

## SAÚDE E BONDADE

Data: 30/09/1981 – Ocasião: Divino Discurso – Local: Prasanthi Nilayam

A saúde constitui um pré-requisito essencial para o sucesso em todos os aspectos da vida, para a realização dos quatro ideais que devem guiar os seres humanos, a saber: *dharma* (retidão), *artha* (riqueza), *kama* (desejo) e *moksha* (liberação). Em todos os lugares o homem busca viver feliz e em paz, mas não se obtém felicidade e paz de atividades mundanas. O corpo que anseia por felicidade e segurança está sujeito à doença, ao declínio e à morte. Contudo o Morador Interno, o Ser que reside no interior do corpo não nasce nem morre. Ele é o *Atma*, ou seja, Deus. O corpo é o templo de Deus; portanto o homem tem o dever de manter esse templo em boas condições.

A saúde é necessária para se conquistar este mundo e o outro, para se obter progresso neste e no outro mundo, para se realizar o próprio propósito para o qual o Ser assumiu a forma humana, isto é, para tomar consciência da sua fonte, o *Paramatma*<sup>1</sup>. Para se atingir essa meta, devem-se praticar os ideais que são a retidão, a riqueza, o desejo e a liberação da servidão com o auxílio de uma mente sã em um corpo sã.

Quais são as causas principais da má saúde? Milhões de seres vivos habitam a terra e se sustentam do alimento assegurado pela Natureza, tal como lhes é fornecido por ela. A única exceção é o homem. A fim de satisfazer ao seu paladar e a outros sentidos, ele muda a composição e as características daquilo que lhe proporciona a Natureza e, mediante processos como fervura, fritura e combinações, prepara misturas sem nenhuma vitalidade. As aves e as feras não adotam esses métodos destrutivos. Ingerem alimentos crus e consomem a essência vital doadora de força; por isso não se tornam vítimas das muitas doenças que o homem atrai para si.

### Maus Pensamentos Causam Má Saúde

Plantem no solo um grão de leguminosa fervido; ele não germinará. Como poderá, então, contribuir para a vida dos seres vivos? Com o cozimento, destroem-se valiosos ingredientes como vitaminas e proteínas para agradar ao paladar. As bilhões de células do corpo são tão interdependentes que, se uma delas for enfraquecida ou danificada, todas as outras sofrerão. Há um limite e um equilíbrio que cada membro e cada órgão deve manter. Uma alimentação insuficiente ou inadequada colocará em perigo esse equilíbrio. Uma tosse ocasional ajuda a fortalecer os pulmões e a limpá-los de substâncias estranhas, mas acessos de tosse certamente são sinais de doença.

“Comam com moderação e vivam muito”. Esse é o conselho transmitido ao longo das eras pelos videntes de outrora, um conselho raramente ouvido. As pessoas se empanurraram com tão grandes quantidades de alimento que mal conseguem se levantar após terem acabado de comer. Os ricos sentem-se orgulhosos quando oferecem dispendiosos banquetes, arruinando o seu aparelho digestivo com o consumo de alimentos pesados e carregados. No entanto, aqueles que sabem que a saúde física é o tesouro mais precioso têm o cuidado de ingerir apenas alimentos *sátvicos*<sup>2</sup>.

Alimentos crus, frutas oleaginosas e grãos germinados são os melhores; usem-nos pelo menos em uma refeição, digamos, no jantar à noite. Isso lhes assegurará longevidade, algo

---

<sup>1</sup> O *Atma* é Deus visto como o Particular, enquanto o *Paramatma* é Deus visto como o Universal.

<sup>2</sup> Relativo a *satvas*, ou seja, à qualidade da pureza, do equilíbrio, da serenidade, da bondade, do altruísmo.

pelo qual as pessoas devem se esforçar para que possam empregar os anos a mais no serviço aos seus semelhantes.

Maus pensamentos causam má saúde. Ansiedade, medo e tensão também contribuem para isso. E todos estes resultam da cobiça – por objetos, poder e fama. A cobiça acarreta tristeza e desespero. O contentamento só pode provir de uma perspectiva espiritual. Deve-se renunciar ao desejo por bens materiais. Deve-se distinguir entre “meu trabalho” e “trabalho para Deus”. Todo trabalho deve constituir adoração. Seja qual for a recompensa, ela é a dádiva de Deus. É para o nosso bem duradouro. Se desenvolvermos essa atitude, o sofrimento e a dor poderão fortalecer-nos e auxiliar-nos a progredir no caminho que leva à Divindade.

É por meio da dor que se obtém o prazer. A escuridão nos dá a capacidade de apreciar a luz. A morte nos ensina a amar a vida. São muito numerosas as enfermidades que atormentam o homem; dentre elas, as piores são o ódio, a inveja e o egoísmo. Nem mesmo os médicos podem curá-las, pois a maioria deles sofre desses males. Quem deseja estar livre de tais enfermidades deve desenvolver a equanimidade e a serenidade. Não deem ouvidos a histórias vis e cruéis. Essa tendência revela uma mente doentia. Aquilo que se ouve é impresso no coração, como uma cópia em papel carbono. Quem se entrega a esse hábito perverso causa dano a si mesmo.

### **Mantenham-se Vigilantes em Relação aos Seus Hábitos Alimentares**

A raiva é outra inimiga da saúde. Ela injeta veneno na corrente sanguínea, ocasionando profundas mudanças que a prejudicam. Duas vizinhas tornaram-se inimigas ferozes devido a uma disputa sobre um acontecimento insignificante. Enquanto andava pela estrada, a vaca pertencente a uma delas deixou cair o seu excremento em frente à casa da outra. A dona da vaca apressou-se a recolher o excremento, porém a outra mulher reivindicava a sua posse, alegando que ele caíra na soleira da sua porta. Então, das palavras, elas passaram a quase se engalfinharem. Nesse momento, ouviu-se o choro do bebê de uma delas, que estava no berço. A mãe correu para amamentá-lo e, enquanto a criança sorvia o leite do seu peito, ela continuava a gritar ferozmente com a vizinha. A raiva envenenou de tal forma o seu sangue que a criança morreu enquanto mamava! Outra causa da má saúde é a conduta perversa e maléfica. Acredita-se que uma pessoa perversa não seja necessariamente uma pessoa doente, porém as enfermidades são, em sua maioria, fundamentalmente doenças mentais.

Também os médicos têm que tratar os pacientes com doçura e suavidade, considerando a sua profissão como um chamado à dedicação ao próximo. É melhor preservar a própria saúde por meio de bons pensamentos e boas ações e manter-se vigilante em relação aos hábitos alimentares. Polpa e água de coco, brotos de leguminosas, verduras e legumes crus ou meio cozidos são bons para a saúde.

Envidem sérios esforços para ter uma vida longa sem cair nas mãos de profissionais da medicina. Enquanto aplicam uma injeção, eles têm outra de reserva para neutralizar reações adversas. Enquanto tentam curar uma doença, provocam mais uma dúzia. Além disso, os medicamentos que receitam são geralmente espúrios, uma vez que os fabricantes querem acumular fortuna de um jeito ou de outro. Pode-se curar a maioria das enfermidades mediante um modo de vida comedido, exercícios simples e um controle inteligente da língua. Tenham uma vida longa para que possam testemunhar a trajetória do Avatar por muitos anos.