

**PALESTRA DE SISTER MEERA – A LEI DA ATRAÇÃO SOB A ÓTICA DO RAJA YOGA**  
**MASP – Museu de Artes de São Paulo**  
**19 de setembro de 2007**

O nosso universo é feito de dois tipos de energia: a física (material) e a espiritual (metafísica). Cada um destes tipos de energia é governado por algumas leis do universo. E essas leis governam cada um de nós, quem quer que sejamos, onde quer que estejamos, quer acreditemos ou não, quer entendamos sobre estas leis ou não. Algumas das leis que governam o nosso mundo físico são: a lei da gravidade, a terceira lei de Newton e a lei da entropia. Estas leis são absolutas - isso quer dizer que não podem ter emendas, como as leis que são feitas pelos seres humanos. Estas leis que regem os cinco elementos da matéria são aplicadas para todo mundo: seja para um rei, seja para alguém pobre - elas não discriminam ninguém. Da mesma maneira, há algumas leis que operam no nível espiritual. Uma delas é chamada de Lei do Karma, também conhecida como a Lei da Espiritualidade; uma segunda lei é denominada Lei da Atração, sobre a qual vou descrever.

Quando olhamos o mundo ao nosso redor, vemos muitas maravilhas. Mas a maior de todas é a maravilha da mente humana. Tudo aquilo que é visto no mundo material de forma concreta primeiramente surge na mente dos seres humanos e só depois é que recebe a sua forma concreta. Então, vocês podem ver como esta mente humana, ao trabalhar nos elementos da matéria, foi capaz de criar tantas maravilhas no mundo, em todas as esferas da vida: na arquitetura, nas artes, na cultura e em todos os outros campos científicos. Então, imaginem se nós fossemos capazes de concentrar este mesmo poder da mente em nós mesmos, nas nossas próprias vidas - o que nós poderíamos ver de maravilhas acontecendo em nossas vidas!

Desde o momento em que nascemos até o momento em que morremos, nossa mente e nossos pensamentos influenciam tudo aquilo que fazemos. Então, podemos ver que os nossos pensamentos são nossos companheiros constantes. Nós nos tornamos aquilo que pensamos, e é por isso que existe esta expressão “você se torna aquilo que pensa”. Portanto, todos nós, independente de onde vivemos, estamos trabalhando com esse poder infinito, que é o poder da mente. Tudo aquilo que vem na sua vida, você está atraindo por meio do poder dos seus pensamentos. E isso é atraído a você por meio das imagens que você mantém na sua mente. O que quer que esteja acontecendo na sua mente, é você que está atraindo aquilo por você mesmo – tanto os pensamentos positivos como os negativos, qualquer coisa está sendo atraída por você.

Cada pensamento que é criado por você é valioso, porque é real. No mundo físico a lei diz que os opostos se atraem, porém, na espiritualidade, nós vemos que é o contrário: semelhantes se atraem. Se você tem um pensamento, acaba atraindo pensamentos semelhantes, aquele que você gerou para si mesmo - seja um pensamento positivo ou negativo. Uma simples forma de você entender como isso acontece, como existe esta atração, é ver um ímã. Todos nós sabemos que o ímã atrai. Você é um ímã, um ímã poderoso, e você possui esta força magnética dentro de si. É você que emite essas vibrações por meio de seus pensamentos. Uma vez que entendemos que nós somos aqueles que criamos nossos pensamentos, que somos aqueles que emitimos estas vibrações no mundo através de nossos pensamentos, qual é então o nosso trabalho? Como seres humanos, a nossa tarefa é manter de forma absolutamente clara nas nossas mentes o que queremos e dessa forma segurar, conter esse pensamento do que nós queremos. Uma vez que tornamos aquele pensamento na nossa mente completamente claro, começamos a invocar aquilo que aquele pensamento está querendo atrair. Esta é a lei do universo chamada Lei da Atração. Lembre-se que você atrai por meio de seus pensamentos aquilo que pensa mais na sua vida e também que atrai para si aquilo que quer mais na sua vida. Quando você olha para sua vida, o que você observa? Sua vida presente é o reflexo de seus pensamentos passados. Estes pensamentos incluem pensamentos que foram muito bons, grandiosos, e outros pensamentos que não foram tão bons assim. Portanto, a Lei da Atração diz que se você quiser obter alguma coisa, deve manter aquele pensamento muito firme na sua mente - e aquilo que você mantiver na sua mente é aquilo que irá conseguir obter. Os pensamentos mais freqüentes,

aqueles pensamentos que são enfatizados por mim, atrairão o que vai acontecer na minha vida. Podemos resumir este princípio em uma frase simples: pensamentos se materializam, tornam-se coisas. Por exemplo, uma pessoa estava se dirigindo para um programa e disse que queria encontrar um lugar para estacionar. Esta pessoa manteve aquele pensamento em sua mente e a próxima coisa que aconteceu foi que simplesmente havia um lugar disponível para que o carro pudesse ser estacionado. Então, na filosofia do Raja Yoga, nós enfatizamos bastante a importância do poder do pensamento que criamos em nossa mente, para que possamos então atrair aquilo que estamos querendo na nossa direção. Na verdade, a meditação Raja Yoga é a técnica de usar os pensamentos positivos, criar os pensamentos positivos em nossa mente. Você não pode ver os pensamentos, você não pode tocar os pensamentos, você não pode cheirar os pensamentos, mas definitivamente os pensamentos existem e possuem uma frequência. Quando você emite um pensamento está irradiando este pensamento no universo, na atmosfera, e este pensamento irá atrair magneticamente frequências da mesma natureza, da mesma intensidade dele. É como se nós estivéssemos falando numa cúpula, a sua própria voz acaba ressoando, o eco ressoa. Aquilo tudo que sai de nós retorna para a fonte de onde saiu, quer dizer, para nós mesmos. Podemos entender ainda melhor sobre como funciona isto quando olhamos os aparelhos de televisão de nossa casa. Uma televisão tem vários canais e cada canal tem uma frequência. Quando sintonizamos o canal em determinada frequência, somos capazes de ver imagens na tela de nossa TV. Então, nós selecionamos a frequência escolhendo o canal. Se você quiser ver novas imagens em sua tela, tem então que mudar de canal, mudar de frequência para poder atrair outras imagens. Então, procure ver a si mesmo como uma torre de transmissão humana. Você transmite as frequências com os seus pensamentos. As imagens que você recebe são as imagens de sua vida. Então, por meio de seus pensamentos, você atrai determinadas frequências que, por sua vez, atraem imagens que serão transmitidas para a sua vida. Imagine que você não esteja se sentindo tão bem no dia de hoje. É possível mudar isso? Sim, é possível mudar, assim como você é capaz de mudar de canal no seu aparelho de TV. É por isso que no Raja Yoga nós temos este entendimento, que cada um de nós tem suas próprias escolhas. Nós podemos selecionar os pensamentos que quisermos em qualquer momento e, de acordo com os pensamentos, surgirão então os nossos sentimentos. A única coisa importante é que você mantenha desperto o seu processo de pensar. Hoje em dia os nossos intelectos estão dormindo, e mesmo que nós queiramos criar bons pensamentos e bons sentimentos, muitas vezes, acabamos repetindo alguns pensamentos e sentimentos antigos. Quando eu começo a praticar a meditação sou capaz de despertar o meu intelecto - e o meu intelecto é aquele que vai monitorar os pensamentos e fazer com que eu possa pensar aquilo que eu quiser. Se eu começar a pensar que tenho fartura, começarei a experimentar a abundância em pouco tempo. Se eu experimento que estou vazio, me esvazio daquilo que possuía anteriormente. O método que tenho que usar para sentir que tenho bastante é pensar na questão da abundância e então automaticamente esta abundância, este preenchimento, virá até mim. Uma vez que todo mundo quer experimentar abundância em suas vidas, por que a maioria das pessoas tem uma vida de pobreza e não de abundância? Isto é um grande problema. A razão é que a grande maioria de nós, quando não quer alguma coisa, pensa sempre naquilo que não quer, em vez de pensar naquilo que quer. E é por isso que aquilo que não queremos fica aparecendo diante de nós de novo e de novo. A razão pela qual nós não temos aquilo que queremos na nossa vida é porque na maior parte do tempo ficamos pensando sobre aquilo que não queremos, e então, isso acaba aparecendo mais frequentemente nas nossas vidas. É por isso que podemos dizer que isso é uma epidemia, pior do que uma praga, que faz com que nós não sejamos capazes de experimentar aquilo que queremos nas nossas vidas. A partir de hoje vamos ver se vocês conseguem ficar livres dessa epidemia, a epidemia daquilo que não queremos e assim nós veremos como a lei da atração funciona. Por exemplo, na minha vida, o tempo inteiro, fico pensando: eu não gostaria que essa pessoa se comportasse dessa maneira, eu não gostaria que esta pessoa ficasse com raiva de mim, eu não gostaria que esta pessoa agisse dessa determinada forma. Então, porque eu fico pensando naquilo que eu não quero, o que eu estou atraindo é exatamente aquilo que eu não quero, porque é o que eu estou pensando constantemente. Porque a lei da atração é absoluta. Isso quer dizer que ela não se engana. A lei não depende se você está querendo algo bom ou algo ruim. A lei simplesmente responde àquilo que você está emitindo na atmosfera. É por isso que no Raja Yoga vive-se dizendo "pense antes de pensar".

Porque se você tiver pensamentos negativos significa que você já irradiou aquelas transmissões negativas, então você está destinado a receber o retorno daquilo que pensou. É por isso que nós dizemos que podemos dominar a arte do pensamento através da meditação Raja Yoga, para que possamos criar a prática de pensarmos antes de pensar. No momento em que você quiser perceber ou descobrir que tipo de pensamentos você está tendo, fica fácil descobrir sobre seus pensamentos se você observar que sentimentos você está tendo naquele momento. Seus pensamentos e os seus sentimentos criam a sua vida. Você tem o poder de mudar o que quer que você queira, porque você é aquele que cria os seus pensamentos. E você também é aquele que sente - e é por isso que é muito importante você sentir o bem. Quando você está se sentindo bem a respeito de si mesmo, você está emitindo estas vibrações na atmosfera e está atraindo para si coisas boas.

O poder do pensamento é como a lâmpada do Aladim: quando você esfrega a lâmpada e o gênio aparece, ele está disposto a preencher qualquer um de seus comandos, qualquer um de seus desejos, por isso nós somos aqueles que, por meio de nossos pensamentos, temos o comando de atrair o que quer que queiramos para nossas vidas. Eu gostaria de repetir uma vez mais que sua vida atual é o resultado de tudo aquilo que você tem pensado e que se você quiser se transformar, deve começar a transformar os seus pensamentos.

O que você pode começar a fazer para dar uma reviravolta em sua vida? Eu gostaria de compartilhar com vocês três métodos que podem nos ajudar a termos essa transformação em nossos pensamentos. O primeiro método é sobre o poder mágico da gratidão. A primeira coisa que nós deveríamos fazer, portanto, é uma lista de todas as coisas que poderíamos agradecer em nossas vidas. Talvez na sua vida até agora você tenha feito apenas uma lista das coisas que você não quer ter. E a consequência disso é que, talvez, na sua vida, você tenha sentido uma porção de queixas, e tenha freqüentemente culpado os outros. Definitivamente, ter sentimento de gratidão é o método para atrair mais para a sua vida. Aquilo que você pensa a respeito e aquilo que você agradece é aquilo que você atrai para si. Quando você agradece é como se você já tivesse recebido aquilo que você gostaria de ter. É como se você tivesse atraído aquilo para si. Quando tenho sentimento de gratidão, o que acontece é que estou emitindo estas vibrações, estes sentimentos positivos, no mundo. Começo a sentir que estou satisfeito e que eu já obtive aquilo. E aquele sentimento irá atrair mais aquilo que eu já comecei a sentir para mim. Quantos de vocês já experimentaram isto? Então, podemos obter mais simplesmente ao termos uma atitude de gratidão.

Um segundo método que podemos utilizar para fazer funcionar a lei da atração é a visualização. É dito que quando você visualiza, você materializa. Mas o que é visualização? Significa focar os pensamentos e as imagens. O que realmente cria a atração não é apenas a imagem e nem mesmo o pensamento, mas o sentimento com o qual você está fazendo aquilo. É por isso que existe uma expressão na ciência que é a seguinte: o que quer que a mente conceba, ela é capaz de alcançar. Eu preciso conceber aquela imagem na minha mente de tal forma clara que eu começo a experimentar que eu já estou alcançando aquilo na minha vida.

O terceiro método está conectado apenas com você. Você trata a si mesmo como você gostaria que os outros o tratassem? Pergunte-se: quem é a pessoa mais importante na minha vida? É você! Se você não tratar a si próprio da maneira como você gostaria que as pessoas o tratassem, você não será capaz de mudar aquilo que está a sua volta. É por isso que é muito importante que eu dê esse tempo de qualidade a mim mesmo, para que eu possa me conhecer a ponto de saber quais são as minhas fortalezas e também quais são as minhas fraquezas. A maioria de nós não é capaz de se amar e nem de se respeitar, e é por isso que ficamos buscando fora de nós ou esperando que outras pessoas nos respeitem ou nos amem. É pelo fato de não darmos este tempo de qualidade a nós mesmos que não somos capazes de nos conhecermos internamente, e é por isso que não damos este amor e este respeito a nós mesmos. Se você quiser que a Lei da Atração funcione neste sentido para você, tem que começar a dar um tempo de qualidade para si e tem que começar a se amar e a se respeitar. De outra forma, você estará emitindo sinais de que você não é digno, de que você não é valioso e de que

you não merece. E isso faz com que as outras pessoas e as situações tratem você cada vez mais da forma como você se trata.

Todos nós já ouvimos falar da lei da causa e do efeito. Não existe um efeito se antes não tiver havido uma causa e não existe uma causa que não traga um efeito. Então, nessa situação, quem é a causa e qual é o efeito? Seus pensamentos são a causa e as pessoas são simplesmente aquelas que estão trazendo o efeito para você. Se você, portanto, entender esta lei de causa e efeito, comece a se tratar com amor e respeito e você verá que as pessoas começarão a lhe tratar com amor e respeito, como efeito dessa causa que você está criando. Dê mais a si mesmo. Arranje um tempo para poder se preencher, porque se você não se preencher, você não terá nada a oferecer às pessoas. Este é um dos aspectos importantes da prática do Raja Yoga, em que nós começamos a dar esse tempo de qualidade a nós mesmos, para que possamos nos preencher de auto-estima. E quando existe esta experiência de auto-estima, nós começamos a sentir que existe abundância na nossa vida. E quando existe esta experiência de abundância, nós então começaremos a doar a outras pessoas e não teremos expectativa de que as outras pessoas terão que doar para nós. Portanto, você tem que começar tendo amor incondicional por você mesmo, pois é impossível você se sentir bem se não tiver amor por si. E quando eu não tenho amor por mim mesmo, o que acontece é que eu bloqueio todas as avenidas, todas as ruas que vêm na minha direção, e então eu não sou capaz de receber nada de lugar algum. Eu começo a experimentar isso em relação a mim mesmo quando eu começo a dar mais tempo para mim, quando eu começo a ficar mais na minha companhia, quando eu começo a me tratar com carinho e com amor.

O quarto método está conectado aos relacionamentos. Nós estamos constantemente em relacionamento, seja na família, em casa, no trabalho, ou em qualquer outro lugar. Mas o problema que existe nos dias de hoje é que os relacionamentos não estão funcionando bem. E por que vocês acham que os relacionamentos não funcionam bem? Nós estamos sempre nos fechando sobre alguma coisa das pessoas que estão em relacionamento conosco. Constantemente existem queixas. Estas queixas vêm na forma de crítica, na forma de difamação, na forma de insatisfação. Todas as pessoas que entram em contato conosco têm boas características e têm características que não são tão boas. Mesmo a pior de todas as pessoas, ela pode ter 99 erros, mas vai ter uma característica positiva. Para que os relacionamentos possam funcionar, melhorar, o que temos que fazer é nos concentrarmos naquilo que mais apreciamos na pessoa - e não naquilo que estamos nos queixando sobre a pessoa. Se nós continuarmos a nos queixar e não apreciarmos a outra pessoa, o que vai acontecer é que simplesmente continuaremos a atrair mais aquilo que queixamos. Para melhorar os seus relacionamentos, pense e faça uma lista de todas as coisas que você aprecia naquela pessoa, e pense sobre todas as razões que você tem para poder amá-la e apreciá-la, porque a Lei da Atração funciona desta maneira: quando você começa a pensar sobre aquilo que você aprecia nessa pessoa, você começa a emitir aquele tipo de vibração e você começa a receber mais daquele tipo de experiência; a pessoa começa a te apreciar mais e você começa a apreciar mais a pessoa. É absolutamente seguro que se nós utilizarmos este método na nossa vida, todos os problemas começarão a desaparecer nas nossas vidas e nós começaremos a viver em harmonia.

O quinto método é muito fácil. Aprenda a elogiar e a abençoar os outros.abençoe a si mesmo, abençoe tudo. Essa frequência positiva trará mais bênçãos à sua vida. Vocês se lembram quando foi a última vez que vocês abençoaram uma pessoa? Talvez a última vez que você tenha abençoado alguém foi quando ele espirrou. Você diz: "que Deus o abençoe". E mesmo assim, quando nós falamos isso, falamos apenas com os lábios, não é com o nosso coração.abençoe alguém significar desejar o melhor para aquela pessoa com o seu coração. Quando você começa a abençoar alguém, quando você começa a ter estes pensamentos positivos em relação a alguém, todas aquelas negatividades começam a dissolver-se.

Elogie, louve ou abençoe os seus inimigos, porque se você amaldiçoar seus inimigos, isso vai acabar voltando para você e vai prejudicá-lo ainda mais. Se nós começarmos a usar este método da Lei da

Atração em nossas vidas, nós vamos começar a ter essa percepção do quão importante é termos esta atenção em relação a nós mesmos. Hoje em dia nós esquecemos a respeito de quem somos verdadeiramente e estamos atuando com base na nossa segunda natureza. O que a meditação nos ensina é que nós podemos usar o poder do pensamento de acordo com aquilo que nós queremos para podermos atrair às nossas vidas aquilo que desejamos. Eu também passo a entender que tudo aquilo que atraí na minha vida até este momento é o resultado de meus próprios pensamentos - por isso, não há necessidade de apontar o dedo para qualquer outra pessoa achando que tem alguma coisa lá fora ou alguma pessoa que é responsável por eu ser infeliz. Uma vez que nós aceitamos a responsabilidade pelas nossas próprias vidas, nós somos capazes de fazer algumas mudanças. Então, o que nós aprendemos é poupar os nossos pensamentos.

Hoje em dia nós não temos controle sobre os nossos pensamentos, porque nós pensamos que pensar é uma coisa gratuita. Quando alguma coisa é gratuita, então ninguém dá importância. Mas a Lei da Atração nos mostra que os pensamentos são muito importantes, é como se fosse uma pequena semente que, uma vez semeada, faz nascer uma grande árvore. Quando eu aprendo a técnica da meditação eu passo a diminuir a velocidade dos meus pensamentos e também tenho a capacidade de mudar a frequência dos meus pensamentos de forma que eu sou capaz de ter o controle de minha própria mente, de meus pensamentos. Uma vez que nós entendemos a importância do poder dos nossos pensamentos, nós podemos conscientemente começar a prestar atenção nos nossos pensamentos para que possamos atrair para nossas vidas uma vida mais pacífica, mais feliz e mais abundante. A partir de agora todos nós podemos fazer com que nossos pensamentos tornem-se nossos melhores amigos, para que estes melhores amigos possam dar felicidade e conforto em nossas vidas. O que significa tornar a sua mente sua melhor amiga? Significa ensinar à sua mente a pensar mais devagar, pensar bons pensamentos e ter positividade. Aquele que aprende a pensar menos, a pensar mais devagar e a pensar de forma positiva, se torna um mestre de seus próprios pensamentos e aquele que tem esse domínio de seus próprios pensamentos acaba se tornando diretor de sua vida. Eu espero que hoje todos vocês levem consigo este pensamento de que cada um de nós tem que se tornar o mestre, o dono dos seus próprios pensamentos, da sua própria mente - e como consequência, se torne o diretor de sua própria vida.

Eu quero aproveitar esta oportunidade para agradecer a todos que estiveram aqui, que tiveram a paciência de me ouvir. Ao colocarmos esses métodos em prática, proporcionaremos uma qualidade de vida melhor para nós individualmente e também criaremos neste mundo um lugar melhor para se viver. Obrigada.