

*Dadi Janki – A mente mais estável do mundo*

*Dadi-Janki-A-la-Une*

<https://portaldobudismo.org/2014/08/11/dadi-janki-a-mente-mais-estavel-do-mundo/>

*Dadi Janki, yoguini indiana de 94 anos, foi considerada pelo Instituto de Pesquisa Médica e Científica da Universidade do Texas, como a “mente mais estável do mundo” porque, mesmo testada sob situações tensas e perigosas, seu eletroencefalograma marcou a presença constante de ondas delta, as ondas mais positivas e lentas produzidas pela atividade cerebral.*

*A ONU atribuiu-lhe o (raro) título de Guardiã do Planeta, por todo o seu trabalho desenvolvido em prol de mentes mais livres e pacíficas.*

*Dadi Janki dedicou 60 anos ao estudo espiritual e à prática da meditação. Dadi é a personificação da paz e da tranquilidade. Co-diretora mundial da Brahma Kumaris (Universidade Espiritual com sede na Índia e mais de 5 mil centros pelo mundo), membro do grupo Guardiões da Sabedoria e criadora da Fundação Janki de Pesquisas para Saúde Global (Londres).*

*Tive o privilégio de estar na presença de Dadi Janki (numa conferência na Brahma Kumaris de Portugal) e garanto-vos que esta senhora respira simplicidade e harmonia. Por onda passa, emite uma onda de paz e vibrações positivas. O seu discurso encanta pela pureza e acredita que as mudanças possíveis no mundo começam no coração de cada pessoa.*

*Numa entrevista, Dadi deixa-nos a sua prescrição para uma mente saudável, estável e em harmonia:*

*Muito amor no coração por todos e nenhum apego por ninguém, tentar não prejudicar pessoa alguma minimamente e eliminar da mente qualquer pensamento negativo, fazendo um exercício diário e ter a certeza de que não estamos aqui à toa, mas para cumprir o destino da evolução. Que somos caminhantes, sem dependências ou estabilidades. Quem não percebe isso se torna escravo do desnecessário e polui a mente.*

*Somos frequentemente afetados pelo mal. E quase sempre a influência do mal ocorre de maneira muito rápida. Se eu, de facto, quiser tornar-me um ser humano em sua plenitude, se esse é meu propósito, devo procurar caminhos diferentes, que não me façam perder tempo e energia.*

*A verdade é que há muitos males no mundo de hoje e creio que é mesmo hora de pararmos com isso. Eu tenho o alegre objetivo de primeiro, fazer da minha vida uma boa vida e manter-me, a mim mesma, livre de todas as influências de negatividade do mundo. E há muitas pessoas criando uma vida boa como esta. Pessoas de todo o mundo estão a reconhecer que através da espiritualidade pode-se alcançar uma vida plena.*

*Acredito que o futuro será bom. Há pessoas que procuram uma vida sensata, uma vida simples, e elas servirão de inspiração para os outros, em favor do mundo. E tudo o que é exigido é uma transformação interna, de maneira que possamos ter bons sentimentos, sem nos colocarmos negativamente contra quem quer que seja. Basta que não tenhamos maus sentimentos, que exercitemos a aceitação dos outros, disseminando paz e felicidade.*

*Todos aqueles que, através da observação contínua de si mesmos, e através da meditação, experimentam um relacionamento autêntico com Deus, podem se tornar as estrelas brilhantes que iluminam o mundo.*

*Eu acredito que se todos seguirmos juntos assim, poderemos criar o céu aqui na Terra. Mas, primeiro, teremos de criar o céu em nossas mentes. Porque tudo o que acontece neste mundo começa antes no coração dos homens.*