às pressões. Um grande exemplo disso é o mau uso da imaginação. Com a imaginação solta, tenho a tendência de ampliar, exagerar ou subestimar situações, sem enxergar seu verdadeiro significado.

Como qualquer instrumento físico, o cérebro precisa de energia para ser a sede do processo de criação de pensamentos.

A partir do momento que entendo que sou eu que crio meus próprios sentimentos de pressão, já começo a reduzir seus efeitos.

O outro esforço é:

- **Aumentar a resistência** através da meditação.

Isso inclui três passos:

- economizar energia através de um maior cuidado com aquilo que penso (evitando o negativo e o inútil);
- criar conscientemente pensamentos fortes e positivos que têm o efeito de conservar a energia;
- estocar energia através da prática regular de meditação.

Sem dúvida, não existem apenas pressões imaginadas. Há aquelas que são muito reais – socioeconômicas e familiares. Mesmo assim, lamentá-las não as reduz. Ao contrário, aumenta-as relativamente, porque estou eliminando meu poder de resistência cada vez que entro no estado de ressentimento ou queixume. Exagerá-las só torna o trabalho mais árduo.

Preciso investir com tudo na minha força inata de resistência.

Um dos primeiros efeitos de uma vida livre dessas tensões é na saúde do corpo.

:: Saúde do ser e saúde do corpo ::

A dupla **ser consciente** e **corpo físico** tem de começar a combinar melhor entre si. A saúde do corpo afeta o ser e vice-versa.

Problemas de saúde, como doenças vasculares e respiratórias, úlceras e até câncer, estão conectados com a seguinte sequência:

1. pensamentos negativos;
2. visão negativa do mundo;

3. tensão ou estresse interno;
4. estilo de vida com pouco respeito pelo corpo;
5. alimentação irregular e mal equilibrada, com altos índices de toxinas;
6. secreções hormonais nocivas devido ao estado de tensão generalizada;
7. saúde do corpo prejudicada;
8. mais pensamentos negativos.

A introdução de energia positiva nesse processo pode, definitivamente, fazer muito para reverter quadros de saúde negativos.

:: Eu, o ser ::

Por mais difíceis que sejam as situações, elas sempre surgem com algumas perguntas implícitas:

- *Quem é você?*
- *Você está sendo o que realmente é?*
- *Você esqueceu que é um ser espiritual e não a sua forma física?*

Essa consciência de que o corpo é meu veículo e eu, o ser, sou seu motorista, é fundamental para que eu sinta a paz que pode reger meu mundo interior.

Em quase todas as línguas, há duas palavras para descrever as duas partes da vida – uma material e outra sutil ou metafísica.

SER + HUMANO = SER HUMANO

O corpo, a parte humana dessa equação, embora tenha um valor que jamais deva ser desprezado, é somente a forma

externa. Ele está vivo por causa do ser. Quando, por alguma razão, seja uma doença ou acidente, deixa de servir à sua função, ele morre.

O ser, a identidade viva atrás das aparências, nunca pode morrer, simplesmente porque é um conjunto de funções sutis. Ele reúne a habilidade de pensar e sentir que é chamada de **mente**, e a de raciocinar e decidir, o **intelecto**.

A maneira com que a **mente** e o **intelecto** trabalham é determinada pelos registros de pensamentos, palavras e atos anteriores. Esses registros formam um imenso banco de hábitos, tendências e memórias que, juntos, são chamados de características de **personalidade**.

Assim, o ser se manifesta basicamente por meio dessas três funções.

O ser tem vários outros nomes – alma (quando está habitando o corpo), espírito (quando está fora do corpo – “desencarnado”), psique ou consciência.

Sem entrar em questões semânticas, o ser pode ser definido como uma energia sutil e consciente que dá vida ao corpo físico. É responsável pela criação dos pensamentos, das palavras e das ações. É ele que sente, deseja, decide, entende e acumula uma série de hábitos, valores e talentos que passam a determinar o rumo da vida do indivíduo.

Já que nenhuma dessas funções possui aspectos físicos, o conjunto delas, que é o ser, também não pode ter. Quão grande é um pensamento? Quão pesada é uma emoção?

As características do ser não são quantificáveis em termos físicos. Por isso, não podem estar sujeitas às leis físicas que determinam os limites da existência aqui na Terra.

O ser não pode ser destruído, pois não possui dimensões físicas.

É eterno.

Os limites do ser são produzidos por ele mesmo.

:: Limites, uma imposição da consciência do corpo ::

Quem vive dentro dos limites da sua identidade física fica privado de uma vida muito mais plena de tranquilidade e harmonia. O ser que não se conhece se enquadra em parâmetros meramente físicos.

A idade, o sexo, a posição social, a cultura e a religião, que dependem muito do lugar, data e família, formam as paredes que impedem a verdadeira liberdade do indivíduo.

A visão que se baseia nesses parâmetros torna o ser espiritualmente míope e astigmático. Não enxerga o valor real daquilo que está à sua frente, nem é capaz de ver longe no seu caminho de regresso à paz.

A beleza interna de alguém que está ao seu lado é ignorada porque os olhos esbarram nos aspectos do corpo físico dele.

Ela é velha demais para entender...

Você ainda é muito jovem...

Você é de uma outra religião. Não tenho nada a falar...

Seu sogro é chinês. Todos os chineses são assim...

Ela realmente é muito feia...

Essas são frases da visão estreita que acaba afetando tudo que se pretende fazer na vida. O indivíduo que vive desse modo, longe da realidade espiritual, limita-se por conceitos e preconceitos que inibem o potencial real do ser.

Certa vez, depois de uma palestra na cidade de Sydney, na Austrália, uma pessoa me procurou para conversar.

Ela perguntou em tom de desprezo:

— Você é um cristão? Você sabe que para ser salvo precisa acreditar em todas as nossas doutrinas?

Eu respondi com outra pergunta:

— *Diga-me, o que é um cristão para você? Não em termos de crença, porque há muitas versões sobre a vida de Cristo e sua importância. Só na Califórnia, por exemplo, há quase duas mil versões diferentes. O que é um cristão em termos de comportamento?*

Perplexa, ela devolveu:

— *É uma pessoa que ama o próximo, é caridosa, sem egoísmo e que tenta não criar tristeza para ninguém.*

Passei alguns momentos refletindo sobre o que ela tinha dito e com muita sinceridade disse:

— *Pois bem. Se comparo minha vida agora com a maneira que vivia antes de começar a prática da meditação, acho que melhorei pelo menos mil por cento em todas essas características que você mencionou. Também sei que se Cristo aparecesse aqui e agora, ele não me condenaria por aquilo que estou fazendo. Ao contrário, tenho certeza que me parabenizaria.*

Ela olhou para mim feliz e se deu conta de uma verdade que provavelmente lhe escapou durante toda a vida:

Ser salvo não é uma questão de crença, mas de atos.

O que é essa **salvação** que é a meta de tantos seres humanos? É o estado de sentir-se livre dos limites que restringem o coração e a razão.

Certamente quem passa sua vida julgando os outros a partir de dogmas e moralismos não está livre da sua própria visão

mesquinha. A verdade é uma só, e aqueles que agem de acordo com ela, independente da religião a que pertencem, terão seu lugar garantido numa vida melhor.

:: Paz, meu estado natural ::

O estado de paz não depende de onde você está ou com quem está, mas fundamentalmente de como está. É possível manter exatamente o mesmo estado de tranquilidade tanto num engarrafamento de trânsito, quanto numa bela praia ou montanha.

A paz não depende de nada externo.

Independente da companhia que você tem.

A semente de ser pacífico está em todos nós. Não há ninguém que prefira a violência se a paz é possível. Se alguém lhe perguntar se está interessado em melhorar, você dirá que sim.

Por que você está interessado em melhorar? É possível querer algo sem que haja algum impulso para isso?

A saúde normal do corpo se mantém com a temperatura de 36,4 °C, com uma batida cardíaca nem muito rápida nem lenta, respiração regular etc. Se a temperatura sobe ou as batidas oscilam muito, o indivíduo não se sente bem. Ele começa a considerar-se doente.

A saúde normal do ser é de paz. Se você se preocupa muito com suas atividades ou fica nervoso, também começa a se sentir mal. O próprio sentimento de não estar bem existe porque há dentro do ser uma noção eterna do que é sentir-se bem. Se não, como é que eu poderia saber que estou mal?

Essa noção é o fato de que a paz está dentro do ser como um navio naufragado no fundo do mar e cheio de tesouros. Está em você e só é preciso aplicar-se em resgatá-la.

:: Meditação ::

Embora muitos reconheçam que a meditação é extremamente importante, poucos a praticam. Dentre aqueles que meditam, o número dos que realmente conseguem uma eficiência na sua prática é menor ainda.

Porém, mesmo que você nunca tenha meditado, verá que é algo bastante simples.

Basta apenas **pensar** para **experimentar** as qualidades originais do ser de paz, felicidade, poder, amor etc.

A melhor maneira de descrever o que é a meditação é simular a sequência de pensamentos que são comuns nas primeiras tentativas de levantar o voo espiritual:

1. Escolha um lugar tranquilo e arejado e, se possível, coloque uma música suave para servir de fundo.
2. Adote uma postura nem muito rígida, nem muito relaxada, pois, afinal de contas, não é o corpo que está meditando. É o ser.
3. Coloque a sua atenção no ponto central da testa, que é o assento do ser consciente no corpo, de onde pensamos e decidimos tudo.
4. Experimente permanecer em estado de observador. Centralizado mentalmente no ponto entre as sobrancelhas, observe a sala ao seu redor, os sons da rua, da música. Torne-se consciente do momento em que você está e procure manter-se no agora, ligeiramente desapegado de toda a cena em que se encontra.
5. Assim como você pode observar a sala e os sons, você pode, com o mesmo sentimento de desapego agradável, observar aquilo que está acontecendo na sua vida. Surgem pensamentos de ontem, hoje e os planos de amanhã de forma muito natural. Comece a observar o próprio processo dos pensamentos.

Pode-se notar três fases – a **criação**, a **experiência** e a **observação** – com cada um dos pensamentos.

Deixe que eles venham sem qualquer esforço de sua parte para impedi-los. Fazendo assim, você começa a sentir-se diferente do seu próprio processo de pensar, como se o verdadeiro eu fosse algo muito maior que uma simples sequência de pensamentos, muitas vezes sem nexos.

6. Uma vez estabilizado na consciência de observador desapegado, inicie a criação consciente de pensamentos relacionados à sua verdade intrínseca.

Um exemplo (será necessário ler cada pensamento e senti-lo profundamente):

Eu sou uma energia consciente... Posso pensar, decidir...

Toda a minha energia agora está reunida em um ponto entre as sobrancelhas... Sou uma energia diferente do corpo físico... Preciso do corpo... Ele é meu veículo valioso, mas sou o motorista...

Um dia entrei nesta forma física e um dia vou deixá-la também... Sou o ser, a alma... Não sou um corpo que tem uma alma... Sou a alma e tenho um corpo... Agora estou consciente disso...

Como é minha natureza verdadeira? Quando me coloco nesta postura de observador percebo minha tranquilidade... Sou um ser de paz...

Nada e ninguém podem mudar o que sou essencialmente...

Como um pequeno farol, estou aceso no centro da testa e começo a irradiar luz... a luz da minha paz...

7. Sem decorar esses pensamentos, tente fazer o exercício do começo até o fim de olhos fechados.

8. Quando houver mais segurança com o processo de meditação, procure fazê-la de olhos abertos. Meditação de olhos abertos torna a experiência inabalável. É tal que você pode praticar andando, parado no trânsito, no trabalho ou fazendo tarefas de casa. Cria uma experiência de relaxamento agradável e de percepção aguçada ao mesmo tempo.
9. Volte para o exercício entrando profundamente no sentido de cada frase, mas desta vez coloque suas próprias reflexões que tenham a ver com sua vida.

**Lembre-se de que a paz
que você está sentindo é SUA!**

*A luz irrompe
as vidraças estilhaçadas
e enche a sala de vida
com o brilho caloroso da verdade.*

*Raios de sol dançantes
preenchidos com doces sonhos
aplacam um mar de dúvidas;
e desvanece a tristeza.*

*Sentados novamente
à sombra da árvore da vida,
uma fortuna facilmente ganha
no fluxo profundo de amor.
Bem-vinda visão interna,
embaixadores da luz.
Desafio jogado diante dos exauridos:
“Aproximem-se! Aproximem-se!”*

*Usando casacos reluzentes
os grãos do tempo,
vestidos para chamar-nos
de volta à inocência.
Felicidade em suas palavras,
néctar ouvido por acaso.
Livremo-nos das correntes da mágoa.
Tenhamos alegria.*

*Puxados pelo conhecimento,
docemente empurrados pelo amor,
voando à meta do ser.
Soldado vidente, preenchido de
coragem,
hasteia bandeiras que acenam para sempre...
acenam para sempre...*

A paz flui de seu
próprio interior.
A serenidade existe
dentro de você.
O ser humano que se
limita a conceitos
e preconceitos está
sufocando
o coração e a razão.
A paz não depende de
nada exterior.
A paz que você está
sentindo é sua.

ISBN-978-85-86448-14-0



9 788586 144814 0