



A força da vontade motivada por Deus é a força ativa disponível para a sua elevação. É chamada Sankalpa Bala. Desenvolvam-na pela concentração e por Japa (repetição do nome do Senhor). A mente deve ser compelida a se submeter às ordens dessa vontade. Agora, vocês são facilmente desencaminhados pelos caprichos da mente. É por isso que Eu digo: WATCH (palavra inglesa que pode significar 'vigiem' ou 'relógio')! —W é para vigiarem suas palavras (words); —A é para vigiarem suas ações; —T é para vigiarem seus pensamentos (thoughts); —C é para vigiarem seu caráter; —H é para vigiarem seu coração (heart). Se o WATCH os lembrar, a cada segundo, da necessidade de vigiar a esses cinco, vocês serão muito felizes¹.

Om Sai Ram, irmãos e irmãs!

Inauguramos a fase mais *prática* desta série de artigos! Nela, entre outras coisas, incorporaremos exercícios e observâncias ao dia a dia, como formas de iniciação primária a um modo de vida védico.

Parte do que veremos terá como mote o canto de estrofes ou hinos em louvor (shlokas e stotrams, em respectivo) de fácil aprendizagem e que servem de prólogo para estudos mais avançados, como o dos hinos védicos. Tal é a didática utilizada no balvikas indiano², do qual fazem parte a maioria dessas orações, a nós repassadas por Sri Vedanarayanan, em retiro, na Venezuela (2012). Naqueles dias, mesmo solicitado, o professor não deve ter-nos ensinado um único cântico dos Vedas. Ao contrário, dedicou grande parte do tempo a instruir-nos nas disciplinas citadas. O fez no começo do evento, para que as praticássemos diariamente, ainda ali, saindo com uma base bastante útil. Tratamos de imitá-lo e esperamos, com isso, oportunizar aos buscadores deste lado do mundo um mais progressivo e acessível início de formação védica.

Neste número, examinaremos recomendações de Sathya Sai Baba e escrituras, fundamentadoras do sadhana que empreenderemos. Jay Sai Ram!

¹ SSS 7 - Discurso proferido em Prashanti Nilayam no dia 9/10/1967. Swami não presenteava relógios à toa.

² Programa de educação espiritual para crianças, da Organização Sri Sathya Sai.

Sadhana ao Longo do Dia

O que teremos daqui para frente poderia ser resumido como maneiras de utilizar a rotina em favor do progresso espiritual. Ou seja, aprenderemos a viver de maneira mais proveitosa, em função do tempo. Para isso, inicialmente, buscaremos boa maneira de dispor as ocupações ao largo do dia.

O mantra Gayatri tem de ser recitado três vezes ao dia – pela manhã, ao nascer do sol, durante o zênite e ao pôr do sol. Estes são chamados "Sandhya Kalam" – o momento de junção da noite com o dia, da manhã com a tarde e do dia com a noite. O tempo, assim como o homem, tem três qualidades: Sattva, Rajas e Tamas (equilíbrio, paixão e inércia). O dia é dividido em três partes. As quatro horas entre as 4 e 8 da manhã e entre as 4 e 8 do pós-meio-dia possuem a qualidade Sattva (equânime). As oito horas entre as 8 da manhã e as 4 da tarde são rajásicas (passionais). As oito horas entre 8 da noite e as 4 da manhã, que são principalmente usadas para o sono, são tamásicas (inação). As oito horas do dia (das 8 da manhã às 4 da tarde) são empregadas por todos os seres, incluindo bestas e pássaros, na execução de seus deveres do dia a dia e são consideradas rajásicas (afazeres dinâmicos).

Quando as quatro horas sátvicas da manhã (4 às 8) são usadas para engajar-se em boas ações, como adoração, atos virtuosos, manter-se em boa companhia, o indivíduo certamente eleva-se do nível humano ao Divino³.

Há, ainda, um intervalo de tempo mais específico, o Brahma Muhurta (período de Brahma), localizado entre as 3 e as 6 da manhã, ideal para meditação, o qual abordaremos em texto futuro⁴.

Sobre a passagem, percebamos, possibilita-nos benéfica utilização das forças da Natureza, aproveitando os momentos em que mais nos impelem à atuação, para o desempenho da atividade intensa, reservando o descanso às horas que lhe são propícias e o exercício das boas ações mencionadas aos seus períodos auspiciosos.

Notemos, também, que no esquema de horas explanado por Baba, cada uma das três porções do dia possui função relevante. Aos períodos de sandhya, contudo, é dada importância especial, no tocante à jornada de divinização.

O que é exatamente sandhya? San significa bem, e dhya é derivado de dhyana (meditação). Assim, sandhya se refere à intensa ou apropriada meditação no Senhor. Significa concentração na Divindade. Para fixar a mente em Deus, as atividades têm de ser controladas. Para ter sucesso nesse processo de controle, deve-se sobrepujar as desvantagens dos gunas (qualidades): sattva (puro), rajas (passional) e tamas (letárgico). Quando essas forças do impulso natural predominam e tentam dirigir o indivíduo ao longo de seus canais, ele deve rezar a Deus para anular sua atração. Esse é o primeiro dever daquele que se esforça por alcançar Deus.

Faz parte das leis da natureza ter-se a manhã como período de atributo sátvico (puro), o meio-dia de qualidade rajásica (passional) e o início da noite de atributo tamásico (letárgico).

3 SSS 16 – 17/3/1983, Prashanti Nilayam, Auditório Puurnachandhra. Ver também - <http://www.saibabavideos.org/es/index.php?el=505> (divertida entrevista com Swami, sobre o mesmo tema).

4 SS 1979 – capítulo 20.

Ao amanhecer, a mente é despertada do conforto do sono e liberada de agitações e depressões, estando, então, calma e clara. Nessa hora, com essa condição mental, a meditação no Senhor é muito frutífera, como todos sabem. É por isso que a adoração da alvorada (prathah-sandhya) é prescrita. No entanto, ignorantes de seu significado, as pessoas continuam efetuando o ritual de um modo cegamente mecânico, simplesmente porque os antigos estabeleceram a regra. O segundo dever é realizar a adoração do alvorecer, após perceber o significado interior e profundo da mesma.

Com o avanço do dia, o rajoguna (qualidade rajásica), a natureza do esforço ativo, é infundida no indivíduo, que entra no campo do trabalho diário pesado. Antes de ter a refeição do meio-dia, ele é incumbido de meditar no Senhor, novamente, e dedicar-Lhe o trabalho, bem como os frutos dele derivados. Só pode começar a comer depois desse ato de devoção e recordação agradecida. Esse é o significado da adoração do meio-dia (madhyamika). Pela observação desse ritual, a paixão é posta em cheque e subjugada pela natureza sátvica. Esse é o terceiro dever de todas as pessoas.

As pessoas, então, são possuídas por uma terceira natureza, tamas. Quando a tarde cai, o indivíduo se apressa a voltar para o lar, se abastece de comida e é dominado pelo sono. Mas, resta, ainda, um dever. Comer e dormir são o destino dos preguiçosos e desocupados. Quando o pior dos gunas, tamas, ameaça dominar, é preciso fazer um esforço especial para escapar de seus espirais, recorrendo à oração em companhia dos que louvam o Senhor, lendo sobre a glória de Deus, o cultivo de boas virtudes e o acertado fomento das boas regras de conduta. Essa é a adoração (sandhya-vandanam) noturna [sayamsandhya] prescrita.

Portanto, a mente que imerge na ociosidade do sono tem de ser adequadamente treinada e aconselhada. Precisa ser levada a sentir que a bem-aventurança da meditação e o regozijo de estar desligada do mundo exterior são bem maiores e mais duradouros que o conforto que se obtém através da dose diária de descanso físico. Essa bem-aventurança, esse júbilo, podem ser sentidos e percebidos por todos. O discernimento deixará isso claro para vocês. Esse é o quarto dever do homem.

Pessoas que, até quando lhes dure a vida, observam a adoração três vezes ao dia, são, de fato, da mais alta qualidade, sempre gloriosas e atingem todo o desejado. Sobretudo, são libertas, mesmo enquanto vivas (jivan-mukta)⁵.

Estabelecermo-nos nos deveres enumerados é passo preparatório para alçarmos às alturas do conhecimento védico e sua aplicação adequada. Visto que Swami declara serem eles do compromisso de todo ser humano, é evidente o seu caráter fundamental.

Os Vedas e escrituras relacionadas afirmam que “Quando aquele que nasceu duas vezes [iniciado na disciplina espiritual] desiste da adoração (sandhya) matutina e vespertina, cai na perdição. Aqueles que negligenciam a adoração matutina e vespertina não têm direito a qualquer outro tipo de ritual⁶”. As grandes conquistas dos rishis, devem-se à mesma observância.

Agora que reunimos alguns parâmetros para o sadhana diário, conheceremos norteadores de seu cumprimento através das etapas da vida e, em seguida, das eras.

5 Dharma Vahini - capítulo 7.

6 Idem.

Sadhana ao Longo de uma Vida

A vida humana é tradicionalmente dividida em fases, chamadas ashramas, e entremeada por ritos purificatórios, os samskaras:

Queridos garotos! Este é o momento mais auspicioso de sua vida. A vida humana pode ser comparada a uma mansão de quatro andares, que correspondem aos quatro estágios da vida do homem, a saber, Brahmacharya, Grihastha, Vanaprastha e Sanyasa (celibatário, chefe de família, recluso e renunciante). Hoje, vocês estão estabelecendo a fundação da mansão de sua vida. A proteção e segurança da mansão são garantidas uma vez que façam a fundação forte e robusta.

O homem possui quatro nascimentos. O primeiro tem lugar a partir do ventre de sua mãe. Ele obtém uma segunda vida quando iniciado no mantra Gayatri. Seu terceiro nascimento ocorre quando estuda os Vedas [mais especificamente, ao término dos estudos, quando se torna um Vipra⁷]. Ele se torna um Brahmin quando reconhece o princípio de Brahman. Esse é seu quarto nascimento. A pessoa não se torna um Brahmin meramente pelo nascimento, mas por conhecer a natureza de Brahman. Para isto, o canto do mantra Gayatri é essencial⁸.

No momento, não entraremos em detalhes acerca das características e deveres pertinentes a cada ashrama. No entanto, há um ponto a ser ressaltado, sobre as quatro vidas do homem e os samskaras que as demarcam.

No começo do escrito, sugerimos a necessidade de suprir uma lacuna didática com a qual grande parte dos estudantes védicos não indianos se depara, no início de seu aprendizado. Como explicado por Swami, aquele nascido apenas uma vez não possui estudo ou disciplina espiritual bem definidos. Passa a tê-los quando se torna dwija (duas vezes nascido), com a iniciação ao Gayatri (independente de ser formal) e sua adesão a regime apropriado. Se alcança a terceira vida, foi bem sucedido no domínio do conhecimento sagrado, portanto, a falha referida só pode residir em sua formação na segunda, quando estaria avançando sem de firmar-se em ideias e vivências básicas, como as do sandhya.

⁷ *O samskara (ritual purificador) de Upanayanam (investidura do cordão sagrado) é benéfico não apenas aos garotos que foram iniciados, mas, a cada um de vocês, que o testemunharam e dele extraíram inspiração. O instruído pandit de Delhi falou-lhes, agora, do significado desse samskara; ele (o rito) fez de todos esses rapazes "duas vezes nascidos", "dwithiyam mounji bandhanaath", disse. O cinto de grama munja deu-lhes esse status, ele falou. O Upanayanam – a cerimônia de condução do jovem para o professor – e a recitação, pelo iniciado, do mantra Gayatri (fórmula sagrada), que ora por claro intelecto, são os primeiros passos em direção à percepção última da Realidade. O Pandit Ramasaran explicou como o Gayatri é a essência do Rig, Yajur e Sama Vedas e como o conceito tradicional de Gayatri Devata [a deidade Gayatri] incorpora uma harmoniosa mistura das cinco divindades – Vishnu, Surya, Maheshwari, Ganapati e Ishwara, representando os cinco elementos – e como a prece a Gayatri supre as necessidades materiais e espirituais do homem.*

Cada homem é dotado de um corpo e quatro nascimentos! Ele nasce Sudra; pois, como uma criança, não tem senso de limpeza ou ideias definidas de certo e errado. Através do rito de iniciação na vida espiritual, ou seja, quando é tido como pupilo, por um guru, que assume a responsabilidade de guiá-lo ao objetivo da vida do homem, ele se torna dwija, duas vezes nascido, entrando no segundo capítulo de sua carreira humana. Quando tiver terminado as disciplinas espirituais e estudado as escrituras, ele se torna um Vipra (sábio); por último, quando, como um resultado dessas práticas e experiências, visualiza Brahman; como imanente em tudo, ele é um Brahmana. Um Vipra alcança Brahmajnanam [conhecimento de Brahman] e se torna Brahmana. Este é, portanto, o primeiro, mas o mais importante passo no processo de autorrealização. SSS 5 – 25/2/1965, Upanayanam, Prashanti Nilayam.

⁸ SSS 33 – 10/2/2000, Prashanti Nilayam. Há, ainda, direcionamentos para o sadhana que dependem de qualidades ou gunas pessoais, que, na sociedade védica definiriam, inclusive, o tipo de função cívica a ser desempenhada.

Acreditamos que isso acontece, principalmente, por falta de orientação ou acesso a fontes de informação que o atendam nesse sentido, pois, geralmente, os materiais que chamamos de védicos destinam-se à educação do dwija em estágios mais adiantados, com hinos e ensinamentos para os quais cremos que ele deve preparar-se melhor.

Com esse fim, nos ocuparemos, nas edições vindouras, de tal prelúdio faltante, ministrado, na Índia, durante o balvikas. Deste último, pinçaremos algumas disciplinas, mas, vale pesquisar sobre as demais, por meio de seus nomes, e, se possível, estudá-las e praticá-las. A grade curricular do programa está disponível ao final do texto.

Sadhana ao Longo das Eras

Assim como certos momentos do dia são favoráveis a determinados karmas (atos), há disciplinas mais frutíferas em cada uma das quatro eras, nomeadamente, Krita ou Sathya Yuga (era de ouro), Treta Yuga (de prata), Dwapara Yuga (cobre) e Kali Yuga (ferro), conhecidas por sucederem-se em intermináveis ciclos multimilenares (ao final de uma era de ferro, inicia-se nova Krita Yuga).

Na idade de ouro, Dhyana (meditação) e Tapas (penitência) seriam especialmente eficazes. Na de prata, o sacrifício ganha mais eminência, recorrendo-se em maior escala aos Yagas e Yajnas (ritos e atos sacrificiais, não-violentos). Na era de cobre é a vez archana (adoração ritual) e na de ferro nada é tão essencial quanto Namasmarana (*lembrança do Nome Divino, que pode dar-se pelo seu canto*)⁹.

Entretanto, ao contrário do que se pode pensar, esse último é um caminho acessível em qualquer época¹⁰. O ensinamento não é tão linear quanto pode parecer. Por exemplo, do ponto de vista cronológico, Bhagavan comenta a influência distinta de cada era; o transcurso da primeira para a quarta, de algum modo, concorrendo para o declínio da adesão ao Dharma e de faculdades humanas, físicas¹¹ e morais. Todavia, dá a entender que as Yugas manifestam-se em ciclos simultâneos, de tamanhos variados. Um deles, chegando a ter apenas 24 horas¹². Revela-nos, também, que apesar de, historicamente, termos nascido na quarta era, de pungente declínio ético, é nosso alinhamento com o Dharma que determina em qual delas nos encontramos. Se manifestamos Daya (compaixão), Dhana (riqueza ou doação), Sathya (verdade) e Tapas (austeridade), vivemos a era de ouro¹³.

Há outro esclarecimento oportuno, sobre os quatro atributos ou “pernas”, supracitadas¹⁴. Crê-se que com a passagem das Yugas, o Dharma as perca, gradativamente; na era de Sathya, caminhando com o apoio de todas e na de Kali, com Daya, apenas. O Senhor enfatiza que o Dharma é inabalável, só sua prática pode ser afetada. As pernas em questão são sadhanas viáveis - quatro na era de ouro e somente um na nossa – Bhakti Yoga (caminho da devoção), na forma de Namasmarana, a ser combinado com Seva (serviço altruísta). Interessantemente, isso tudo não significa que a Kali Yuga seja desvantajosa em relação às outras idades. Ao contrário, é considerada a mais conducente à liberação, para os que buscam. Nem se quer dizer que devemos excluir outras práticas de nosso sadhana, somente por não lhes serem carros-chefe, nesses tempos. O incentivo de Sai a yajnas, meditação, etc, é prova disso.

9 SS 2000, capítulo 13. O capítulo contém informações profusas sobre o tema das Yugas.

10 Dharma Vahini, capítulo 12.

11 SSS 29 – 7/9/1996.

12 SSS 24 – 17/3/1991, dia de Yugadi, Prashanti Nilayam.

13 Dharma Vahini, capítulo 9.

14 Dharma Vahini, capítulo 18 e Summer Roses 1976, capítulo 3.

Sadhana o Tempo Todo

De maneira que, sem dúvida, não é boa ideia negligenciar ensinamentos divinos ou injunções escriturais. Porém, é certo que para segui-los precisamos de bom senso e entendimento. Não os tomemos erroneamente, pois, não pressupõem apego desproporcional a formalidades, que são meios, não fins. “As pessoas estão perdidas na observância de rituais externos. O Senhor não está preocupado com observâncias formais. O Senhor se importa apenas com a pureza do coração¹⁵”. A vivência da espiritualidade não se restringindo a normas ou dadas ocasiões e atividades.

Um devoto precisa constantemente estar cantando o nome do Senhor. A devoção não tem limites fixados. Em todos os momentos e sob todas as situações o Senhor tem de ser lembrado. Nesta era de Kali, as pessoas começaram a fazer distinções entre tarefas que são suas e aquelas que são para Deus! Elas pensam que praticar meditação, contemplação do Senhor e executar rituais de adoração são todas tarefas a serem realizadas para Deus, enquanto todas as ocupações da casa, negócios, empregos, agricultura e outras incumbências do tipo são tidas como sem conexão com Deus. Esse tipo de divisão impede o homem de alcançar a Divindade. A devoção implica que não se veja divisões. Consequentemente, não há domínios como 'seu' e 'meu'. Isso é porque nesse corpo há apenas um Deus, residindo como a força vital¹⁶.

Assim sendo, embora tenhamos iniciado com foco no universo das práticas ritualísticas, não deixaremos de tratar das demais, bem como de suas atitudes motivadoras¹⁷.

Mas, por enquanto, está de bom tamanho! Nos munimos de critérios básicos para a elaboração de um cronograma de sadhana. No próximo número, começaremos a preenchê-lo com sadhana. Até lá, se ainda for preciso, você pode ajustar rotina e hábitos às necessidades do sandhya-vandanam (adoração do sandhya). Afinal, “Na sreya niyamam vina (Nada nobre e grandioso pode ser alcançado sem disciplina)¹⁸”! Jay Sai Ram!

Coordenação Nacional de Vedas – Organização Sri Sathya Sai do Brasil

15 SSS 25 – 9/9/1992, dia de Onam, Auditório Purnachandra . “[...] pois, esta Organização não é como qualquer outra. Não busca estabelecer um novo culto ou seita, um novo tipo de Japa (repetição do nome do Senhor) ou Dhyana (meditação), um novo ritual, uma iniciação que separa as pessoas como “discípulos”, dentro da congregação, e “não iniciados”, fora da congregação. Ela procura refrear tamoguna (letargia, ignorância e todos os males que surgem destes) e rajoguna (paixão, emoção violenta, desejo, egoísmo e males consequentes); infunde nos homens a Verdade que todos são parentes no Atma [A Alma], que o estranho não é mais do que a própria pessoa em outra roupagem e que o serviço ao outro é o melhor serviço que alguém pode fazer a si mesmo”. SSS 7 – 20/12/1967, Emakulam (Kerala). “Samskriti, a palavra para cultura e cultivo, é derivada da palavra samskara, que significa o processo dual de remoção da poeira e sujeira do vício e plantio das virtudes de Sathya, Dharma, Shanti e Prema [Verdade, Retidão, Paz e Amor]. Samskara também é o nome para certos ritos de iniciação e purificação obrigatórios, prescritos pelos Vedas para a elevação espiritual do homem. Seu número é de quarenta e oito, ao todo; mas, poderiam ser reduzidos a dez e, se preciso, mesmo a um; O derradeiro e consumidor, de reconhecer a identidade de si mesmo com Madhava, Shiva ou Braman [nomes para Deus]. Nara (o homem) é nada menos que Narayana (Deus); jiva [vida ou alma, a nível individual] é Brahman, visto através das limitações da ignorância primal”. SSS 4 – 9/10/1964, Prashaanthi Nilayam. Assim, quando “reconhecemos a base essencial de tudo que vemos, não há necessidade de mais nenhum sadhana”, diz o Vedanta. SS 1973, capítulo 13.

16 SS 1996 – capítulo 10.

17 *Seja bom, faça o bem, veja o bem. Este é o caminho para Deus. Desprovido desses três, qualquer número de rituais, adoração, japa (canto do divino nome) e tapa (penitência) não será de uso algum.* SSS 42 – 6/7/2009, Prashanti.

18 SSS 32, parte 1 – 14/4/1999, Ano Novo Tamil, Sai Ramesh Hall, Brindavan.

BALVIKAS

GRUPO I – PROGRAMA DE ESTUDOS¹⁹

	1º Ano	2º Ano	3º Ano
Recitação	Omkar		
Stotras	Om karam Gurur Brahma Vakratunda	Yaa Kundendu Kailasarana Om Sarva mangala Namastestu Mahamaye Suprabhatam 1-27 Ashtotaras	Shantakaram Poorvam Rama Manojavam Vedandurate Vande Devam Umapatim 28-54 ashtotaras
Orações	Karagre Harir Data Twameva Mata Asato Ma Om Sahanavavatu	Karacharanam Om Sarvevai	Gayatri
Bhajans	Jaya Guru Krishnam vande Jai Radha Jai durga Gopala Gopala Alakh niranjana Canções sobre Valores (regional)	Om Tatsat Jai Jai ram Shaila girishwara Om Namu bhagvate Mahaganapate Canções sobre Valores (regional)	Hey Shiva Shankara Govinda hare Shiva shambo Om Shri ram jai ram Govinda krishnavitale Canções sobre Valores (regional)
Contaço de História	Contaço de História *	Contaço de História *	Contaço de História *
Outras Religiões	Amplios detalhes sobre as principais religiões do mundo – Islamismo, Cristianismo, Budismo, & Zoroastrismo		
Saúde & Higiene	Yoga	Yoga	Yoga
Japa	Om Sri Sairam	Om Sri Sairam	Om Sri Sairam
Sentar-se em Silêncio	Sentar-se em Silêncio	Meditação na Forma	Meditação na Forma

- Histórias para Crianças - Parte Um (Stories for Children - Part One)
- Unidade das Féas através de histórias (Unity of Faiths through stories)
- Chinna Katha (pequenas histórias)
- A Vida de Bhagawan Baba (Life of Bhagavan Baba)
- Ramayana

¹⁹ Tradução livre da grade de conteúdos presente na página <http://www.sssbalvikas.org/syllabus.asp>.

Diversos:

- Vedas
- 5 Elementos - Educare
- Dever, Devoção, Disciplina
- Limite aos Desejos
- Dramatização, Quiz, Teste Atitudinal
- Símbolos Nacionais
- Aprendizado Experiencial – Mapa Mental e web charting (?)

Vedas:

Ganapati prarthana, Shivopasana mantram, Narayana Upanishad, Kshama prarthana.

Significado dos Festivais:

- Guru Purnima, Diwali, Natal, Khordad Sal, Dasara, Ganesh Chaturthi, Eid, Aniversário de Bhagawan Baba, Ano Novo

GRUPO II – PROGRAMA DE ESTUDOS

	1º Ano	2º Ano	3º Ano
Recitação	Omkar & Pranayam	-realizar	-realizar
Shlokas	Ashtotaras 54-108 Shlokas da Gita - Karma e Bhakti Shlokas da Gita - Deus e o Avatar	Bhaja Govindam 1 - 8	Bhaja Govindam 9-16
Oração	Deepam Jyoti Preces do Alimento Outras Religiões	Ishavasyam idam Outras Religiões	Purnamidam Outras Religiões
Palavras de Sabedoria	1 - 7	8 - 15	16 - 23
Gemas	1 - 17	18 - 34	35 - 53
Bhajans	Arati Shri Ganesha Har Shiva Shankara Govinda rama Canções sobre Valores (regional)	Jaya Jaya Rama Gopala radhe Krishna Jai jai Manmohana Gangadhara Sitaram nama bhajo Canções sobre Valores (regional)	Hari Hari Smaran Jai Jai Durge Hey Madhava Gurupada ranjana Allah Tumho Rama hare Sai Krishna hare Canções sobre Valores (regional)
Saúde & Higiene	Yoga	Yoga	Yoga
Meditação	Meditação Jyoti (na Luz)	Meditação na Luz	Meditação na Luz

Histórias:

Histórias para Crianças – Parte Dois (Stories for Children - Part two)
Templos da Índia, Locais Sagrados na Índia
A Vida de Grandes Homens, Patriotas e Santos
A Vida de Baba

Diversos:

- Saúde e Higiene & Yoga
- Princípios das Maiores Religiões
- Importância da Prece, Omkar, Japa & Dhyana
- Símbolos Nacionais - 4
- Limite aos Desejos
- Os 5 Elementos & sua Inter-relação com o Homem
- 5 D's
- Preces de outras Religiões

Significado dos Festivais:

- Navratri, Shivaratri, Páscoa, Aniversário do Guru Nanak, Mahavir jayanti, Nag panchami, Janmashtami, Buddha Jayanti, Holi

Atividades Grupais:

Dramatização, Quiz, Antakshari, Shramdan, Narayan Seva, Teste Atitudinal
Vedas - Mantrapushpam, Durga Suktham, Purusha Suktham, Neela Suktham.
Aprendizado Experiencial

GRUPO III – PROGRAMA DE ESTUDOS

Shlokas da Gita sobre Jnana, Sadhana, & Karma

A Vida de Vivekananda e Ramakrishna, A Vida de Santos Regionais da Índia, Ideais da Educação Sai, A Mensagem da Gita no dia a dia, Importância da Prece, Omkar, Japa and Dhyana, Hábitos Econômicos, Saúde e Higiene pessoais, Gestão do Pensamento, Respiração e Tempo, 5 D's, Os 5 Elementos e sua Inter-relação com o Homem.

Vida em Comunidade como participação no trabalho da família, Síntese das Maiores Religiões, Hábitos Culturais e Maneiras da Índia, A Vida de Lutadores da Liberdade, Integração Nacional, O Papel da Intuição.

Ano de **Projeto**, incluindo acampamentos, seminário, debates, simpósios, shramdhan (provavelmente, palavra hindi, relacionada a serviço social), treinamento como seva dal/BV Guru (professor de balvikas), projeto de trabalho (project work), círculo de estudos, Aprendizado Experiencial, VIP (Programa de Vilas Integradas).

Vedas - Narayana suktham, Medha suktham, Bhu suktham, Sri suktham.