

CULTIVEM AS QUALIDADES SÁTVICAS¹ DESDE A INFÂNCIA

Data: 22/10/2005 – Ocasião: Festival Infantil da Alegria – Local: Prasanthi Nilayam

*A infância transcorre em brincadeiras triviais com as outras crianças;
A juventude transcorre em diversões amorosas; a meia-idade consome tempo e esforço
Para acumular riquezas; a velhice chega, o tempo se esvai em fúteis anseios
Por desejos mundanos; porém, não há tempo para meditar em Deus.
Assim se desperdiça a preciosa herança do nascimento humano, profundamente emaranhado
Na rede do karma². Por que desperdiçam o seu tempo na ociosidade?
Tempo desperdiçado é vida desperdiçada; levantem-se, despertem,
Ainda não é muito tarde, pensem no futuro, pelo menos agora.*

(Poema em télugo)

Encarnações do Amor Divino! Queridos Estudantes!

Se vocês passam o seu tempo assim, se desperdiçam seu tempo e energia em propósitos fúteis, de que serve o seu nascimento humano? O que será de vocês no futuro? Alguma vez já pensaram sobre isso? O tempo é a medida para a vida humana. O tempo é o aspecto mais precioso da vida humana. Não desperdicem o tempo. “Tempo desperdiçado é vida desperdiçada”. Vocês devem se questionar seriamente se é sensato desperdiçar o seu tempo dessa forma. Se perderem o seu precioso tempo na juventude, quando serão capazes de santificar a sua vida?

O homem deve cumprir o *karma* nesse *karmabhumi* (campo de atividade) desde o nascimento até a morte. Em realidade, o nascimento humano nos foi concedido para realizar o *karma*. Para tanto, estamos continuamente ocupados em realizar vários *karmas*. Entretanto, muito poucos se esforçam para se indagarem se as ações realizadas são *sathkarmas* (boas ações) ou não.

O indivíduo deve esforçar-se para santificar o seu tempo desde a infância. Nós ingerimos uma variedade de itens como alimento para sustentar o corpo humano. Mas ninguém se pergunta se o alimento que se consome é adequado e saudável, se é benéfico para nutrir e desenvolver a sua saúde física, mental e espiritual.

*O homem nasce do karma, cresce e parte deste mundo devido ao karma;
O karma é verdadeiramente a encarnação da divindade.
É unicamente devido ao Karma que a felicidade e o sofrimento ocorrem no mundo.*

(Poema em télugo)

A Bhagavad Gita diz que o homem tem somente o direito de realizar o seu dever, e nenhum direito de usufruir de seus frutos. Naturalmente, haverá conseqüências para cada *karma* realizado pelo ser humano. Haverá um resultado positivo para as boas ações e um resultado negativo para as más ações. Essa é a lei eterna. Quando comem uma manga, arrotarão manga e não limão. Da mesma forma, a sua cabeça (pensamentos) será sempre condicionada pelo tipo de alimento que vocês consomem.

“Assim como é o alimento, assim é a cabeça (pensamentos). Assim como é a cabeça, assim é Deus”. Portanto, o alimento, a cabeça e Deus estarão no mesmo comprimento de onda. Logo, devem cultivar sempre pensamentos bons e nobres. Se consumirem alimentos *sátvicos* (puros, serenos) e cultivarem uma índole *sátvica* desde a infância, toda a sua vida transcorrerá suavemente. Portanto, é preciso ser cauteloso em relação aos alimentos e à cabeça (pensamentos). Se vocês desejarem santificar o seu nascimento humano, não devem viver como um pássaro, um quadrúpede ou um animal. Ao nascer como um ser humano, é preciso realizar os *karmas* adequados ao ser humano. É necessário comportar-se como um ser humano.

Qual o significado da expressão “Valores Humanos”? Verdade (*Sathya*), Retidão (*Dharma*), Paz (*Shanti*), Amor (*Prema*) e Não-Violência (*Ahimsa*). Somente quando cultivamos e demonstramos esses cinco Valores Humanos em nossa vida diária, é que adquirimos o direito de sermos chamados de seres humanos. O ser humano é um repositório de *trigunas*³, ou seja, *satva* (calma, serenidade), *rajas* (atividade, entusiasmo) e *tamas guna* (indolência, inércia). Infelizmente, hoje em dia, encontramos os *gunas rajásicos e tamásicos mais ativos* nos seres humanos. Não encontramos nem mesmo um vestígio

¹ Relativo a *satva* – puro, equilibrado.... Uma dos três *gunas* (atributos ou qualidades básicas inerentes em toda criação):

² O efeito das ações do indivíduo que determina o seu destino e as suas próximas encarnações.

³ As três qualidades ou características básicas inerentes a toda a criação.

de *satva guna* em algum lugar. Portanto, atualmente é da máxima importância que as pessoas sejam ensinadas e encorajadas a cultivar *satva guna*, a realizar *sátvica karma* e, finalmente, alcançar permanentemente o estado de *satvica guna*.

Encarnações do Amor Divino!

Vocês estão atualmente na fase da infância. Essa é a idade certa para cultivar *satva guna*. A qualidade de suas vidas nos períodos subseqüentes dependerá das qualidades que cultivarem agora. De que adianta cultivar essa qualidade no período final de suas vidas, quando o seu corpo físico se recusa a cooperar com vocês em sua prática espirituais (*sadhana*)? Portanto, vocês devem cultivar e colocar em prática a *satva guna* na sua juventude. Se o homem quiser experimentar *manavatva* (humanidade) e alcançar *Daivatva* (Divindade), *satva guna* é absolutamente essencial. Apenas quando cultivarem conscientemente *satva guna* é que serão capazes de conquistar uma natureza *sátvica*. Se vocês almejam atingir essa natureza *sátvica*, mas se entregam as ações *rajásicas* ou *tamásicas*, isso não será possível. Todos os nossos antigos sábios e videntes fizeram os seus exercícios espirituais quando eram jovens e fortes.

Encarnações do Amor Divino!

Vocês devem ingerir alimentos *sátvicos*. Ingerindo alimentos *sátvicos*, serão capazes de cultivar pensamentos *sátvicos*. E, cultivando pensamentos *sátvicos*, poderão empreender *karmas sátvicos*. É absolutamente necessário ter amigos *sátvicos* na juventude e andar sempre na companhia deles. Diz-se:

*A boa companhia conduz ao desapego;
O desapego liberta-nos da ilusão;
A libertação da ilusão nos conduz à estabilidade da mente;
A estabilidade da mente nos confere a liberação.*

(Verso em sânscrito)

Portanto, vocês devem ingerir alimentos *sátvicos* e ter em mente a sua meta de liberação.

Às vezes, vocês poderão ter dúvidas quanto à obtenção de alimentos *sátvicos*. Eu, definitivamente, não concordo com esse ponto de vista. Porventura, não conseguem legumes e vegetais comestíveis em abundância? Em realidade, desde o momento em que saem do útero de sua mãe, vocês sobrevivem e se desenvolvem com o leite de sua mãe e com o leite de vaca. Isso não é alimento *sátvico*? Porventura, não poderão viver com uma dieta vegetariana consistindo de legumes, verduras e leite de vaca?

Por que vocês deveriam submeter-se às preferências do seu paladar, adicionando pimentas, sal, tamarindo e condimentos? É somente quando, gradualmente, reduzirem esses ingredientes que dão sabor, é que serão capazes de cultivar *satva guna*. Os pais têm uma grande responsabilidade de ensinar aos filhos sobre a eficácia do alimento *sátvico*, acostumando-os desde a infância. Por outro lado, se os pais preparam e servem alimentos *rajásicos* e *tamásicos* como carne, peixe etc. em suas casas, como podem esperar que seus filhos desenvolvam *satva guna*?

Em minha opinião, pelo menos as crianças deveriam abster-se do tipo de comida *rajásica* e *tamásica*, exigindo somente alimentos *sátvicos* de seus pais. É preciso cultivar conscientemente o hábito de ingerir somente alimentos *sátvicos*. Só então será possível desenvolver *satva guna*.

Encarnações do Amor Divino!

Todos os nossos sentidos estão condicionados pelos *trigunas* e pelas *gunas* que, por sua vez, são condicionadas pelos alimentos que consumimos. Portanto, se começarmos a comer alimentos *sátvicos* e nos comprometermos com *sátvica karmas* e andarmos na companhia de amigos *sátvicos*, tenho a certeza que nos transformaremos em indivíduos *sátvicos*. As más companhias é que são responsáveis pelas qualidades negativas. Se desejam cultivar boas qualidades, devem ingerir alimentos *sátvicos*. Na realidade, é o alimento que consumimos o responsável por todas as más qualidades.

Queridos Estudantes!

Se desenvolverem más qualidades como a raiva, a paixão, a inveja, o ciúme etc. desde tão jovens, toda a sua vida ficará danificada. Vocês estão envenenando as suas jovens mentes com essas qualidades negativas. O Meu conselho às crianças e estudantes é o de que comam alimentos *sátvicos*, cultivem comportamento *sátvico* e andem na companhia de pessoas *sátvicas* desde a infância.

Tenho observado que, freqüentemente, as crianças de hoje em dia unem-se às más companhias no momento em que entram para a escola ou para a faculdade e continuam a buscar a companhia de pessoas nocivas. Em conseqüência, cultivam qualidades negativas que levam ao mau comportamento.

Muitas vezes, elas não estão sequer conscientes das modificações sutis que estão ocorrendo em seu comportamento em relação aos mais velhos, aos pais, aos professores e à sociedade. Pensam que estão no caminho certo, já que estão adquirindo a sua educação numa boa instituição educacional. A educação que estão obtendo pode ser boa, mas o âmago de seus corações está poluído devido às más companhias. Vários maus pensamentos emanam das suas mentes, mesmo em idade muito jovem.

Freqüentemente, as pessoas pensam que isso é um fenômeno natural, devido à juventude. Eu não concordo com esse ponto de vista de maneira alguma. Definitivamente, isso não é um fenômeno natural! Isso é o mais antinatural. Visto que ingerem alimentos inadequados, vocês têm maus pensamentos. Portanto, em primeiro lugar, desistam dos maus alimentos. As pessoas devotadas a Swami devem se reunir em *satsanga*¹. Mas vocês estão se juntando às más companhias e, como conseqüência, estão desenvolvendo maus pensamentos. Uma vez que os maus pensamentos invadem as suas mentes, ninguém poderá desviá-los. Portanto, cultivem os bons pensamentos antes que os maus pensamentos invadam as suas mentes.

Alguns pais não se preocupam com o futuro de seus filhos. Ou estão demasiado ocupados seguindo as suas profissões ou são incapazes de supervisionar o comportamento dos seus filhos. Entretanto, se vocês seguirem o caminho correto, seus pais serão mais felizes. Por outro lado, se vocês andam com más companhias, cultivando os maus hábitos que resultam em mau comportamento, eles ficarão muito tristes e incapazes de compartilhar o seu sofrimento ou angústia com quem quer que seja. Portanto, é seu dever fundamental, manter os seus pais felizes.

Se desejam manter os seus pais felizes, vocês devem seguir o caminho certo. Portanto, sigam o caminho correto e mantenham os seus pais felizes. Somente assim, serão capazes de cultivar um bom comportamento. Há três aspectos na vida humana que estão interligados: o pensamento, o comportamento e as conseqüências. Tal como são os pensamentos, assim será o comportamento e assim como é o comportamento, assim serão as conseqüências. Os professores esperam bom comportamento dos seus alunos. Como será isso possível se os alunos andam em más companhias, ingerem alimentos inadequados e abrigam maus pensamentos? O resultado final é sempre negativo nesse tipo de situação. Quando se comem alimentos amargos, como se pode experimentar a doçura? Em suma, o alimento *rajásico* e *tamásico*² que vocês consomem é a causa principal dos maus pensamentos que surgem em suas mentes.

Queridos Estudantes!

Todos vocês devem trilhar o caminho correto. Mesmo que seus pais, por alguma razão, lhes ofereçam alimentos *rajásicos* ou *tamásicos*, preparados em casa, vocês deverão explicar e convencê-los dos prejuízos desse tipo de alimento, dizendo, "Mãe! Se você me servir comida *rajásica* ou *tamásica*, terei somente maus pensamentos. Isso não me leva a ter bom comportamento!" Vocês também devem convencê-los da necessidade de preparar e servir alimentos *sátvicos* a todos os membros da família. Vocês não só devem comer alimentos *sátvicos*, mas também devem ler bons livros. Toda a sua vida depende de bons alimentos, bons pensamentos e boa companhia.

Queridos Estudantes!

Vocês não devem ler todo o tipo de lixo como novelas e histórias baratas, etc. Esse lixo gerará maus pensamentos em vocês e poluirá as suas mentes. Quando forem a uma biblioteca, devem ler as biografias de pessoas admiráveis e nobres que os ajudarão a cultivar as boas qualidades e os bons pensamentos. Uma razão para a poluição das mentes jovens e a proliferação de seus maus pensamentos é a leitura de todo tipo de literatura barata. Em realidade, só a mente é a responsável pelos bons ou maus pensamentos. É por isso que se diz: "A mente é a responsável pela escravidão ou libertação do homem" (*Manaeva munushyanam karanam bandamokshyo*). Infelizmente, nos dias de hoje, somente os livros de baixa qualidade se tornam populares e chamam muita atenção. Os bons livros se tornaram um artigo raro.

Uma questão pode surgir em relação ao local onde se encontrar esses bons livros. Vão a boas bibliotecas e instituições comprometidas com a elevação moral e espiritual da humanidade. Freqüentemente, deparamos-nos com pessoas, viajando em trens e ônibus, lendo com interesse absorvente livros inúteis que compraram nas plataformas das rodoviárias ou estações ferroviárias. Eles

¹ *Sat*: o Ser, O Espírito, a Verdade; *sang* ou *sangha*: associação, sociedade. A expressão significa "a companhia das boas pessoas" ou "reunião de pessoas virtuosas" e sua observância é uma das recomendações de Baba a todo aspirante espiritual.

² São as outras gunas: *tamas* (inércias, ignorância...) *rajas* (desejo, agitação...).

poderão dizer que os estão lendo como passa-tempo. Não compreendem o quanto esses livros são prejudiciais, gerando maus pensamentos e poluindo as suas mente. Portanto, selecionem sempre os livros que contribuem para o seu desenvolvimento intelectual, moral e espiritual.

Encarnações do Amor Divino!

Se estiverem interessados em cultivar bons pensamentos e bom comportamento, devem ler bons livros. Alguns estudantes, hoje em dia, acham que está na moda ler literatura barata, disponível a baixo preço. Como resultado, são gerados pensamentos e comportamentos de baixa qualidade. Eles procuram por livros baratos e inúteis distribuídos gratuitamente. Lamentavelmente, falta-lhes o discernimento para julgar se esse material contribui para o seu desenvolvimento moral e espiritual, bem como do seu caráter. Todavia, eles perceberão as conseqüências de suas ações, quando as suas mentes estiverem totalmente poluídas. Então será demasiado tarde para voltar atrás. É somente através de bons livros que bons pensamentos e bom comportamento podem ser cultivados.

Queridos Estudantes!

Existem vários outros aspectos importantes para serem ensinados a vocês nestes três dias que os tornarão capazes de cultivar os nobres pensamentos e indicar o caminho correto. No devido tempo, ensinar-lhes-ei alguns aspectos que os capacitarão a cultivar pensamentos puros.

Tradução e revisão da Coordenação de Publicações/Conselho Central do Brasil
Fonte: www.sathyasai.org