

ESTUDANTES E SADHANA

Data: 11 /03/1984 – Ocasão – Local: Prasanthi Nilayam,

O poder do Espírito é indescritível. É ilimitado. Pode elevar o homem da animalidade à Divindade. Todo o conhecimento que o indivíduo adquire não serve para nada se não for posto em prática. É como uma lâmpada na mão de um cego.

O santo Narada, que dominou as sessenta e quatro ciências e artes, incapaz de alcançar paz mental, visitou o santo Sanatkumara para aprender sobre os meios de se obter tranquilidade. Sanatkumara perguntou se ele havia tentado encontrar a verdade sobre si mesmo. Narada confessou que aquela era a única coisa que não havia aprendido. Sanatkumara, então, lhe disse que aquela ignorância era a causa da sua falta de paz mental.

Atualmente, desde a hora em que acorda, o indivíduo está pronto para aprender tudo sobre o que acontece nos Estados Unidos, Rússia, Punjabi e Déli. A pessoa que está assim tão preocupada com as notícias de toda parte não está consciente do incômodo que brota de dentro dela mesma. Somente quem transformou a si mesmo pode reformar os outros.

As antigas Yoga Shastras (ciências espirituais da comunhão divina) da Índia indicaram diferentes métodos de autorrealização. O despertar da Kundalini Shakthi adormecida é um deles. A Kundalini Shakthi (energia espiritual adormecida no homem) é despertada pelo processo de controle da respiração e gradualmente conduzida até o topo, onde se funde com o Sahasraara (o lótus de mil pétalas residente no cérebro).

Meditação é comparada equivocadamente com concentração

A força vital que está no homem também é conhecida como consciência. Mergulhar essa consciência na Consciência Universal tem sido descrito como Liberação, em Vedanta (a essência conclusiva dos Vedas). Atualmente, vários tipos de meditação vêm sendo promovidos na Índia e no exterior. Muitas pessoas se enganam ao comparar *dhyana* (meditação) com *ekagratha* (concentração). Não há relacionamento entre as duas. Concentração é um fenômeno diário e rotineiro na vida, em qualquer forma de atividade humana – ler caminhar ou comer. Onde está a necessidade de desperdiçar o tempo de alguém para conquistar algo que vem naturalmente? O que deveríamos pesquisar é como essa concentração ocorre.

Temos um livro em nossas mãos. Nós o vemos com nossos olhos. No momento em que o vemos, somos capazes de lê-lo. Assim que as letras são lidas, o intelecto tenta compreender o significado e interpretá-lo na memória. A mão que segura o livro é um membro do corpo. Os olhos que o enxergam são órgãos dos sentidos. O intelecto que compreende e a memória que registra são, igualmente, órgãos sensoriais. É a ação coordenada de todos os órgãos que nos permite examinar qualquer assunto. Assim, a concentração tem lugar no nível inferior dos órgãos dos sentidos.

Meditação é um processo que acontece além dos sentidos. Entre a concentração, no nível sensorio e a meditação que está acima dos sentidos, há uma fronteira, na qual *chintana* (contemplação) tem lugar. Contemplação é a segunda metade de *chith* (inteligência) cuja outra função é o discernimento entre o certo e o errado.

Exemplo da Rosa e dos Espinhos

Uma ilustração esclarecerá isso. Temos uma roseira, com galhos, folhas, flores e espinhos. Localizar a posição de uma flor exige concentração. Nessa altura, estamos concentrados apenas em encontrar a flor. Porém, a flor deve ser colhida sem se tocar nos espinhos. O amor e a flor. A luxúria é o espinho. Não há rosa sem espinho. O problema consiste em como chegar à flor do amor sem tocar no espinho da luxúria. É aqui que a contemplação é necessária. Tendo colhido a flor, como deveremos utilizá-la? Ofertando-a ao Divino.

Meditação significa oferecer a flor do Amor ao Divino. Na roseira do nosso corpo, existe a rosa do amor puro e sagrado, exalando a fragrância das boas qualidades. Abaixo da rosa, porém, há

espinhos, na forma de desejos sensuais. O propósito da meditação é afastar dos sentidos, a rosa do amor altruísta e oferecê-la ao Senhor.

Dhyana (meditação) vem merecendo um lugar proeminente em *Bharat* desde os tempos antigos. Atualmente, as pessoas se sentam para meditar, considerando isso como um tipo de pílula que se ingere quando se tem dor de cabeça ou qualquer outra dor. Meditação não é um assunto assim tão simples. No passado remoto, santos como Sanatkumara, Narada e Thumburu se dedicaram à meditação como meio para despertar a Kundalini Shakthi e conduzi-la até o Sahasraara. Agora, meditação deveria ser praticada como meio para cultivar o amor puro e altruísta, que renuncia a todos os apegos às coisas do mundo.

O que Pode e Não Pode, na Meditação

Mesmo para se sentar em meditação, certas regras devem ser observadas. O primeiro requisito é sentar-se em *padmāsana*, postura de lótus. Sentado nessa *āsana* (postura), cuide para manter a coluna vertebral ereta e estável, sem inclinar para um lado ou para o outro. Algumas pessoas inclinam o pescoço durante a meditação. Isso é muito perigoso, pois deter a ascensão da Kundalini Shakthi na garganta, onde atuam algumas *nadis* (artérias) sutis, pode colocar em risco todo o sistema físico. Muitos sofreram desarranjos mentais por conta do mau direcionamento da Kundalini Shakthi. Durante a meditação, não se deve inclinar o corpo para trás. Isso também é perigoso. A roupa que se veste durante a meditação deve ser folgada para que não exerça pressão na cintura. Os olhos devem estar concentrados na ponta do nariz. Se estiverem abertos, eles tenderão a apontar para diversas direções, distraindo a atenção do praticante. Os olhos devem estar meio abertos. Se estiverem totalmente fechados, o praticante pode ser vencido pelo sono.

Antes de se sentar para meditar, a mente deve estar livre de maus pensamentos e repleta de pensamentos sagrados. Isso requer controle sobre todos os órgãos sensoriais. Os ouvidos devem ser treinados para escutar apenas assuntos relativos ao Divino e descartar maledicências. Os olhos devem ser ensinados a enxergar Deus. A mente deve ser protegida da agitação, fazendo-se com que ela se concentre no processo respiratório, associando a inalação e exalação com a repetição do mantra “*So-Ham*” (“Eu sou Ele”). Por meio desse processo, o alento vital é controlado. Isso revela o grande poder do Yoga. Não é necessário praticar um exercício especial para despertar a Kundalini Shakthi. O processo de controle da respiração por si só, alcançará este propósito.

Três Estágios de Meditação Sobre uma Forma

Algumas pessoas usam uma *jyothi* (lâmparina) como base para meditação. A lâmparina revela a unidade que constitui a base da Unidade ou do Divino, bem como a multiplicidade que reflete as manifestações do Divino. Nesse método, a experiência de bem-aventurança não chega rapidamente. Há três estágios nesse tipo de meditação: *uuha* (imaginar a Forma), *bhava* (experimentar a Forma) e *sakshatkara* (ver a Forma como Realidade). Por exemplo, se alguém deseja meditar sobre Baba, em primeiro lugar, tenta imaginar a figura de Baba com os olhos fechados, conforme O tenha visto anteriormente. Essa figura desaparece após alguns instantes. Na experimentação da figura, o processo é mais longo e a impressão também dura mais tempo. Nesse processo, começa-se observando a figura da cabeça aos pés e inversamente. Gradualmente, por esse método, a imagem de Baba se fixa na mente com firmeza e se converte em uma realidade interna. Enquanto que o processo de imaginação oferece apenas um vislumbre momentâneo, o processo de experimentação conduz à completa identificação do praticante com a Forma Divina. A percepção do Divino resulta na união com o Mesmo (*Brahmavith Brahmaiva Bhavathi*).

Quando estamos experimentando a Forma Divina, o que está acontecendo com nossa mente? Ela experimenta cada parte do Senhor, da cabeça aos pés e, afinal, torna-se uma com a Forma. O processo de identificação da mente com a forma divina é o que constitui a verdadeira meditação. Meditar não é mergulhar a Forma na mente. É fundir a mente na Forma, de modo que a mente como tal não mais exista.

Conserve Energia por Todos os Meios Possíveis

Quando estiver sentado para meditar em grupo, o indivíduo não deve entrar em contato com ninguém mais. Isso é da maior importância. A meditação é como o processo de eletrificar um fio.

Se um fio energizado entra em contato com alguma coisa, produz um choque. Durante a meditação, é gerada energia espiritual. Como é que essa energia se perde? Ela escapa do corpo através da unhas e dos cabelos. É por essa razão que os antigos iogues (pessoas espiritualmente avançadas) permitiam que suas unhas e cabelos crescessem livremente. A energia espiritual deve ser conservada por todos os meios possíveis. Os *rshis* (santos) praticavam silêncio para conservar a energia perdida através da conversa.

Não desenvolvam relacionamentos muito íntimos uns com os outros. Essas relações próximas resultam em amizade íntima, que produz expectativas e obrigações mútuas. A partir delas, surge o sentimento de ego. Quando as expectativas não são atendidas, aparece o ressentimento. Quando são satisfeitas, o ego se engrandece. De qualquer modo, as consequências de cultivar desejos são indesejáveis. Quando o ressentimento aumenta, o poder de discernir se enfraquece. O indivíduo perde controle sobre sua língua e se permite expressar todos os tipos de insultos. Os impróprios levam à conduta pecaminosa. O processo inteiro é gerado pela excessiva associação com os demais.

Os jovens tendem a deixar suas mentes vagar sem rumo. Eles deveriam se concentrar em seus estudos e não soltar as rédeas de suas mentes. Deveriam reduzir suas preocupações mundanas e dedicar algum tempo à meditação todas as manhãs e noites. Isso ajudará a purificar suas mentes e coloca-las no caminho para a Divindade. Como o rio que perde a si mesmo no oceano, a mente deve mergulhar no Divino. Então não haverá mais mente alguma. Esse estado bem-aventurado só pode ser alcançado através do caminho do Amor. Amor é Deus. Vivam em Amor. A realização do poder do Amor é a verdadeira meta da meditação. Esse amor é altruísta por natureza e dedicado ao Divino.

Os Métodos de Meditação São Muitos, mas a Meta é Uma Só.

Na prática da meditação, deve-se compreender que nem todos podem seguir o mesmo padrão ou método. Ele varia de acordo com a evolução e as circunstâncias de cada indivíduo, bem como da sua capacidade e dedicação. Alguns adoram o Supremo como a Mãe Universal. Outros consideram o Todo-Poderoso como Pai. Alguns consideram Deus como o Amigo Supremo. Outros devotos procuram o Divino como o Amado ou o Mestre. Jayadeva, Gauranga e Ramakrishna Paramahansa pertencem à última categoria. Eles não praticaram meditação. Sentiam a presença de Deus em toda parte. Onde poderiam ir para meditar? Assim foi a experiência deles. Para o verdadeiro *sadhaka*, a evidência da onipresença de Deus pode ser encontrada em todos os lugares. Simplesmente fechar os olhos não leva ninguém a meditar. A pessoa deve sentir sua união com Deus em seu íntimo.

A oração é para a mente, o que a comida é para o corpo. Assim como comida saudável produz saúde e força para o corpo, a oração purifica a mente e fortalece o espírito. Se os *Bhajans* (canções devocionais) são realizados com ostentação, o ego se deixa inflar. Os jovens devem avançar de *tamas* (escuridão da ignorância) para *tapas* (penitência espiritual). Eles devem ser firmes na busca de tudo aquilo com que se compromete. Não há sentido em praticar meditação por dois dias e desistir dela no terceiro dia. A meditação deve se tornar parte integrante da vida de cada um. Junto com ela, todo conhecimento e habilidade necessários à profissão ou vocação escolhida, devem ser obtidos.

Por frequentar a faculdade de Swami e residir no alojamento de Swami, todos vocês são considerados estudantes exemplares e respeitados como tal. Entretanto, não conquistarão esse respeito a menos que, quando forem para o mundo exterior, mantenham a mesma disciplina e força de caráter, não importa onde estejam, e preservem a sagrada atmosfera e grandiosidade associadas com as Instituições Sathya Sai.

Discurso a Estudantes do Alojamento do Instituto Sathya Sai Prasanthi Nilayam, 11 de março de 1984

Deus não é um benfeitor parcial; Ele dá o fruto de cada árvore conforme a semente. Vocês plantaram mangas amargas, com a intenção de usar a fruta para fazer picles; então, por que lamentar que a fruta não é doce? Façam o bem e aspirem obter o fruto da bondade – isso é perdoável. Não é tão ruim quanto fazer o mal e culpar Deus porque Ele lhes deu o fruto das ações malignas.