

## BARCO EM BOAS CONDIÇÕES DE NAVEGAR

Data: 12/10/69 – Ocasão: Dasara - Festival das Mães Divinas - Local: Prasanthi Nilayam

Para muitos pode parecer estranho que nesta morada de bem-aventurança, exista uma casa de saúde ou hospital. Eles podem querer saber por que é dada proeminência à saúde do corpo em um lugar que é dedicado à saúde do espírito. Mas, para alcançar os quatro propósitos da vida humana - retidão, prosperidade, realização dos desejos e liberação da escravidão - o requisito básico é a saúde do corpo e da mente. Doença significa sentir-se ansioso, incomodado por causa do distúrbio de uma condição ou equilíbrio, que afeta o estado físico, bem como o mental. Isto acontece por duas razões: alimento errado e atividades erradas.

É inteligente prevenir a doença mais do que correr atrás de remédios depois que ela aconteceu ou cresceu além do controle. O homem não observa medidas preventivas; ele permite que as coisas piorem e, então, a doença é agravada pelo medo, incerteza e ansiedade. Há um axioma no qual os antigos crêem, que diz: 'Uma refeição por dia faz do homem um iogue, duas refeições por dia fazem um *bhogi* e três refeições por dia fazem um *rogi*'. Iogue é o homem satisfeito, centrado em Deus. *Bhogi* é o homem desfrutando dos prazeres dos sentidos. *Rogi* é o homem dominado pela doença. Sim. A quantidade de alimento ingerido pelo abastado é agora muito além das necessidades essenciais. Comer demais tornou-se uma moda.

O desjejum matinal não serve para desfazer nenhum jejum, pois não houve absolutamente nenhum jejum! Ele é tão bom quanto uma refeição completa. O almoço é apressado e consiste de muitos pratos, escolhidos mais pelo paladar do que para propriamente saciar a fome. O chá é chá somente no nome; ele inclui mais comida pesada, fora de toda proporção para as necessidades do corpo. O jantar à noite é a refeição mais pesada e inclui a maior variedade e assim se vai para a cama pesado com material não desejável, para rolar de um lado para o outro, em um vão esforço por obter uns poucos minutos de sono. A falta de alimento em grãos é principalmente devida aos hábitos alimentares ruins e desperdiçadores; ela pode ser corrigida e as pessoas podem viver por mais tempo e de modo mais saudável, se comerem somente o mínimo, antes de se encherem com o máximo.

### Orações Regulares Darão Força e Coragem

Orações regulares duas vezes ao dia darão força e coragem, que podem se opor à doença. A graça de Deus conferirá paz mental e, assim, bom sono e descanso para a mente. Sintam que são cem por cento dependentes de Deus; Ele cuidará de vocês e os salvará do mal e da injúria. Quando forem para a cama, ofereçam grata reverência a Ele por guiá-los e guardá-los através do dia. Quando um amigo oferece a vocês um cigarro ou alguém lhes dá um copo de água, vocês dizem imediatamente: "Obrigado"; quanta gratidão a mais vocês devem mostrar a Deus que cuida de vocês e afasta todo mal ameaçando subjugar-los. A atividade deve ser dedicada a Deus, o Bondoso Supremo. Então, ela proporcionará a saúde do corpo e da mente.

O corpo é uma carruagem onde Deus está instalado, sendo levada em procissão. Vamos considerar alguns pontos sobre os quais temos que ser vigilantes, para evitar acidentes na estrada: jejum um dia na semana. Isto é bom para o corpo, bem como para o país. Não comam uma dúzia de bananas, meia dúzia de pães e bebam um copo de leite e chamem isto de jejum! Bebam somente água, assim toda a sujeira é lavada. Não peçam suco de fruta ou outros líquidos. Mesmo às máquinas é dado descanso, elas não podem funcionar bem para sempre, continuamente. O que, então, diremos deste corpo humano, delicadamente organizado! Não é sinal de cultura superestimar o corpo, tolerando demais os seus caprichos. É um sinal de barbarismo.

### Pássaros e Animais Têm Hábitos Alimentares Melhores

A geração mais antiga desta terra costumava tomar alguma quantidade de arroz molhado em coalho, como primeira refeição pela manhã. É um bom alimento *satvico*; ou tomavam um pouco de sopa de aveia, que é igualmente bom. Os rebanhos são melhores; os cães têm hábitos alimentares melhores. Se um cão tem febre, ele recusará alimento; mas o homem ignora até o conselho do médico e come às escondidas! Através apenas da dieta, pássaros e animais colocam sua saúde em ordem! Mas, o homem vive com comprimidos, pílulas e injeções, depois de se aventurar em campos proibidos, comendo e bebendo tanto quanto possa. Bebam grandes quantidades de água, fervida e fria, não durante as

refeições, mas algum tempo antes ou depois. Somente a pessoa saudável pode se permitir esquecer o corpo e dedicar seus pensamentos a Deus, e obter daí a bem-aventurança.

A mente é o décimo primeiro sentido e como os outros dez, precisa-se reduzi-lo à condição de um instrumento obediente, nas mãos do intelecto. Comam a intervalos regulares, de acordo com um horário bem estabelecido. Movimentem-se e preencham o dia com atividade, de modo que este alimento seja bem digerido. Desenvolvam a fome aguda, antes de se sentarem para uma refeição. No momento atual, muitos não sabem o que é estar com fome ou sede. Esperem até que recebam o chamado, antes de encherem seus estômagos novamente. O rico está sobre grande desvantagem neste respeito. E mulheres, que são tão mimadas, que consideram ser humilhante o trabalho físico!

### **O Contentamento é o Melhor Tônico**

A doença é o resultado inevitável da inatividade e do vício; a saúde é a consequência inevitável de uma vida dura e vigorosa. Se cada um decide realizar todo o serviço pessoal por si mesmo, ao invés de depender de criados ou ajudantes, a saúde definitivamente melhorará e os hospitais terão muito menos trabalho. Manter a mente fixa em Deus e em boas idéias e coisas também ajudam a saúde. Mantenham o olho, o ouvido, a língua, as mãos e os pés sob controle. Não leiam tolices que excitam e enervam; não assistam a filmes que esgotam ou inflamam a mente. Não percam a fé em vocês mesmos, vocês são o divino encerrado no corpo. O contentamento é o melhor tônico; por que infligir em vocês mesmos a doença da ganância e consumir tônicos para tornarem-se fortes e desejarem mais? Usem o corpo como um barco para atravessar o oceano da vida, com devoção e desapego como os dois remos.

Não se preocupem muito com o corpo; algumas pessoas se preocupam sempre com a saúde, e nunca estão satisfeitas com o cuidado que aplicam ao corpo. Fiquem ao sol; deixem que os raios de sol penetrem dentro da casa, deixem que se lancem sobre o corpo por algum tempo, deixem que eles aqueçam e iluminem as roupas e o alimento; isto os cobrirá com saúde.

Há alguns que estão perplexos ao sinal de um hospital aqui. Eles concluem que tudo aqui deve ser feito através de algum milagre, de alguma estranha e inexplicável maneira! Isto também implica em que ninguém que veio aqui deva adoecer ou morrer. Eu não tenho nenhum desejo que vocês devam viver; ou medo que possam morrer. São vocês que decidem sua condição. Todos têm que morrer, mais cedo ou mais tarde. Ninguém estará ansioso para ter a mesma roupa por anos e anos. A morte é nada menos que deixar cair as velhas roupas. Quando até os *avatares* deixam o corpo depois que a tarefa é cumprida, como pode o homem ser salvo da inevitável dissolução? O hospital é para aqueles que acreditam no médico e nos remédios. É a fé que importa, que cura. Ele também serve para acomodar aqueles que estão doentes demais para se movimentar, mas ainda vêm para este local para a cura. Aqueles que estão no hospital, também ouvirão o som sagrado (*pranava*), o canto em procissão e o canto devocional e se beneficiarão pelas vibrações espirituais que preenchem o ar de Prasanthi Nilayam.