



Guia de sugestão para uma prática espiritual Fevereiro/Março 2019

“Dias santos são estabelecidos para imprimir na mente do homem seu dever de impor um jejum aos sentidos e uma vigília à sua inteligência, para afastar os impulsos e as inclinações poluentes” (Sathya Sai)

É válido lembrar que todas as comemorações sagradas ou festividades de cada mês dentro de nossa Organização, além de nos trazerem informações inspiradoras, devem nos motivar para o exercício diário do ensinamento divino nelas contido; Swami nos exorta para isto.

Sugerimos, portanto, uma prática espiritual que poderá promover benefícios em nossa jornada interior, somada às que já praticamos em nosso dia a dia.

– PRÁTICA INDIVIDUAL –

Como prática individual, ela pode iniciar com a Quaresma ou conforme você determinar, mas precisa de um seguimento sincero de início e fim para que você possa realizar uma autoavaliação de continuidade.

Esta prática traz consigo **o jejum, a vigília e o sacrifício** – qualidades presentes nas festividades deste mês. Jejum e vigília (num contexto mental e não físico) porque você se colocará sob uma disciplina vigilante e que resultará no sacrifício de uma má tendência do ego que a maioria de nós sustenta: o hábito de reclamar. Esta má qualidade tem ramificações como a não aceitação de uma determinada situação, falta de fé e demais sentimentos negativos que alimentamos quando somos contrariados.

A proposta é treinar a auto-observação e, quando se perceber que o “estado mental de reclamação” sinalizou, que se possa frear este impulso imediatamente e amorosa

e firmemente positivar o pensamento, lembrando do ensinamento de Sai, assentando-o no coração com as seguintes afirmações:

Desenvolva a convicção de que tudo é um presente de Deus e que tudo o que acontece é para o nosso próprio bem

Não importa quão difícil ou doloroso seja o teste, sempre repitam para vocês mesmos: 'Isto é bom para mim, isto é bom para mim'. Vocês devem ter fé total de que tudo o que Deus faz é apenas para o seu benefício e bem-estar

Nem mesmo o mais ínfimo evento pode acontecer a menos que seja pela vontade do Senhor

A felicidade e a tristeza, as perdas e os ganhos são todos como nuvens passageiras

Não devem culpar os outros por suas tribulações e sofrimentos. Suas tristezas e problemas são de sua própria autoria. Eu espero que vocês enfrentem bravamente as dificuldades, depositando em Deus sua fé e devoção

Tua vontade, e não a minha - esta deveria ser a afirmação constante do aspirante à Graça Divina

Cultive simplicidade, tranquilidade e humildade, em vez de reclamação, complicação e vaidade

Deus os conduzirá, não há razão alguma para se afligir. Pois, se é Ele que tudo faz, quem se preocuparia com alguma coisa?

Ofereçam-Me a prática daquilo que lhes falo. Basta que pratiquem o que lhes ensino; isso é tudo que Eu peço

A metodologia é simples: sugere-se escrever estas afirmações ou imprimi-las e lê-las diariamente quantas vezes quiser por no mínimo 15 dias e firmar o propósito de “não mais reclamar” após uma breve recordação do dia antes de dormir oferecendo aos Pés do Senhor este sagrado esforço.

Com muito carinho e gratidão,
Coordenação Nacional de Devoção
Conselho Central do Brasil

Seguem os trechos de onde retiramos as “afirmações”:

“Aceitem alegremente todos os testes a que Ele possa submetê-los, lembrando que todos eles são para o seu próprio bem. Não importa quão difícil ou doloroso seja o teste, sempre repitam para vocês mesmos: “Isto é bom para mim, isto é bom para mim”. Vocês devem ter fé total de que tudo o que Deus faz é apenas para o seu benefício e bem-estar. Vocês têm uma doença e se submetem a uma cirurgia. O médico corta seus órgãos com um bisturi afiado; ele faz isto não por raiva de vocês, mas por que quer curá-los. Da mesma forma, entendam que Deus também os está curando por amor a vocês; não há então espaço para lamentações e reclamações.” (Divino Discurso 20/05/00)

O contentamento é uma qualidade sátvica (pura) - ele não vai transformá-lo em um desocupado - não, de forma alguma! Em vez disso, ele permitirá a mente progredir em

direção ao Senhor e isso concederá paz. Ele também irá coibir as atividades não essenciais que visam lucro para si mesmo como o objetivo. Contente, o aspirante pode ignorar os perigos e dificuldades do caminho. O aspirante trata todas as coisas impermanentes desta vida como veneno e as descarta. **Discernimento, renúncia e espírito de investigação se desenvolvem através do contentamento.** A pessoa contente será totalmente sárvica e levará uma vida interior, em comunhão com o Atma. Essa pessoa pode fazer qualquer trabalho sem descanso e sem reclamar. A mente, que oscila em muitos sentidos, recebe um único objetivo. Contentamento dá entusiasmo e vigor necessários para trilhar o caminho que leva à realização de Deus. (Pensamento para o Dia 16/08/2011)

(...) **Cultive simplicidade, tranquilidade e humildade, em vez de reclamação, complicação e vaidade.** Para desenvolver o gosto pela libertação, repita o nome do Senhor em sua língua e sature sua mente com a doçura de Seu esplendor. Esse é o melhor exercício que pode ser praticado em todos os momentos, por todos, independentemente de credo, classe social, sexo, idade, condição econômica ou social. Essa prática irá mantê-lo em constante contato com o Infinito e, assim, ela lhe transmitirá uma parte da sabedoria e do poder de tal Infinito. (Pensamento para o Dia 08/06/2012)

O que vocês necessitam para cruzar este oceano é do barco da devoção, da convicção da graça, da entrega à vontade d'Ele. Joguem fora todos os fardos, tornem-se leves e poderão fazer a viagem na crista das ondas, com um pé numa onda e o outro na próxima. **Deus os conduzirá, não há razão alguma para se afligir. Pois, se é Ele que tudo faz, quem se preocuparia com alguma coisa?** (Sathya Sai Speaks - Vol. 10)

(...) O aspirante à Graça Divina precisa lembrar deste dia com gratidão (Mahashivaratri). Ele não deve exultar com a boa sorte ou desanimar quando o sofrimento chega. **Tua vontade, e não a minha - esta deveria ser a afirmação constante do aspirante à Graça Divina.** (Pensamento para o Dia 16/02/2007)

“Nem mesmo o mais ínfimo evento pode acontecer a menos que seja pela vontade do Senhor. Esteja plenamente convencido disso. Ele é Sutradhari, aquele que controla os fios que movem as marionetes e as faz atuar em seus papéis - mas Ele Se senta entre os espectadores e finge não ter conhecimento da trama ou da história ou do elenco. Os

personagens não podem se desviar de nenhum ponto de suas ordens. Sua Vontade guia e determina cada movimento e gesto. Emoções variadas afetam os corações daqueles que assistem à peça, mas elas não causam agitação no coração de Sutradhari.” (Divino Discurso em 19/08/2010)

Vocês enfrentam diversas dificuldades, sofrimentos, dores, etc. Sofrem perturbações mentais diárias por diversas razões. Porém, devem ignorar tudo isso com um sentimento de desapego: “Nada disso é meu, não me pertence”. **Tudo isso vem e vai como nuvens passageiras.** No que me diz respeito, Eu não ligo a mínima para essas coisas. Não devem pensar que outra pessoa qualquer está colocando vocês em dificuldade. Não devem culpar os outros por suas tribulações e sofrimentos. Suas tristezas e problemas são de sua própria autoria. **Eu espero que vocês enfrentem bravamente as dificuldades, depositando em Deus sua fé e devoção.** Se contemplarem Deus constantemente, nenhum outro pensamento os perturbará. Tristezas e dificuldades não os afetarão. Eu estou sempre feliz. Vocês também devem ser assim. Felicidade é união com Deus. Quando estão associados com Deus, não sentem qualquer dor ou sofrimento. Podem sentir alguma dor física ou ansiedade mental, mas devem se assegurar de que elas não perturbem o Princípio do Atma em vocês. Se estiverem assim, firmemente estabelecidos no Princípio do Atma, nada poderá perturbá-los.

É uma prática comum nos dias atuais responsabilizar os outros por todos os seus males e enaltecer a si mesmo quando se sente feliz. Isso não é correto. **Desenvolva a convicção de que tudo é um presente de Deus e que tudo o que acontece é para o nosso próprio bem.** A felicidade e a tristeza, as perdas e os ganhos são todos como nuvens passageiras. (Divino Discurso de 29/09/2006)

Ofereçam-Me a prática daquilo que lhes falo. Basta que pratiquem o que lhes ensino; isso é tudo que Eu peço. O homem não deve morrer como um cão ou um gato. Ele deve partir deste mundo melhor, mais feliz do que quando aqui chegou, cheio de gratidão pela oportunidade que lhe foi dada de encontrar Deus em tudo que viu, ouviu, tocou, cheirou e provou. Em seu último suspiro ele deve se recordar do Senhor” (Sathya Sai Speaks, V. III)