**A ENERGIA É DIVINA**

**Este guia foi preparado para ajudar os Centros/Grupos da Organização Sathya Sai Internacional (OSSI) a realizarem um círculo de estudos sobre o tema da Energia. Foi desenvolvido para ser executado em duas partes. Esta é a Parte 1, com uma duração de uma hora.**

**A parte 1 abordará:** *O que é energia, quais são as diferentes formas de energia que existem, de onde vem a energia e como ela permeia tudo.*

**PARTE 1**

|  |
| --- |
| **INÍCIO E INTRODUÇÃO** |
| **ATIVIDADE** | **NOTAS PARA O FACILITADOR** | **RECURSOS** | **DURAÇÃO** |
| 3 Oms ou sentar-se em silêncio seguido por uma oração de abertura | O fato de se escolher o Omkar ou um minuto sentados em silêncio depende da audiência para qual estará sendo direcionado o círculo de estudos. De qualquer forma, o objetivo desta atividade é ajudar o grupo a se harmonizar e estabelecer dinâmicas de grupo. O mesmo se aplica no momento de escolher uma oração ou curta leitura. |  | **1 MIN** |
| Introduzir o tema de hoje | Este círculo de estudos é parte da iniciativa Servir ao Planeta (SAP) da OSSI e está baseado na temática **‘Proteger o Planeta’** com um enfoque na ‘Energia’.**O propósito deste círculo de estudos é compreender melhor o que é a energia, de onde vem e como a utilizamos.**É importante manter-se respeitoso ou aberto em todo o momento. Tenhamos em mente que o Círculo de Estudos é para compartilhar e explorar um tema e para nos inspirarmos uns aos outros ao invés de ‘buscar as respostas corretas’. |  | **1 MIN** |
| **FACILITAÇÃO DE HOJE** |
| **ATIVIDADE** | **NOTAS PARA O MODERADOR** | **RECURSOS** | **DURAÇÃO** |
| Pergunta 1:***O que é Energia?*** | Desta forma, ‘o que exatamente é a energia?’. A palavra “energia” em inglês vem do grego antigo ἐνέργεια (energeia), que consta de duas partes - “en” que significa dentro/interior e “ergon” que significa trabalho.1Apresentar a pregunta ao grupo, “**O que é energia?”**. Uma vez que os participantes têm compartilhado suas reflexões, o moderador deve concluir a primeira pergunta com os pensamentos abaixo e pode elaborar qualquer ideia que não tenha sido compartilhada pelo grupo.De início, o conceito de energia pode parecer algo fácil e, ao se indagar mais profundamente, esta compreensão inicial pode ser leve. A seguir são apresentadas algumas definições de “livros-texto”.A definição segundo do Dicionário Inglês de Oxford depende do contexto, ou seja, a ciência define a energia como a habilidade que um sistema físico tem em relação ao trabalho sobre outros sistemas físicos e, uma vez que se tenha realizado trabalho, a energia não diminui nem se esgota. A energia é uma quantidade conservada; a lei da conservação de energia diz que a energia pode mudar de forma, mas não se cria nem se destrói.2 De fato, o Universo é uma constante corrente de energia. Alternativamente, o dicionário descreve a energia como “a força e a vitalidade requerida para sustentar uma atividade física ou mental.”1Alguém mencionou a **matéria** no momento de descrever a energia? Sathya Sai Baba descreve belamente a inter-relação da energia e a matéria nas seguintes citações: Tudo o que parece ser matéria é também energia“Muito frequentemente, os pesquisadores utilizam os dois termos – matéria e energia – mas, verdadeiramente, só existe a energia. Tudo o que parece ser matéria se converte em energia também com o tempo. Nada pode descrever a glória e grandeza deste poder transcendental. ‘Ya*thovachonivarthantheapraapyamanasasaha* (esta energia está além da compreensão da mente e da descrição através das palavras). Transcende os poderes do corpo, da mente e do intelecto.” – Sathya Sai Baba (MSS 32.2: 15 de outubro, 1999)A matéria e a energia estão inter-relacionadas“Em cada *padhaartha* (objeto) no mundo, *Paraartha* (o transcendental) está imanente. O objeto é perceptível. O transcendental está presente nele como energia. Ainda que *padhaartha* (matéria) e *Paraartha* (energia) nos pareçam ser de entidades diferentes, sua unidade constitui o princípio Divino imanente no cosmos. A energia é a base sutil, a matéria é a expressão física. Ambas estão inextricavelmente inter-relacionadas.”- Sathya Sai Baba (MSS 26.22: 24 de maio, 1993)A Energia é Divina“O que os cientistas chamam ‘matéria’ é simplesmente energia. Um objeto parece ser matéria, mas depois se converte em energia. Similarmente, alguém pode parecer ser um simples indivíduo, mas inclusive esta pessoa se converte em energia com o tempo. Por isso, todas as formas e nomes que se vê são todas manifestações da energia. **O que é esta energia? É algo que não podem ver nem escutar, nem conceber com a mente. A energia é simplesmente energia. É Divina.**” – Sathya Sai Baba (MSS 30.18: 20 de julho, 1997)Pelo simples fato de estarmos vivos, os seres humanos estão desenvolvendo a energia de novo no entorno que nos rodeia, para que possa ser utilizada por outras coisas de outras maneiras. Por isso, **a energia permeia tudo**. A citação a seguir fala sobre isso: “O que é Energia? É algo que não podem ver nem conceber com a mente. A energia é simplesmente energia. É Divina. Cada objeto físico tem uma base. Há energia elétrica no homem. Há um fundamento para todas as energias no cosmos. **Deus é a base para todas as energias no cosmos.** Os *Vedhaanthins* chamam esta energia de *AtheethaShakthi* (Energia Transcendental). Os cientistas a denominaram como o ‘super poder’. **Os nomes utilizados podem variar, mas a substância é uma e a mesma.**” – Sathya Sai Baba (MSS 30.18: 20 de julho, 1997) |  | **10 MINS** |
| Pergunta 2: ***Quais formas de Energia existem?*** | Apresentar a perguntar 2 ao grupo utilizando o material a seguir como apoio nas discussões. Pode-se conduzir também o **Vídeo 1** sugerido.A ciência ou a compreensão padrão da energia divide a energia em duas categorias básicas, as quais possuem suas respectivas formas enumeradas a seguir:- Energia potencial–relacionada à posição de um objeto* Energia gravitacional
* Energia química
* Energia nuclear
* Energia elástica

- Energia cinética – a energia de um objeto em movimento* Energia de movimento
* Energia térmica (calor)
* Energia sonora
* Radiação eletromagnética
* Energia elétrica

Enquanto a física moderna estuda as energias mensuráveis que existem no Universo, é possível estudar a energia para a qual não é possível ter uma propriedade mensurável?“Há três tipos de conhecimentos: o conhecimento da energia material, o conhecimento da energia mental e o conhecimento da energia cósmica. A energia cósmica atua em cada pessoa na forma de conhecimento divino. A matéria em todas as formas é tão somente energia. Sem átomos, não pode haver matéria e, no átomo, a energia tem a forma de elétrons, prótons, nêutrons, etc. A energia surge da estrutura dos componentes atômicos. Por exemplo, se capturarem água do oceano em um recipiente, ela assumirá a forma desse recipiente e, quando sopra a brisa, se formam ondas sobre ela, que manifesta a energia proporcional à quantidade de água no recipiente. Mas quando uma tormenta se apresenta no oceano, as grandes ondas podem fazer um barco afundar e podem pulverizar falésias. Os cientistas trabalham somente com a fonte externa da energia, não investigam sobre as fontes internas. Exploraram milhões de milhas no espaço, mas não se aprofundaram sequer meia polegada até o interior, onde se encontra a força, o *AtmaShakti* (força ou poder da Alma Universal).” – Sathya Sai Baba (MSS 14.54: 21 de setembro, 1980)Definimos a energia e falamos sobre suas formas. Na seguinte parte da discussão, os grupos falarão sobre de onde vem a energia, incluindo sua própria fonte pessoal de energia.  | **VÍDEO 1** –[www.youtube.com/watch?v=Q4M-q8fiJ2I](http://www.youtube.com/watch?v=Q4M-q8fiJ2I)**(5mins)**(\*Nota1: se não for possível projetar o vídeo no local onde se realizar o círculo de estudos, pode-se enviar o link para TODOS os participantes antecipada-mente para que vejam em casa antes de participar do círculo de estudos.Nota 2: como o vídeo está em inglês, é possível ativar a legenda e escolher a opção de tradução ao português. | **5–10 MINS** |
| Pergunta 3:***Então, de onde vem a energia?*** | Expor as seguintes perguntas ao grupo para a introspecção. Pode-se utilizar informação do **Anexo A** para apoiar as discussões.* De onde vem a energia?
* Por que é importante a fonte de nossa energia?

No Universo também existem três energias:1. Energia física (Sol)
2. Energia mental (Om)
3. Energia espiritual (Criação)

**ENERGIA FÍSICA**Como sabemos, a energia pode mudar de forma, mas de onde veio essa energia inicialmente? Se buscarmos a origem da raiz de toda a energia física, chegaremos ao Sol e à compreensão de que toda a energia que vem da luz do Sol vem de uma reação nuclear dos átomos no coração do Sol. “As primeiras descobertas dos buscadores sugeriam que o Sol era o fator mais importante em determinar a vida cotidiana do homem e em proporcionar-lhe os requisitos básicos para viver. A vida para o homem, a besta, o pássaro ou a planta não seria possível sem o Sol. Se considerava que o Sol era a fonte de toda a energia e o responsável pelo nascimento, crescimento e destruição de todas as coisas na criação. Era por esta razão que o sábio *Vishwamitra* glorificava o Sol (*Savitr*) no *Gayathri Mantra*.” – Sathya Sai Baba (MSS 9.4: 8 de março, 1986)Gayathri Mantra: ***Om Bhur Bhuvah Swah, Tat Savitur Varenyam, Bhargo Devasya Dhimahi, Dhiyo Yo Nah Prachodayat*** [Tradução: Meditamos no Senhor Supremo mais adorado, o Criador, cujo esplendor (luz divina) ilumina todos os mundos (físico, mental e espiritual). Que esta luz divina ilumine nosso intelecto.Consequentemente, inclusive a energia física utilizada pelo corpo tem sua fonte na Divindade!**Quais são as fontes da energia física?** *(isto será abordado em detalhe na Parte 2)*. Uma vez que os participantes tenham compartilhado seus pensamentos, o moderador pode concluir a pergunta com a informação a seguir, no caso de não haver sido compartilhada pelo grupo. Há dois tipos de fontes de energia física: 1) renovável e 2) não renovável1. As fontes de energia renováveis, também chamadas de fontes de energia infinitas, são aquelas que pode ser reposta na vida humana. Exemplos incluem: solar, do vento, geotérmica, biomassa, hidráulica.
2. As fontes de energia não renováveis, também conhecidas como fontes de energia finitas, são aquelas que não podem ser repostas ou que se requer milhares de anos para que possam se renovar. Exemplos: carvão, petróleo e gás natural.

Toda a energia derivada de combustíveis fósseis se origina da energia solar (fonte de energia renovável) captada pelas plantas e animais pré-históricos. Quando estas plantas e animais morreram, foram enterrados sob camadas de rochas e sob pressão intensa e calor na crosta terrestre. A energia guardada nestes materiais decompostos durante milhões de anos se converteu em combustíveis fósseis (principalmente carvão, petróleo e gás natural). Consequentemente, os combustíveis fósseis são não renováveis (uma vez que são necessários milhões de vidas para que se formem).3**Quando se utilizam os combustíveis fósseis para produzir eletricidade e calor**, o carvão se converte em dióxido de carbono (CO2) que é emitido na atmosfera (com outras substâncias e elementos), junto com calor e vapor.4A quantidade de CO2 (um dos maiores gases do efeito estufa) emitida na atmosfera a partir da combustão de combustíveis fósseis é responsável pelo aumento da concentração de CO2 na atmosfera, o que resulta em um planeta mais quente e em mudanças climáticas.3Pregunta adicional para introspecção: por que é importante conservar energia?**ENERGIA MENTAL**“O *buddhi* (inteligência) está muito próximo do *Atma* (Alma) e, por isso, bem situado para receber 90% da energia *Atmica* (espiritual) e iluminação. A mente deriva seu poder do *buddhi*, os sentidos da mente, e o corpo dos sentidos. Neste processo do fluxo do poder do *Atma* para o corpo em etapas, ocorre uma diminuição gradual quantitativa e qualitativa do poder.” – Sathya Sai Baba (MSS 23.16: 26 de maio, 1990)A energia Divina flui do Atma para o intelecto e depois para a mente até que entra no corpo. Esta energia se reduz em quantidade e força e, por isso, e energia recebida deve ser conservada ativamente. Altos níveis de energia mental nos permitem manter altos níveis de motivação através das atividades, tais como nos esforçarmos para realizar serviço ou práticas espirituais, para poder seguir com o curso do dia, exercitar o poder para controlar nossos sentidos, etc.Como cultivar a conservar a energia mental?“Quanto menos falarem, mais crescerá seu poder mental. Com o aumento de sua capacidade mental, haverá um aumento em seu poder de discernimento também. Consequentemente, renunciarão ao ‘discernimento individual’ para chegar ao ‘discernimento fundamental’. Devido a isso, começarão a considerar o bem-estar do mundo em grande escala ao invés de somente seu próprio bem-estar. Devem cultivar tais sentimentos amplos desde esta idade jovem mesmo.” –Sathya Sai Baba (MSS 25.15: 24 de maio, 1992)Uma das maneiras de praticar o cultivo de energia mental positiva é recitando o “OM”.“Vocês devem contemplar o ***Atma*** e recitar o mantra ***‘Om*** *Namo Narayanaya, Om Namo Narayanaya, Om Namo Narayanaya.’* Se não forem capazes de recitar o mantra completo, é suficiente recitar o ‘Om’, porque tudo está imanente no *Om*. A palavra *Om* denomina *pranava* (som primordial). As Upanishads o descrevem como o *Atma*.“ – Sathya Sai Baba (MSS 42.19: 29 de abril, 2009)Se o tempo permitir, pode-se reproduzir o **Vídeo 2** sobre o “Om” neste momento. Pode-se fazer referência ao **Anexo B** como leitura adicional sobre como conservar a energia mental.Pergunta adicional para introspeção e discussão: Você pode pensar nas vezes que se sentiu exausto? Por que isso aconteceu? Observe como você utilizou sua energia.*(Nos seguintes módulos aprofundaremos mais sobre a “energia mental” e sua preservação/conservação).***ENERGIA ESPIRITUAL**São dados diferentes nomes à energia espiritual em diferentes culturas: *Prana* (sânscrito), *Chi* (tradição chinesa), *Ruah* (hebreu) ou a força de vida Universal. É a energia que está presente em todas as partes, em todo o momento, na matéria visível e no vácuo do espaço.Quando um aspirante busca seu propósito mais elevado, ou seja, a realização de nossa divindade inerente e que Deus permeia o Universo inteiro, ele está ascendendo à energia espiritual universal. “Não é possível que todos entendam a natureza da Divindade. Este mundo parece uma imagem pintada em uma parede que não tem apoio. A pessoa deve fazer o esforço de compreender os princípios de *adhara* (a base) e *adheya* (o objeto). Não utilizem mal seu tempo meramente seguindo rituais. A verdadeira espiritualidade reside em realizar a verdade de que o homem não é mais que uma chispa da Divindade. Isto é o que declara a Bhagavad Gita: *Mamaivamsho Jivaloke Jivabhuta Sanathana* (todos os seres são parte de Meu Ser Eterno). *Vaasudeva-sarvamidam* (o mundo inteiro está permeado por Deus, Vaasudeva). Vocês devem experimentar esta verdade e propagá-la ao mundo.” – Sathya Sai Baba (MSS 36.12: 13 de Julho, 2003)“A energia espiritual deve ser conservada por todos os meios. Os sábios praticam o silêncio para conservar a energia perdida através da fala.” – Sathya Sai Baba (MSS 17.6: 11 de março, 1984)Às vezes, necessitamos falar, é parte de nosso trabalho e nossa sequência diária na vida. Através de que outros meios podemos conservar a energia espiritual além de permanecer em silêncio? É meramente a pronunciação das palavras que faz a diferença?Sathya Sai Baba explica como também, através da redução de nossos pensamentos, podemos conservar a energia espiritual:“Por exemplo, quando ligam o rádio para escutar certo programa, ainda que aumentem ou diminuam o volume enquanto o rádio estiver ligado, a corrente estará sendo utilizada. Nossa mente é como o rádio. Ainda que falem com outros ou simplesmente pensem dentro de vocês mesmos, estão consumindo energia. Sua mente está funcionando todo o tempo. Como sempre está em marcha, estão consumindo muita energia. Em vez de desperdiçar este poder, energia ou força divagando mentalmente, não é melhor dedicar seus tempo em bons pensamentos?”– Sathya Sai Baba (Divino Discurso sobre o Serviço e a Organização Sai, 21 de novembro, 1988)*Pode-se encontrar leitura adicional sobre a energia espiritual no* ***Anexo C.***Por isso, quando falamos do **uso das energias física, mental ou espiritual,** o objetivo direto na vida é ver como podemos utilizar e canalizar nossas energias responsavelmente para o bem-estar de todos. *Você pode encontrar leitura adicional sobre como conservar estas energias no* ***Anexo B.*** | **VÍDEO 2 (sobre o Om)** –<https://www.youtube.com/watch?v=HAknOrzJdsg>**(3 min 31 segundos)**(Nota 1: como o vídeo está em inglês, é possível ativa a legenda e escolher a opção de tradução ao português.**----------------****Anexo A****----------------****Anexo B****----------------****Anexo C** | **15**–**18 MINS** |
| *Discussão:****A importância de saber de onde vem a nossa energia.*** | Apresentar as seguintes perguntas ao grupo para a discussão.Ler o **Anexo B**.* Por que importa a fonte de nossa energia?
* De que maneira afeta nosso corpo, a nossa rotina diária e nosso progresso espiritual?
* De que maneira afeta também a todos os que nos rodeiam, e como estes podem ter alguma influência sobre nós?
* De que maneira se relaciona a conservação e preservação de diferentes formas de energia para a temática de ‘Proteger o Planeta’?
* Isto significa que saber de onde vem nossa energia e como a estamos utilizando pode nos ajudar a melhorar o consumo de nossa energia.
 | **Anexo B**<https://www.youtube.com/watch?v=bn8R_XqjjI0>**(3mins)**(Nota 1: como o vídeo está em inglês, é possível ativar a legenda e escolher a opção de tradução ao português. | **10 MINS** |
| **RESUMO E CONCLUSÃO** |
| Resumo final para a sessão de hoje, o que esperar para a seguinte sessão e deveres. | Até agora aprendemos o seguinte:* O que é energia
* Tudo é energia
* A energia é Deus
* As formas de energia que existem no Universo e nos seres humanos
* De onde vem nossa energia e o que significa para nós e para nosso entorno.

Na **PARTE 2** deste círculo de estudos, abordaremos:* As diversas fontes de energia física
* O impacto das diversas formas de energia sobre o entorno
* Como reduzir o impacto de nossa energia e como conservar a energia não renovável

**TAREFA e preparação para a próxima sessão:**1. Para reflexão pessoal: Como você utiliza a energia? Você pensa na Energia como Deus ou como Divindade?
2. Para introspeção: Observe a interação entre a energia física, mental e espiritual. Da energia semanal que você tem, quanta energia você recebe de fontes físicas? Quanta de fontes mentais? E quanta de fontes espirituais?
3. De que maneiras você pode aumentar estes três tipos de energia?
4. Faça uma lista das formas pelas quais você pode utilizar estes três tipos de energia com mais eficiência.
 |  | **2-3 MINS** |
| **ENCERRAMEN-TO** | Oração final ou leitura.Oração para a paz universal – *Om Shanti, Shanti, Shanti* |  | **1 MIN** |

**Nota:** O ideal é que haja dois moderadores em grupos de dez ou mais participantes. O primeiro moderador é quem guia e dirige o círculo de estudos. O segundo moderador observa as dinâmicas de grupo e informa ao primeiro moderador sobre qualquer atraso ou confusão por parte dos participantes. Este segundo moderador também dirige a atividade de introdução (ex. Omkar) e a parte de compartilhar as reflexões ao final. Isto ajuda proporcionando variedade aos participantes, mas também permite que o primeiro moderador tenha espaço para receber *feedback* importante e pontos de aprendizagem no processo de compartilhar.

**Referências**

1. <https://en.oxforddictionaries.com/definition/energy>
2. <https://en.wikipedia.org/wiki/Energy>
3. <https://www.sciencedaily.com/terms/fossil_fuel.htm>
4. <http://energyeducation.ca/encyclopedia/Hydrocarbon_combustion>

**Anexo A**

**De onde vem a energia? E, por que é importante a fonte da energia?**

“O mundo não pode existir sem o átomo. Antes, nada existia no universo. No início, o Sol, a Lua, as estrelas, a Terra, o céu, etc. não existiam. Havia somente escuridão completa em toda parte. A combinação de átomos resultou na formação de matéria dura de altíssima densidade. Como resultado, muito calor foi gerado. Depois, de repente, a matéria dura explodiu com o Big Bang em pedaços e se espalhou por toda parte. Esta foi a causa da criação. Esta também foi a experiência de Kaanada. O som emanado quando o Big Bang ocorreu é ‘*Prana’*. Este é o *Omkara*, o som primordial. O som do *Pranava* permeia tudo. Originou-se de *paramaanu* (o menor dos átomos). Não há nada além do átomo nesta criação. Como pode alguém compreender e realizar isso? Esta foi a introspecção de Kaanada. Finalmente, realizou o princípio de *Pranava*. Este som primordial deve ser contemplado pelo homem para obter a liberação.

Esta verdade foi propagada por Kaanada. É deste *Pranava* que se originaram o Sol, a Lua, a Terra, o céu, etc. O átomo é a base fundamental da criação inteira. Cada ser humano é uma combinação de átomos. Não há matéria sem átomos. Mas o homem moderno é incapaz de compreender o mistério dos átomos. Considera os ensinamentos de nossos antigos *rishis* (santos) como meros contos e os ridiculariza. Não tem a habilidade nem a capacidade de compreender o sagrado da cultura *Bharatiya*. É incapaz de compreender a realidade que reside em seu interior. Instala as estátuas dos antigos *rishis* e de almas nobres como sinal de respeito por eles, no entanto, não consegue compreender seus ensinamentos e coloca-los em prática. Devem instalar suas formas sagradas não fora, senão no altar de seus corações e seguir seus ensinamentos. A que tempo pertence Kaanada? Há 20 mil anos, as pessoas louvavam a Kaanada e seus ensinamentos. Kaanada reconheceu os princípios de hidrogênio e oxigênio. Os cientistas observaram que o hidrogênio representava o princípio da água, enquanto que o oxigênio representava o princípio do fogo. Hoje em dia, as pessoas dão grande valor às observações feitas pelos cientistas, mas não conseguem compreender e apreciar as grandes verdades ensinadas por nossos *rishis* através de sua experiência.

Como pode alguém compreender o poder atômico? O átomo não é visível ao olho físico, mas está presente em todas as partes. A água que bebemos, a comida que comemos, as palavras que pronunciamos, o som que escutamos, tudo está permeado por átomos. Apesar do homem pisar sobre átomos, comer átomos, beber átomos, é incapaz de compreender seu mistério. Pensa que somente os cientistas podem investigar a natureza dos átomos. O processo atômico é grandiosamente sagrado. Através da indagação adequada sobre isso, pode-se compreender a divindade. Este foi o ensinamento de Kaanada. Mas hoje em dia, ninguém está levando a cabo uma indagação adequada para experimentar o processo atômico. As pessoas estão levando suas vidas com uma perspectiva materialista.”– Sathya Sai Baba (MSS 35.13: 24 de julho, 2002)

**Anexo B**

**Como podemos conservar a energia?**

“O exercício espiritual consiste em falar o bem, pensar o bem, ver o bem, escutar o bem e fazer o bem. Deve-se evitar falar em excesso, uma vez que é um gasto de energia. Quando alguém se debilita devido ao desperdício de energia, é propenso a se enraivecer e desenvolver o ódio. Por isso, vocês devem utilizar a energia que lhes foi outorgada por Deus para propósitos bons. A energia é um presente Divino.

**Reduzindo a fala desnecessária e mantendo o silêncio, vocês podem conservar a energia.** ‘Falem menos e trabalhem mais’ é a regra de outro que deve ser adotada.” – Sathya Sai Baba (MSS 27.10, 11 de abril,1994)

“**Não desperdicem energia!** A energia é Deus. Na atualidade, os estudantes estão desperdiçando muita energia através de visões que não são sagradas, maus pensamentos, escutando coisas ruins e falando em excesso.

Nosso corpo pode ser comparado a um rádio. Quando o rádio fica ligado continuamente, as baterias se descarregam rapidamente. Similarmente, se falam em excesso, estarão perdendo muita energia. É por isso que os antigos sábios praticavam o silêncio. Desta forma, conservem energia praticando o silêncio ao menos um dia na semana.” – Sathya Sai Baba (MSS 32 II. 14: 21 de novembro, 1999)

“**Nossas energias física, mental e espiritual nunca devem ser desperdiçadas.** Vocês podem me perguntar ‘Como estamos desperdiçando nossas energias?’ Se vocês veem coisas ruins, sua energia é desperdiçada. Escutar coisas ruins, falar mal, ter maus pensamentos e fazer más ações desperdiça sua energia. Conservem sua energia nestas cinco áreas e façam com que suas vidas tenham maior sentido.

 Não vejam o mal – vejam aquilo que é bom.

 Não escutem o mal – escutem aquilo que é bom.

 Não falem mal – falem aquilo que é bom.

 Não pensem no mal – pensem naquilo que é bom.

 Não façam o mal – façam aquilo que é bom.

 Este é o caminho para Deus.

“O caminho da Divindade é não ver, não escutar, não pensar, nem fazer nada ruim. Se não estamos seguindo este caminho, estamos perdendo nossa energia. **Devido a esta perda de energia, estamos perdendo nosso poder de memória, nossa inteligência, nosso poder de discernimento e nosso poder de justiça.**”– Sathya Sai Baba (Divino Discurso sobre o Serviço e a Organização Sai, 21 de novembro, 1988).

**Anexo C**

“O homem possui dentro de si mesmo os constituintes necessários para gerar a energia elétrica, a radiação e a telecomunicação. O mundo inteiro está cheio de energia eletromagnética. O mundo está governado pelo princípio da atração mútua. O gramado verde atrai a vaca. O filho atrai a mãe. A lei de atração universal está relacionada a este poder magnético. *Raama* é o símbolo supremo do poder da atração. ‘*RamayatheithiRaama*’ (Devido a seus poderes de agradar a todos, é chamado Raama). Este *Raama* não é o filho de Dhasharatha, senão o *Raama* espiritual que é o *Atma-Raama* (aquele que reside em cada coração). O *Atma* é o ímã universal que atrai tudo.

Hoje, se tantas pessoas de todas as partes do mundo são atraídas a este lugar, é devido ao poder da atração. Quando você coloca uma flor aqui, as abelhas que estão longe se sentem atraídas até ela. Estão atraídas até a flor pelo doce néctar que se encontra em seu interior.

Nem mesmo uma abelha será atraída por uma flor de plástico. A doçura que atrai as pessoas aqui é *Prema* (Amor). Este amor pode ser manifestado de muitas formas – amor maternal, amor filial, afeto fraternal, amor matrimonial, amor em forma de amizade e outras. O Amor Divino é a base de todas estas formas de atração. É um ímã poderoso. Está presente em todas as partes, incluído dentro de cada ser humano.

Cada criança leva uma pegada de seus pais. Como todos os seres humanos vieram de Deus, devem levar as marcas do Criador. O homem nasceu para manifestar a Divindade nele. Cada ser e cada objeto no mundo é energia divina. Não pode ser destruída. Mas pode mudar de uma forma de energia para outra. Por exemplo, a energia magnética pode ser transformada em eletricidade. Da eletricidade pode-se acender uma luz ou a energia atômica. Desta maneira, a energia pode ser transformada para diferentes formas, mas não pode ser destruída. Esta característica indestrutível é divina.

Por isso, não há lugar nem objeto no cosmos que não esteja permeado pela Divindade. Há divindade em cada partícula e em cada célula. Por isso os sábios afirmaram: ‘Aquilo que é mais sutil que o mais sutil e mais vasto que o mais vasto e que está presente em todas as partes como a testemunha eterna é o *Atma*.’ O *Atma* é o átomo e o átomo é o *Atma*. Todos os três termos - *Brahman*, *Atma* e átomo—representam uma e a mesma coisa.” – Sathya Sai Baba (MSS 30.18: 20 de julho, 1997)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |

© Organização Sathya Sai Internacional 2018

Todos os direitos reservados.