

QUEM SOU EU?

Sathya Sai Speaks, Vol 20, Capítulo 6.
Bhagavan Sri Sathya Sai Baba
Prasanthi Nilayam, 30 de março de 1987.

O Cosmo é uma manifestação do Divino. São tolos aqueles que, enquanto veem as obras do Divino em toda a parte, pensam que não existe Deus. Sem o reconhecimento da onipresença de Deus, os homens buscam Deus aqui ou ali. Isso reflete a atitude dualística das pessoas que se identificam com o corpo e se alienam de Deus. Enquanto **Deus** é onipresente e pode ser reconhecido nas divinas manifestações da natureza, a consciência no corpo evita que os homens experimentem a unidade com o Divino.

Como Deus deve ser vivenciado? O primeiro requisito é pureza de coração. Todas as religiões têm afirmado a importância básica da pureza. O objetivo de todas as práticas espirituais (*sadhanas*) é alcançar a paz. A compaixão em direção a todos os seres é devoção a Deus.

Deus não pode ser vivenciado por meio da observância de rituais e cultos cheios de ostentação. Onde existe pompa e show não pode haver divindade. A bem-aventurança do Divino não pode ser encontrada lá. Assim como uma semente não vai germinar em solo rochoso, a bem-aventurança do Divino não poderá ser realizada por meio de cultos onde não existam a humildade e a sinceridade.

Nenhuma prática espiritual é buscada para a realização do *Atma* (o Eu divino). Não há necessidade de buscar o *Atma*, o qual permeia e está presente em toda parte. As práticas espirituais são realizadas para se livrar do *anatma* (que barra a visão do *atma*). O homem se esquece de sua verdadeira natureza e se perde na consciência do que ele não é. Na realidade ele esquece que ele é o *Atma*.

No estado de sono profundo, a pessoa está totalmente desapercibida de seu nome, forma, posição, etc. Porém, ao acordar, a pessoa se conscientiza de que o "Eu", do qual ela está consciente em vigília, estava também presente no sono profundo. O propósito de todas as práticas espirituais é descobrir a natureza do "Eu" que é vivenciado em todos os diferentes estados, desperto, de sonho e de sono profundo.

O *Atma* é a base de tudo

O homem se identifica com um nome e uma forma em particular e constrói todas as relações sobre essa base. Mas, quão reais e permanentes são tais nomes e formas? Eles são todos projeções da mente e só têm existência na medida em que a mente e o corpo permanecem. O coração representa o *Atma*. É auto-resplandescente. A luz do coração (*atma*) ilumina a mente e possibilita que ela veja o mundo externo. Sem essa iluminação a mente não pode compreender o mundo.

A mente é como a Lua, que recebe sua luz do Sol. Ela não tem luz própria. Ela brilha por causa da luz do *Atma*. Quando o Sol brilha, a Lua quase não é visível. Do mesmo modo, quando há a percepção do *Atma*, a mente não é perceptível. O *Atma* é a base de tudo.

Os homens são ingênuos ao imaginar que o *Atma* está dentro do corpo. A verdade é: o corpo, a mente, o cosmos inteiro está no *Atma*. Ele não pode estar dentro de nada. Ele é o Todo. Ele é o tudo. Aqueles que fazem o *japa*, *dhyana* ou o *puja* (recitação do nome de Deus, meditação, adoração) concebendo Deus como separado deles, são vítimas do dualismo. Seja qual for sua escolaridade, eles são ignorantes de sua própria natureza verdadeira quando alienam Deus de si mesmos. Deus está no coração do homem.

O objetivo essencial da busca espiritual

Todos os exercícios espirituais do homem estão no nível mental. Por esses meios, o *Atma* não pode ser realizado. Os Vedas declararam: *Yatho vaacho nivarthanthe aprapya manasasah* (Por isso a mente e o discurso voltam incapazes de alcançá-lo). Nem a mente nem o discurso podem compreender a natureza do *atma*. A mente está voltada para o exterior pelos órgãos dos sentidos.

Somente retirando-a dos objetos dos sentidos é que ela pode se tornar capaz de desenvolver uma visão interior (*antarmukham*).

O princípio do “Eu” está presente em toda parte. Começa com o próprio Divino. A primeira palavra foi *Aham* (“eu”). Mesmo o *Pranava* (“Om”) veio depois do *Aham*. Antes de toda a criação, somente o *Aham* existia. Esse *Aham* se tornou os muitos. Aquele que compreende completamente a unidade somente daquilo que ele considera o seu “Eu” com o *Aham* cósmico conhece sua Realidade. O “Eu” universal aparece sob diferentes nomes e formas em diferentes corpos devido a tempo e circunstâncias. Até mesmo a mesma pessoa passa por muitas mudanças na forma e relacionamentos na vida. Porém, o “Eu” permanece sem mudanças. É como um ator vestindo diferentes disfarces, porém ele mesmo permanecendo o mesmo. A ampla compreensão do caráter universal e imutável do “Eu” (o *Atma*) é o objetivo essencial da busca espiritual.

Austeridades devem resultar na suavização do coração

O sentido de dualidade surge quando o “Eu” (*aham*) assume um nome e uma forma específicos. *Ahamkara* (o sentido do ego) é o resultado dessa mudança na forma. Somente quando alguém se dissocia do nome e forma é que pode descobrir o seu verdadeiro ser divino. O esquecimento de sua divindade essencial e a identificação com uma forma que muda e que é impermanente são as causas do apego e do sofrimento nas pessoas. É a mente a causa dessa identificação errônea, por causa de seu envolvimento com o mundo exterior e com as impressões recebidas através dos sentidos. Quando os trabalhos da mente são compreendidos, a realidade do *Atma*, a qual está além da mente, será vivenciada como o UNO onipresente, o princípio imutável.

A dualidade é um fato óbvio da vida diária. Todos os *sastras*, *puranas* e *ithihasas* (ciências espirituais, épicos e lendas antigas) reconheceram essa dualidade e buscaram regular a vida dos homens sobre essas bases. Enquanto os homens estiverem engajados em atividade no mundo dos fenômenos, em qualquer campo, é impossível escapar da atitude dualística. Todos os mandamentos das escrituras são concebidos para regular a conduta dos homens no mundo temporal e dos fenômenos. Os Vedas conferem grande importância ao tempo. Os *sastras* determinam deveres em relação ao tempo, circunstância e situação. A ciência da astrologia determina o que deve ser feito de acordo com as mudanças no tempo. O almanaque (*panchanga*) indica o que é provável que aconteça com base dos dados astrológicos. Durante este novo ano, *Prabhava*, as indicações são encorajadoras. Dentre os nove planetas (*grahas*), sete estão dispostos de maneira favorável. A lua é o planeta regente deste ano. Marte (*Kuja*) é o Ministro. A influência deles é poderosa neste ano. Saturno (*Sani*) é fraco. Não haverá escassez de alimentos nem de água neste ano. A produção de alimentos aumentará substancialmente.

Entretanto, mesmo que as mudanças sejam benéficas na esfera das forças naturais, elas de nada vão adiantar sem uma mudança na conduta e na perspectiva dos homens. Muitas pessoas alegam que estão se submetendo a práticas rigorosas (*tapas*). Qual é o resultado dessa austeridade? Somente quando seus corações se suavizarem e quando elas demonstrarem compaixão para com os aflitos e os abandonados é que seus sacrifícios terão algum significado. Um coração cheio de compaixão é o verdadeiro fruto de *tapas*. Todas as práticas espirituais realizadas por uma pessoa de coração duro são completamente infrutíferas.

A Meditação está implícita em todas as tarefas diárias.

Muitas pessoas fazem meditação como um exercício espiritual e gastam muitas horas com isso. Porém, na realidade, a meditação está implícita em quase toda ação realizada desde a manhã até a noite. A meditação (no sentido de concentração) está implícita em todas as tarefas diárias como comer, ir para o trabalho e cuidar dos negócios. Uma pessoa está meditando enquanto lê, joga ou faz compras.

Sem concentração, nenhuma atividade, de qualquer espécie, pode ser realizada. Quando a concentração está em Deus, ela se torna meditação espiritual. Será que essa meditação pede um tempo e um local específicos? Não existe nenhuma técnica especial para meditação. Ao dar à meditação alguns nomes especiais, as pessoas estão esquecendo o seu real significado. Por exemplo, se as pessoas não escutarem com *dhyana* (atenção focada em um só ponto) ao discurso de

Swami, elas não se lembrarão do que Swami disse. Mesmo ouvindo a chamados por *dhyana*. Ela não tem forma específica. Nenhuma meditação (*dhyana*) é possível com uma mente errante.

Vejam Deus em tudo o que fazem

Atualmente, em nome da meditação (*dhyana*), muitas acrobacias estão sendo praticadas. Em vez de passarem horas na assim chamada meditação, com uma mente indócil pulando de um pensamento a outro como um macaco, seria melhor se concentrarem, com determinação e dedicação, na realização das suas obrigações dentro de casa, nos deveres oficiais e sociais. Não é isso meditação? De que serve sentar-se “em meditação” por uma hora, quando não conseguem manter sua mente quieta sequer por um minuto? Pensem em Deus enquanto desempenham suas obrigações usuais. Considerem todo trabalho como sagrado oferecendo-o ao Divino. Vejam Deus em tudo o que fazem. Em vez de seguir esse caminho simples e fácil, as pessoas engajam-se em todo tipo de ginástica, sujeitando-se a muitos riscos. Devotem-se às suas obrigações. A meditação não está confinada a uma coisa única. Ela deve permear toda ação que vocês realizam.

Alguns aspirantes desejam buscar a solitude (*ekantham*). Porém, estar sozinho não é solidão. As pessoas vão a Rishikesh, Haridwar ou Tapovanam em busca de solitude. Somente aqueles que não compreenderam o real significado da solidão irão recorrer a tais coisas. Existe uma solidão verdadeira (solitude) somente quando a mente está completamente aquietada. Sentado sozinho numa floresta, a sua mente ruma a respeito das coisas do mundo, como isso pode ser chamado de solitude? Sem refrear os pensamentos, a solidão não pode ser encontrada em lugar nenhum. Mesmo os pensamentos têm de ser eliminados ou serem todos direcionados para o Divino.

Muitos imaginam que estão obtendo felicidade ao aproveitar as coisas do mundo. Eles devem examinar quem está “aproveitando” quem. Na realidade, longe de “aproveitar” as coisas que possuem, são as suas posses que os estão aproveitando. O ódio, a raiva, a inveja e outros males gerados pelas posses conduzem somente à doença e à miséria. Por que o corpo sofreria males se as posses fossem realmente a fonte da felicidade? As pessoas estão perdendo a felicidade real ao se ligar a coisas que não lhes pode trazer felicidade.

Direcionem sua visão para o Supremo

Aqueles que têm fé no *Gita* devem observar que ali foi declarado expressamente que este mundo é efêmero e um “vale de lágrimas” e que a paz e bem-aventurança permanentes não serão encontradas ao se ligar a ele. A fonte da felicidade e da paz permanentes está dentro de nós mesmos. Ela é o *Atma* (o Ser divino). É por meio dessa vivência profunda que a paz e a bem-aventurança devem ser asseguradas. Deve-se desenvolver constantemente a consciência de que o *Atma* é tudo – o agente, o ato e o resultado dele. Quando a consciência é ampliada dessa forma, no devido tempo, alcança-se a Autorrealização (libertação). Se a sua visão for ampla, a sua destinação será também da mesma magnitude. Uma perspectiva estreita só pode levar a uma alameda estreita. Se vocês estiverem imersos todo o tempo nas ninharias triviais da existência humana, quando compreenderão a Realidade, que está além do físico e do mental? Alinhem a sua visão com o Supremo. A iluminação virá num instante.

Todos devem desenvolver a consciência de que “Eu sou o *Atma*. Eu sou *Brahma*.” Quando alguém diz: “Eu sou *Brahma*”, é evidente que existe “Eu” em *Brahma*. Quem é esse “Eu”? “*Brahma*” significa a capacidade de permear tudo. Ao declarar “Eu sou *Brahma*”, a consciência da permeabilidade deve ser desenvolvida. *Brahma* é O que a tudo permeia. Está igualmente presente em toda parte. Vocês devem se ver a si mesmos como permeáveis em tudo, o *omni-ser* (o ser onipresente). O que quer que façam, o que quer que vejam, o que quer que falem, saturem tudo com a Divindade de modo que estejam conscientes da sua Realidade.

Descubram o que vocês verdadeiramente são

O mundo existirá para vocês enquanto tiverem o sentimento da dualidade. No estado de sono profundo vocês experimentam a real bem-aventurança. Nessa hora vocês não têm consciência do seu corpo, da sua mente, de seus sentimentos, das suas qualidades ou de seus pensamentos, mas ainda assim vocês existem. Esse mesmo e puro “vocês” existe no estado acordado, no estado de sonho e no estado de sono profundo. Em suma, “vocês” existe em todos os estados – denso, sutil e

causal. Em todos esses estados e estágios, é o princípio *Átmico* que permanece, sem sofrer qualquer mudança.

O corpo físico, que realiza a repetição do nome (*japam*) ou a meditação (*dhyana*) ou diversas outras práticas espirituais, não passa de uma gota d'água. A mente, que está baseada no corpo físico, é um macaco maluco. Com a ajuda dessa mente macaco maluco e desse corpo gota d'água, como é que vocês podem esperar alcançar o *Atma* permanente? *Japa*, *dhyana*, *bhajans*, austeridade, sacrifícios – tudo isso são métodos para controlar temporariamente a mente.

Porém, existe uma prática que terá um efeito permanente e ela é a auto-investigação. Vocês devem continuar investigando: “Quem sou eu? Quem sou eu?” até que alcancem o estágio onde vocês descobrem quem realmente vocês são. A investigação deve continuar assim: “Aqui está meu corpo, minha mente, meu coração, meus sentimentos, meu intelecto, meu poder de memória. Eu não sou nada disso. Alguém me elogiou. Alguém me censurou. Mas a quem isso pertence? Somente ao corpo físico.” Dessa maneira, vocês têm de desenvolver um senso de desapego e uma natureza de sacrifício. Como pode um corpo físico maltratar outro corpo físico? Aquele é inerte e este também é inerte. Como podem coisas inertes criticar ou repreender? Elas não podem. Como elas podem até mesmo venerar alguma coisa? Elas não podem. Mas então, pode o *Atma* criticar outro *Atma*? Isso é absurdo.

Uma pessoa que tenha visto Deus diz: “Deus existe”. Outra pessoa que não tenha visto Deus diz: “Deus não existe”. Se uma pessoa não viu Deus, como é que ela pode afirmar que Deus não existe? Aqui, por exemplo, está Nanjundayya. Aquele que vê Nanjundayya declara que este é Nanjundayya. Se vocês mostrarem Chakravarti para alguém que conheça Nanjundayya, dizendo: “Este é Nanjundayya”, a resposta será: “Não, ele não é Nanjundayya”. Uma pessoa que nunca tenha visto Nanjundayya não pode dizer se Nanjundayya está aqui ou não. Somente quem tenha visto uma determinada pessoa é capaz de declarar que essa pessoa está aqui ou não. Da mesma forma, somente a pessoa que tenha visto Deus e que conheça Deus tem autoridade para declarar que Deus existe. Uma pessoa pode afirmar e a outra pode negar, mas o objeto em si, permanece o mesmo. Para ambas, Deus existe porque tudo o que está lá é somente este único *Atma*, este único Brahman. Brahman é o *Atma* e, além disso, nada mais existe.

Fé e Deus são a mesma coisa

Muitas pessoas almejam a graça, amor, devoção e humildade. Tudo isso são formas do *Atma* (o Ser divino). Deus não é diferente de fé. Fé e Deus são a mesma coisa. Amor é Deus, Devoção é Deus; não são entidades diferentes. Qual é o significado de devoção? Devoção é o que possibilita que o princípio divino imanifesto se manifeste na visão interior do devoto. Então, para esse devoto, nada mais existirá a não ser Ele. Para alcançar esse estágio vocês devem cumprir seus deveres tendo sempre em mente a entidade permanente. Vocês podem atravessar o vasto e profundo oceano da existência mundana e experimentar a infinita Divindade que é a sua realidade, com a ajuda de um pequeno barco. Esse barco é o Nome de Deus. No começo da jornada espiritual, o nome é a base para o progresso, porém não deve se tornar um suporte para toda a vida, dependendo inteiramente dele apenas.

Seja qual for o serviço que vocês estejam prestando não sintam que estejam servindo a outros, mas que vocês estão servindo ao Próprio Deus. Enquanto vocês estão tomando banho ou banhando seus filhos, considerem que estão fazendo o ritual de purificação de lavar o Próprio Deus. Enquanto estiverem servindo alimento, considerem que vocês estão oferecendo-o ao Próprio Deus. Quando derem alimento a um mendigo, considerem que Deus veio sob essa forma e que vocês O estão servindo.

Parece ser um mendigo quem está pedindo, mas é o *Atma* que está apreciando o alimento que vocês dão. Quando vocês cortam vegetais para cozinhar, considerem que vocês estão eliminando os seus desejos e o ego com a faca da sabedoria. Quando varrerem o chão não se lamentem: “Oh, o chão fica sujo toda hora”. Em vez disso, pensem que vocês estão limpando o seu próprio coração. Se estão enrolando *chapatis* em casa, considerem que alegria é enrolar, amassar e expandir o seu coração. Desse modo, vocês podem considerar toda atividade que desenvolvem como sendo feita por causa de Deus. Então, onde haverá a necessidade de se separar meditação, penitências ou adoração?

O amor pode realizar tudo no mundo

Considerem o seu coração como o *Atma*. Suavizem-no e o preencham de compaixão. Esse é o único exercício espiritual que vocês precisam fazer. Narasimhan lhes disse que estão vindo muitas pessoas de diferentes partes do mundo para Prasanthi Nilayam. O que traz essas pessoas para cá? Convites são enviados? Alguém lhes pede para vir? É somente por causa do amor que existe aqui e que é sentido de coração para coração. Através do amor vocês podem alcançar tudo no mundo. Considerem o amor como o próprio *Atma*. Mesmo que vocês leiam muitas escrituras sagradas ou que façam muitos exercícios espirituais, se vocês não permitirem que o seu coração se derreta em compaixão a sua vida será uma perda completa. Todas as práticas devem ser dirigidas para suavizar seu coração de modo que ele flua com bondade e amor. Desenvolvam esse sentimento de compaixão e permitam que ele flua completamente e se espalhe para todas as pessoas no mundo.

Tradução e revisão da Coordenação de Publicações
Conselho Central do Brasil – www.sathya.org.br

Fonte: Fundação Mundial Sri Sathya Sai - “Nove Discursos de Bhagavan Sri Sathya Sai Baba”
- Elaborado em 2010 como estudos para a Conferência Mundial