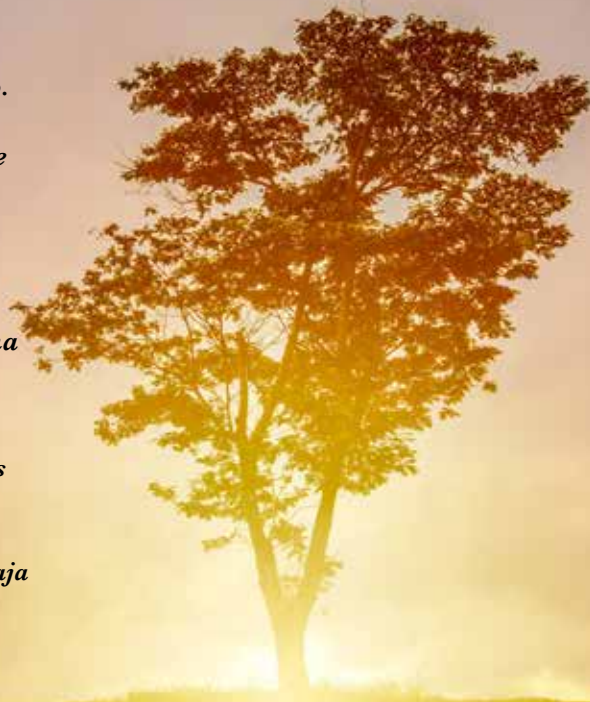


Até muito recentemente podíamos dizer que espiritualidade não fazia parte de nosso cotidiano. Atualmente vemos o interesse pelas “coisas do espírito” crescer e as práticas com este objetivo se multiplicarem.

Este crescimento esta associado à facilidade de seguir alguém que já o fez. A experiência, quando compartilhada, pode nos ajudar a ter mais força para fazer escolhas que estejam fora de nossa zona de conforto ou do nosso cotidiano.

Por isso, nesta edição, estamos compartilhando alguns dos inúmeros depoimentos que recebemos de pessoas de várias partes do país, fruto de experiências vividas por meio de diferentes praticas do conhecimento do Raja Yoga: palestras, cursos, workshops ou retiros.

Aproveite e beneficie-se!



Florianópolis

Do vazio generalizado à plenitude

Ao encontro do verdadeiro eu.

Minha primeira experiência com a meditação, em meados da década passada através de uma técnica mais corpórea do que o Raja Yoga, foi como abraçar uma tábua de salvação. Recém-chegado de um mestrado no exterior e bem colocado em um serviço público com alto grau de responsabilidade, eu era frequentemente nocauteado por um torvelinho de emoções negativas levantado pelas dificuldades de readaptação e por complexos problemas familiares.

Eu também almejava uma base teórica mais ampla, alicerçada em uma cosmogonia e na existência e orientação de um Deus. Segundo uma amiga muito espiritualizada, era necessário eu “mudar o meu estado interno, para o externo se alterar por si só” – o que me parecia uma pieguice desconhecadora e sem sentido. Mesmo assim, decidi dar-me a chance da contemplação interna e em 2006, num intervalo de três meses, fiz dois retiros da Brahma

Kumaris em Serra Negra (SP), que me apresentaram ao Raja Yoga.

Com o foco no desenvolvimento da mente e na pureza dos pensamentos, emoções, sentimentos, intenções e ações, a prática e filosofia da Brahma Kumaris vem há anos apurando as minhas formas de ser e atuar no mundo. O silêncio, o foco na conexão com a luz e o esforço deliberado na criação de vibrações positivas - elementos fomentados pelo Raja Yoga -, são hoje elementos essenciais na minha vida. Procuo manter-me assíduo e presente nas atividades da BK em Florianópolis, especialmente durante a espiritualidade prática e a meditação que se segue aos sábados. É uma energia que me fortalece e capacita.

Num mundo tão congestionado de prioridades supérfluas, empenhos vãos e malícias implícitas, o Raja Yoga orienta e colabora na compreensão de um sentido, preenchendo um vazio generalizado com amor, foco e boa fé - componentes essenciais de qualquer existência digna, útil e plena. **Flávio Britto (jornalista)**

Canela

Sempre fui curiosa e em busca de conhecimento. Minha intuição me dizia que o conhecimento me levaria à sabedoria... Precisei trabalhar muito, tive filhos cedo e por conta de uma vida bastante agitada, tive um câncer aos 40 anos, quando, então, comecei a estudar mais, desta vez além do conhecimento ocidental... Tinha estudado ciências jurídicas e sociais, psicologia, filosofia, teologia e, quando tive o câncer, fui adiante... Estudei budismo, hinduísmo, judaísmo e todos os “ismos”, além da medicina Ayurveda e chinesa. Li a Bíblia, o Bhagavad Gita e muitas outras escrituras. Comecei a meditar e alcancei estabilidade, equilíbrio e saúde física e mental. Mas faltava algo, sentia-me pobre espiritualmente... Quando conheci a Brahma Kumaris em 2018 foi que todo fez sentido. O conhecimento trouxe respostas através das Murlis (aulas diárias) e dos irmãos professores. Mas sobretudo, foi a conexão com Deus, simples e pura, que me fez sentir plena e infinitamente pacífica e amorosa. É essa linda transformação que o mundo precisa. Conectar-se com Deus e expandir essa poderosa energia para o mundo é perfeito, então o sentimento que transborda é gratidão. Om Shanti. **Marcia Eliz Endres. (Administradora e Advogada, ex Magistrada/Juíza de Direito)**



“O silêncio, o foco na conexão com a luz e o esforço deliberado na criação de vibrações positivas - elementos fomentados pelo Raja Yoga”



A queda não quebrou minha essência, o Eu

Dizer que renasci pode parecer estranho e sem sentido. Como um corpo que tem forma, nome, histórias, vocações e desejos pode dizer que renasceu? A tendência no mundo atual é nascer e morrer. Dizer o que é o nascer é mais representativo do que o morrer. Entramos neste mundo sem pedir, e saímos dele muitas vezes sem querermos. E o que são os pedidos e os querereres? Cada um poderá ter sua resposta caso essas questões venham ao encontro da vida, digo da essência. Ultimamente venho falando muito nessa essência. Cada vez mais vejo que seu significado é difícil, distante.

Mas renasci e surgiu-me a necessidade de encontrá-la, de querê-la. A queda não quebrou minha essência, pois no fundo a guardei em minhas atitudes. Aquelas mais próximas da leveza, pureza, sinceridade, felicidade. Ítalo Calvino cita em 1990 uma delas em sua obra literária: a leveza, que pode ser representada literariamente como um despojamento, um raciocínio atravessado na formação de figuras visuais leves. Diferente-se do peso, que petrifica tudo, condensa decisões, emoções. E quem consegue se despojar, deixar de ser matéria? Dizer o que pensa de forma leve? A essência ou a

chegada nela requer isso. Ela é tão leve, que precisamos entrar em dimensões e energias que estão em outros planos, outros mundos, pois os pesos nos atravessam. Como é difícil encontrar a essência, o seu Eu. O Eu fora do eu. O Eu energia, que encontra e move a todas e todos, mas é afastado ao longo das buscas infundáveis de satisfações individualistas. O meu Eu não se quebrou, e sim renasceu. Sinto isso, pulsa essa energia. Portanto, o desafio para esse renascer é o despojar, o escolher, o cooperar, o entender, o amar... E por onde começar? Sejamos pais com essência. **Pedro Nazareno, Belém**



“O Eu energia, que encontra e move a todas e todos, mas é afastado ao longo das buscas infundáveis de satisfações individualistas”

MENSAGENS APÓS PALESTRAS

Pará

Sou estudante de Raja Yoga à distância, porque vivo e trabalho num pequeno município ribeirinho no oeste do Pará, muito distante de tudo. Nas minhas férias, tive o privilégio e a oportunidade de ir num retiro em Serra Serena, e posso dizer que a experiência de aprendizado e convivência num ambiente cheio do mais puro amor e energia espiritual muda tudo... Meditar em grupo e estar com pessoas no mesmo caminho só fortaleceram minha certeza de que estar sempre conectada com o Ser Supremo fazem com que o dia a dia seja mais verdadeiro e harmonioso. Sou mais amorosa e mais compreensiva no meu trabalho, e quando a gente muda tudo ao redor muda também, não é? Tudo ao redor se torna mais tranquilo. Sou muito grata à Brahma Kumaris e aos seus professores por espalharem esse amor infinito do Pai. Om Shanti o mundo precisa. Conectar-se com Deus e expandir essa poderosa energia para o mundo é perfeito, então o sentimento que transborda é gratidão. Om Shanti. **Antonella**

Papel da meditação nos transtornos ansiedade, depressão e medo, na Universidade da Amazônia - UNAMA

Encontrei a paz escondida lá dentro

Bom dia, a palestra ontem foi muito boa. Incrível como sou uma energia viva, que era enquadrada em muita ansiedade e medo por falta de conhecimento, visão e

principalmente paz interior. A meditação é realmente tudo o que a senhora disse ontem, e encontrei a paz escondida lá dentro. Hoje sou outra pessoa, muito mais tranquila em todos os aspectos, e sinto melhor o meu amor pela família e dela por mim. Estou apenas aprendendo, mas já me considero um viciado em paz!

Agradeço à Senhora e à Brahma Kumaris. Om Shanti. **José Macedo (médico) / Belém**



“Meditar em grupo e estar com pessoas no mesmo caminho só fortaleceram minha certeza de que estar sempre conectada com o Ser Supremo fazem com que o dia a dia seja mais verdadeiro e harmonioso.”





DEPOIMENTOS APOS CURSO INTRODUTÓRIO

Roraima

Foi libertador saber ou lembrar quem realmente somos, nossa natureza de luz, paz, amor e tantos outros atributos de Deus, afinal somos filhos e filhas d'Ele.

Resgatamos nossa essência e percebemos que precisamos de mais calma com as outras pessoas, pois elas desconhecem o que estamos vivenciando.

Depois destes encontros, percebo uma imensa paz reinando em meu coração.

Sou muito grata por cada ensinamento. **Catarina Lima**

O curso de introdução a meditação Raja Yoga da Brahma Kumaris me proporcionou uma nova perspectiva sobre minha essência e sobre quem realmente sou. Minha relação com Deus tornou-se mais íntima e fortalecida, proporcionando-me mais leveza e auto-aceitação. Hoje me permito tentar um olhar mais bondoso e sem julgamentos do meu próximo, entendendo que estamos juntos na busca pelo amadurecimento, evolução e autoconhecimento. Sou imensamente grata por todo conhecimento colocado e pelos momentos tão agradáveis que pudemos vivenciar juntos! **Luana Baraúna**

Em gratidão por Ser, por Estar e por compartilhar a experiência de viver em Raja Yoga.

Agradeço toda a confiança que vocês me deram para fazer este curso possível, mesmo sem a gente se conhecer.

Muito grato também pela contribuição do meu colega fotógrafo Valmik Mota, por ter feito voluntariamente este registro do primeiro curso de Meditação Raja Yoga em Roraima. Acredito que o evento foi presenciado por mais de sessenta pessoas.

Om Shanti e Namastê



Nosso curso introdutório e as aulas de espiritualidade prática da Brahma Kumaris foram maravilhosos! No total, graças a Deus e à boa vontade das queridas professoras, realizamos três grandes e maravilhosos cursos.

Arnaldo Lima de Araújo - Um pouco do que vivenciei



Professora Rosângela de Salvador, Erick Balbas de Roraima e a professora Silvania de Fortaleza



Grupo de participantes do CIMRY Rosângela de Salvador e Simone Bichara de Roraima



Acre

Acredito que todos estamos ligados numa extensa cadeia de amor e dor. O que fazer diante do sofrimento meu e de quem está à minha volta? Como exercer meu direito de ser feliz sem negligenciar o sofrimento do outro? Para mim, a felicidade só é real quando compartilhada.

Embora alguns conteúdos entrem em choque com crenças balizadoras de minha vida, pude experimentar algo profundo e capaz de me trazer paz e força, uma espécie de confiança mobilizadora/motivadora.

Primeiro quero agradecer pela oportunidade de estar com vocês nesses dois dias. Eu não conhecia a Brahma Kumaris, mas já tinha escutado sobre a meditação. Sofro de ansiedade, e o que aprendi nesses dias é que merecemos estar bem, nos cuidar e ter um momento para nós – cuidar-se é uma das melhores provas de amor. Precisamos nos dar chances de ser feliz. Acho que a Brahma Kumaris nos dá essa oportunidade de autoconhecimento através do Raja Yoga. **Amanda Schoe**

Quando recebi o convite desse curso em um grupo de Whats

Olinda

Só tenho a agradecer tanto carinho de todos, por sentir a verdadeira paz de Deus.

Gratidão é a forma que encontrei para agradecer por mais uma fortuna de conhecimento que recebi da irmã Juliana, esse

app, pensei “Que legal! Vou aprender mais algumas técnicas de respiração e meditação, e de quebra alguns movimentos de yoga”, o que revela o meu desconhecimento prévio da família Brahma Kumaris. **Mary Reis da Costa**

A viagem na verdade se deu no melhor lugar do mundo: eu. Perdoar, acolher e soltar o meu passado, ser grata e o melhor que eu puder com relação ao meu presente e futuro, que a Deus pertence e será o resultado da minha sementeira. Por isso, hoje escolho as boas sementes e não me preocupar com o solo.

Estamos em um momento muito propício a grandes mudanças, e tantos acontecimentos de escuridão e luz. Esse momento de chegada da Brahma Kumaris ao Acre é perfeito. Foram dias intensos de amor, dedicação e muita, muita esperança na melhoria do ser. Somos gratos à docilidade da Rosângela, à objetividade da Sylvania e aos ensinamentos da Brahma Kumaris. Espero que a partir desse momento possamos beber nessa fonte e frutificar. Paz e Bem! **Marinês Lourdes Braum**

anjo iluminado por Baba. Já estou com saudades e que você retorne a Olinda em breve.

Gratidão também à minha coordenadora, irmã Eliane, por nos proporcionar esse lindo evento de luz, Parabéns, Olinda, pelos 20 anos de luz. **Ana Prata**

Centro de Retiro Serra Serena / SP

As dinâmicas foram ótimas e todas as conversas e o conhecimento teórico passados a nós foram incríveis. Os pensamentos e a filosofia BK fazem muito bem. **Mariana Martins**

Confesso que o retiro “Indo Além dos Limites” superou minhas expectativas. Uma experiência maravilhosa, que acrescentou demais para minha vida. A instrutora conduziu de maneira exemplar, trazendo conhecimentos e experiências inesquecíveis. O local é divino, com energia revigorante. A alimentação, simples e perfeita. Enfim, um fim de semana que

ficará para sempre no meu coração. **Debora Buttner**

A experiência de participar dos retiros da Brahma Kumaris é indescritível. Têm como propósito o foco na prática dos ensinamentos. A teoria ensinada é apenas o “meio” para os experimentos. Ela só tem utilidade se tiver proveito, senão se esvazia. Já participei de três retiros e todos mostram a prática, aprendizagem efetiva e substancial. Pretendo participar de muitos mais. Gratidão a todas essas almas que se dedicam a despertar outras. Om shanti. **Olga Aparecida Campos M. Silva**

EAD

Percebo como o processo de meditação influencia o meu Eu e a minha forma de interação com o mundo. Como ainda estou no início, tenho certa dificuldade em entrar no estado de meditação e ainda é difícil manter os olhos abertos. Mas quando entro nesse contato com Deus, percebo o mundo de paz e alegria existente dentro de mim! Quantas coisas buscamos no mundo exterior e que, na verdade, estão dentro de nós! Os momentos de meditação me dão a oportunidade de descobrir um equilíbrio que eu nem imaginava que existia! Sinto uma grande onda de energia me mostrando que estamos todos conectados, somos todos um!

E cada vez que consigo entrar nesse estado, sinto-me melhor e quero o melhor para os outros! Penso, “Como pude ficar tanto tempo longe disso?” Percebo que esse processo me ajuda a conviver melhor com as pessoas. Uma dificuldade é que quando estou nesse estado de bem estar, no mundo das almas, não quero voltar. Tenho uma tendência a querer permanecer no estado de meditação, talvez porque ainda não consigo atingi-lo todos os dias. A questão é continuar treinando para conseguir, aos poucos, manter mais facilmente essa conexão com o Ser Supremo. **Aline Cristina de Freitas Vian**

A Brahma Kumaris é uma rede de mais de 8.500 centros de meditação Raja Yoga estabelecidos em 110 países. Indivíduos de todas as idades e formação participam das atividades. O conhecimento espiritual que estudamos nutre o respeito por todas as tradições religiosas e explica de modo coerente a natureza da alma, Deus, o tempo e carma, e delinea um estilo de vida que incentiva a consideração por todas as formas de vida. Praticamos e ensinamos uma forma de meditação que mantém um equilíbrio saudável entre nossos mundos interno e externo. Prestamos serviço à comunidade, e através do estabelecimento de parcerias, buscamos promover a compreensão espiritual, a liderança com integridade e ações elevadas para a construção de um mundo melhor.

Mais informações: www.brahmakumaris.org.br • pontoaponto@br.brahmakumaris.org

EXPERIÊNCIAS DOS LEITORES

Compartilhe suas experiências sobre os temas tratados no Ponto a Ponto; poderão ser colocadas no site junto à publicação do Boletim (se necessário, sumarizadas).