

## ESTEJAM SEMPRE FELIZES E EM PAZ

Data: 28/07/2007 - Ocasião: Discurso de fechamento / Conferência de Jovens - Local: Prasanthi Nilayam

*A criação emerge da Verdade e se funde na Verdade.  
Existe algum lugar no cosmo onde a Verdade não exista?  
Visualizem esta verdade pura e imaculada.*

(Poema em télugo)

Todos os seres deste mundo, seja formiga, inseto, pássaro ou um animal selvagem, emergiram unicamente da Verdade. Aqueles que percebem essa verdade são verdadeiros *yogis*. Fora da Verdade nada neste universo pode se mover. E essa Verdade Suprema está encarnada apenas em uma pessoa. Ele é *Sathya*.

(Bhagavan Sri Sathya Sai Baba materializou um *lingam* e mostrou a todos.) Quem mais poderia manifestar tal consciência pura? A Verdade é onipresente. Quando vocês pensam sobre isso e contemplam esse fato, pode manifestar-se em vocês também. Então, reflitam sobre a Verdade.

Por que este corpo recebeu o nome de Sathya Sai? Apenas a Verdade se manifesta deste Sai. *Sathya* está presente no coração de todos aqueles que contemplam a Verdade. Dessa forma, não devemos esquecer da Verdade jamais.

*Dharma* (retidão) é a reação, reflexo e repercussão de *sathya* (Verdade). De fato, *Sathyannasti paro dharma* (Não há *dharma* maior que a aderência à verdade).

Atualmente, ensinamos diversos ramos do conhecimento na educação secular. Mas essa não é a verdadeira educação. A verdadeira educação se relaciona com a Verdade que emerge do coração de cada um. Não tem nome nem forma. Qual poderia ser a forma da Verdade? Qual é a forma do *dharma*? Qual é a forma de *shanti* (paz)? *Sathya*, *dharma*, *shanti*, *prema* e *ahimsa* (verdade, retidão, paz, amor e não-violência), todos são sem forma.

Temos que manifestar esses valores humanos a partir de nosso coração. O tipo de energia divina que não estiver presente no ser humano também não será encontrado em qualquer outro tipo de ser vivo. Portanto, o ser humano é realmente Deus. Ele é Deus em forma humana.

Vocês consideram o ser humano como um simples ser humano. É por isso que estão cometendo tantos erros. Vocês não são apenas um ser humano. Vocês são Deus, verdadeiramente. Pensem que são Deus e se tornarão Deus. *Yad bhavam tad bhavathi* (como forem os sentimentos, assim será o resultado). Quando pensarem no mal, terão apenas maus pensamentos.

Todas as pessoas neste mundo amam alguém. Entretanto, existem diferenças nesse amor. Os estudantes amam seus colegas. As mulheres amam outras mulheres. Deus está presente nessa mulher assim como na outra. Ambas são encarnações da Divindade. O Deus único está presente em todos os corpos. Devemos amar todos os seres humanos. Amem a todos, sirvam a todos, já que Deus está presente em todos os seres humanos. Não há lugar algum neste universo no qual Deus não esteja presente. Deus está presente no céu, na água, no som e na luz. Então, tudo no universo é a manifestação de Deus.

Nós renunciamos a essa Divindade onipresente e adoramos Deus na forma de algum ídolo em um templo. Sem dúvida, podem adorar esses ídolos, não há nada errado nisso. Mas devem se dar conta da verdade de que o mesmo Deus desse ídolo está presente em todos os seres humanos, ou melhor, em todos os seres vivos.

Não estou dizendo que seja errado adorar esses ídolos. Mas vocês mesmos são Deus. Considerem a vocês mesmos como Deus primeiro, e depois comecem a ver o mesmo Deus em todos os seres vivos. Seu corpo é um templo. Há energia divina nesse templo. No entanto, um pouco de discernimento deve ser exercido neste contexto. Devem se perguntar se essa energia é Deus.

De fato, o corpo também é Deus. Deus é imanente em todos os átomos e células do corpo humano. Não há lugar neste universo onde Deus não esteja. Então, não alimentem dúvidas de qualquer tipo sobre a existência de Deus. Não esqueçam de Deus. Se vocês esquecerem de si mesmos, isso leva a que se esqueçam de Deus. Portanto, não se esqueçam de vocês mesmos.

Por esse motivo, eu repito: “Sejam sempre cuidadosos” (*Always Be Careful*). Devem indagar-se constantemente: “estou esquecendo de Deus?”. Devem ter consciência sempre da verdadeira natureza de vocês e lembrar-se de que “Eu sou Eu”. Se estiverem firmemente convencidos dessa verdade, não haverá espaço algum para abrigar qualquer pensamento ruim sobre os demais.

Tolos e ignorantes, ao não perceberem sua própria natureza verdadeira, pensam de outra forma. Deus está presente em todos os seres humanos. Todas as cabeças de todos os seres humanos deste mundo são as cabeças de Deus, efetivamente. Por isso Deus é descrito como *Virataswarupa* (encarnação da Divindade cósmica). Ele é a forma cósmica.

Cada um nessa forma cósmica tem uma forma diferente. Entretanto, Deus é imanente a todas as formas. Krishna declarou, na Bhagavad Gita: *Mamaivamsho jivaloke jivabhuta sanathana* (o *Atma* eterno em todos os seres é uma parte de Meu Ser). Unicamente Eu estou presente em cada um de vocês. Vocês não são diferentes de Mim. Não tenham qualquer dúvida ou diferenças de opinião sobre esse assunto.

Fortaleçam seu amor, esse é o *sadhana* (caminho espiritual) adequado. Se a fruta de amor em seus corações estiver madura, o suco dessa fruta pode ser compartilhado com todos. Por isso, deixem que essa fruta de amor amadureça em seus corações primeiro. Se encherem seus corações com puro amor, esse amor pode ser compartilhado com todos. Todas as pessoas, então, se tornarão manifestações de amor. Não haverá lugar algum para o ódio e a violência no mundo.

Atualmente, onde quer que olhemos, encontramos ódio e opiniões diferentes entre as pessoas. De fato, não são diferenças no sentido exato da palavra. Podem parecer diferenças na vida secular, mas tudo é um visto do ângulo espiritual. Estritamente falando, todos são zeros (*zeroes*) e apenas Deus é herói (*hero*). Apenas Ele é um. Todos os demais são zeros ao lado Dele. Por isso adquirem valor. Tirem esse um, e todo o resto se reduz a simples zeros! Portanto, Deus é a única entidade importante em suas vidas.

Apenas a mente é responsável por todo o sofrimento e dificuldades, assim como pela felicidade de todos os seres humanos. Muitas pessoas consideram a mente como muito má e a chamam de “mente de macaco”. Em Minha opinião, não é mente de macaco (*monkey mind*); é humanidade (*mankind*). É sempre boa (*kind*). É a mente que traz alegria e felicidade. E é, uma vez mais, a mente que causa preocupações e tristeza. Se vocês conseguirem manter a mente em bom estado, nada poderá ser ruim. Considerem a mente também como algo divino. Então estarão sempre felizes.

*Nityanandam, parama sukhadam, kevalam jñanamurtim, dvand-vatitam, gagana sadrisham, tattwamasyadi lakshyam, ekam, nityam, vimalam, achalam, sarvadhī sakshibhutam, bhava-titam, trigunarahitam* [O *Atma* é a encarnação da bem-aventurança eterna, sabedoria absoluta, para além de qualquer par de opostos, é expansivo e permeia tudo como o céu, a meta indicada pelo aforismo Tattwamasi, um sem segundo, eterno, puro, imutável, testemunha de todas as funções do intelecto, mais além das condições mentais e dos três atributos de *satva* (pureza), *rajas* (paixão) e *tamas* (ignorância, inércia)].

Chamem *Atma* ou mente ou consciência – tudo é um. Nós damos diferentes nomes ao mesmo princípio, de acordo com nossa conveniência e referência. Por exemplo, a este corpo foi dado o nome de Sathya. Esse nome foi dado ao corpo, e não a Mim. Eu não sou o corpo. Eu não sou a mente. Eu não sou o intelecto. Eu não sou a mente inconsciente (*chitta*). Eu não sou imaginação. Bhagavan é Bhagavan. Vocês devem desenvolver essa fé absoluta.

É possível que as mentes de algumas pessoas sejam suscetíveis a algumas perturbações devido a mudanças nos hábitos alimentares e na recreação. Também é possível que eles sejam influenciados por alguns amigos nesse assunto. Com frequência, Eu repito o ditado: “Dize-me com quem andas e te direi quem és”. Portanto, Eu lhes recomendo que procurem estar acompanhados por almas nobres.

*Satsangatve nissangatvam  
Nissangatve nirmohatvam  
Nirmohatve nischalatattvam  
Nischalatattve jivanmukti.*

(Verso em sânscrito)

*Boa companhia leva ao desapego;  
O desapego nos torna livres da ilusão;  
Estar livres da ilusão nos leva à quietude da mente;  
A quietude da mente confere liberação.*

Todos podem atingir a liberação. Mas quando? No momento em que se estabelecerem na verdade de “Eu sou *Atma*” vocês alcançarão a liberação.

Pensem sempre: “Swami está em mim”, “Eu estou em Swami”. No entanto, isso não servirá se simplesmente repetirem “Eu sou Swami, eu sou Swami” com uma mente errática. Desenvolvam uma fé firme: “Eu Sou Swami, Eu sou Deus, Eu sou Deus”. Apenas quando desenvolverem essa firme convicção vocês chegarão à Divindade que é *nirgunam, niranjanam, sanathana nicketanam, nitya, shuddha, buddha, muktha, nirmala svarupinam* (Deus não tem atributo, é imaculado, a última morada, eterno, puro, iluminado, livre, e a encarnação do sagrado). Por outro lado, se suas mentes estiverem poluídas com maus pensamentos, tudo parecerá ruim para vocês.

Hoje em dia, até mesmo a água está poluída. O corpo humano será afetado por muitas doenças por conta disso. Por isso, é necessário que o corpo humano também seja protegido até certo ponto.

O que pensam sobre o propósito para o qual o corpo lhes foi dado por Deus? É unicamente para que conheçam seu próprio Ser. Mas vocês esquecem esse objetivo e concentram a mente no corpo físico. Afinal, o que há no corpo físico? O corpo é como uma bolha de água. A mente é como um macaco louco. Não sigam o corpo. Não sigam a mente. Sigam a consciência. Se aprenderem esse princípio simples, suas vidas serão santificadas.

Vocês não precisam ouvir tudo que os demais dizem. A pureza da consciência é o fruto do conhecimento. Apenas quando suas consciências forem puras elas atingirão a sabedoria. A pureza mental é de fundamental importância. Mantenham suas mentes puras, livres de todo tipo de poluição. Sempre que pensamentos ruins entrarem em sua mente, lembrem-se: “Isto não é bom, isto não é meu, não é meu”, e afastem esses pensamentos ruins. Digam a vocês mesmos: “Esses pensamentos não são de minha propriedade; minha propriedade são apenas os bons pensamentos e as boas idéias”.

Lembrem-se constantemente a verdade de que amor é Deus. Vivam em amor. Se puderem cultivar tais pensamentos nobres e positivos, tudo será bom para vocês.

Há muitas pessoas aqui que estão enganadas por coisas efêmeras. Sem dúvida, vocês são puros em seu coração. Vocês têm apenas pensamentos puros. Mas certa quantidade de poluição se apodera de vocês de vez em quando. Vocês devem se assegurar de que isso não aconteça. Esse é o *sadhana* (caminho espiritual) para vocês. O que é *sadhana*? É sentar-se em meditação e fazer *japa* (recitação do nome de Deus)? Não. Isso não é *sadhana*. Qual vocês pensam que é o significado de meditação? Vocês pensam que é se sentar em um lugar solitário e refletir sobre o nome de Deus. De forma alguma! Reflitam sobre os pensamentos puros em sua mente. Reflitam sobre a Verdade em vocês.

Se realmente querem saber o segredo do *sadhana*, ele pode ser explicado através de métodos muito simples. Por exemplo, mantenham suas mentes quietas e paradas por um período tão curto como onze segundos. Vocês podem obter a liberação mesmo em um período tão curto de tempo. A liberação não pode ser obtida se estão agitados como um pêndulo. Onze segundos apenas de quietude mental seria suficiente. Mas vocês não fazem sequer isso. Vocês podem obter muita coisa durante esse tempo.

Portanto, não sofram desnecessariamente. Vocês estão, atualmente, dando muitos problemas a seus corpos. Vocês estão desperdiçando muito dinheiro também. Tempo desperdiçado é vida desperdiçada. Dinheiro desperdiçado é um demônio. Assim, não desperdicem tempo nem dinheiro. Tempo é Deus, e Deus é tempo. Sempre que tiverem tempo, pensem em Swami. Eu com certeza aparecerei diante de vocês. Não apenas isso, Eu até mesmo falarei com vocês. Venho recebendo muitas cartas de devotos dizendo que Swami apareceu diante deles e falou com eles. Vocês também podem fazer tal *sadhana*. Desenvolvam tal fé inabalável em Swami. Vocês com certeza serão bem-sucedidos em seu *sadhana*.

Muitas pessoas vêm aqui como devotos. Elas têm, sem dúvida, profunda devoção por Swami. Mas o que é devoção? Qual é a marca de um devoto? Isso deve ser analisado primeiro. Primeiro e mais importante que tudo, vocês precisam desenvolver fé. Onde há fé, há amor; onde há amor, há verdade; onde há verdade, está Deus.

A Verdade é Deus. Vocês não precisam fazer nenhum esforço especial para conhecer a Verdade. De fato, onze segundos são suficientes para encontrar a Verdade. Apenas reflitam em sua mente por um período de onze segundos sobre a Verdade e vocês poderão ter o *darshan* (visão) de Deus.

Vocês estão desgastando seus corpos ficando sentados por horas a fio em meditação. No final, terminam sofrendo de dores nas pernas, braços e costas. Não dêem lugar para essas dores nas juntas. Vocês acabarão parando em um médico que irá diagnosticar seu problema como dores reumáticas. Elas não são dores reumáticas em absoluto. São o resultado de um *sadhana* mal direcionado. Aferrem-se ao tempo estipulado de onze segundos, então não terão nenhuma dor.

Além disso, precisam comer nos horários corretos. Sobre a alimentação, precisam saber algumas coisas sutis e observar algumas restrições. Não consumam alimento não-vegetariano, como carne e peixe. Na verdade, os estrangeiros estão acostumados a ingerir apenas comida não-vegetariana. Esse tipo de comida causa doenças, como o câncer. Assim, desistam de tais alimentos, completamente.

Não apenas isso. Também consomem muito queijo. Quanto mais queijo ingerirem, mais fracos se tornarão. O leite também não deve ser tomado em excesso. Leite demais faz muito mal. Deve ser consumido com limites. O leite deve ser diluído com água em proporções iguais. O mesmo se aplica ao coalho, não deve ser grosso e sim, semi-sólido para ser consumido.

Por isso, precisam controlar a comida que consomem diariamente. Alimento adequado no momento adequado é muito necessário para contemplar Deus. Se comerem adequadamente e observarem disciplina em seus hábitos, com certeza terão o *darshan* de Deus nesse exato momento. Não precisam engajar-se em um *sadhana* rigoroso durante meses e anos. Podem sempre estar em bem-aventurança, a bem-aventurança é a forma de Deus.

Vocês desejam bem-aventurança. Mas de onde ela pode ser obtida? De uma loja no mercado? Ou tendo uma refeição luxuosa com uma variedade de pratos em um hotel? Não, nada disso! A bem-aventurança deve vir de dentro. Vocês são, de fato, a encarnação da bem-aventurança. Vocês estavam nesse estado no momento de seu nascimento. Mas uma vez que desenvolveram apego pelo mundo, começaram a chorar.

Dessa forma, precisam reduzir seus apegos mundanos. No momento, vocês têm muitos apegos pelo mundo. Por isso, estão enfraquecendo seu corpo. No fim, terminarão em sofrimento.

Preocupação é uma qualidade muito ruim. Pressa, preocupação e *curry* (*hurry, worry, curry*) – esses três elementos juntos deixam o coração muito fraco. Portanto, mantenham-nos à distância.

Sempre que estiverem em dificuldades, apenas se assegurem de que são apenas nuvens passageiras que seguirão seu caminho e assim não ficarão preocupados. Tudo que vem deve ir. São coisas momentâneas.

O mesmo ocorre com o corpo humano. Devem dar importância ao corpo apenas na medida necessária. O corpo deve ser mantido dentro de certos limites. Senão, entrará em declínio. Precisam ser muito cuidadosos. Aqueles que realizam o *sadhana* e desejam ter *darshan, sparshan e sambhashan* (visão, toque e conversa) com Deus devem seguir Meu conselho nesse aspecto. Vocês terão com certeza Seu *darshan*, e inclusive poderão falar com Ele.

A devoção não é apenas realizar certas formas de adoração, ou fazer votos religiosos, ou fazer *japa*. A verdadeira devoção pressupõe um amor inabalável por Deus, sem qualquer tipo de ilusão. Vocês devem cultivar esse amor firme por Deus. Então com certeza alcançarão a Divindade.

Como as pessoas estão apegadas ao mundo atualmente, qualidades demoníacas estão crescendo neles. Tanto *kama* (desejo) como *krodha* (raiva) são os piores inimigos de um ser humano. Sempre sejam felizes, sorridentes e amorosos. Quando estiverem sorrindo, o amor automaticamente se desenvolverá em vocês. Existem, claro, algumas pessoas que colocarão um rosto de “óleo de rícino”. Vocês precisam sorrir sempre e estar alegres. Deus está sempre em bem-aventurança. Ele não se preocupa em absoluto por nada. Sofrimento e preocupações não chegam perto de Deus.

Observem-me. Eu estou sempre alegre e sorrindo. Não tenho dor ou sofrimento. Estou revelando a verdade.

Algum tempo atrás, tive uma lesão em Minha perna devido a um erro cometido pelos estudantes. Meu quadril sofreu quatro rupturas. Os médicos Me examinaram e decidiram vendar Minha perna. Eu me recusei. Vim até a sacada e dei *darshan* aos devotos. Ainda agora, uma de Minhas pernas é mais curta em 5 cm.

Vários médicos, incluindo o Dr. Pillay e seu filho, de Singapura, vieram e quiseram Me examinar. Eles são especialistas na área de ortopedia. Também diversos especialistas dos Estados Unidos e de outros lugares vieram. Eles pediram: “Swami! Por favor, conceda-nos cinco minutos de Seu tempo para que possamos examinar Sua perna”. Eu lhes disse: “Eu darei cinco horas para um propósito espiritual, se desejarem. Mas não dou este corpo sequer por cinco minutos para um exame médico”.

Ainda hoje os estudantes seguram Meu corpo enquanto caminho. Eu grito a eles, dizendo: “Eu não irei se vocês Me seguirem”. Portanto, eu dou instruções estritas aos estudantes que me acompanham. Eu posso lidar comigo mesmo. Não tenho dor ou qualquer tipo de sofrimento, em absoluto. Posso caminhar normalmente. Eu não tropeço quando caminho e posso manter Meu passo normal.

Mantenho o mesmo peso corporal por muitos anos. O peso de meu corpo há tempos é 50 kg. Não houve aumento nem decréscimo no peso, sequer de meio quilo. Eu estou sempre vigoroso e saudável. Ninguém precisa se preocupar por Minha saúde. Eu sempre estarei feliz.

Quando vocês olham para Swami de um ângulo externo, vocês pensarão que Swami talvez esteja sofrendo de intensa dor. De forma alguma! Não tenho qualquer tipo de dor. Mesmo se houver alguma dor, o amor de vocês por Swami removerá essa dor. Se eu olhar para vocês, é suficiente; toda Minha dor desaparece! Eu estarei feliz e alegre. Minha dor, se de fato houver alguma, deve ser removida com o amor de vocês por Swami, e não pelos médicos. Qual seria o motivo de tanta gente estar reunida aqui hoje? O que isso significa? Eu estou extremamente feliz por ser capaz de ganhar o amor de tantas pessoas.

Vocês também devem estar felizes, em qualquer lugar que estiverem. Eu estou sempre feliz. Estou extremamente feliz de ver todos vocês aqui. Essa é sua sorte. Desta vez, todas as pessoas vieram aqui com intenso amor e devoção. Isso Me deixa muito feliz e alegre. Estou ávido por vir ao Sai Kulwant Hall caminhando a partir de amanhã para dar-lhes *darshan*.

Não há remédio mais eficiente que o amor. O amor de vocês é Meu remédio. Esse é o remédio mais poderoso. Da mesma forma, Meu amor é um remédio poderoso para todos vocês.

Sempre estejam felizes e em paz. Vivam como membros da mesma família, com amor e afeto. Não se deixem derrubar diante de dificuldades e sofrimentos triviais. Não dêem lugar para qualquer tipo de preocupação. Mesmo se sua esposa ou crianças sofrem alguma doença, não se perturbem. Voltem a seus países com a firme fé de que tudo sairá bem. Levem uma vida feliz e em paz.

(Neste momento, Swami mostrou ao público o *lingam* que materializou antes e perguntou) Vocês estão vendo isto? É pesado. Um *lingam* muito maior emergirá da boca de Swami. O festival de Shivaratri está se aproximando.