

# Tempo para o Contentamento



*Jyoti Singh é uma profissional de recursos humanos com mais de 15 anos de experiência a gerir um vasto leque de funções de RH, projetos e programas. Atualmente residente em Bangalore, na Índia, é voluntária do Programa de Educação para a Paz (PEP), facilitando e coordenando as atividades do PEP no sul da Índia.*

*Presta ainda apoio a voluntários por toda a Índia a iniciarem o PEP nas suas regiões.*

Com uma agenda intensa, pressão de bom desempenho no local de trabalho, equilíbrio entre o trabalho e a vida pessoal e novos projetos, quem tem tempo para outra coisa senão cuidar dos desafios do dia-a-dia? Como é que se consegue ter tempo para si próprio? Estes são os obstáculos habituais das pessoas que me rodeiam, tanto no meu círculo profissional como pessoal.

Bangalore é conhecida como a *Silicon Valley* da Índia, uma cidade vibrante e multicultural onde todos andam ocupados.

Os estudantes aspiram a construir carreiras. Profissionais estabelecidos aspiram a crescer, a ser promovidos e esforçam-se por fazer cada vez mais negócios.

Depois de falar com muitas pessoas, cheguei à conclusão de que a maior parte delas, depois de acordar, passa 70% do seu tempo a trabalhar, 20% com amigos, com a família e nas compras, e 10% presa no trânsito. E, no entanto, fiquei contentíssima por descobrir que, apesar da vida ocupada que todos levam, consideram que o PEP é uma forma interessante de usarem o seu tempo.



Este programa inovador apresenta a mensagem única de paz de Prem Rawat a estudantes, nas faculdades e universidades, a profissionais, nos

seus locais de trabalho, e a reformados nas suas comunidades.

Desde que facilitei a minha primeira sessão do PEP a 22 de junho de 2014, ajudei a treinar uma equipa dinâmica de 15 voluntários que apoiam o PEP na região com diversas funções.



Não temos olhado para trás, pois o PEP continua a chegar a pessoas de todos os níveis sociais.



Participam atualmente no PEP médicos, enfermeiros, engenheiros, funcionários públicos, cientistas, professores, estudantes e outros profissionais.

Pessoas que costumavam pensar que seria um desperdício de tempo passar nem que fossem cinco minutos noutra coisa que não a sua rotina de trabalho diária, passam agora 10 horas em sessões semanais do PEP, onde dizem que estão a desenvolver uma compreensão sobre a preciosidade da existência.

Muitas organizações apreciam o PEP e veem-no como um programa poderoso com uma mensagem de grande impacto na vida dos participantes. Temos vindo a obter repetidamente autorização para apresentar o PEP a novos grupos dentro destas organizações.

Algumas empresas chegam a dar-nos apoio para formarmos colaboradores seus que queiram facilitar sessões do PEP por sua conta.

É maravilhoso ver os participantes a sentirem que o programa lhes dá uma mais-valia tão grande, que querem aprender a partilhá-lo com outros.

“O PEP ajudou-me não só a olhar para a vida com uma perspetiva totalmente diferente, como também me tornou mais focada e disciplinada, o que me ajuda a definir prioridades nas minhas tarefas diárias. Consequentemente, fico com mais tempo para mim própria,” disse uma participante do PEP no *Bangalore's Central Silk Board*, uma agência gerida pelo Ministério dos Têxteis.



Um participante no *Rainbow Hospital* disse: “Não sabia que existia uma diferença entre satisfação e contentamento. Depois de participar no PEP, compreendi que são muito diferentes. Para mim, foi um abrir de olhos.



Para mim, participar e facilitar o PEP continua a ter um efeito profundo e feliz na minha vida. Cada sessão do PEP é única e cheia de aprendizagem. Estou muito grata por fazer parte da equipa do PEP. Aspiro a poder apresentar o programa e a mensagem de paz de Prem Rawat a tantas pessoas e em tantos locais quanto possível.



*Fotos: Samanvi Rajput e Smita Anand*