

SENTIRSI SPLENDIDAMENTE

Come cambiare la tua vita in meglio



INTRODUZIONE

È possibile sentirsi alla grande nel mondo di oggi, dove ogni giorno sembra esserci qualche nuova crisi o inaspettata negatività, e dove la violenza è così dilagante?

Questa piccola guida attinge all'esperienza spirituale di Dadi Janki , responsabile mondiale della Brahma Kumaris fino al 2020, anno del suo trapasso.

La Brahma Kumaris Università spirituale Mondiale è una comunità internazionale di persone che imparano come incrementare la loro abilità di vivere sulla base di qualità e valori umani.

INDICE

Come sentirsi Splendidamente

Le chiavi per sentirsi OK

Perché smettiamo di sentirci Bene

I modi per iniziare a sentirsi Magnificamente.

I principi per sentirsi alla Grande

Sentirsi WoW adesso

COME SENTIRSI SPLENDIDAMENTE

Sentirsi bene inizia con l'Armonia interiore, l'Onestà, la Libertà, l'Amicizia e la Pace.

ARMONIA

Il sentirsi bene ha molto a che fare con il mettere ordine nella nostra vita, piuttosto che con il divertimento o il sentirsi bene a tutti i costi. Consiste nell'armonizzare il nostro mondo interiore e sviluppare la maturità di allineare il mondo interiore dei pensieri, attitudini e sentimenti con il mondo esterno delle azioni, delle parole e delle relazioni. Se c'è confusione dentro ci sarà confusione fuori.

ONESTÀ

Per incominciare a sentirci bene abbiamo bisogno di diventare più onesti – per fare di ciò che pensiamo, diciamo e facciamo una sola cosa. Senza questa unità nella nostra vita interiore, nessuno svago e divertimento può farci sentire bene, positivi e alla grande. Avere onestà significa rendersi responsabili del modo in cui rispondiamo alle circostanze e alle altre persone.

Possiamo iniziare con il porci alcune domande:

- *Avevo davvero bisogno di compiere una certa azione?*
- *Era proprio necessario intrattenere determinati pensieri?*
- *Potevo parlare o agire, in un modo migliore?*

Domande come queste ci portano ad una riflessione onesta sul nostro modo di pensare e agire.

Non possiamo sentirci splendidamente se manteniamo delle abitudini negative che fanno dei danni a noi stessi oltre che agli altri.

Una brutta abitudine, assai frequente, è lasciare che altri gettino la loro spazzatura nelle nostre vite. Come possiamo sentirci alla grande quando ci lamentiamo o siamo costantemente pessimisti, impauriti o in uno stato di rabbia repressa? Come possiamo sentirci bene se non siamo liberi di essere padroni e maestri della nostra vita?

LIBERTÀ

La vera libertà inizia con me. Non è possibile incolpare altri per quello che mi stanno facendo. È uno spreco di tempo esaminare le loro azioni ed essere arrabbiati. Posso solo valutare cosa sto facendo a me stessa e chiedermi "per quanto tempo vivrò ancora in questo modo"?

Le altre persone sono attori in questo palcoscenico illimitato. Loro faranno quello che desiderano fare e come meglio piace a loro, ma io posso scegliere la direzione per me migliore e nella quale procedere con dignità.

Decido se essere o meno condizionata, coinvolta o usata da altri. Per sentirsi positivi comprendo che ho bisogno di cambiare. Vivere meglio è una mia scelta, non è nelle mani altrui.

AMICIZIA

Una delle cose che ci fa sentire bene è l'amicizia. L'amicizia è la base di ogni relazione genuina.

La prima amica è la mia mente. Sono gentile e amorevole con me stessa? Sono i miei pensieri, così costruttivi da offrire a me stessa il dono della serenità?

È una splendida sensazione perché questo è un sentimento di pienezza. Allora divento facilmente amica di tutti, amica del mondo.

PACE INTERIORE

Raramente le persone si prendono il tempo per incontrare se stessi. La pace ha inizio in quello spazio interiore dove mi incontro e genero silenzio, nel cuore e nella mente. Là osservo come funziona il mio mondo interiore.

La pace è il nucleo del nostro essere ed inizia a fluire quando mi predispongo a gustare il silenzio.

La positività è il risultato naturale di questa esperienza di pace.

Quando la sensazione di pace e positività rimangono costanti, nessun evento esterno o altre persone possono interrompere il flusso. Tuttavia, per iniziare con il sentimento di pace occorre poter accettare le mie debolezze e iniziare a pulire il cuore.

LE CHIAVI PER SENTIRSI OK

La chiave dell'entusiasmo, la chiave dell'ottimismo, e della contentezza.

LA CHIAVE DELL'ENTUSIASMO

L'entusiasmo è la chiave principale per stare bene, agisce come una doppia spinta energetica. Mantiene il sé veramente positivo, oltre il richiamo della negatività e allo stesso tempo conforta e solleva anche gli altri. L'entusiasmo ci rende fiduciosi verso nuove possibilità.

La parola "entusiasmo" deriva dalla parola greca *enthusiasmos*, che significa "avere un Dio dentro", essere ispirati. Quando siamo spiritualmente vivi e in sintonia siamo capaci di vedere, pensare, sentire e agire in maniera nuova e creativa anche se abbiamo a che fare con situazioni stagnanti o bloccate. Per esempio, una persona con entusiasmo non vedrà mai un problema come un problema, oppure un ostacolo come un ostacolo. Rimane al di sopra della paura, del dubbio, della tristezza. La sua tendenza è quella di vedere soluzioni, creare ponti e anziché combattere un ostacolo, semplicemente lo scioglie.

L'entusiasmo è una terapia che interrompe la gravità della negatività e cambia lo stato mentale.

Per sviluppare entusiasmo, abbiate fiducia nel principio che ogni cosa che accade ha il suo beneficio. E non sempre quello che sembra andare storto gioca a nostro sfavore. Abbiate fiducia nella bontà degli eventi e nella bontà dell'anima umana.

della vita e nelle virtù originali del sé e degli altri.

Per quanto doloroso o incomprensibile qualcosa possa sembrare, nel retroscena giace una lezione nascosta o un imprevedibile beneficio.

L'entusiasmo è così importante che in India è stata creata una divinità, UMA, che rappresenta il potere dell'entusiasmo.

LA CHIAVE DELL'OTTIMISMO

L'ottimismo sa che vi è sempre una possibilità e non ha importanza quante porte siano state chiuse, ce n'è sempre una da aprire.

L'ottimismo coltiva speranza e non ignora la realtà con le sue conseguenze negative, ma non si dispera né si perde nel caos.

L'ottimista non si arrende mai. Ha fiducia nella vita e lavora con pazienza e determinazione.
L'equilibrio tra determinazione e flessibilità, porta l'ottimista al suo successo.

LA CHIAVE DELLA CONTENTEZZA

La contentezza è sorella della felicità. La felicità non ci fa soltanto sentire bene, ma nel pensiero orientale è la migliore medicina perché questo stato dell'essere racchiude sia ottimismo che entusiasmo.

Non è la contentezza di chi ha raggiunto il suo obiettivo e nell'arroganza della sua conquista, canta vittoria. La contentezza aumenta la forza di volontà e promuove cambiamenti profondi.

Essere contenti è apprezzare i risultati, propri e degli altri, senza l'ego che offusca la bontà delle intenzioni.

La contentezza proviene dall'apprezzamento, da una profonda gratitudine per tutto ciò che la vita ci dona e un cuore grato ringrazia quel Dio che ci ha donato la capacità di imparare ad esistere con significato.

La madre della contentezza è la semplicità perché sono le cose semplici che creano stupore e meraviglia, come il respiro, il pensiero, la scelta, la luce del sole, i fiori e un sorriso.

Niente è dato per scontato quando conosciamo la vera contentezza. Grazie a questa consapevolezza interiore non parliamo noi stessi ad altri né tantomeno ci sentiamo inferiori o superiori, ma semplicemente abbiamo la bella sensazione che ognuno è giusto e tutto è in ordine.

PERCHÉ SMETTIAMO DI SENTIRCI BENE

Ci sono molte ragioni sul perché perdiamo la nostra abilità di sentirci bene..

Ma alla radice ci sono quattro brutte abitudini:

1. l'amnesia spirituale,
2. il gioco della compensazione,
3. disconnessione da Dio e
4. il troppo fare.

L'AMNESIA SPIRITUALE

Non ricordare chi siamo, le nostre vere risorse, ci fa sentire persi e privi di quella forza che sarebbe naturale avere intesa come forza di volontà, stabilità ed equilibrio.

Dimenticare la propria identità ci rende molto propensi a cercare fuori quello che potremmo trovare dentro, e diventare dipendenti da fattori esterni, dalle opinioni altrui avendo bisogno di costante approvazione.

Sarebbe utile ricordare che la nostra natura è di essere anime che usano questo corpo e non il contrario. Prevalgono egoismo e violenza pur cercando quasi disperatamente una dimensione di pace e di rispetto.

L'ANTIDOTO - *Pensate ad un minuscolo punto di energia dentro e nel profondo di noi tutti.*

Ripetete tante volte in un giorno: sono energia vitale, che dal centro della fronte vede più degli occhi e sente più delle orecchie. Sono la pace che ho sempre cercato fuori...

IL GIOCO DELLA COMPENSAZIONE

Quando non c'è gioia dentro, ci cerca di compensare con cose materiali. La pubblicità è basata su questa illusione. Se mangi questo se indossi questi indumenti ... se usi questi cosmetici ... allora sarai alla moda, sarai considerato, accettato e lodato.

Tuttavia questo genere d'illusione crea tanta fragilità interiore e superficialità.

Uno stile di vita sprovvisto di autenticità, rende le persone ciniche, quasi indifferenti alla sofferenza umana. Ma quando sostituiamo le cose artificiali con ciò che è vero, allora l'attaccamento ritorna ad essere amore e la rabbia lascia spazio alla comprensione.

Tutti desiderano appartenere a qualcosa o a qualcuno, pertanto sentono di appartenere ad un Paese, ad una religione, ad una classe sociale ecc.. ma la vera appartenenza è alla Luce, al Supremo, al sé essendo che io sono me stessa tutto il tempo.

L'ANTIDOTO - *Resta fedele al tuo sé originale, alle sue qualità e valori e l'artificialità non sarà capace di penetrare la tua verità. Diventa innocente come un bambino e saggio come un maestro nel tuo viaggio spirituale. Un bambino è aperto, fiducioso e ascolta. Il maestro apprende dalle esperienze e le rende saggezza. Apprendere e lasciare andare il passato forniscono una reale protezione al sé.*

DISCONNESSI DA DIO

Non sperimentiamo più Dio come un Padre gentile, una Madre accogliente, un Insegnante saggio e un Amico leale. Pertanto ci sentiamo insicuri e in balia dell'universo. Abbiamo perso la sicurezza dell'amore divino, che è tanto reale così come la nostra stessa esistenza.

La paura ha preso il posto della fede, il giudizio ha sostituito l'accettazione e la discriminazione ha rimpiazzato la fratellanza.

L'ANTIDOTO

Fai esperienza della connessione. Vedi tutti come fratelli e sorelle. Diventa inclusivo con tutto il tuo cuore e la tua mente. Allora ti sentirai bene sapendo che Dio è uno ed è per te e per ognuno. Attraverso l'Uno noi, come un'umana famiglia, diventeremo uno.

IL TROPPO FARE

La pressione del **fare** piuttosto che di **essere** è molto grande. Lo scopo della vita è lavorare duro al fine di produrre e consumare di più. Il tempo è spremuto dal nostro stress. Spingiamo e spintoniamo per raggiungere ogni cosa e qualsiasi cosa velocemente, senza pace. Non ci prendiamo il tempo per riflettere e vedere il nostro vero scopo ed intenzioni. Se il nostro valore principale è l'avidità, non abbiamo il tempo per fermarci e osservare, per ritrovare vera calma e silenzio.

L'ANTIDOTO - *Prenditi dei secondi di tempo durante il giorno. Controlla i tuoi pensieri e osserva chiaramente la ragione per cui fai ciò che fai. Esamina i tuoi motivi personali, in questo modo permetti a te stesso di scegliere una linea di condotta migliore o cambiare direzione se le motivazioni non sono giuste e appropriate alla situazione. Quando non sei più semplicemente tirato dal desiderio e dall'avidità, allora comincerai a sentirti Bene. Avrai iniziato a controllare te stesso e la tua vita.*

POTERI PER INIZIARE A SENTIRSI MAGNIFICAMENTE

Ecco qualche metodo pratico che ci aiuta a riconoscere e superare alcune abitudini e ostacoli che ci impediscono di sentirci bene.

Il potere della Verità

Il potere della verità è tale che non dovete mai preoccuparvi di provarla. Tentare di provare la verità rivela solo la vostra testardaggine. Dovreste preoccuparvi solo di essere e vivere il vostro sé.

La verità si rivela sempre al momento giusto, nel posto giusto.

È per questo motivo che la più semplice e la più potente espressione della verità è l'Umiltà.

Semplicità

Più semplicità avete, più grande sarà la vostra comprensione della verità. E viceversa.

Rispetto di sé

Il rispetto di sé è uno stato di dignità interiore che porta grande beneficio al sé. Non importa quale sia la situazione, esso rende tutto facile e leggero.

Dovete curarvi di aver rispetto di voi stessi con grande attenzione assicurandovi di non perderlo mai.

L'umiltà è la base per non perderlo.

Protezione con l'UMILTÀ

C'è molto potere nell'umiltà. Qualche volta quel potere è utile per la vostra protezione. Qualche volta è utile per proteggere gli altri. Il potere dell'umiltà vi permette di vedere il beneficio in ogni cosa, anche negli insulti.

Vi fa dire: "Forse c'è qualcosa che io possa imparare. Qualcuno me lo sta dicendo quindi ci sarà qualcosa di vero".

Anche gli insulti diventano momenti di apprendimento in modo naturale. Non sentirete la necessità di arrabbiarvi. Non sarete influenzati in modo negativo.

Il vostro amor proprio funziona per mantenervi stabili, indipendentemente dalle critiche che si presentano sulla vostra strada. Anche se il problema è loro e non vostro e non c'è nulla che voi dobbiate cambiare in voi, comunque l'umiltà annulla il bisogno di dire qualcosa.

La vera umiltà ha come risultato un tale potere di verità e silenzio interiore che non ci sarà bisogno di

dire proprio nulla a parole. Il vero potere del vostro stato interiore permetterà alle altre persone di realizzare i loro errori. Il vostro unico desiderio in quel momento è la speranza che siano toccati dalla vostra umiltà, cosicché anche loro si aprano e possano godere della loro umiltà.

Dare

Talvolta le persone non sono pronte per essere toccati dall'umiltà. Non capiscono ancora il suo potere e così si approfittano dalla vostra modalità convinti che siate deboli.

Se questo è il caso allora il primo pensiero da avere è che il vostro dovere è di aiutare le persone...

Quindi è importante essere instancabili nel dare, perciò da una parte non mollate mai, non fermatevi assolutamente poiché un giorno comprenderanno sicuramente e accetteranno il vostro aiuto di sicuro.

Dall'altra parte è importante anche valutare quanto siano degni della vostra donazione.

Comprendere il valore di ciò che state dando è il primo passo, comprendere colui al quale state dando è il secondo. Se non danno valore a ciò che ricevono è come sprecare ciò avete da dare.

Avete bisogno di saggezza per comprendere queste due cose: il valore di ciò che date e quanto ne tragga beneficio l'altra persona. Se voi date tutto e loro lo buttano via, che senso ha dare così tanto?

Comprensione

Alcune persone sentono che avere umiltà o essere umili includa inchinarsi ed essere sottomessi agli altri. Trovano molto difficile coltivare la loro umiltà.

Per me, umiltà significa comprendere il sé e quindi comprendere anche gli altri. Pensare all'umiltà è come pensare a un vecchio amico, qualcuno da cui avete imparato molto, qualcuno che vi ha insegnato molto.

Amore

L'umiltà in quanto potere è basata su una consapevolezza molto elevata di chi siete.

Uno stato così alto di coscienza vi rende molto calmi, molto pacifici e molto amorevoli.

Chi ha umiltà è colmo sia di amore sia di rispetto e poiché sono colmi, il loro unico desiderio è di dare.

Chi ha umiltà non è mai egoista.

L'umiltà rende il cuore aperto e generoso. Non c'è mai il desiderio di ricevere dagli altri.

L'umiltà rende facili le relazioni con amore e rispetto per tutti.

Quando c'è umiltà si gioisce nel comprendere i cuori degli altri. Si vuole capire i cuori degli altri.

L'umiltà vi permette di accettare ciò che qualcuno dice. (Se oggi accettate ciò che gli altri dicono,

domani loro accetteranno ciò che direte voi.)

Chi ha umiltà rimane sempre felice e rende felici anche gli altri. Una persona con umiltà dirà sempre: "Ciò che sono e ciò che ho va bene. Sono felice e contenta".

Una persona con umiltà non diventa mai arrabbiata. Una persona con umiltà è affabile. Se avete umiltà le persone si avvicinano a voi con amore. L'umiltà fa emergere la vostra divinità.

IL POTERE DI *OM SHANTI*

In meditazione, il modo per connettersi alla nostra pace originaria è utilizzando il pensiero *Om Shanti*. **Om** vuol dire "io" e **Shanti** vuol dire "pace". Pensarlo ci fa sentire bene e avere una mente tranquilla.

La coscienza di *Om Shanti* può essere praticata tante volte durante il giorno, anche solo per pochi minuti ciascuna volta. Questo innesca non solo una buona relazione con la mia mente ma anche una buona relazione con il tempo.

Potreste mai dire di non avere tempo? Bastano solo pochi minuti...

La corrente dell'Om Shanti non fallisce mai nel dare energia. Tuttavia, abbiamo bisogno di praticare con completa attenzione. Così, dopo un giorno di attività, avendo fatto esperienza di molte piccole pause, non ci sentiremo stanchi e continueremo a percepirci magnificamente.

I Principi per sentirsi alla Grande

Connettersi con il Divino

Giardinaggio spirituale

Imparare il rispetto.

CONNETTERSI CON IL DIVINO

In silenzio, possiamo fare un passo indietro, per osservare le proprie intenzioni, motivazioni e rispondere adeguatamente alle situazioni. Affinché si possa migliorare la risposta e il modo in cui ci connettiamo con gli altri e con gli eventi, c'è bisogno del discernimento per capire cosa cambiare.

Nel silenzio, nel cuore del silenzio ritrovo me stessa e ritrovo Dio. Lui è un mio alleato nella trasformazione. Nel silenzio ricevo coraggio da Lui e questo mi ispira ed aiuta a muovermi in avanti. Se mantengo il coraggio di procedere, in india si dice: *“Quando fai un passo di coraggio, Dio ne fa mille verso di te.”*

È come se ci avvolgesse in un abbraccio sottile, che ci conferisce il potere di sentire il Suo amore e la sua vicinanza. Così ci guida verso il meglio dell'anima.

Nessuna laurea è richiesta, né un particolare ceto sociale, nazionalità o religione, solo un cuore onesto che sboccia sotto la luce del Supremo. Questo Dio donatore di opportunità può far sentire ognuno grande, unico e importante.

GIARDINAGGIO SPIRITUALE

La conoscenza è il seme, la consapevolezza è il terreno, l'acqua è la cura e la luce è la benevolente cooperazione di Dio. Così la pianta della comprensione cresce e i fiori della virtù spargono la loro fragranza a tutti. Questo genere di giardinaggio spirituale è una grande gioia. Non c'è sensazione migliore che guardare il seme della consapevolezza germogliare per dare il frutto delle realizzazioni.

Se i principi che governano la vita sono compresi e seguiti, allora ci sarà successo. Ad esempio, se coltivo dei semi di melone in inverno, questi non cresceranno perché è la stagione sbagliata per piantarli. Se li pianto nella sabbia vicino al mare questi non cresceranno perfino se è la stagione giusta, perché il terreno non è adatto per loro.

In un gioco ogni giocatore ha una posizione, se l'arbitro afferra la palla e corre con questa, il gioco s'interrompe perché questo non era il suo ruolo. Se un giocatore spinge deliberatamente un altro, sarà squalificato perché questo non è il modo per vincere.

Anche l'universo ha dei principi, che mantengono e sostengono la giusta maniera di essere di tutte le creature viventi. Rompere le regole a causa dell'egoismo, senza preoccuparsi delle conseguenze, porta sconvolgimenti su tanti livelli. Come potremo sentirci bene se rompiamo i principi che mantengono il Ben-essere ?

IMPARARE IL RISPETTO

Il principio universale primario è il rispetto, da questo ne conseguono accettazione, tolleranza, disponibilità e amore. L'amore è il potere dell'universo, è la natura di Dio, è l'energia più importante dello spirito umano. Ma non può essere raggiunto senza i passi menzionati in precedenza.

La legge del karma è la legge del rispetto che mantiene l'equilibrio, l'ordine e l'armonia dell'universo. Quando questa legge viene infranta avvengono crisi e calamità. Quando natura, cuori e mente umana sono in disordine e la violenza è usata così spesso per reprimere, nessun può sentirsi bene.

Ogni violenza è destinata all'insuccesso. Questa ignoranza è chiamata inferno. L'inferno è quando non ci sono Pace e Rispetto e la forza del male è considerata onnipotente.

L'avidità distrugge il senso di sicurezza perché ciò che è conquistato non è mai sufficiente. Questa crisi ci risveglia al fatto che la vita è preziosa e abbiamo bisogno di ritornare sul tracciato spirituale della consapevolezza per una vita autentica.

In silenzio noi possiamo coltivare il seme della conoscenza e trasformare l'inferno in paradiso. Inferno e paradiso sono sulla terra – dipende da noi ciò che decidiamo di creare.

Sentirsi WoW adesso

Tempo speciale, questo, per intravedere gli angeli e la strada da percorrere.

LA SPECIALITÀ DI QUESTO TEMPO

Guarda attentamente, e ti accorgerai che un profondo cambiamento è in atto, la storia umana non sembra poter procedere in questo modo.. il tempo chiama ad elaborare qualcosa di più vero e pulito. Malgrado l'esplosione di negatività, la corrente sottostante, quella meno visibile, è innovativa e un nuovo rinascimento. Questo tempo chiamato Kaliuga, l'età del ferro, si sta trasformando in un tempo di preziose verità: una cultura di completa non-violenza.

Sebbene questa trasformazione può non sempre essere palese, una svolta positiva verso la pace e l'equilibrio sta silenziosamente avendo luogo.

INTRAVEDERE GLI ANGELI

Silenzio, conoscenza e amore sono avviluppati nell'anima e in questo bozzolo una metamorfosi sta avendo luogo. La forma angelica è in grado di emergere ogni volta che si compie un'azione elevata.

Chiunque senta lo splendore che ha dentro e la grandezza della connessione con il Supremo riscopre che nel suo destino c'è un ruolo speciale, di messaggero e di servitore, per contribuire a rendere questo pianeta un mondo migliore.

LA STRADA DA PERCORRERE

Ogni giorno possiamo costruire una strada migliore in cui camminare. Ogni giorno possiamo intraprendere il viaggio verso la Luce e riempire noi stessi. Ogni giorno è possibile fare piccoli cambiamenti che a un certo momento diventeranno un balzo verso una consapevolezza più alta.

Da questa prospettiva, vediamo gli altri come nostri pari, con gli stessi diritti. In una famiglia tutti i membri desiderano il bene reciproco e si aiutano reciprocamente a ricevere il meglio che c'è.

L'augurio è che ogni momento sia un'opportunità per essere nella coscienza migliore e sentirsi splendidamente.

***“Una vita migliore
è nelle tue mani.”***

Dadi Janki