

## PUREZA DE CORAÇÃO – A VERDADEIRA DISCIPLINA ESPIRITUAL (SADHANA)

Data: 09/10/2005 – Ocasão: Dasara<sup>1</sup> – Local: Prasanthi Nilayam

*Sem um trabalho verdadeiro, tagarelando o dia todo,  
Isso é disciplina espiritual (sadhana), você acha?  
Seguindo um regime de alimentar o seu estomago três vezes ao dia,  
Você acha que isso é disciplina espiritual?  
Vigorosa atividade durante o dia e sono profundo à noite,  
Você acha que isto é disciplina espiritual?  
É para isso que Deus o criou?  
Você gasta muito tempo nesse tipo de rotina,  
Mas isso não é disciplina espiritual.  
Não desperdice o seu tempo dessa maneira.  
A partir deste momento, esforce-se para conhecer-reconhecer Deus.  
Isso por si só é disciplina espiritual.*

(Poema télugo)

### **Encarnações do Amor Divino!**

A consciência que tudo permeia é denominada Divindade. É também dito que a Divindade está presente em todos os seres vivos. Mas não há quem tenha visto essa onipresente Divindade. Apenas um ser humano pode contemplar e compreender o Ser Cósmico. Na verdade, a própria vida humana é a manifestação do poder divino. Mas, algumas pessoas não concordam com essa declaração.

A Divindade se manifesta em cada ser vivo. A mesma “realidade da Consciência individual dentro de cada Ser” (*Atma Tattva*) está presente não só nos seres humanos, mas em cada ser vivo no universo. Mas devemos ter um coração puro e altruísta para compreender essa verdade. Para perceber essa verdade, todo ser humano deve contemplar constantemente a Deus. Ao fazê-lo, seu coração se tornará puro e pacífico. No momento em que vocês atingirem essa fase, Deus certamente se manifestará perceptivelmente em vocês. Esse deve ser a sua prática espiritual - *sadhana*.

Não é só através da prática da meditação (*dhyana*) que Deus pode se manifestar para o aspirante espiritual (*sadhaka*). Deus está presente indistintamente em todos como um morador interno: tanto nos seres humanos quanto nos insetos, pássaros e animais selvagens. Suponham que vocês perguntem: "Onde está Deus agora?" A resposta espontânea seria que Deus está presente em vocês também. Várias pessoas empreendem prática espiritual como meditação para encontrar respostas para essas perguntas.

O sábio Narada afirmou que Deus poderia ser conhecido através de nove formas de devoção, a saber, escutando (*sravana*), cantando com devoção (*kirtana*), contemplando o Senhor Vishnu (*Vishnusmarana*), servindo aos Seus Pés de Lótus (*Padasevana*), adorando (*vandana*), servindo (*archana*), afetuoso (*dasya*), amando (*sneha*) e rendendo-se (*Atmanivedana*).

Não há ninguém neste mundo, em cujo coração Deus não habite como o morador interno. Portanto, essa meditação é necessária para compreender esse Deus onipresente que permeia todas as coisas?

Existem, atualmente, muitas pessoas que ensinam diferentes técnicas de meditação. No entanto, meditação visa à aquisição de pureza do coração espiritual, que, se não for adquirida, a sede da consciência de Deus não poderá ser compreendida. Logo, todos devem lutar para atingir a pureza do coração espiritual.

Que tipo de disciplina espiritual fez Kamsa<sup>2</sup> na Dvapara Yuga<sup>3</sup>? Na verdade, ele estava constantemente insultando o Senhor Krishna. Entretanto, o Senhor Krishna foi tão compassivo que lhe concedeu o Seu *darshan*<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> Festival dos Dez Dias (Dasara) ou Nove Noites (Navaratri), dedicado às Mães Divinas: Durga, Lakshmi e Sarasvati para celebrar a vitória do bem sobre o mal.

<sup>2</sup> Kamsa, Kansa (sânscrito), irmão de Devaki, mãe de Krishna, e tirânico rei de Mathura (terra natal de Krishna). Com medo da profecia que previa a sua morte pelo oitavo filho de sua irmã, ele ordenou que todos os filhos dela fossem mortos. Mas Krishna, o oitavo filho, escapou, pois seus pais fugiram com ele.

<sup>3</sup> A cosmogonia hindu divide a criação em ciclos. O universo criado surge e desaparece num processo contínuo de criação e dissolução, uma espécie de pulsação. Esse processo leva várias Eras ou Yugas. A Dvapara Yuga é a terceira das quatro Eras.

Nenhuma disciplina espiritual ajudará no entendimento de Deus, se a pessoa for desprovida da pureza de coração. Os diferentes tipos de disciplina espiritual como jejum, meditação etc. podem contribuir para o desenvolvimento da fé no Deus onipresente que, na verdade, reside como o morador interno dentro de vocês. As pessoas geralmente pensam que Deus deu *darshan* a esta ou àquela pessoa. Mas a verdade é que Deus nunca dá *darshan* às pessoas que não têm pureza de coração. Logo, se vocês quiserem receber o *darshan* de Deus, deverão desenvolver a pureza de coração. Todos os tipos de disciplina espiritual (*sadhana*) servem apenas para atingir a pureza. No momento em que vocês atingirem a pureza de coração, o onipresente Deus irá manifestar-se na sua frente.

Infelizmente, há no mundo de hoje uma escassez de gurus que podem conduzir firmemente o aspirante espiritual no caminho da pureza. Eles se limitam fornecer algumas técnicas mecânicas de meditação em troca de dinheiro.

Na verdade, não é necessário realizar qualquer sistema complexo de meditação. Todos podem empreender a simples prática espiritual da permanente contemplação da onipresença de Deus. Hoje em dia, poucos ensinam métodos tão simples. As pessoas ouvem e lêem sobre vários e intrigantes tipos de meditação e iniciam uma prática espiritual que atendem aos seus interesses ou imaginação.

### **Encarnações de Amor Divino!**

Se vocês desejam compreender Deus, devem alcançar a pureza de coração. Vocês se referem a um determinado indivíduo e dizem que ele é seu pai. Mas o pai fica envergonhado com tal referência, pois ele é, na realidade, o mesmo *Atma Tattva* que está presente em todos os seres humanos. Você se casa com uma garota e refere-se a ela como sua esposa. Mas ela é, na realidade, a encarnação do divino *Atma*. Da mesma forma, vocês acariciam um filho carinhosamente, chamando-o de seu filho. Mas a mesma criança pode dizer-lhes que não é seu filho na realidade, mas a encarnação da divindade. Assim, todas as relações, neste mundo, são na realidade apenas relacionamentos do *Atma*.

Para dizer a verdade, a real auto-realização (*Atma Sakshatkara*) é a fusão do eu individual (*jiva*) com Brahman (o Ser Supremo). Com qualquer um que vocês se encontrem, ele é verdadeiramente Deus. Como poderia haver seres humanos sem essa onipresente divindade? O Senhor Krishna disse que encarnou diversas vezes sempre que houve redução na prática da retidão (*dharma*). Ele também declarou que era a semente (*bijam*) em todos os seres vivos. Embora envolvido afetiva e intimamente com as *gopals* e as *gopikas* (vaqueiras), Ele nunca foi limitado por esse relacionamento. As *gopikas*, que estavam conscientes dessa verdade contemplavam constantemente nele, repetindo o divino nome "Krishna! Krishna!" O mero nome Krishna trazia a encarnação do divino *Atma* para diante dos olhos delas.

As *gopikas* eram almas altamente realizadas que tinham a firme convicção de que o mesmo *Atma Tattva* estava presente não somente em cada indivíduo, mas em todo ser vivo. É por isso que elas podiam ver Krishna em cada indivíduo e em cada objeto do mundo. Tudo o que vemos no mundo objetivo, vamos dizer, por exemplo, esta sala, esta *panda*<sup>4</sup>, os edifícios em redor, etc. não são realmente objetos. As pessoas são freqüentemente iludidas a pensar assim ao ver as suas formas externas. O *Atma Tattva* universal está presente em todos esses objetos. Só as *Gopikas* compreenderam, natural e espontaneamente, essa Verdade Suprema. Elas podiam ver Krishna em todas as pessoas e objetos.

Nós, muitas vezes, nos referimos a um indivíduo como meu filho, meu irmão, meu pai, minha mãe, minha mulher etc., tendo em vista a os relacionamentos mundanos. Mas a verdade é que o mesmo Deus está se manifestando através de todos os indivíduos. Por isso, deve-se considerar todos os indivíduos como a encarnação da Divindade. Todo o universo é permeado por *Brahma Tattva* (A Divina Essência) Todos os nomes e as formas atribuídos ao *Atma Tattva* são de nossa própria decisão.

Ramakrishna Paramahansa<sup>6</sup> costumava realizar vários métodos ou modos de rituais (*puja*) para adorar a Mãe Kali<sup>7</sup> durante todo o dia. Certa vez, a Mãe Divina apareceu diante dele e lhe disse: "Ramakrishna! Você está ficando mais louco a cada dia. Você Me adorava sob uma forma particular. Por que você Me

---

<sup>4</sup> É a bênção que flui para os discípulos com a simples contemplação do *Guru* ou Mestre. Também é traduzido como *visão*. Em termos gerais, é a Visão do Divino.

<sup>5</sup> É uma estrutura temporária construída para venerar a Deusa Durga.

<sup>6</sup> (1836-1886) místico bengali a quem muitos hindus consideram como um *Avatar* ou Encarnação Divina. A partir de 1856 serviu como sacerdote no templo da Deusa Kali e recebeu muitas instruções para alcançar a iluminação espiritual. Por 12 anos praticou exercícios espirituais sob a orientação de professores dos mais variados tipos e orientação religiosa, incluindo o cristianismo e o islamismo e alcançou a iluminação em todas elas.

<sup>7</sup> A deusa Kali é a divindade múltipla com a qual se pode identificar quase todas as divindades femininas da Índia.

limita a essa ou aquela forma? Na verdade, todas as formas são minhas. Quem quer que você encontre, considere-o como encarnação da Divindade”.

Deus é puro e sem atributos. Tal falta de atributos e imaculada divindade está presente em cada ser humano. Na verdade, todos os seres humanos são reflexos de uma onipresente divindade. Logo, cada ser humano deve ser considerado como a encarnação da Divindade e respeitado. Embora Deus seja onipresente, Ele assume uma forma particular e serve aos seres humanos de muitas maneiras. A partir de agora, compreendam a verdade de que todos os nomes e todas as formas são Ele. Qualquer um que vocês encontrarem, considerem-no como a encarnação da Divindade. Quando vocês desenvolverem tal atitude, vocês poderão ver Deus em qualquer lugar e por todo o lado.

Vocês vão a Mathura ou Dvaraka<sup>8</sup> e vêem como as pessoas continuam a adorar o Senhor Krishna com o mesmo fervor devocional, apesar de ele ter abandonado os seus restos mortais na Dvapara Yuga, cerca de 5000 anos atrás. Quando Deus encarna em forma humana, é natural considerá-lo como um ser humano normal. Essa não é a abordagem correta. Reitero constantemente que Eu sou Deus. Mas, recordo-lhes que vocês também são verdadeiramente Deus. Vocês não devem dar margem para qualquer confusão e diferença de opinião a esse respeito. Cada um de vocês é, realmente, encarnação da divindade. Quando vocês desenvolverem essa firme convicção, conseguirão ver Deus em cada ser humano. É somente de acordo com esse conceito que a expressão “Como é o sentimento, assim é o resultado” (*Yad bhavam tad bhavati*) é afirmado nas escrituras.

Como as pessoas não estão conscientes da verdadeira natureza da Divindade, referem-se a determinados indivíduos como pai, mãe, tio etc. tendo em conta as suas formas físicas e as suas relações com eles. Se as pessoas estão tão iludidas com base nas relações físicas, com certeza, irão se confundir quanto à verdadeira natureza da Divindade. O Senhor Krishna declarou uma vez, ao revelar a Sua onipresente divindade, que não havia nenhum outro além d’Ele, em todo o universo. A mesma verdade está contida na declaração “A verdade é só uma, mas os sábios referem-se a ela por vários nomes” (*Ekam sath viprah bahudha vadanti*). Por exemplo, o número 1 é apenas 1. Quando você lhe adiciona mais três números ele se torna 4. Assim, vamos acrescentando números ao 1 e obtendo números diferentes. No entanto, o primeiro número continua a ser o mesmo, ou seja, o 1. Isso é Divindade. Isso é o que afirma a perspicaz declaração “O Um desejou tornar-se muitos” (*Ekoham bahusyam*).

Com freqüência, as pessoas utilizam dois termos *Deva* (Deus) e *jiva* (Ser individual). Na verdade, não existe *jiva*! Todos são encarnações de uma Divindade só! Em seguida, surge a pergunta sobre o motivo das mortes. Posto que são incapazes de compreender a natureza imortal do *Atma* residente no corpo físico, as pessoas usam a palavra morte. O *Atma* não morre! É imortal. Aqueles que compreendem essa verdade fundem-se em Deus. Para aqueles que não podem perceber a verdade, *jiva* permanece como *Jiva* e *Deva*, como *Deva*. A dualidade dos sentimentos persiste neles.

Qual é o significado subjacente na declaração, “Deus é um sem um segundo” (*Ekameva advitiam Brahma*)? Uma vez que, neste universo, não existe outra entidade que não seja Brahman, é declarado assim. Essa é a declaração védica.

As Upanishads<sup>9</sup> explicam a nossa verdadeira natureza no Mahavakya (grande aforismo) “Tu és Aquele” - *Tat tvam asi*. Em outro Mahavakya, eles declaram *Prajñana Brahma* (A Suprema Consciência é a Divindade Suprema). Para quem deve ser remetida essa declaração? Mais uma vez, é para o Deus Absoluto. Assim, todos os Vedas e as Upanishads proclamam o conceito não-dualista de *jiva* e determinam o *Deva* como um e somente um. Mas ninguém se esforça para compreender essa verdade. No final, as pessoas acham que Deus está separado delas.

As pessoas muitas vezes atribuem diferenças entre as distintas formas de divindade, por exemplo, Rama, Krishna etc. Uma vez que tentam se identificar com uma determinada forma, elas nutrem sentimentos de diferença. Ao fazê-lo, elas se afastam de Deus e permanecem apenas como *jivas*. Todas essas diferenças existem apenas nos indivíduos.

Deus é um só. Na verdade, Ele não é diferente de você. Ele está em você, você é certamente Deus! Se não for assim, por que razão os Vedas declaram “Tu és Aquele”?

---

<sup>8</sup> Capital dos Yadavas, antiga casta indiana, descendente dos Yadus, um dos cinco clãs arianos mencionados no Rig Veda. De acordo com o Mahabharata, Krishna, um descendente dos Yadus, viveu por 36 anos naquela cidade.

<sup>9</sup> Textos que tratam da interpretação e dos ensinamentos dos Vedas, tendo como resultado a Liberação, através do Conhecimento da Verdade Suprema.

Desenvolvam a firme convicção de que vocês e Deus são um só. Quando vocês atingirem essa firme convicção, vocês se tornarão um com Deus. Por exemplo, vocês mantêm uma série de fotos de Sai Baba em sua sala de *puja*<sup>10</sup>. Mas, em todas as fotos, vocês encontrarão o mesmo Deus fotografado em diferentes poses. Quando vocês compreenderem a unidade subjacente da Divindade, não haverá espaço para a confusão. Vocês serão capazes de compreender a verdade.

Tudo o que Eu digo é unicamente a Verdade. Se não estiverem conscientes dessa verdade, vocês serão incapazes de crer nela. Atualmente, várias pessoas alegam ser uma encarnação divina e dão palestras intermináveis sobre esse conceito. Creiam-me, elas têm a intenção de confundir os devotos. Na verdade, quando desenvolverem uma fé inabalável na declaração de que Deus é apenas um, vocês serão capazes de compreender a verdade. Aquele que for capaz de compreender essa verdade não terá qualquer confusão e dúvida.

Não usem palavras duras sobre ninguém. Na verdade, não existem inimigos no mundo. Vocês não devem considerar alguém como um inimigo e insultá-lo. Um dia, alguém pode ser seu inimigo, mas vocês podem se tornar amigos no outro. Vocês não devem considerá-lo alguém separado de vocês. Todos são amigos.

### ***Encarnações do Amor Divino!***

Vocês estão venerando e orando a Deus com muito amor. Continuem a amar a Deus e desenvolvam fé nele. Só então todas as suas dúvidas serão esclarecidas e vocês serão capazes de compreender plenamente a natureza da Divindade. A dúvida implica em dualidade, isto é, um sentimento de separação entre vocês e Deus. Na verdade, não existem duas entidades - Deus e vocês. Tudo é "Eu", "Eu", "Eu". Agarrem-se à verdade sobre a *Ekameva advitiam Brahma*.

Por exemplo, quantas horas o relógio mostra? Doze horas. Quando o ponteiro das horas atravessa doze horas, ele se muda para uma hora outra vez. Quando cruza uma, ele passa para a próxima hora. Assim, apenas quando o ponteiro passa de uma hora, ele se moverá para a seguinte. Do mesmo modo, não há nada que possa ser chamado de segundo. Deus é um só. No entanto, quando alguém deseja se emaranhar sozinho em assuntos mundanos, a dualidade aparece. Na verdade, não existe uma dualidade no que diz respeito à Divindade.

Às vezes eu acordo as crianças dormindo no meu quarto e pergunto a elas, "Que horas são agora?" Elas respondem: "Swami! São 12 horas." Eu novamente pergunto, "Trata-se de 12 horas, do dia ou da noite?" Eles respondem: "Swami! 12 horas da noite." Assim, quando as 12 horas do dia são adicionadas às 12 horas da noite, tornam-se 24 horas. Estritamente falando, não há 24 horas. É apenas porque o dia é seguido pela noite, que você pensa que se trata de 24 horas.

Por isso, não façam distinção entre dia e noite. As pessoas que trabalham no transporte ferroviário são as que fazem essa distinção operacional para a sua conveniência. Para nós, a noite segue o dia e, novamente, o dia começa de novo após a noite. Ambos, dia e noite, são apenas um para nós.

Por conseguinte, desenvolvam uma fé inabalável no princípio da unidade em tudo o que vocês encontrarem no mundo. Deus é um e apenas um. Se vocês não tiverem uma fé firme nesse princípio, é possível que adorem uma forma de Deus e odeiem outra. Vocês devem sempre manter o princípio da unicidade de Deus. Essa é a verdade. Se vocês não são capazes de desenvolver essa fé, ignorem-na e não a tornem um assunto de disputa e conflitos. Nunca atribuam dualidade a Deus. Deus é sempre um e apenas um. Quando vocês forem capazes de compreender e desenvolver uma sólida fé na unicidade de Deus, sua vida seguirá suavemente.

(Segurando algumas flores diante da platéia, Swami perguntou) O que é isto? É um ramallete. Há uma série de flores amarradas juntas com a ajuda de um fio, e, como resultado, elas assumiram a forma de um cacho. Embora as flores sejam de diferentes variedades, o fio que as mantém em conjunto é apenas um. O mesmo princípio foi explicado no Veda como "Deus é um sem um segundo" (*Ekameva advitiam Brahma*).

O exemplo acima demonstra a unidade na diversidade. Ao se referir a uma única pessoa, vocês dizem que a pessoa é um homem (ou uma mulher). Ao se referir a um agrupamento de pessoas, vocês as chamam de grupo. Embora haja uma grande diferença nas palavras quando estamos nos referindo a uma única pessoa e a um grupo de pessoas, existe uma unidade fundamental na classificação. Essa unidade é Divindade, que nunca deve ser esquecida. Infelizmente, atualmente, as pessoas tendem a

---

<sup>10</sup> Sala onde se realizam os rituais de adoração a Deus, onde fica o altar, etc.

olhar para a aparente diversidade deste mundo objetivo, ignorando o princípio subjacente à unidade. Tomem, por exemplo, os Pandavas. Quem eram eles? Os cinco irmãos Pandavas eram os filhos de Kunti. Uma mãe, mais cinco filhos. No sentido comum, eles são cinco em número.

Vocês podem não ser capazes de compreender esse princípio da unicidade da Divindade, mas, no devido tempo, quando forem capazes de reconhecer o princípio com uma mente madura, entenderão que a verdade é uma e não duas. Isto é um lenço! (mostrando um lenço para a platéia). Existem várias linhas tecidas em conjunto. Uma vez que os fios são entrelaçados em urdidura e trama, o resultado obtido foi o de um lenço. O tecido é um, mas as linhas são muitas. Há que se reconhecer o princípio da unidade na diversidade. Nós encontramos vários estudantes reunidos nesta sala. Cada um parece ser diferente. Mas, todos eles são alunos da Faculdade Sri Sathya Sai. Por isso é necessário esforço para desenvolver essa unidade.

***Queridos estudantes!***

Estou extremamente feliz em ver todos vocês. Eu assisti a uma série de tarefas e participei de certo número de programas desde as primeiras horas da manhã até o momento de ir para a cama. Eu me sinto muito feliz e energizado. Não há quem goste mais da bem-aventurança do que Eu. Estou sempre feliz e alegre. Não dou atenção aos elogios ou ao desprezo, venham de onde venham. Eles são apenas a manifestação, em palavras, dos sentimentos de alguém. Não tenho nada a ver com eles. De nenhuma forma, aceito quaisquer sentimentos de diferença. "Todos são um, tratem a todos igualmente".

(Bhagavan concluiu o Seu Discurso com a canção devocional: "*Krishna Govinda Jai...*".)

---

Tradução e revisão da Coordenação de Publicações/Conselho Central do Brasil

Fonte: [www.sathyasai.org](http://www.sathyasai.org)