

PALESTRA DE DADI JANKI
Diretora Mundial da Brahma Kumaris

“SENTIR-SE BEM, NÃO IMPORTA O QUE ACONTEÇA”

Portugal

Agosto de 2012

Sentir-se bem é um sentimento maravilhoso. Se vocês não estão se sentindo bem internamente, vocês sentirão o mesmo que quando estão com gripe. É muito fácil ser contagiado com uma gripe - é infeccioso. Então, que eu possa cuidar de meus sentimentos para não ser infectada por nada. Que o meu coração e a minha cabeça sejam completamente livres de qualquer influência. A minha cabeça está calma, o meu coração está feliz e a minha natureza é fácil. Este sentimento é muito bom. Se o meu coração não está feliz e se há alguma pressão internamente, imaginem como seria o meu rosto!

Alguns de vocês devem estar estudando numa universidade. Eu nunca frequentei a universidade; mas a educação que recebo na Universidade Brahma Kumaris é muito boa. Mesmo agora, eu ainda me vejo como uma estudante - não como uma professora. A minha tarefa é assimilar estes ensinamentos, trazê-los para a minha vida prática e inspirar a todos. Há os livros "Feeling Great" (Sentir-se Bem) e também o "Good wishes and pure feelings" (Bons votos e sentimentos puros). Não se sentir bem é um assunto longo e complicado. Mas por alguns minutos, gostaria de compartilhar a minha experiência com vocês sobre como ter sempre bons sentimentos e sentimentos puros. Em toda a minha vida, eu nunca estive envolvida em algo que fosse longo ou complicado. Não escutar nada, não pensar sobre nada, não ver nada que seja dessa forma e não falar nada que não seja útil. Eu apenas prestei atenção para manter bons sentimentos. O meu sentimento agora é que todos nós somos filhos do Único Pai e que eu vim para me encontrar com todos os meus irmãos e irmãs. De um modo geral, quando nos encontramos, perguntamos: "Como você está?" e fazemos perguntas acerca disso. Mas quando me encontro com os meus irmãos e irmãs, eu simplesmente digo: "Om Shanti" (eu sou um ser de paz). Não é preciso mais nenhuma ação - apenas a troca de sentimentos do coração. O sentimento é o de compartilhar paz, amor e alegria com todos. Quando eu entrei neste salão e antes de me sentar, senti que queria encontrar-me com todos, antes de tudo com o olhar, e compartilhar esse sentimento através dos olhos.

Anteriormente, quando eu não estava consciente de mim mesma como uma alma, existiam sempre questões internamente: "eu não me conheço, eu não me compreendo". Mas, ao tornar-me consciente de mim mesma como um ser espiritual e ao entender os meus sentimentos, então o sentimento internamente foi: "sim, agora eu sei tudo acerca de mim mesma que precisava saber". Os mais novos e os mais velhos dizem constantemente: "eu não sei...", e têm sempre o sentimento de não saber nada. Que tipo de sentimento é esse? Onde é que os sentimentos são guardados? No coração. Onde é que experimentamos sentimentos pacíficos e amorosos? É dentro do coração. Pleno de paz, pleno de amor e pleno de bem-aventurança.

Quando vocês têm o conhecimento acerca do eu, é muito bom permanecer em paz. À medida que falam em ser pacífico, vocês entram num estado de paz e é aí então que vocês experimentam amor - e vocês sentem o eu como sendo pleno de paz, pleno de poder e pleno de sucesso. Então, qualquer tarefa que vocês façam é bem-sucedida, porque estão fazendo com paz e amor. Vocês não perguntarão "como?" ou "por quê?" – mas vocês a farão. Estas duas questões desencadeiam conflito e confusão internamente. Sejam jovens ou mais velhos, estudantes ou professores - o sentimento é o mesmo quando estas perguntas surgem. Como?

Por quê? O quê? Quando?... Vocês conhecem o sentimento de quando estão num estado de "não saber" e têm tais questões na sua mente. Quando existem questões na mente, vocês podem vê-las através da linguagem dos sinais das mãos.

Os meus pensamentos, as minhas palavras e as minhas ações deveriam ser preenchidos com bons sentimentos internamente. Como uma BK (Brahma Kumari), eu sempre mantive bons sentimentos internamente e bons votos por todos, e que todos deviam ter sempre bons sentimentos. Eu sempre tive sentimentos muito bons internamente, por uma pessoa e por todos os outros. Recentemente, eu passei seis meses verificando os meus sentimentos, para ver se não havia nenhum outro sentimento internamente. Eu posso dizer honestamente que me sinto honrada por ter passado neste assunto de ter apenas sentimentos puros pelo eu e pelos outros.

Nós falamos muito acerca da humanidade. É necessário que a humanidade (os seres humanos) tenha humildade. Que maravilhosa seria a vida se a humanidade tivesse humildade internamente. E então vejam como seria a vida se não houvesse humildade. Quando há humildade, também há maturidade e doçura. Nós entramos profundamente dentro do eu e verificamos os nossos sentimentos e lá descobrimos a verdade e a honestidade, e juntamente com isso, a humildade. Internamente, o sentimento é o de estar a salvo, seguro, limpo e puro - esta é a nossa segurança. Não existe medo, não existem preocupações, nem tristeza. Certamente que vocês já experimentaram algum tipo de preocupação ou de tristeza em algum momento das suas vidas. Todos nós podemos imaginar como é isso. Eu posso ver os rostos de todos. É necessário entender o porquê de se experimentar tristeza. Uma vez que o façam, irão ver que não há nenhuma razão para experimentar tristeza. É porque temos uma natureza sensível e delicada que a experimentamos – ou, em um nível mais sutil, há alguma inveja ou ciúme dos outros.

Na realidade, não há nenhuma razão para experimentarmos algum tipo de tristeza. É por isso que dizemos: aprendam meditação para se libertarem da tristeza. Aprendam a escutar Deus e coloquem na prática o que Deus nos diz para fazermos. Quando fizerem algo bom, muitos irão criticar-lhes ou falar nas suas costas e poucos irão louvá-lo, mas vocês têm que ter a certeza que os seus sentimentos puros não serão influenciados por nada. Os seres humanos têm o intelecto e a sabedoria para entender e diferenciar entre o verdadeiro e o falso, o pecado e a caridade, o certo e o errado, o bom e o mau. Então, que cada um possa perguntar a si mesmo: O que é que eu tenho de fazer agora? Concentrem-se no eu. Eu apenas quero ser honesta e verdadeira, e não fazer nada de errado. Às vezes as pessoas dão desculpas, mas eu não quero fazer nada de errado. Se alguém está fazendo algo errado, mesmo que eles estejam mentindo, é errado da minha parte apontar isso.

Eu preciso entender três coisas: 1) quem sou eu?, 2) a quem é que eu pertenço? e 3) o que é que eu preciso fazer agora? Entrem na profundidade destas três perguntas. Eu não me permito ficar envolvida em nenhum pensamento sobre o que é que as outras pessoas estão fazendo. O conhecimento destas três coisas mantém o meu intelecto, a minha consciência, muito limpa e pura.

De modo a fazer o que é certo, no momento certo, eu preciso de três coisas: coragem, fé e honestidade. Elas me dão sentimentos muito bons. Não importa o quê, eu não deveria contar mentiras; eu não preciso tentar me justificar. Então, os meus sentimentos serão puros. Quaisquer que sejam os pensamentos e os sentimentos que eu crio, eles criam a atmosfera ao meu redor. Então, que haja honestidade e amor nos meus sentimentos, e assim, não importa quais sejam as circunstâncias, eu serei bem-sucedida naquilo que fizer.

Eu não tenho muita instrução - não sou uma escritora e nem uma oradora - então o que sou eu? Apenas uma personificação de verdade e amor. O sentimento de honestidade e amor,

dentro do eu, traz a humildade. Humildade não significa curvar-se a todos; é apenas ter um sentimento muito puro. Escutar e experimentar honestidade, amor, coragem e fé irá tornar-lhes livres das questões de por quê? o quê? e como?

"Não se preocupe!"

Permaneçam constantemente felizes e compartilhem essa felicidade com todos. Vocês são capazes de ser felizes quando não se envolvem em preocupações, tristeza ou medo. Libertem-se disso. Nós estudamos estes ensinamentos, mas também temos de coloca-los na prática nas nossas vidas - e darmos essa experiência aos outros.

Eu nunca menti. Aqueles que são fracos contam mentiras. Eu nunca roubei um tostão de ninguém. As pessoas riem de mim porque eu não trago uma mala. Eu não ando com nenhum dinheiro; não preciso seguir nenhuma moda para a qual eu precisaria de dinheiro. Eu sou livre. Eu como comida, mas eu como comida simples.

Ter sentimentos puros significa que eu não preciso ir às compras para ser feliz. Para manter bons sentimentos, eu não devo contar mentiras, nem roubar, enganar ou difamar ninguém. Criticar os outros significa que existem sentimentos muito maus pelo eu internamente. Então, que eu mantenha sentimentos puros e pacíficos por mim mesma e pelos outros. Difamar alguém ou ouvir alguém difamar os outros é um grande pecado. Isso torna-se um hábito que nos impede de fazer aquilo que é bom e o que é certo, e acabamos por desperdiçar o nosso tempo focando e criticando os outros. Isso não nos permite ter bons sentimentos.

Dia e noite, eu mantenho sentimentos puros por mim mesma e nunca me permito pensar: o que é que irá acontecer? Uma variedade de cenas virão na minha frente, mas eu certifico-me que os meus sentimentos não mudam, porque eu sou o mestre do meu próprio eu. Então... e se os outros me difamarem? Se eu não o aceitar, eu não serei afetada. Ainda assim, considero aqueles que me difamam como meus amigos. Os meus sentimentos não são afetados; eles permanecem puros. Este é o esforço profundo que temos que fazer internamente. Quando vocês pensam sobre conhecer o eu e a quem vocês pertencem, o sentimento internamente é muito puro - saber que Deus é a minha Mãe, o meu Pai, o meu Amigo, o meu Guia – e vocês vão querer manter esse sentimento.

Há pessoas no mundo que dizem sentir-se sozinhas ou vazias. Eu não estou sozinha; eu estou com o Único. Combinada com Ele, nós vivemos como um só. Dois dedos fazem um "V" de vitória. Com o terceiro dedo, o "W" não é de "por quê"(why), mas de sabedoria (wisdom). Então, quando a alma, a Alma Suprema (Deus) e o conhecimento estão juntos, vocês tornam-se de primeira classe! Quando eu estou junto Daquele lá em cima, existe determinação e nós podemos alcançar muito - é disto que trata-se a vida. Permaneçam leves e recebam o poder do Supremo, então, vocês serão capazes de ser um farol e mostrar o caminho a todos. Libertem-se e sigam em frente!

Om shanti.