

# **PALESTRA DE SHARONA STILLERMAN**

## **A ARTE DE PENSAR**

**São Paulo/SP**

**Setembro de 2014**

Hoje não estou aqui para dar uma palestra, estou aqui para desejar os melhores sentimentos, os melhores votos de forma que vocês possam entender sobre os pensamentos, para que possam levar isso para a vida, porque a vida tem se tornado bastante desafiadora. Vocês têm percebido isso? Relacionamentos que não deveriam ser tão difíceis acabam nos surpreendendo, nos desapontando. Circunstâncias e situações que nós não podemos controlar trazem tanta surpresa e também trauma. Mesmo há 15 anos quando fui convidada a morar em Israel, as pessoas diziam: “Bem, neste país quando saímos de casa pela manhã não sabemos se voltamos” – e desde aquela época a coisa só piorou. Honestamente sinto que é igual em qualquer lugar do planeta, que não é uma questão de crime, violência, homicídio... há também esta questão de terremotos, calamidades naturais, que em uma varrida levam tantos... Muitas vezes é nesta questão de não sabermos lidar com todas estas coisas que todo o medo é gerado.

Na verdade, temos um poder muito especial que está disponível entre nossos dois ouvidos. Os pensamentos são um recurso inacreditável. Quantos de vocês já sabem disso? E quantos de vocês experimentam isso em sua vida, de que o poder do pensamento é inacreditável? Risos... Então o que resta contar a vocês?

Irei então compartilhar dois aspectos, porque honestamente sinto que não saberia lidar com estas questões do mundo se não tivesse o poder de controlar a mente. Então compartilharei estas duas experiências, uma delas mais dramática e outra que sentiremos a relação.

A primeira foi a experiência de um amigo que teve um ataque cardíaco e em dois segundos foi embora, morreu, uma surpresa, ninguém esperava que isso acontecesse, ele estava tomando seu café da manhã e no momento seguinte já estava no chão e entre o momento que caiu da cadeira e estava no chão ele já havia partido. Uma pessoa tão grandiosa que viajava o mundo para compartilhar com as pessoas e ajudá-las. Quando soube da notícia fiquei chocada, experimentei emoções que nem tinha palavras para dizer, ele era bem jovem ainda, tinha apenas 63 anos, não tinha cabelo branco,... sou mais velha que ele apenas 5 meses e trabalhávamos juntos há 20 anos... Se algum de vocês já teve a experiência de ver alguém próximo partir de forma abrupta, repentina, vocês entendem do que estou falando. Não importa o tipo de conforto que nós possamos ter, os recursos que temos para lidar com as situações, ainda assim, a morte nos ensina uma lição muito forte e uma delas é que tem coisas que são absolutamente finitas, porque ainda que tenha este conhecimento que a alma jamais morre, que irá continuar sua jornada em seu próximo nascimento e outros vão desfrutar desta

companhia, ainda assim o papel que aquela alma representava em minha vida terminou. Já não tenho mais alguém para ligar, já não está lá para responder minhas perguntas, apoiar questões que eu necessite, então essa é a realidade.

A segunda experiência refere-se ao lugar onde vivo, em Telavive. Vários alarmes soavam durante o dia e quando os alarmes soam temos de ir para os abrigos. No início quando cheguei lá, isso era uma experiência muito amedrontadora, algo triste, porque percebemos e realizamos o quão louco, maluco e insensato é o conceito de uma guerra. Você se sente tão sem poder interno, você se sente ali em um abrigo para evitar as bombas e espera que nenhuma atinja a sua vizinhança, então o pensamento que vem depois é “mas então qual é a vizinhança onde vai chegar esta bomba?” É impossível ter ideia do nível de destruição que estas bombas causam e ainda assim estou aqui na frente de vocês e estou feliz e tudo está ok.

Em relação a este amigo que partiu de forma tão rápida me trabalhei internamente, senti paz com o processo. Também, mesmo que seja bastante difícil, encontrei um caminho de paz com esta guerra sem fim e também me sinto em paz com toda esta violência acontecendo de tantas formas ao redor do mundo.

Por favor, não me interpretem mal quando digo que fiquei pacífica com tudo isso. Não significa que sentei e tomei uma atitude passiva em relação a isso. Houve uma decisão muito efetiva de criar uma atitude, um relacionamento de paz com estas situações, com o propósito bem claro de manter-me ativa com o propósito maior da minha vida, pois é claro que quero que a violência termine. Tenho provas claras para mim mesma que esta atitude de “não importa o que aconteça ao meu redor eu me mantereirei bem” gera benefício não só para mim mesma mas para todos as pessoas ao meu redor e, em última instância, para o mundo todo.

Manter uma atitude de paz significa que eu não serei afetado pelas situações e isso é um poder inacreditável. De que forma consegui fazer este movimento, de uma atitude de sentir-me estressada, angustiada com estas situações para então tornar-me pacífica, não influenciada e, além disso, gerar uma influência nas situações? Notem que não consegui mudar nenhuma das situações relatadas e isso geralmente é assim. A única coisa que podemos mudar é como lidamos, como olhamos, nos sentimos em relação às situações. É uma mudança de atitude. Foi nisso que trabalhei. Trabalhei e pratiquei com o poder dos pensamentos e este tipo de conversa que estamos tendo hoje seria apropriado se o tema fosse o poder do pensamento, mas esta noite é dedicada a arte de pensar, então, qual a conexão?

Hoje a tarde pensei um pouco sobre a palavra “arte” – normalmente não conectamos pensamento com arte, e a definição que encontrei foi bem interessante: expressão da habilidade criativa humana que produz obras por conta da beleza ou em nome do poder emocional. Hoje em dia há obras que nem são tão bonitas e alguns artistas as defendem,

dizendo algo do tipo: “o mundo é horrível e minha arte reflete este estado do mundo horrível... nós estamos chocados e não vamos mais apoiar este mundo horrível”.

Então a arte é uma expressão de uma habilidade criativa humana para o propósito da beleza e para o empoderamento emocional. Foi muito maravilhoso ter esta perspectiva, de usar o pensamento como pincel e pintar a minha tela através da energia do pensamento.

O pensamento é uma semente, é um começo. Um grupo de pensamentos se torna um sentimento. Pode ser que você não tenha percebido que determinados pensamentos conduzem ao sentimento, mas se você ver bem um sentimento, vai ver com qual pensamento ele está conectado. Ao aprendermos a lidar com nossos pensamentos nós também aprendemos a lidar com nossos sentimentos e nossos sentimentos criam a nossa atitude. Com base em nossas atitudes nós escolhemos nossas palavras e também o nosso comportamento, então, isto não é algo pequeno. O pensamento é tal médium, no sentido de algo que conduz. Se você começa a usá-lo como uma arte, o que será produzido a partir dele é algo muito maior do que uma beleza física ou poder emocional. Os pensamentos podem ser usados para produzir sentimentos muito bonitos e elevados e, além desta questão do empoderamento emocional, além disso vem o poder espiritual, acima do emocional.

Então, pensar torna-se uma arte quando eu deliberadamente escolho pensamentos que vão gerar uma experiência – e com certeza deveria ser um pensamento bonito, elevado – e foi o que fiz diante daquelas duas situações que compartilhei. Sempre que ia para este abrigo nuclear sentia que não podia fazer nada com aquela situação e então um fluxo de pensamentos surgia e isso não era da minha escolha natural. Assim, deliberadamente observei o estoque interno de percepção, de entendimento e então criei um contra fluxo para aquele fluxo interno de energia que surgia.

Por exemplo, tenho pesquisado e já provei para mim mesma que agora estamos vivendo um momento muito especial e é muito importante que agora possamos abordar as coisas como um quadro muito mais amplo. O local onde nasci nos EUA, em Wisconsin, é um local muito frio e quando o gelo derrete fica um pântano e não é nada positivo. Se não vemos o quadro completo do ano podemos ficar bastante perturbados. Nós dizemos: “para onde foram as flores, o verde, para onde foi o sol?” Ao ver o inverno nós trazemos uma perspectiva maior, sabemos que pelo menos uma vez por ano no país que nasci, isso acontece.

No ano inteiro a energia é criativa, há flores, então dentro do grande quadro é natural que a energia da natureza se recolha, vá bem profundo para se recuperar e uma vez que entendamos o quadro amplo, a gente compreende. Ok, vamos esperar que volte como era antes... aí vem a primavera e dentro do solo surgem novas folhas, verde, frutos e nós chamamos isso da maravilha da natureza. Isso também explica a jornada da humanidade e esta experiência está no estoque de pensamentos para usar quando precisar. Em outras

palavras quero dizer que estamos nos aproximando do fim do inverno da humanidade e antes do início da primavera as piores tempestades vêm.

Meu aniversário acontece na primavera, em março, e quando era criança queria ter uma festa de aniversário no campo. Em março tudo já está se tornando verde e eu pensava: “Este ano minha festa poderá ser fora” – e então um ou dois dias antes do meu aniversário a maior tempestade de todo inverno acontecia, com neve, frio tremendo, nem pensar em ter uma festa fora.

Nós também presenciaremos isso na jornada pelo tempo neste momento que estamos vivendo, mas se formos capazes de entender a jornada com esta perspectiva mais ampla, nós não seremos afetados. Pois... da onde vem a nova energia da primavera? Essa energia vem daqueles que entenderam o que nós temos de fazer neste momento. O momento que estamos vivendo é tal que nossa alma pode ser refrescada. Temos de pensar de forma não-violenta, respeitosa e espiritualmente generosa e, na medida que estas tempestades do fim do inverno vêm, temos de permanecer muito seguros, próximos de Deus e próximos da nossa própria dignidade, e continuar a distribuir isso.

Assim, meu comportamento se torna apropriado porque eu alinhei minhas palavras e minhas atitudes com este quadro mais amplo.

No aspecto da perda deste amigo que relatei, também havia algo em meu estoque que pude tirar que especialmente me ajudou, ... porque num momento assim não basta apenas saber “que eu sou energia, que sou de uma qualidade nobre, ...”. Uma coisa é saber, outra é experimentar. Há também esta generosidade espiritual, pois ao entender minha própria eternidade e a eternidade deste amigo, eu realmente o “deixei ir”, com muita clareza de que o que quer que tivesse de tomar e receber dele já tinha acontecido, e agora um grande grupo de pessoas iria se beneficiar de sua companhia.

Este é um pensamento que pesquisei e estudei já há muito tempo. O universo não é um local hostil, não importa quão grande possa ser um desafio, ou quão traumático seja algo, o universo não está ali para punir. A cada momento o universo me oferece a oportunidade de crescer, de perceber, de aprender e de me conectar com este quadro mais amplo. Se você for capaz de trazer este tipo de pensamento, principalmente, vai se tornar pleno de poder. Você poderá se manter nesta experiência de profundidade, que é sutil e bonita. Isto significa que sua vida estará se tornando uma arte, que você é fragrante, bonito e está ajudando Deus a trazer esta primavera.

Vou parar por aqui e convidar vocês a compartilharem, mas antes disso gostaria de fazer um exercício de meditação para percebermos como que os pensamentos, quando bem escolhidos, podem nos trazer para um espaço interno de muito conforto.

Vamos experimentar:

Procure colocar os pés bem apoiados no chão para que a energia flua de forma correta, costas eretas, olhos abertos ou fechados, o que for mais fácil para você... traga à sua mente uma cena de sua vida diária, sua vida cotidiana. Pode incluir alguém que é um pouco irritante ou alguém que perturba um pouco você,... simplesmente permaneça presente observando. Todos estão ali conduzindo a própria vida como você está conduzindo sua vida e agora dê boas vindas, traga à sua mente este pensamento específico: “E se tudo isso fosse um jogo...” assim como disse Shakespeare, que o mundo todo é um palco e nós somos um ator nele, neste momento você parou de atuar, você está simplesmente observando todos os atores ao redor, tantos personagens diferentes, todos eles simplesmente desempenhando o seu papel, incluindo você mesmo... então você observa um hall acima deste palco e você decide que vai fazer uma pausa. Você então retira sua vestimenta, sobe as escadas e vai para esta sala, ninguém sequer notou que você se foi, você não precisa também sair por muito tempo, todos continuam com seus papéis mas você está agora simplesmente observando... e à medida que você senta-se lá observando, pouco a pouco você começa a apreciar esta sala onde você se encontra. A cadeira é muito confortável e o salão é preenchido com um silêncio muito bonito. É tão diferente o palco com todo seu movimento, barulho e esta sala é tão quieta,... parece tão maravilhoso me separar do palco, do papel, do personagem e sentar-me aqui, simplesmente não fazendo nada e simplesmente sendo... este silêncio gentil em todo o redor simplesmente adentra meu ser e se move... e eu sinto que há como que ondas deste silêncio, desta quietude gentil movendo-se pelo hall e é como se estas ondas se movessem ao redor de mim e também deixassem em mim o sentimento de tanta limpeza, de tanto refrescamento interno. Eu me sinto empoderado, refrescado e eu me preparo para retornar à consciência da vida como um jogo, para que então eu volte para este palco e desempenhe o meu papel. Eu realmente quero trazer de volta comigo os sentimentos que tenho quando estou fora do palco... sentimentos de ser um observador, de ser separado das cenas, de permanecer no meu próprio poder, bastante centrado e pacífico. Então, à medida que eu retorno para meu papel, eu me sinto muito cheio de recursos e sou capaz de lidar com o que quer que surja... e à medida que eu olho para os personagens ao redor, o que quer que eles estejam fazendo, se estiverem irritando, perturbando, eu olho para eles agora com olhos diferentes. O problema não é que eles sejam irritantes ou perturbem, o problema é que eles se esqueceram de quem eles verdadeiros são e eles também estão ficando cansados de agir, agir e agir... e então através dos meus olhos eu compartilho paz. E, conforme todos nós conseguimos nos separar da nossa atuação, nós podemos tocar o divino, permanecermos refrescados e desta forma ajudarmos uns aos outros, colocarmos disponível o melhor desempenho que pudermos. Grata.

Então alguém gostaria de compartilhar algo, fazer alguma pergunta?

(...)

*Respostas:*

- Sem dúvida que os pensamentos têm um efeito na matéria que forma nosso corpo e, para que você possa experimentar isso, traga o pensamento de um limão. Pense que você está

cortando um limão e colocando em sua boca, veja o que acontece em sua boca... a saliva já começa ser reproduzida para lidar com o azedume do limão e há inúmeras pesquisas que provam o quanto que lidar com os pensamentos reduz o aumento de células brancas ou vermelhas, questões de tumor. Estou lembrando dos experimentos do Dr. Emoto, que fez alguns testes com os pensamentos em cristais de água,... como as moléculas da água respondem a pensamentos amorosos em oposição a pensamentos de vingança ou de ódio e literalmente aquilo muda a configuração das células. Então, definitivamente nós podemos trazer energia às áreas da nossa matéria física que estejam deformadas ou defeituosas. A meditação nos provê não apenas com pensamentos positivos mas também elevados, que nos colocam na dimensão deste quadro maior a ser explorado, a dimensão da eternidade e isso definitivamente tem um grande impacto celular em nosso corpo.

Nessa mesma linha de pensamentos sinto que o mesmo pode ser aplicado em situações de violência ou de conflito que estão acontecendo ao redor do mundo.

Toda vez que eu ia para aquele abrigo nuclear que descrevi, eu fazia um voto, como que uma promessa para Deus – “eu não vou adentrar no sentimento de medo ou tristeza” - porque todas essas energias negativas se movem para atmosfera como uma escuridão. Agora há pouco em nossa conversa, fizemos uma analogia da humanidade como estando em seu momento de inverno, no qual não há nada associado à primavera.

Outra analogia é com a humanidade estando no momento mais escuro da noite, e se eu não estou aberto ao poder do pensamento como uma arte, eu me dou permissão de pensar simplesmente o que quer que apareça ou queira. Nós precisamos estar atentos que todos estes pensamentos de medo, dúvidas, violência, ego, preenchem a atmosfera. A atmosfera não é algo vazio, ela capta os pensamentos. Se eu trago este tipo de energia para o escritório, o escritório inteiro fica infestado com ela e isto torna muito mais fácil para que quem trabalhe neste local ficar mais irritado, mais estressado, ... É sutil, mas verdadeiro, e o oposto disso também é verdadeiro. Se chego no escritório com uma atitude deliberada de foco, de coragem, de fé, essa energia adentra a atmosfera e será um pouco mais fácil que as pessoas do outro lado da sala, do prédio,... sejam mais construtivas em suas atitudes e escolham a paciência ao invés da irritação. É bastante sutil, assim como o pensamento. Da mesma forma, o poder do pensamento se expressa desta maneira sutil.

Esta agora é a noite. Este é o momento da noite da humanidade. De onde vai surgir a luz? Quando nós escolhermos pensamentos elevados que fazem parte deste quadro mais amplo, pensamentos que encorajam minha fé, minha paciência e também minha generosidade espiritual, isso adentra a atmosfera como luz. Assim, nós vamos levar este inverno da humanidade para um fim. Não que eu seja contra os políticos ou advogados, mas não são eles que vão dar um fim à noite da humanidade. Somos nós que vamos dar um fim, qualquer um de nós que levantar sua mão diante de Deus. Deus não tem um corpo, uma voz, mas nós temos, nós temos este corpo e podemos usar Seus pensamentos, Sua energia, Sua luz e expressá-los em nosso comportamento, e então, a lei do karma faz o resto. Aquilo que nós plantamos nós colhemos. Se eu planto negatividades nos pensamentos, sentimentos, atitudes, quais

serão os comportamentos que virão a partir disso? O que vou gerar a partir disso? Então, é isso que nós ensinamos na Brahma Kumaris: autossoberania.

Deixe que eu desempenhe um papel de herói para minha vida. Qualquer um que tenha levantado sua mão para Deus é um herói. Diante das pessoas que nos irritam, traumatizam, ao fazer um trabalho interno eu não fico irritado ou perturbado ou traumatizado, mas eu permaneço verdadeiro com este meu papel de ser um filho verdadeiro de Deus. Sou então capaz de compartilhar paz e, a partir da paz, todas as outras qualidades emergem, como a tolerância, respeito, apreciação. O Raja Yoga, que é a linha de conhecimento e meditação estudada na Brahma Kumaris, ensina esta autossoberania. Ao invés de ser influenciado eu sou alguém que influencia de uma forma muito positiva e artística.

Vou terminar com um exercício prático, que pode ser feito em um minuto a cada hora. A cada hora, por um minuto, pare, experimente-se como sendo um ator em uma peça, conecte-se com a energia elevada que você é, fique no assento de descanso e de paz interno, ... um minuto desta experiência torna todos os outros 59 bem diferentes e estas experiências vão se acumulando.

É muito bom estar com vocês, as pessoas aqui são bem adoráveis e agradeço de estar no Brasil.

(... agradecimentos ao diretor do Centro Cultural indiano, que disse hoje que o pai dele é aluno da Brahma Kumaris na Índia há 25 anos e, pela experiência do contato com o pai, ele percebe o quanto este conhecimento é benéfico e que podemos levar este conhecimento para nossas vidas, para nossas perguntas e práticas.)