

PALESTRA DE SISTER RAJNI DAULATRAM

São Paulo - 16/12/2007

“Valorize-se e presenteie o mundo ao utilizar bem todos os recursos físicos e espirituais.”

Om Shanti

Saudações de paz a todos vocês!

Hoje, o nosso tópico é muito interessante: é sobre como valorizar-se. E, a segunda parte do tema, é sobre como usar nossos recursos físicos e espirituais para o nosso próprio benefício e também para o benefício dos outros.

Nós vemos que, no mundo, as pessoas que trabalharam arduamente foram capazes de aumentar o valor de suas vidas. As pessoas estudam arduamente para que possam obter tantos diplomas e trazer mais valor às suas vidas... As pessoas fazem muitos cursos sobre negócios para que elas possam aumentar o valor de suas vidas. E isso está bem. Mas, um outro lado está em aumentarmos o valor da nossa vida interior. Definitivamente, fazer todos esses cursos, participar e freqüentar várias faculdades e universidades torna a pessoa mais inteligente. Nós somos capazes de nos tornarmos mais esperto há muitos benefícios que advêm disso.

Mas, hoje, estamos falando principalmente sobre a nossa vida interior. A nossa vida interior também precisa ter valor. Por exemplo: a sabedoria, ou seja, as experiências internas que nós temos na vida. Isso faz o nosso valor aumentar. Por exemplo: não sei exatamente como isso acontece no Brasil, mas, quando uma pessoa já tem bastante idade, às vezes chega a ter 90 ou 91 anos de idade, se ela for uma pessoa sábia, mesmo numa idade avançada, ela continua sendo muito útil à sociedade. Mas, uma pessoa que tem uma mente confusa e que não conseguiu sequer resolver a sua própria vida em nível pessoal, como é que ela pode ter algum valor para a sociedade? O nosso valor aumenta quando a nossa mente é estável; quando a nossa mente é positiva; quando a nossa mente tem paciência; quando a nossa mente é capaz de gerar pensamentos pacíficos; quando a nossa mente é capaz de criar harmonia; é capaz de criar unidade, de cuidar da sua própria saúde... Então, tal mente tem valor.

Mas, há um outro tipo de mente, ou um outro lado da mente, que é o negativo: uma mente que cria desarmonia, que cria briga - uma mente dessa natureza não tem valor. Ninguém gosta de ficar com tal pessoa, pois nós nunca sabemos quando ela vai estourar. Ter raiva não aumenta o nosso valor. Mas ter paz sim, isso aumenta o nosso valor.

Esses são os nossos tesouros ou recursos internos. Nós temos recursos internos ilimitados. Essas são as nossas qualidades inatas. A cada minuto do dia, nós poderíamos usá-las. Mas, por alguma razão, nós não temos a percepção disso. A nossa mente fica olhando lá para fora. A nossa mente fica sempre buscando recursos físicos para poder ficar confortável, para poder ficar feliz. Algumas pessoas pensam: eu tenho uma casa muito bonita, eu tenho um bom carro, um avião, eu tenho uma casa na praia, eu tenho um barco diante da minha casa.

Se eu tiver tudo isso, será que isso vai aumentar o meu valor? Nós medimos o nosso valor e o nosso sucesso de acordo com as aquisições físicas da vida. Em certa proporção, está Ok ter

tudo isso. Se a pessoa trabalhou intensamente, Ok, ela merece ter tudo aquilo que ela conseguiu adquirir. Não há nada de errado em ter uma casa bonita, um avião, um barco, todas essas coisas... Antes de vir a São Paulo, estive na inauguração da nossa sede nova na cidade de Florianópolis. Então, o nosso professor coordenador de lá estava contando que hoje em dia há muitas pessoas que moram em Florianópolis e trabalham em São Paulo. Elas vêm, ficam aqui, trabalham aqui por uma semana e depois pegam o avião e voltam para lá.

Na visão da Brahma Kumaris, a questão é que não há nada de errado em ter conforto na vida. Mas, junto com tudo isso, nós temos que garantir que a nossa disciplina interna, o poder da nossa mente, aumente, pois hoje nós podemos ter todos esses recursos, mas, e se amanhã eles faltarem, o que vai acontecer com a nossa mente?

Antes de vir ao Brasil, passei um dia e meio em Washington, nos Estados Unidos. Então, no dia seguinte à chegada lá, faltou eletricidade e tudo tinha que ser feito com velas. É difícil a gente imaginar que nos Estados Unidos eles possam enfrentar tal problema. Talvez naquela cidade, ou em parte daquela cidade. Mas toda a questão aqui é de você se auto-verificar, para ver se, mesmo com toda aquela situação, você ficou perturbado ou não.

Então, nesse sentido, nossa força interior é o nosso recurso interior. É um recurso espiritual. É o poder da alma.

Nós poderemos chamar isso de força de vontade da mente. Quando nós temos uma boa força de vontade em nossa mente, nós poderemos enfrentar qualquer dificuldade que surgir na nossa vida. Existem milhões de pessoas nesse mundo que perderam a esperança na suas vidas. Por quê? Porque elas não têm o poder da coragem, a força da vontade. Quando elas têm algum problema na suas vidas, alguma dificuldade nas suas vidas, alguma doença na sua vida, elas desistem.

Quando nós aumentamos esses recursos internos em nossas vidas, quanto mais nós utilizarmos isso nas nossas vidas, mais esses recursos automaticamente aumentarão.

Então, primeiramente, nós temos o poder da mente. Nós temos tudo aquilo que está conectado com esse poder da mente, como o auto-poder da coragem, da força de vontade, e etc.

O segundo recurso que nós possuímos são as nossas palavras. Como é que eu posso usar esse recurso das palavras? Se eu falar com raiva, eu estarei usando esse recurso ou não estarei usando? Sim, eu estou usando, mas não está havendo resultado, quer dizer, nada é produzido como consequência disso. Palavras que nos encorajam, palavras que sejam de doçura, palavras que criem vínculos entre as pessoas,... essas são as palavras que nós chamaríamos de palavras que são nossos recursos espirituais. Mas quando as nossas palavras são palavras amargas ou são palavras ásperas, talvez estejamos usando os recursos das nossas palavras, mas esses não estarão criando harmonia e unidade entre as pessoas. Portanto, nós podemos usar esses nossos recursos das palavras para promover amor, harmonia, unidade entre os seres humanos. Isso significa que eu tenho esse recurso dentro de mim. Por exemplo: todos nós temos essa doçura dentro de nós. Nós temos esse poder de encorajamento dentro de nós. Nós temos sabedoria dentro de nós. Mas a única coisa é que nós temos que usá-los. Todos vocês têm isso ou não? É uma questão simplesmente de ter a percepção disso, de usar isso.

E o terceiro elemento, o terceiro recurso seria o tempo. Ninguém pode dizer: eu não tenho tempo. É um recurso espiritual muito bom. Como eu uso o meu tempo? Eu tenho uma escolha: eu posso escolher entre dormir, ficar vendo televisão, eu posso escolher ir para a jogatina, eu posso escolher ir para o cassino... Isso também é uma forma de usar o tempo, mas qual é a produção que adviria de usá-lo assim? Vocês ganhariam dinheiro através disso?

No Japão, a noite inteira as pessoas ficam acordadas jogando nos cassinos. Como elas não têm outro lugar para ir, então elas vão para os cassinos.

Então, nós temos que ver como é que nós estamos usando esses recursos na nossa vida. Nós podemos aumentar o nosso tempo quando nós valorizamos o tempo.

Por exemplo: um agricultor tem que fazer a semeadura em determinados meses do ano para que depois ele possa ter a colheita. Imagine, por exemplo, que quando é hora de semear, ele fica simplesmente aproveitando os benefícios do sol e, quando chega a hora de colher, ele não tem nada para colher. Isso devido a ele não ter usado o tempo de forma correta. Ele estava lá aproveitando a luz do sol, mas ele perdeu a oportunidade.

Nós podemos ver isso em nossas vidas. Aqueles que são bons estudantes em suas vidas, e se dedicam intensamente a estudar durante aquele período, eles são capazes de criar uma boa fundação em suas vidas e, mais, eles não tem necessidade de ficar cambaleando de um emprego para outro emprego. Se hoje eu valorizar o tempo, quando eu ficar idoso o tempo irá me valorizar. Se, ao contrário, eu não valorizar o tempo agora, mais tarde a sociedade vai dizer para mim: você não é útil para a sociedade. Mesmo a família vai dizer: não, você não é mais útil para nós. Então, o tempo é um tesouro para as nossas vidas. Como é que nós usamos o nosso tempo? Nós temos que usar o tempo de uma forma valiosa: ler bons livros espirituais, aprender meditação, treinar a sua mente a pensar positivamente, ir a hospitais e ajudar as pessoas.

Tem tantas pessoas que não têm uma meta nas suas vidas, então você vai, e ajuda essas pessoas a terem uma meta. Existem hoje tantas organizações voluntárias, onde você pode ir até eles e se oferecer para ajudar. Vocês podem escrever. Existem muitas maneiras de nós aprendermos a usar o tempo que temos na vida.

Certa vez, uma pessoa nas Filipinas estava me dizendo que ele se sentia tão culpado por passar o tempo inteiro apenas assistindo televisão. Então eu disse a ele: vá aos orfanatos e ajude as crianças órfãs ou então vá e ajude os meninos e meninas de rua, porque tem tanta gente precisando que se você fizer algo, então, assim, estará usando bem o seu tempo.

Há tantas coisas que nós podemos fazer para melhorar as nossas vidas. Mas para isso, nós precisamos de uma boa motivação, um bom planejamento, e usar o nosso tempo de uma forma valiosa.

Nossa mente o tempo inteiro quer experimentar conforto, quer experimentar divertimento... mas, criar alguma coisa nova e diferente para ajudar a sociedade - isso as pessoas acham difícil. E especialmente agora quando existem milhões de pessoas na Terra que não estão felizes. Nós podemos então usar o nosso tempo para nós mesmos ficarmos felizes e ajudarmos as outras pessoas a ficarem felizes.

Especialmente na Índia, existem milhares e milhares de pessoas idosas que são consideradas sem qualquer utilidade para o mundo. Mas, quando elas vêm até a Brahma Kumaris, elas

aprendem algumas coisas, e uma das atividades que elas são convidadas a fazer é simplesmente cozinhar, e também cozinhar para os outros que também estejam nesse caminho ou participando de alguma atividade. Com isso, elas se sentem tão úteis de poderem usar os seus talentos. São então pessoas idosas e que fazem as suas ações a partir do coração.

Na Brahma Kumaris nós temos também um número imenso de jovens que participam. Talvez, antes de serem alunos da BK eles tinham uma mente que era destrutiva, mas agora eles criaram uma mente que é construtiva. Por exemplo, na Índia, uma prática que é comum, principalmente para os alunos da BK, é que os idosos, depois de terminarem suas tarefas, vão para os jardins públicos onde têm muitas pessoas sentadas e eles simplesmente vão e ficam conversando sobre a vida, com as pessoas sentadas nos jardins.

Para essas ações temos que ter duas coisas: 1º Ter amor pelos seres humanos. 2º. Ter amor pela sua própria vida. Vocês amam a sua vida? Vocês respeitam a sua vida?

E então o resultado de ter amor e respeito pela sua própria vida é que vocês então aumentam o valor da sua vida. Junto com isso, usem todos os recursos que vocês possam para si mesmos e também para os outros. Por pelo menos 1 ou 2 horas por semana, vocês poderiam estar ajudando os seres humanos nas suas vidas. E vocês então, vão ver o que vocês vão receber de retorno por essa hora ou 2 horas...

Outra coisa que nós observamos é onde desperdiçamos os recursos da nossa mente e do nosso tempo. Vocês sabem? Especialmente quando estamos nos preocupando, pensando sobre o passado,... e então nós dizemos que nós não temos tempo. O tempo passa enquanto nós estamos nos preocupando, enquanto nós estamos pensando no passado. Se vocês puderem aprender a meditação vocês saberão como controlar a suas mentes. E então vocês serão capazes de economizar seus pensamentos, e não desperdiçá-los em pensar sobre o passado ou pensamentos de preocupação.

Tem alguém aqui que diria que não tem nenhuma preocupação?

Em algum nível, em alguma percentagem, todo mundo tem alguma preocupação. A nossa mente fica repetindo os mesmos pensamentos e isso é um desperdício de tempo. Então, vocês podem poupar esse tempo. Meditação significa melhorar a habilidade da mente para que a mente possa tomar decisões mais rápidas e precisas, corretas, para que você não precise se preocupar depois. É uma habilidade que temos que aprender. É por isso que a palavra Yoga é muito famosa. Existe o Yoga físico, mas estou me referindo ao Yoga mental. Yoga significa conexão, comunicação, união. Na Índia eles dizem 2+2 são 4. Isso significa Yoga. Através disso, agora nós aprendemos: os nossos pensamentos têm então essa conexão com Deus.

Vocês sabem quem é Deus? Quantos de vocês sabem quem é Deus? Deus é o Oceano dos melhores pensamentos, pensamentos brilhantes, pensamentos muito bonitos. Essa energia pura que existe no mundo é a mente de Deus. A mente de Deus

é tão pura que quando você se senta em meditação, na lembrança Dele, você é capaz de ter a melhor forma de solução para todos os seus problemas, pois é Deus que tem esse poder. Ele pode nos dar isso em um segundo: a melhor resposta, a melhor solução e as melhores idéias. Então, faça essa experiência com Deus. Nós temos esse hábito de pensar, pensar, pensar, pensar demais. Nós controlamos a nossa vida. Quando você tem então essa conexão

com Deus, que é a fonte de toda essa sabedoria, você é capaz de planejar muito bem a sua vida e você é capaz de experimentar todos esses resultados.

Definitivamente, todos nós amamos Deus, nos lembramos Dele, mas tem uma terceira coisa que vocês podem fazer que é experimentar Deus. Isso é chamado de Yoga. Experimentar o amor Dele na sua vida. Experimentar a sabedoria Dele na sua vida. Experimentar a paz Dele na sua vida. Assim como você tem alguns parentes vivendo com vocês dia e noite, considere Deus como seu parente. Vocês visitam Deus diariamente? Através da sua mente?

Entrem em relacionamento com Deus. Isso é chamado Yoga. De outra maneira, nós começamos a lembrar de Deus só quando nós estamos em crise, quando nós precisamos Dele nós vamos até ele, quando nós não precisamos Dele, nós não vamos até Ele. Mas se vocês experimentarem Deus entrando na sua vida, se vocês estão tendo uma experiência com Ele, vocês vão sentir que Ele não sairá de sua vida. Vocês verão que Ele tem essa habilidade de resolver os problemas, de saber qual é a solução para os diversos problemas, e então, aqueles problemas não parecerão mais problemas.

O que Deus faz com suas vidas? Vocês sabem? Ele lhes dá poder, Ele os enriquece, Ele faz com que vocês fiquem plenos. Porque nós somos filhos Dele. Nenhum pai quer que seus filhos se tornem escravos ou mendigos. Deus é nosso Pai. Ele quer nos ver sempre felizes. Ele não quer nos ver preocupados sobre a vida. Ele não quer nos ver entrando em tristezas mentais. Ele quer nos ver sempre nesse estado de felicidade, de liberdade, de alegria na vida. E Ele pode ajudar-nos na nossa vida. A única coisa que temos que fazer é entender quem sou eu e quem é Deus. Essas são as duas coisas mais importantes para nós entendermos na vida.

Então, a primeira coisa é perguntar quem sou eu e quem é Deus. Primeiro eu tenho que perguntar quem sou eu, e depois, quem é Deus. Procure então entender que você é um ser valioso, você é um ser divino. Não tragam esses pensamentos em suas mentes, tais como: não, não, não eu não sou valioso, eu não sou isso. Isso faz com que sua mente caia. Procure encher-se de poder. Eu sou uma energia digna, uma energia muito valiosa e especial. E eu posso contribuir através das minhas palavras, da minha atitude mental, e também das minhas ações para tornar a vida melhor, para tornar a sociedade melhor. Quando vocês são capazes de ter esse tipo de pensamento nas suas mentes, de que nós somos pessoas dignas, de que somos pessoas valiosas, pessoas especiais, a sua mente é capaz também de gerar esses pensamentos valiosos. Porque a natureza da mente é simplesmente a de pensar, mas, em relação ao quê pensar, isso é natureza do intelecto.

Então, quando nós usamos essa palavra Yoga, nos referimos a ter essa conexão com Deus e, através disso, Ele nos enche de poder para que nós possamos pensar corretamente.

Por exemplo: quando uma criança pequena cai, a mãe fala: levante-se, levante-se - ela dá esse encorajamento para que a criança apóie-se nos seus próprios pés. Então, é isso que Deus faz em nossas mentes.

Sempre que você se sentir infeliz, sem essa energia, procure elevar sua mente, os seus pensamentos até Deus, que Ele será capaz de preencher a sua mente com pensamentos de poder. E então, dessa forma, eu serei capaz de me tornar valioso, e também serei capaz de me tornar valioso para Deus e para a humanidade. Mesmo nas nossas famílias, nós vemos que, se

há algum filho que tem uma mente com bom poder de concentração, se ele é muito eficiente nos estudos, então nós sentimos que aquela criança tem mais valor. E aquelas crianças que não têm um bom poder de concentração, que não conseguem preencher o que elas têm que fazer na escola, elas acabam fracassando.

Então, diariamente, procurem aumentar o seu poder de concentração. Se vocês têm apenas 1% de concentração, amanhã procurem ter 1,5% de concentração.

O que significa concentração? Significa que qualquer trabalho que vocês estejam fazendo, desde o começo até o fim, vocês fazem com o seu coração. Não é que vocês comecem alguma coisa, parem aquilo na metade e comecem outra coisa. Algumas vezes nós fazemos isso, não é verdade? A gente começa alguma coisa, e no meio do caminho a gente começa uma outra coisa, e deixa aquela coisa para trás. Então, um monte de trabalho começa aqui e ali, e nada é terminado. Não. Você começa e você termina, e então, sente o preenchimento completo. Temos que colocar o nosso coração completamente naquilo. Nós temos que ter o interesse naquilo.

É muito importante ter interesse na vida. Tenham algum interesse na vida para que vocês possam aumentar o seu poder de concentração, e também a sua motivação.

Porque vida significa crescimento: tudo cresce, as árvores crescem, tudo cresce... Mas será que eu estou crescendo? Será que eu estou aumentando o meu poder de concentração, meu poder de interesse, de motivação? Para isso, nós deveríamos passar alguns minutos do dia em silêncio para o nosso próprio benefício. Então, permaneçam em silêncio, olhem a sua mente e verifiquem se vocês realmente estão tendo interesse naquilo. E procurem diariamente aumentar isso. Hoje você começa com 1 minuto de concentração, amanhã 2 minutos, 3 minutos ... e assim vai aumentando seus minutos de poder de concentração. Isso significa focar a mente. Isso irá trazer aquisições na sua vida. E todo mundo irá confiar em você porque tudo que é delegado a você para fazer, ao ter um bom poder de concentração, você é capaz de fazer aquilo bem. As pessoas então começarão a confiar em você.

Aqueles que não têm interesse dão desculpas. E ninguém irá confiar naquela pessoa e ela não será uma pessoa valiosa. Então, essa é uma sabedoria que nós aprendemos aqui na Brahma Kumaris. Continuem a aumentar o seu poder de concentração para que vocês possam experimentar esses poderes de Deus, que irão aumentar seus recursos internos. E então vocês serão capazes de medir quanto valor vocês têm na suas vidas.

Por exemplo, se um problema vem na sua vida, será que você é capaz de resolver seu próprio problema? Será que quando você enfrenta algum problema, você consegue pensar para encontrar a solução do problema, ou você começa a preocupar-se sobre aquele problema?

Então se a sua mente tiver essa boa habilidade de concentrar-se para encontrar a solução, isso significa que a sua mente é útil ao mundo. E você será uma pessoa muito valiosa para a sua família, para a sociedade e para o seu país. Porque tal mente é capaz de contribuir tanto...

Então, esse é o meu presente de Natal para vocês: esse presente de valorizarem-se. Usem esse poder interno da suas mentes e criem felicidade nas suas vidas, e tornem as suas famílias felizes e a sociedade feliz. Isso significa que vocês estão presenteando a humanidade. Esse é o verdadeiro Natal: a experiência de felicidade.

O próximo ano estará chegando em breve. Então vocês podem dar esse presente para suas próprias vidas. Esse presente de motivarem-se, esse presente de concentração e de felicidade. E procurem assegurar-se de que esses tesouros estejam aumentando.

Às vezes, nós ganhamos um presente, guardamos no armário e não o usamos. Mas nós temos que usá-lo. Às vezes nós ganhamos um presente, e damos esse presente para outra pessoa. Então a outra pessoa experimenta a felicidade e não você. Vocês têm que experimentar essa felicidade e também compartilhá-la com os outros. Usem isso a cada dia. Quaisquer tarefas que vocês façam durante o dia, primeiramente vocês devem ter esse pensamento na suas mentes: eu sou uma pessoa valiosa, eu sou especial, eu sou digno. Então, comecem qualquer tarefa com esses bons sentimentos por si mesmo. Qualquer tarefa que vocês estiverem fazendo, quer vocês estejam no escritório, quer vocês estejam cozinhando, ou quaisquer outras atividades, procurem ter esse pensamento: eu estou aqui para contribuir com paz.

Todos nós temos que enfrentar uma série de situações, por exemplo, de falta de paz. Em reuniões, as pessoas podem brigar, espalhar falta de paz. Mas nós deveríamos pensar: eu estou aqui presente para poder contribuir espalhando paz. Então, este é o trabalho digno que vocês podem fazer nas suas vidas. E as pessoas vão então lembrar de vocês como aqueles que são *peace makers* (pacificadores) e não como *fight makers* (aqueles que criam brigas).

Temos portanto que contribuir através da Paz.

Om shanti