



## *Meditação*

O método de meditação utilizado pela Brahma Kumaris é chamado de RAJA YOGA, que literalmente significa a conexão (yoga) real (raja). Podemos entender isso como significando primeiramente o yoga, a conexão com o meu interior, que me torna rei, autogovernante, que me devolve o autodomínio sobre meus pensamentos, palavras, poder de decisão, escolha das minhas ações, etc. Em segundo lugar entende-se que existe uma conexão que é a mais sublime, a mais elevada de todas, que é a ligação com o divino, portanto Raja Yoga seria o rei dos yogas ou Yoga Real.

A técnica compreende de quatro passos:

- 1.** desconectar a atenção do mundo exterior ( do que está acontecendo a sua volta, movimentos, ruídos, etc) e num segundo momento desviar a atenção do seu próprio corpo (para isso é importante estar acomodado de forma confortável. O Raja Yoga não exige posturas físicas difíceis, nem repetição de sons ou exercícios respiratórios complicados. A pessoa pode estar sentada numa cadeira de forma cômoda, com as costas eretas, mas sem esforço.) Num terceiro momento desligar-se dos compromissos, do que vai ter que fazer ao terminar a meditação, de telefonemas, e dar-se aquele tempo sem interrupção.
- 2.** conectar a atenção no mundo interior, usando seus pensamentos, capacidade de visualização e de criar idéias para canalizar a energia da mente numa direção positiva. Este segundo passo da concentração da mente implica em focar sua energia na alma (e não no corpo físico), no ponto de luz consciente que comanda sua existência e nas suas qualidades originais de paz, pureza, amor, felicidade e verdade interna, através de criar pensamentos puros, positivos e elevados embasados no conhecimento espiritual.
- 3.** O terceiro passo, ou meditação propriamente dita, é o momento de experimentar o estado de consciência de ser a alma e as qualidades originais. No segundo passo, cria-se, pex, o pensamento: eu sou um ser de paz... no terceiro passo experimenta-se paz...
- 4.** O quarto passo é o de quietude e equilíbrio interior onde pensamos muito pouco e experimentamos que o coração e a cabeça, isto é, o lado da razão e dos sentimentos estão em harmonia. Assim, podemos perceber que o silêncio é um ponto de chegada e não de partida na prática da meditação Raja Yoga. O método para acalmar a mente e controlar os pensamentos que ficam pululando de um lado para outro como macacos selvagens, não é forçar-se a experimentar silêncio, mas criar um estado interno elevado. Com isso, simplesmente entramos em contato com nossa natureza verdadeira e original que é de paz.