

**PALESTRA DE ATAM PRAKASH
MESMO EM TEMPOS DE VIOLÊNCIA, A PAZ COMEÇA COM VOCÊ**

5/08/2008 - Rio de Janeiro/RJ - Brasil

Saudações de paz a todos vocês. O tópico de hoje à noite é muito bom porque, na verdade, é a necessidade do momento atual. O mundo de hoje é pleno em violência e hostilidade. As pessoas por toda parte se tornaram agressivas e arrogantes. Apesar das pessoas saberem que a violência não é a solução para os problemas, ainda assim as pessoas estão muito engajadas nisto. Na verdade, nós sabemos que a violência nunca enreda em uma solução duradoura para os problemas, e sim a paz. É por isso que diante de tal situação, todos nós precisamos aprender a permanecer em paz e também a espalhar vibrações de paz. Eu gostaria de compartilhar dez pontos sobre como a paz pode superar a violência e criar uma paz duradoura, um estado duradouro:

Primeiro aspecto: o meu dharma, ou seja, a religião do meu ser, do meu eu, é a paz. Muitas pessoas nunca desistem da sua religião e, dessa forma, a paz é minha religião, portanto eu jamais deveria abandonar a minha religião. A paz é uma força interior, ela traz valores profundos e, portanto, nós jamais deveríamos abandonar esses valores. As crises virão e irão embora, mas eu deveria manter a paz o tempo inteiro.

Segundo aspecto: a paz é a solução para todos os problemas. Enquanto a violência complica os problemas, a paz soluciona os problemas. A violência é contra a natureza humana, enquanto que a paz é nossa própria natureza original. A paz é capaz de vencer todos os bloqueios e trazer a solução. Então, por que não deveríamos praticar permanecer em paz? Nós deveríamos orar no sentido de pedir para que a paz prevalecesse nesta terra.

Terceiro aspecto: a consciência de que nós somos o corpo cria a violência e a consciência de que nós somos a alma é o que gera a paz. A arrogância e a consciência de que nós somos o corpo, na verdade, são as duas únicas causas de todos os problemas. Se nós diminuíssemos a arrogância e o egocentrismo, então a paz prevaleceria sobre o mundo. A paz prevê um espaço para todos. A paz é capaz de acomodar todos e a paz é capaz de fazer com que todos progridam. A arrogância não apenas fere outros, mas ela também prejudica imensamente a própria pessoa.

Quarto aspecto: a paz é a necessidade maior do momento atual. Uma pessoa que seja pacífica é capaz de pensar de maneira ampla e perspicaz. A paz pode nos oferecer uma solução duradoura para os nossos problemas e as nossas perturbações. Tudo o que nós fazemos desde manhã até a noite tem como objetivo nos dar a experiência de paz, no entanto, infelizmente as pessoas experimentam irritação e falta de paz. Então, nós deveríamos perceber a importância da paz e deveríamos começar a experimentar paz em nossas vidas.

Quinto aspecto: a paz traz vitória. A violência pode trazer vantagem a alguém temporariamente, mas apenas a paz pode tornar uma pessoa um herói para sempre. A paz é nossa qualidade interna, por isso é que estamos buscando por paz em todos os lugares. É dito que uma pessoa que seja pacífica é capaz de durar ou viver por muito tempo. Uma pessoa que seja pacífica é capaz de fazer planejamento. Os seus planos são planos duradouros e que têm uma vida ampla. As pessoas que são pacíficas sempre surgem como pessoas vitoriosas.

Sexto aspecto: a paz trás progresso e prosperidade. A paz é meu mundo verdadeiro e a minha natureza original. É um direito nato que nós recebemos de Deus. Devido às circunstâncias, nós acabamos nos esquecendo disto, mas agora é o momento certo de nós nos lembrarmos e recomeçarmos esta experiência. Uma pessoa que seja pacífica tem pensamentos que são

positivos e criativos e, com isso, ela é capaz de passar na frente e ter mais sucesso que outras pessoas.

Sétimo aspecto: a paz cria irmandade universal. Pacificidade é igual à irmandade universal. Quando eu experimento que a paz é a minha herança original, eu sou capaz de ter essa experiência que eu sou uma alma e eu então vejo todos os outros como meus irmãos. Essa visão de irmandade é capaz de manter a harmonia nos relacionamentos com todas as pessoas e, também, apesar das diferenças, ela nos dá a experiência de unidade. A paz é capaz de diminuir todas essas diferenças que existem de religião, de credo, de raça, de regiões onde nós moramos e, dessa maneira, nós somos capazes de experimentar que todos nós somos um.

Oitavo aspecto: a paz é nossa qualidade original. É por isso que todas as vezes que nós vamos a um lugar pacífico, nós gostamos de permanecer ali por mais tempo. Isso indica que a paz é nossa natureza original. Devido às circunstâncias ou a situações, a pessoa pode acabar ficando irritada, mas esse não é o seu estado natural. O estado natural é a paz. É por isso que eu preciso manter a paz na minha vida em todas as circunstâncias.

Nono aspecto: a paz impede que tudo se despedace, que as coisas se acabem em pedaços. Hoje em dia o mundo está dividido em pedaços. Hoje em dia o ser humano criou muitas barreiras e barricadas, o que tem feito o ser humano desperdiçar o seu tempo em coisas inúteis. A única forma de nós criarmos paz é ao nós mesmos permanecermos em paz. Nós deveríamos viver e deixar outros também viverem. A união é um sinal de força e isso só é possível quando eu me mantenho pacífico. Nós deveríamos fazer com que a paz se tornasse a ordem do dia. Quando nós acordamos de manhã, nós deveríamos fazer uma pequena oração. Eu deveria começar o meu dia com paz. Diz um ditado que é o seguinte: “Aquele que começa bem é como ter meio caminho andado”. Então, isso deveria ser algo vivo, real na minha vida. Aqueles que têm essa prática de meditação pela manhã, experimentam que essa prática pode tornar a sua natureza não-violenta e pacífica.

Décimo aspecto: não posso me esquecer que a minha existência nesta terra é devido à paz. Se a paz é perturbada, a minha existência acaba sendo também prejudicada. Eu deveria manter paz, mesmo nas situações mais violentas e arrogantes. A paz é nossa natureza original, então, quando nós desenvolvermos essa paz interior, nós estamos desenvolvendo a capacidade de enfrentarmos situações difíceis.

Essa organização tem trabalhado em direção à paz, não só em relação à paz do mundo mas também em relação à paz individual, e foi devido a isso que, em 1983, a última dirigente da organização Brahma Kumaris, Dadi Prakashmani, recebeu das Nações Unidas o prêmio de mensageira da paz. Existem provas suficientes de que essa meditação, dessa linha chamada de Raja Yoga, pode trazer uma contribuição importante para a paz individual, para a paz das nossas nações e para a paz do mundo. É por isso que esse tipo de meditação tem um papel importante. Eu gostaria de compartilhar com vocês um ou dois exemplos práticos. Um exemplo bastante prático – acho que a maioria de vocês tem a informação – é de que na época de 1950 nós tivemos guerras, guerras muito violentas, mesmo na própria Índia. A Índia naquela época estava passando por um período de tentativa de separação entre hindus e muçulmanos e foi, na verdade, o que acabou levando à criação do novo estado do Paquistão. Então, o Paquistão ficou para os muçulmanos e a Índia ficou para os hindus. O que acontece é que a nossa organização foi criada na região da Índia que, hoje, faria parte do Paquistão, ou seja, naquela região ocidental, oeste da Índia, mas todos aqueles membros da organização no início, que eram mais ou menos 350 membros, eram de tradição hindu. Então, foi como um verdadeiro milagre o que aconteceu quando houve a partilha entre Índia e Paquistão. Aquelas 350 pessoas que eram de formação hindu estavam no Paquistão muçulmano mas, pelas suas atitudes pacíficas, pela maneira como eles meditavam, pela forma que eles espalhavam essa vibração na natureza e na sociedade, por essa

atitude pacífica deles, eles foram totalmente cuidados pelos muçulmanos. Os muçulmanos o tempo inteiro estavam oferecendo proteção, estavam oferecendo alimentos, estavam oferecendo os legumes, leite para eles e sempre perguntavam: “Vocês precisam de alguma coisa? Vocês precisam de alguma coisa?”. Então, é a prova prática de que mesmo em situações de tensão, em situações extremas, se você tem esse poder da paz você é capaz de conquistar a paz e a simpatia também das outras pessoas.

Outro exemplo, em 1955, um grupo de irmãs foi para Déli na tentativa de iniciar as nossas atividades lá. Como elas não conheciam nada e não tinham nenhum lugar para ficar, elas se hospedaram num templo que fica às margens do rio Jamuna, o qual é o principal rio que circula na área de Déli. De manhã bem cedo, elas estavam na margem do rio fazendo as suas meditações matinais, quando um grupo de lutadores, pessoas extremamente agressivas, viram essas mulheres que estavam na margem. Eles pensaram em alguma coisa negativa sobre elas, alguma coisa agressiva e tentaram agredí-las. Quando eles se aproximaram delas, eles foram tocados pela vibração de paz e pela vibração de pureza delas. Então, eles não só não foram capazes de agredí-las, mas eles tiveram a atitude de dizer: “Vocês parecem deusas. Digam para nós o que é que vocês querem que nós fomos enviados aqui para servi-las”.

Hoje em dia nós vemos que a situação do mundo está ficando cada vez pior e situações como essas são mais freqüentes na vida de todo mundo. Portanto, essa experiência da prática de meditação é alguma coisa absolutamente necessária de ser feita e praticada por todos nós. Assim como quando um avião perde a comunicação com a torre de comando, ele está naturalmente em perigo, da mesma maneira, quando o ser humano perde o contato com o Ser Supremo ele entra também numa zona de perigo, numa zona de problemas. É por isso que é muito importante que nós mantenhamos essa conexão com o Ser Supremo, com essa Fonte Suprema. A meditação nos ajuda a darmos forma e a desenvolvermos a nossa personalidade. A meditação não apenas nos ajuda a nos libertarmos de alguns hábitos negativos, mas ela ajuda também a adquirirmos hábitos positivos nas nossas vidas. Todo mundo quer poder e valores na sua vida. Se eu perguntar a qualquer um de vocês sobre qualquer um dos valores importantes da vida, por exemplo, a paciência, tolerância,... como experimentar felicidade na nossa vida, qualquer um de vocês poderia refletir um pouco sobre aquilo e poderia me explicar um bom conhecimento a respeito daquele valor. No entanto, não é suficiente nós termos o conhecimento dos valores. Junto com o conhecimento, nós precisamos ter poder para que nós sejamos capazes de absorver estes valores. Então, a meditação nos oferece a oportunidade de termos o poder para adotarmos ou aplicarmos esses valores em nossas vidas.

Nós já ouvimos bastante sobre a meditação e nós precisamos agora praticar isso para poder experimentarmos essa paz e felicidade em nossas vidas. Mas o que é realmente a meditação? A meditação tem dois aspectos. A meditação ensinada pela Organização Brahma Kumaris tem uma técnica muito simples que se compõe basicamente em dois pontos, que qualquer pessoa pode praticar isso, em qualquer momento de sua vida. Apesar de a técnica ser muito simples, é uma meditação bastante poderosa e efetiva. Então, essa meditação pressupõe um entendimento profundo sobre quem nós somos, quem é Deus e como comunicarmo-nos com Deus para que nós possamos experimentar essa força, esse poder que vem Dele nas nossas vidas. O primeiro aspecto diz respeito à auto-realização ou à auto-percepção e responde à pergunta: “Quem sou eu?”. Se nós perguntarmos a qualquer pessoa “quem é você?”, a pessoa responderia dando informação sobre a sua profissão, sobre outras qualificações que dizem respeito à sua natureza física. No entanto, na realidade, nós não somos este corpo. Nós somos um minúsculo ponto de energia, de luz viva, e essa é a nossa verdadeira identidade. Um minúsculo ponto de energia como se fosse uma estrela brilhante, que reside no centro de nossa fronte. Esse ponto de energia, a alma, estaria situado aqui, bem próximo do cérebro e, através do cérebro, todo um fluxo de nervos e outros canais se comunicam com o corpo inteiro. Portanto, a alma controla o cérebro e através

do cérebro a alma envia todos os seus impulsos ao redor do corpo inteiro. Para quaisquer pensamentos que nós criamos é criado um impacto muito profundo nas células do nosso corpo. Os nossos pensamentos negativos criam um impacto negativo nas células de nosso organismo e, como consequência disso, existe a possibilidade de doenças surgirem. Então, esse tipo de meditação, o Raja Yoga, atinge diretamente o nosso processo de pensamento. Através dos pensamentos positivos nós temos um impacto positivo nas células do nosso corpo e isso possibilita a cura de algumas doenças, àquilo que na ciência médica é chamado de “cura pela fé”.

Vocês acreditam neste conceito de que a alma é um minúsculo ponto, que reside no centro da testa? A prova de que a alma está localizada aqui é que às vezes, quando nós experimentamos alguns problemas na nossa vida, nós colocamos a mão na nossa testa e dizemos: “Ah, quão desafortunado eu sou!”. O contrário também é verdadeiro. Quando você tem experiências muito boas na sua vida, sua mão é novamente colocada na sua testa: “Ah, quão afortunado eu sou!”. Ou então, se você está passando por algum problema bastante sério na sua vida, você busca algum lugar tranqüilo e, uma vez mais, você coloca a mão na testa e pensa: “Deixe-me pensar sobre isso”. Isso significa que inconscientemente você sabe que o ato de pensar vem daqui (apontando para a cabeça).

Como é que nós podemos ter essa percepção do eu? Como é que nós podemos experimentar nossa verdadeira identidade? Esses são os olhos do corpo (apontando para os olhos) e, a faculdade do intelecto, é o olho da alma. Se eu lhes perguntar, onde vocês moram? (Rio). Onde vocês moram no Rio? Mesmo sentados aqui, vocês conseguem visualizar a sua casa. Esse então é olho do intelecto. E, uma outra pergunta, seu eu perguntar como é a casa de vocês? As respostas seriam: “Oh, minha casa é maravilhosa, ela tem dois quartos, um banheiro, isso aquilo...” Este é então o seu poder do pensamento, esta é a sua mente. Então, quando nós começamos a distinguir o que faz o intelecto e o que faz a mente, eu diria que nós começamos a dominar o funcionamento da alma e isso nos ajuda imensamente na experiência de meditação.

A alma tem sete qualidades originais: paz, pureza, poder, bem-aventurança, felicidade, amor e conhecimento. Essas são as qualidades originais da alma. Por essas qualidades de paz, pureza, bem-aventurança, amor e etc., serem as qualidades originais da alma, nós estamos o tempo inteiro querendo experimentar essas qualidades e por isso nós criamos situações, métodos,... na tentativa de experimentá-las. Se vocês quiserem ter essa percepção do eu, essa realização de si mesmo, então, o que nós temos que fazer é encontrar um lugar onde nós possamos ficar em solitude, em tranqüilidade. Então, criamos esses pensamentos de que “eu sou uma alma”, mas não apenas experimentarmos que “eu sou uma alma”, nós também experimentamos que “tipo de alma eu sou”, de um modo tranqüilo. Nós experimentamos essa paz que está sendo espalhada na atmosfera junto das outras experiências, as qualidades originais da alma, as quais já mencionei. No momento em que nós somos capazes de experimentar que “eu, a alma, estou desapegada desta casa do meu corpo”, eu sou capaz de experimentar uma grande experiência de paz e de tranqüilidade como se eu estivesse me desapegando do mundo à minha volta e de todos os seres humanos. E essa experiência me leva, instantaneamente, a experimentar uma outra dimensão, um mundo de silêncio e de paz.

O segundo aspecto é: “Como posso visualizar Deus?” Da mesma forma que nós somos uma alma, um ponto de energia viva, da mesma maneira o Ser Supremo também é um ponto de energia viva, porém, embora Ele tenha a mesma forma de uma alma, de um ponto de luz como nós e termos as qualidades Dele, aquelas qualidades Dele são de uma magnitude muitíssimo maior, muitíssimo superior às da alma humana. Assim como nós temos paz, amor, pureza, etc, o Ser Supremo, Ele é o oceano de todas essas qualidades. O Ser Supremo, embora Ele tenha a forma de um ponto de luz como nós, Ele é ilimitado, Ele é Supremo em todas as suas qualidades e qual é a razão disso? O que é que faz com que Ele permaneça auto-consciente de todas as suas qualidades e o que é

que faz que Ele jamais perca as suas qualidades? A razão disso é que Ele não entra no processo de nascimento e morte como nós seres humanos entramos.

O próprio profeta, Cristo, indicou que Deus é Luz e também muitos dizem que Deus é amor, mas a razão pela qual eles chamam Deus de amor – ou que o amor é Deus – é porque a qualidade principal que Deus possui é o amor. No entanto, ainda assim, quando estamos enfrentamos alguma dificuldade e nós estamos olhando nesse mundo a toda a nossa volta, alguma coisa que possa nos ajudar e não encontramos ajuda, naquele momento nós, quando já estamos perdendo a esperança, olhamos para cima e dizemos: “Ó Deus, por favor, me ajude”.

Esse mundo que nós vivemos é um mundo composto de cinco elementos. Além deste mundo, numa outra dimensão existe um sexto elemento e esse sexto elemento na língua indiana é chamado de “Brahman”. Esse Brahman seria aquilo que poderíamos chamar de mundo das almas, o mundo onde as almas vivem o qual é o mesmo mundo onde Deus vive. Depois de entendermos esses dois aspectos “quem é a alma” e “quem é Deus”, o terceiro aspecto é entender como esses dois podem se comunicar. A comunicação da alma com Deus é chamada de meditação. Para nós meditarmos, temos que primeiramente criar essa consciência de que nós somos a alma e, em segundo lugar, com o olho do nosso intelecto, nós visualizamos o Ser Supremo. Então, a partir daí, nós criamos essa conexão com esse poder, com essa Fonte Suprema. Enquanto o nosso olho do intelecto estiver concentrado no Ser Supremo, nas formas do Ser Supremo, automaticamente a nossa mente vai estar pensando sobre Ele, sobre as qualidades Dele, sobre a forma Dele, enfim, sobre a personalidade Dele, no entanto, pode acontecer de que em determinado momento, o olho do seu intelecto por alguma razão se distraia e se afaste dessa concentração. Naquele momento, temos então que nos tornarmos experientes nesse exercício de “check and change”, verificar e mudar. Cheque para onde é que foi o seu intelecto, então, mude novamente o seu intelecto, e volte a se concentrar Nele. Quanto mais ágeis vocês forem nesta prática de checar e verificar e de voltar a se concentrar, mais a sua meditação vai se tornando prática e você vai experimentando ter esta concentração em sua meditação. E então, nós voltamos a experimentar essa conexão conforme o nosso intelecto está concentrado neste Ser Supremo. Existe uma lei que é chamada de “lei do magnetismo” que diz que no que quer que nós nos concentremos, nós iremos experimentar as qualidades daquilo. Se nós nos concentrarmos em alguma coisa positiva, nós experimentaremos automaticamente felicidade como retorno daquilo. Então, se nós nos concentramos em Deus, através da lei do magnetismo, nós começamos a atrair as qualidades Dele e começamos a atrair poder Dele na nossa direção e na nossa vida.

Tenho praticado esta meditação Raja Yoga nos últimos 36 anos de minha vida e tenho experimentado grandes transformações como resultado. Primeiramente, comecei a experimentar uma grande tranquilidade, um maior poder de concentração na minha vida. Devido a essa concentração vemos que todas as tarefas, todas as ações que nós tenhamos, acabam sendo grandemente beneficiadas por nós termos maior concentração. O primeiro aspecto que tenho tomado por benefício é que antes eu tinha um grande sentimento de inferioridade e, assim, através da meditação eu venci isso, o que implica eu ter desenvolvido o sentimento de auto-respeito e maior conhecimento em mim. O terceiro aspecto de benefício que eu experimentei em minha vida é que antes eu experimentava muito stress e tensão e, depois, com a prática da meditação, foi como se a capacidade e a habilidade tivessem sido ampliados e, com isso, diminuiu grandemente o stress e a tensão na minha vida. Por que é que essa meditação é muito poderosa? Porque essa meditação não está sendo ensinada por nenhum ser humano. Mas essa meditação está sendo ensinada diretamente por Deus que é o Supremo. Desde 1937, quando o Ser Supremo começou a ensinar essa meditação através de um ser humano, a quem nós damos o nome de Brahma, temos experimentado que muitas pessoas têm tomado benefício e experimentado o poder dessa meditação.

Eu tenho um profundo pedido a vocês: para que a meditação faça parte de suas vidas. Por que é que estou insistindo isso com vocês? Qual é a razão atrás disso? Não quero dizer que vocês se tornem “parte” dessa organização, mas como irmão de todos vocês, quero compartilhar que através de aprender a meditação nós somos capazes de realmente aproveitar a vida. Com a arte da meditação, nós somos capazes de aproveitar a vida. Hoje em dia, quando você pergunta para uma pessoa “como está a sua vida”, ela responde: “Eu estou muito ocupada, estou muito ocupada”. Ou seja, ela está sempre expressando que “está muito ocupada” e por que isso? Porque, aqueles que têm uma personalidade de estarem “muito ocupados”, eles acham que eles são pessoas muito importantes e grandiosas. Existe um ditado que diz: “Quando existe vontade, existe um caminho” – então, se vocês realmente tiverem o desejo de aprender a meditar, vocês vão encontrar tempo.

Ano passado, no mês de agosto, estive na Rússia e houve um programa, mais ou menos igual a esse. Havia 250 jovens no programa e, no final, um rapaz levantou-se e perguntou: “Eu não tenho problemas na minha vida. Por que é que eu deveria praticar essa meditação Raja Yoga?” E eu respondi que nós podemos ter um celular muito bom em nosso bolso e, assim, quando o celular está funcionando bem, nós podemos conversar com nossos amigos e ter uma boa comunicação. No entanto, a bateria do celular vai sendo descarregada. Então, o celular precisa recarregar a sua bateria. Da mesma maneira, para que a gente possa ter um bom rendimento, nós precisamos recarregar a nossa bateria, a bateria da alma, e só a Fonte Suprema, o Ser Supremo, é capaz de recarregar a bateria da alma. Então, a meditação é um mecanismo, um método para nós fazermos este processo de recarregamento.

A última coisa que gostaria de compartilhar com vocês é que, se nós quisermos elevar o nosso nível de espiritualidade, todas as vezes que nós olharmos para um relógio na parede ou um relógio de pulso qualquer, nós deveríamos lembrar do quê significa a palavra relógio, que em inglês é “watch”. A primeira letra dessa palavra “watch” é “w” e diz respeito à palavra “word”, que significa “palavra”. As nossas palavras expressam a nossa personalidade. Aqueles que têm uma personalidade nobre, real, eles usam as suas palavras sempre de uma forma dócil, sempre de forma suave; eles sempre usam as suas palavras para dar felicidade às outras pessoas. Falar de maneira suave e dócil é um sinal de uma grande alma. A segunda letra é “a”, então, nossas “ações” não deveriam ser comuns; as nossas ações deveriam ser sempre elevadas e deveriam estar sempre inspirando os outros. A terceira letra é “t”, para “thought”, que significa “pensamento”. Os nossos pensamentos deveriam ser sempre positivos, elevados e poderosos. Através da minha mente eu deveria espalhar este tipo de fragrância de vibração na atmosfera. Quando nós experimentamos os nossos pensamentos positivos, gentis e elevados nós somos capazes de experimentar muita felicidade. E, quando há felicidade, é como se nós estivéssemos no paraíso. Quando nós estamos criando pensamentos negativos, pensamentos de stress, pensamentos que são impuros, nós então experimentamos grande tristeza interior e essa tristeza interior nos faz sentir como se estivéssemos no inferno. A quarta letra é “c”, para “coolness”, serenidade. As pessoas que são realmente pessoas elevadas, grandes pessoas, elas sempre mantêm a sua calma e a sua serenidade em qualquer situação. As pessoas que são elevadas nunca reagem para nada, mas elas sempre são calmas. A última letra da palavra watch é “h”, tanto para “happiness”, felicidade, como para “harmony”, harmonia. A felicidade é uma alimentação extremamente nutritiva para a alma. Se nós quisermos permanecer sempre saudáveis – porque é dito que uma mente saudável habita um corpo saudável – então, se nós quisermos permanecer saudáveis constantemente, nós precisamos nos alimentar regularmente de felicidade.

Eu gostaria de recomendar a todos para que comecem a meditar. Isso pode se tornar algo valioso para vocês para as suas vidas, bem como nas suas famílias e dentro das suas organizações.

Om shanti.