



BRAHMA KUMARIS

Deixe rolar

Luciana Ferraz

Uma das grandes causas de stress e sofrimento é o fato de as pessoas se lamentarem do que já aconteceu e que, portanto, não está mais ao alcance delas mudar, ou se preocupar com aquilo que ainda não aconteceu e viver na expectativa e medo de como será o futuro. Viver no passado, preso por mágoas, martirizando-se por palavras ditas ou atos que já passaram, alimenta lembranças e sentimentos de tristeza e nos escraviza a ponto de sentirmos que não mais temos o controle sobre nossos pensamentos, nossas decisões e nossa própria vida. O mesmo acontece quando projetamos suposições, desconfianças e dúvidas sobre nosso futuro, se seremos capazes de passar no vestibular ou não, se conseguiremos nos sair bem naquela seleção de emprego ou não, se nosso namorado ou namorada está sendo fiel ou não... Todas estas manifestações de insegurança, uma vez mais denotam que não há controle sobre a própria vida e nos roubam a oportunidade valiosa de investirmos no momento presente.

Quando não conseguimos controlar a nós mesmos, começamos a tentar controlar o que está fora de nós : pessoas, situações, clima, etc. como uma forma de conseguirmos estabilidade e equilíbrio interior. Mas, esquecemos que quanto mais tentarmos controlar as pessoas, mais elas se afastarão de nós e, em vez de conseguirmos controlá-las, o que acontece é que perdemos nossa influência sobre elas.

Momentaneamente podemos ter a sensação de que estamos conseguindo controlar algo ou alguém, mas é temporário porque é baseado na força, na dependência ou na compulsão e não no poder espiritual verdadeiro, que vem de dentro, da alma.

Aquilo que é feito “na marra”, à força nos dá a sensação de prisão, de estarmos sendo pressionados. Aquilo que vem do poder espiritual nos dá a sensação de liberdade, de estarmos sendo respeitados e aceitos.

A organização Brahma Kumaris usa o conhecimento espiritual do Raja Yoga e a prática da meditação para lidar com questões profundas de transformação pessoal e de melhoria das relações humanas, partindo de alguns princípios básicos simples e fundamentais, como o entendimento de que somos seres espirituais, e utilizamos nossos corpos e desempenhamos nossos papéis nesta imensa peça da vida, como atores. A percepção e vivência profundas destas verdades nos fazem ver a questão do nascer e morrer de uma maneira muito mais natural, com a compreensão de que a morte não é o fim, mas apenas uma mudança de corpo, como um ator muda de traje para desempenhar um novo papel. Também ajuda a aceitar cada ator como ele é e, se possível, inspirá-lo a melhorar o seu desempenho no palco do mundo, mas não somos os diretores da peça para julgarmos ou condenarmos ninguém. Com isto, o criticismo, que tanto nos atormenta e mata nossa serenidade e paz, vai deixando de ser alimentado e vai, portanto, definhando...

A meditação primeiro nos devolve esta percepção de quem nós somos: seres espirituais de paz, de amor, felizes, puros e verdadeiros em nossa essência original. Passamos a cultivar estas qualidades nos nossos pensamentos, sentimentos, palavras, ações e relacionamentos. Com isso nossa qualidade de vida muda para melhor. Passamos a ter autocontrole, ou seja, sermos



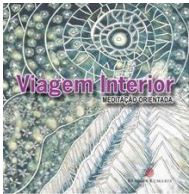
BRAHMA KUMARIS

auto-soberanos, termos o domínio de nossos órgãos dos sentidos, nossa mente, nosso intelecto e nossa personalidade (nossa maneira de ser e de atuar).

Em um passo mais adiante, começamos a desenvolver um relacionamento próximo com uma fonte divina de energia pura e benevolente, que nos supre de todo poder positivo que necessitamos para levar a cabo nossa transformação interior.

É um processo gradual e acessível a qualquer pessoa, desde que esteja imbuída do desejo sincero de querer ser um ser humano melhor.

Luciana Ferraz é cientista social e coordenadora da Organização Brahma Kumaris no Brasil. Autora dos cds de meditação orientada *Sol e Lua*, *Viagem Interior* e *Meditação Raja Yoga*, dentre outros.



Para adquirir o cd *Viagem Interior*, [clique aqui](#).

Observação: Este texto foi criado para uma matéria na Revista Estilo Natural, em agosto de 2007.