

Sri Sathya Sai Baba on
KNOW THYSELF

CONHEÇA A SI MESMO

*Sai*99



SRI SATHYA SAI
INTERNATIONAL ORGANIZATION

Organização Internacional Sri Sathya Sai

Bhagavan Sri Sathya Sai Baba sobre "Conheça a si mesmo"

A humanidade está engajada em uma eterna busca de autoconhecimento. Como surgiu a criação? Qual é o propósito desta criação? Por que o ser humano foi criado? Como e quando o objetivo da vida humana é alcançado? Para onde vamos e o que acontece após a morte? Os buscadores sinceros da Verdade têm investigado essas e muitas outras questões desde tempos imemoriais.

A jornada para "conhecer a si mesmo" é profundamente pessoal, mas universalmente relevante. É um caminho que transcende doutrinas religiosas, antecedentes culturais e períodos históricos. Bhagavan Sri Sathya Sai Baba, o Avatar desta era, veio para nos mostrar que o propósito desta vida é tomar consciência da nossa verdadeira natureza, o que significa perceber que somos aquele eterno *Atma*, *Brahman* ou Amor Divino. Em Seus escritos no *Jñāna Vāhinī*, *Sathya Sai Vāhinī*, *Sutra Vāhinī*, *Upaniṣad Vāhinī* e *Gītā Vāhinī*, Bhagavan Baba descreveu diferentes maneiras de alcançar *jñāna* (autoconhecimento). O objetivo é manifestar a divindade em nossas vidas e ajudar outros a perceberem o mesmo.

Os ensinamentos de Baba oferecem um roteiro abrangente para essa busca interior. Integrando-os na vida diária, podemos nos transformar e contribuir positivamente para a sociedade, promovendo o amor, a compreensão e a harmonia.

Esta compilação dos *Vāhinī* e dos Discursos Divinos proferidos pelo nosso amado Swami foi preparada para ajudar o buscador espiritual que há em cada um de nós a começar cedo, dirigir devagar e chegar com segurança ao destino final.



Índice

Quem está qualificado a indagar a respeito de <i>Brahman</i> ?	4
Quatro qualificações	6
Por que dedicar-se à autoindagação?	7
Obstáculos no caminho	8
O que você deve investigar?	10
Reflexões que ajudam	11
A investigação só é perfeita após o desenvolvimento dessas qualidades	13
<i>Bhakti</i> (devoção) e <i>Jñāna</i> (iluminação)	21
Conselhos para quem está no caminho da autoinvestigação	22
Qual é o resultado final da autoinvestigação?	24



Quem está qualificado a indagar a respeito de Brahman?

Diz-se que, para se ter direito à prática de disciplinas espirituais dedicadas à percepção de Brahman, como *japa* (repetição do Nome de Deus) e *dhyāna* (meditação), é necessário que se adote certos modos rígidos de conduta diária, baseados na tradição, e então se alcance a pureza. Eu não concordo. Porque os remédios são essenciais apenas para os doentes acamados. Como eles podem recuperar a saúde sem primeiro fazer um tratamento com remédios? Dizer que a pessoa precisa ser pura e boa e seguir certos códigos de conduta antes de poder trilhar o caminho de Deus é o mesmo que dizer que ela precisa estar livre de doenças para poder merecer o tratamento médico! Isso é um absurdo. Pureza, bondade etc., são consequências da jornada em direção a Deus; elas não podem ser exigidas como essenciais quando se está começando.

- Jñāna Vāhinī

Ao conhecer as escrituras, a pessoa passa a agir com um espírito de dedicação ao Senhor, obtendo assim purificação mental e adquirindo renúncia (*vairāgya*) e outras qualificações em medida crescente.

- Jñāna Vāhinī

Mesmo quando alguém dominou as escrituras, se a pessoa não seguir uma disciplina espiritual (*sādhana*), não poderá entender a base *Átmica* da existência. Por certo, aquele que entendeu as escrituras tem muito mais chances de seguir um ritmo de práticas espirituais e praticá-las mais firmemente.

- Jñāna Vāhinī

Todos podem conquistar essa sabedoria (*jñāna*), qualquer que seja o seu status, classe ou sexo. Se fosse afirmado que as mulheres não teriam direito, como seria possível mencionar que Śiva ensinou Vedānta a Pārvatī? Ou como é que Kapilācārya, o grande iogue, teria ensinado o sistema Sāṅkhya à sua mãe, Devahuthi? Ou como Yājñavalkya, o grande Sábio, teria transmitido os princípios essenciais da filosofia Vedānta à sua esposa, Maitreyi, como mencionado na Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad? As Upaniṣads não podem ser falsas. As Escrituras em que esses fatos são mencionados falam apenas a Verdade. A principal qualificação para o caminho que leva a *jñāna* é, portanto, o esforço pessoal (*sādhana*), as disciplinas (*tapas*) que a

pessoa adotou; não a consideração irrelevante de casta, credo ou sexo. Deixando todos os outros assuntos de lado, deve-se concentrar nesse *sādhana* e *tapas*.

- Jñāna Vāhinī

A qualidade da pureza (*satva-guṇa*) é firme, pura, altruísta e leve; portanto, aqueles que têm essa característica não terão desejo ou carência. Estarão aptos para o conhecimento do *Atma*. Aqueles com a qualidade da paixão (*rajoguṇa*) estarão envolvidos em atos maculados com toques de ego. Eles podem ter o desejo de prestar serviço aos outros, mas esse desejo os impulsionará a ganhar fama e se orgulhar de suas realizações. Eles ansiarão por seu próprio bem, junto com o bem dos outros. Aqueles que são dotados da qualidade de embotamento (*tamoguṇa*) são dominados pela escuridão da ignorância; eles tateiam, sem saber o que é certo e o que é errado. Qualquer uma dessas três qualidades faz com que o indivíduo não esteja pronto para a percepção da Realidade mais elevada, que liberta o indivíduo e o funde no Universal.

- Gītā Vāhinī



Quatro qualificações

A mera leitura das escrituras (*śāstras*) não qualifica ninguém. Em vez disso, a obtenção das quatro qualificações aqui mencionadas é essencial. As Quatro Qualificações para o Autoconhecimento (*Brahma Vidyā*) são: discernimento (*viveka*), desapego (*vairāgya*), as seis virtudes – ou seja, controle da mente, controle do corpo e dos sentidos, afastamento de objetos sensoriais, tolerância, fé inabalável, equanimidade (*śama, dama, uparati, titikṣā, śraddhā* e *samādāna*) – e anseio pela libertação (*mumukṣutva*).

- Sutra Vāhinī

Seja ela um *paṇḍita* (estudioso) versado em todos os *Śāstras*, um *vidvān* (sábio) ou um analfabeto, uma criança ou jovem, ou um velho, um *brahmacāri* (estudante celibatário), *gṛhastha* (chefe de família), *vanaprastha* (ermitão) ou *sannyāsī* (renunciante), um *brahmin, kṣatriya, vaiśya* ou *śūdra* (as quatro castas na Índia), ou mesmo alguém que não tenha casta, homem ou mulher, os Vedas declaram: “Todos são qualificados, desde que estejam equipados com o *sādhana catuṣṭaya* (quatro práticas espirituais) – portanto, apenas a equanimidade, o autocontrole, o retraimento dos sentidos e a firmeza podem conferir esse título, não a casta, a cor ou a posição social”.

- Jñāna Vāhinī

Pode-se então perguntar: como essas qualificações podem ser desenvolvidas por alguém que não conhece as escrituras? Bem, por que não poderiam ser cultivadas? O mérito adquirido em nascimentos passados aparece agora como uma sede aguda pela libertação, como uma propensão sincera para aproximar-se de um mestre espiritual, como um esforço determinado de ter sucesso na prática espiritual, e tudo isso frutifica na percepção do *Atma*. O sucesso vem àqueles que têm fé firme (*śraddhā*) mais que qualquer outra coisa. Sem fé, estará ausente o estímulo para interpretar o que foi lido nas escrituras, e a erudição será um peso no cérebro. Então, para conhecer a si mesmo, as escrituras não são indispensáveis; tendo-as conhecido, elas são desnecessárias. Mas, tudo o que é inferido das escrituras são somente experiências indiretas. A percepção direta é impossível por quaisquer outros meios que não sejam as práticas espirituais. Somente a compreensão direta é sabedoria espiritual (*jñāna*).

- Jñāna Vāhinī

Por que dedicar-se à autoindagação?

Porque a consciência do Supremo, Brahman, não pode ser assegurada nem pelo exame dos textos das escrituras, nem pela realização de ritos e rituais, nem pelo estudo de objetos materiais, nem pelo processo de aprendizagem a partir dos exemplos de outras pessoas.

- Sutra Vāhinī

Sādhana (disciplina espiritual) é apenas um quarto do processo; a autoindagação (*vicāra*) cobre os outros três quartos.

- Divino Discurso, 27 de março de 1968.

Alguns dizem que uma pessoa sábia (*jñāni*) deve necessariamente sofrer as consequências da ação em nascimentos anteriores (*prārabdha-karma*); elas não podem escapar. Essa conclusão é tirada por outras pessoas; não é a experiência da pessoa sábia. A pessoa sábia pode parecer aos outros que está colhendo o fruto de ações passadas, mas ela não é afetada em absoluto... Pessoas sábias são supremamente felizes por si mesmas, sem a necessidade de depender de outras coisas. Elas encontram ação na não-ação e não-ação na ação. Elas podem estar engajadas na ação, mas não são afetadas em nada. Elas não olham para o fruto.

- Gita Vāhinī

A atividade (*karma*) e a sabedoria espiritual (*jñāna*) estão relacionadas como causa e efeito; portanto, as seções dos textos e leis que enfatizam a atividade levaram à descoberta de novas facetas da Verdade e tornaram mais claras e próximas as ideias de um Deus transcendente. Assim também, a descoberta de conceitos mais claros a respeito de Deus, através da investigação espiritual ao longo do caminho do conhecimento, conferiu à "atividade" um melhor significado e propósito mais elevado. O benefício da atividade é proporcional à fé, e a fé na atividade é proporcional à consciência de Deus, obtida através do conhecimento espiritual. Pois, para o indivíduo se envolver em boas atividades, a sabedoria espiritual é um pré-requisito essencial.

- Sathya Sai Vāhinī

Obstáculos no caminho

Enquanto a pessoa estiver dominada pelo prazer sensorial, não se pode dizer que sua vida espiritual tenha começado. Agora, muitos clamam pela experiência da bem-aventurança espiritual, mas poucos a conquistam, porque são fracos demais para rejeitar o clamor dos sentidos! Uma pequena investigação revelará que os sentidos são maus mestres e fontes de conhecimento muito ineficientes; a alegria que trazem é transitória e repleta de tristeza. O mero conhecimento não lhe permitirá acessar a fonte de alegria no coração; somente a contemplação do poder e da majestade de Deus, tais como vistos no Universo, pode ser uma fonte inesgotável de alegria.

- Divino Discurso, 23 de novembro de 1968.

A afeição que alguém tem para com outra pessoa de sua relação, a satisfação que sente quando consegue as coisas que desejou, a felicidade que se sente quando usa tais coisas – tudo isto é um cativeiro que a consciência impõe a si mesma. Mesmo o sono e os sonhos são “agitações” desse tipo que precisam ser superadas antes que o *Atma* possa ser bem visualizado e percebido. No sono, o elemento de ignorância persiste. Os sentimentos de “eu” e “meu” produzem uma série sem fim de atividades e agitações nos vários níveis da consciência. Mas, como um único soldado em posição vantajosa pode parar centenas de inimigos que venham em fila indiana através de uma passagem estreita, é preciso que se vença cada agitação quando e assim que ela surgir na consciência. A coragem para fazer isso é alcançada pelo treinamento e prática.

Todas as agitações cessarão no momento em que a pessoa começar a se perguntar “Quem sou eu?”. Essa é a disciplina que Ramana Maharishi seguiu e ensinou a seus discípulos. Essa é também a mais fácil de todas as disciplinas.

- Jñāna Vāhinī

Alimentação em excesso, cansaço por causa de muita atividade física, sono insuficiente durante a noite - isso também provoca sonolência. Então, é aconselhável dormir um pouco à tarde nos dias em que você acorda depois de uma noite mal dormida, apesar de que, geralmente, todos aqueles que se engajam em *dhyāna* devem evitar dormir durante o dia. Não comam até que realmente sintam fome. Pratiquem a arte da moderação ao comer. Quando sentirem estar três quartos cheios, desistam de continuar se alimentando; isto é, vocês terão que

parar mesmo quando acharem que podem comer um pouquinho mais. Deste modo o estômago pode ser educado a se comportar adequadamente.

- Jñāna Vāhinī

Tentar o controle da mente sem um claro entendimento da natureza do mundo dos sentidos é um esforço vão e inútil. O apego não terminará e as agitações não cessarão tão facilmente. Eles brotarão rapidamente na primeira oportunidade. O que deve ser feito é trazer a inatividade da mente durante o estágio do sono profundo para um estado de inefetividade permanente. Quando a convicção de que todas as experiências sensoriais são irreais ficar bem e completamente estabilizada, a mente não mais será um instrumento de perturbação. Ficar sem forças, como um membro morto. Por mais faminta que a pessoa possa estar, ela certamente não ansiará por excrementos, não é?

- Upaniṣad Vāhinī



O que você deve investigar?

O conhecimento é adquirido pela investigação ininterrupta. Todos deveriam estar constantemente engajados na investigação da natureza de *Brahmam*, na realidade do "Eu", nas mudanças que ocorrem no indivíduo no nascimento e na morte, e em outras questões semelhantes. Como se remove a casca que cobre o arroz, assim também a ignorância que adere à mente tem que ser removida pela constante aplicação da abrasiva Investigação *Átmica*.

- Jñāna Vāhinī

O conhecimento do *Atma* (*ātmajñāna*) só pode ser alcançado através do triplo caminho de (1) abandonar os impulsos (*vāsanās*), (2) desenraizar a mente e (3) analisar a experiência para entender a Realidade. Sem esses três, a sabedoria do *Atma* não irá alvorecer. Os instintos e impulsos incitam a mente na direção do mundo sensório e amarram o indivíduo ao sofrimento e à alegria. Então, os impulsos devem ser postos abaixo. Isto pode ser conseguido por meio do discernimento, da meditação no *Atma* (*ātmacintana*), da investigação (*vicāraṇa*), do controle dos sentidos (*śama*), do controle dos desejos (*dama*), da renúncia (*vairāgya*) e de disciplinas semelhantes.

- Jñāna Vāhinī



Reflexões que ajudam

Morte

Vocês não devem fugir do problema, imaginando que a morte só ocorre a outros e não a vocês. Nem devem adiar reflexões sobre ela, julgando-as impróprias e infrutíferas agora, pois a investigação sobre a morte é, realmente, a investigação sobre sua própria Realidade. Esta verdade deve ser reconhecida.

- Sathya Sai Vāhinī

Todo mistério latente na existência humana está enredado na investigação da morte. A glória e a majestade do Divino são plenamente reveladas somente quando a morte é investigada. De acordo com a Kaṭha Upaniṣad, dentre as três bênçãos que Naciketa pediu a Yama, o Deus da Morte, a principal relacionava-se à morte. "As pessoas existem após a morte? Alguns declaram que sim, outros, que não. Cada um argumenta como melhor lhe parece. Qual destas opiniões é verdadeira? Resolva esse problema para mim", suplicou Naciketa e insistiu numa resposta.

- Sathya Sai Vāhinī

O que é temporário e o que é evanescente?

Este mundo (*jagat*), tomado como verdadeiro pelos iludidos, é apenas uma mistura de nomes e formas; é destituído da permanência que somente o *Atma* pode ter. Assim, ele produz desgosto e descontentamento e faz com que a renúncia cresça. A mente fica prontamente livre dos apegos aos objetos do prazer sensorial e, através de sua tendência natural, move-se em direção ao próprio Brahman. Todos os sons são nomes: a voz (*vak*) é a causa de seu surgimento. A forma (*rūpa*) é o resultado da visão ou do olhar; emerge do olho. Similarmente, o *karma* possui o corpo como sua fonte, sendo o corpo apenas um contexto para a fala e outros instrumentos se manifestarem. A contemplação dessas verdades ajuda o processo de investigação sobre o *Atma* a começar e progredir.

O universo em si é uma superestrutura, tendo Deus como a base. Isto é aparente; a base é real. As pessoas ignoram a base e anseiam pelo que se baseia nela. Elas não param para se perguntar como o "construído" poderia existir sem uma base! Isso também é um

exemplo de visão falha. Quando essa visão incorreta é corrigida, o autor deste universo pode ser conhecido.

- Upaniṣad Vāhinī



A investigação só é perfeita após o desenvolvimento dessas qualidades

Arjuna perguntou: “Ó Senhor! Disseste que vinte virtudes são essenciais para se ter direito à sabedoria. Quais são elas? Por favor, descreve-as para mim em detalhes”.

“Arjuna! Estou encantado com a sua seriedade”, respondeu Kṛṣṇa. “Ouça”.

1. Humildade

A primeira virtude é a humildade ou ausência de orgulho (*amānitvam*). Enquanto se tiver orgulho, não se poderá obter a sabedoria. O comportamento de um ser humano deve ser como o da água: seja qual for a cor que lhe acrescentem, ela a absorve; jamais impõe a sua própria cor. A água é humilde e sem presunção. Hoje em dia, porém, as pessoas se comportam de forma contrária. Quando prestam o menor serviço ou doam a mais insignificante quantia, sentem-se ansiosas para que se tenha notícia disso. Aí ficam tagarelando e dando publicidade ao que fizeram. A ausência de tal orgulho e ambição é o que se recomenda como humildade.

2. Ausência de Vaidade

A segunda virtude é a ausência de vaidade (*adambhitvam*), uma virtude muito elevada. Significa ausência de fingimento e de pompa; não se vangloriar da própria grandeza quando não a possui, nem afirmar que tem poder ou autoridade quando não os tem. Aqui se deve notar o seguinte.

Atualmente, o mundo está cheio dessa falsa pretensão, dessa hipocrisia. Em todo e qualquer campo de atividade ou pessoa que se observe, encontra-se esse terrível defeito. Os governos das nações estão nas mãos de indivíduos com pretensões de poder, autoridade e capacidade. Aqueles que não têm nenhum conhecimento alegam conhecer tudo. Aqueles que não dispõem de quem os ajude em casa declaram ter muitos seguidores. Em todas as atividades, essa hipocrisia é o primeiríssimo passo. Ela arruína as pessoas em todos os campos, tal como uma praga destrói a colheita. Se for eliminada, o

mundo será salvo do desastre. A pretensão fará com que se perca este mundo e o outro. Ela é prejudicial em todo tempo e lugar. Não é apropriada para pessoas comuns; como poderá, então, ser benéfica para o aspirante espiritual?

3. Não violência

A terceira virtude é a não violência (*ahimsā*), que é igualmente importante. A violência não é somente física, é mais do que isso. Tem a ver com a dor mental que se inflige, com a ansiedade e preocupação causadas a outrem por palavras e ações. Quem simplesmente se abstém de infligir dor física ao próximo não pode alegar que possui a virtude da não violência. Além de não causar dor, as suas atividades devem ser altruístas, e os seus pensamentos, palavras e ações, desprovidos de qualquer motivo que venha a produzir sofrimento.

4. Paciência ou fortaleza

A quarta virtude é a paciência ou fortaleza (em sânscrito, *kṣamā*, também chamada de *sahana* ou tolerância). O seu significado é que você deve considerar irreais o mal que outros lhe fizerem, as perdas sofridas por causa deles e o ódio que demonstram sentir por você. Trate todas essas coisas como se fossem miragens. Ou seja, é necessário desenvolver esse grau de paciência ou fortaleza. Não se trata de suportar impotente e passivamente o mal causado por outros por não ter poder de retaliação. A conduta externa advinda dessa virtude é a expressão da paz reinante no coração. Na realidade, muitas pessoas suportam os danos que outros lhes infligem por lhes faltar apoio físico, econômico ou popular; tal sofrimento, porém, não merece ser louvado como verdadeira fortaleza.

5. Integridade

A seguir, vem a quinta virtude, que é a integridade, a franqueza, a sinceridade (*rjuttvam*). O seu significado é a coerência de pensamento, palavra e ação. Aplica-se à atividade secular e à espiritual. É uma faceta da segunda virtude, que é a ausência de vaidade.

6. Serviço reverente ao mestre espiritual

A sexta virtude consiste no serviço prestado reverentemente ao mestre espiritual (*ācārya-upāsanam*). Ela promoverá a afeição pelo aluno, que muito se beneficiará. No entanto, um *guru* ou mestre espiritual que não tiver objetivo irá apenas desviar o discípulo para a perdição. O *guru* deve derramar a sua graça sobre o discípulo da mesma maneira livre e espontânea com que a mãe vaca alimenta de leite o seu bezerro. O ensinamento do *guru* é a fonte e o sustento para se chegar a Deus e alcançar a liberação.

7. Limpeza

A sétima virtude é a limpeza (*śaucam*), não meramente exterior, mas também interior. E o que é limpeza interior? É a ausência de afeição e de ódio, de desejo e de insatisfação, de luxúria e de raiva, além da presença de boas qualidades, ou seja, de qualidades divinas. A água limpa o corpo; a verdade purifica a mente. O conhecimento limpa a faculdade de raciocínio; a penitência e a disciplina purificam o indivíduo.

8. Firmeza

A oitava virtude é a firmeza (*sthairyam*). Consiste em firmeza de fé e ausência de inconstância ou de teimosia. Os aspirantes devem se agarrar fortemente àquilo em que uma vez fixaram a sua fé, considerando-o como algo que leva ao seu progresso espiritual. Não devem pular de um ideal para outro, mudando o seu objetivo dia após dia. A essa virtude também nos referimos como dedicação. A inconstância, produto da fraqueza, tem que ser escrupulosamente evitada.

9. Controle dos sentidos

A nona virtude é o controle dos sentidos (*indriyanigraha*). Convença-se de que os sentidos devem servir aos seus melhores interesses, e não o contrário. Você não deve servir aos interesses dos sentidos. Não seja escravo dos sentidos; em vez disso, faça deles seus escravos.

10. Desapego

A seguir, vem a décima virtude: desapego ou renúncia (*vairāgyam*). Consiste na perda de apetite por som, tato, forma, paladar, olfato e assim por diante. Os sentidos correm atrás de tais coisas porque elas os excitam e lhes proporcionam alegria temporária. Por outro lado, não estão interessados em objetivos sublimes, como a retidão, a riqueza, o desejo e a liberação. E só é possível descobrir o *Atma* por meio da busca do sublime.

11. Ausência de egoísmo

A décima primeira virtude é a ausência de egoísmo (*anahankāra*). O egoísmo é o solo fértil de todos os vícios e defeitos. O indivíduo egocêntrico não leva em consideração o certo e o errado, o bem e o mal, a santidade e a iniquidade. Ele não se importa com nada disso, não sabe coisa alguma a esse respeito. Ignora completamente a retidão (*dharma*) e a moral e não age em conformidade com a justiça. Ser desprovido dessa qualidade nociva é possuir o dom da virtude da ausência de egoísmo, que é um inimigo disfarçado de amigo.

12. Consciência do nascimento, da morte, da velhice, da doença e do sofrimento

A próxima virtude, *janma-mṛtyu-jara-vyādhī-duḥkha-doṣa-anudarśanam*, significa apenas o seguinte: estar consciente do inevitável ciclo do nascimento e da morte, da velhice, da doença e do sofrimento, assim como do mal e outros sinais da temporalidade deste mundo criado e da existência nele. Apesar de verem tais coisas acontecendo consigo mesmas e também com outrem, as pessoas não investigam as suas causas e os métodos para escaparem a elas. É esse o maior mistério, o extraordinário. Se ao menos você for até a raiz do problema, perceberá que pode escapar de qualquer coisa, menos da morte. O que se concebe como felicidade agora é, na realidade, apenas infortúnio disfarçado de felicidade. Por conseguinte, entenda a verdade por trás de tais coisas e reflita sobre as falhas de raciocínio que o iludem. O resultado será o fortalecimento do desapego e a consequente aquisição da sabedoria. Portanto, ó Arjuna, liberte-se da morte, do nascimento, da velhice e do sofrimento (*janma, mṛtyu, jara, vyādhī, duḥkha*)!

Assim falou Kṛṣṇa, aconselhando Arjuna com grande afeição.

13. Desinteresse

Kṛṣṇa, então, falou em afastar o desejo por objetos. A cobiça pela posse daquilo que se vê é causada pelo egoísmo. "Preciso ter isto", "Tenho que ser o orgulhoso proprietário deste valioso objeto", é assim que o egoísmo incita as pessoas. Essa cobiça é um forte cordão que liga você aos objetos. Afaste deles a sua mente e trate tudo como manifestação da glória do Senhor. Ame todas as coisas como expressões da Sua glória, mas não se iluda com a crença de que possuí-las o fará feliz. Isso é uma ilusão. Não dedique a sua vida a elas. Use-as para suprir as suas necessidades, como e quando for necessário, isso é tudo. Esse impulso por possuir atuando em você será uma grande desvantagem no seu progresso em direção à libertação. Tudo o que adquirir como propriedade sua terá que ser abandonado algum dia. Nessa última viagem, você não poderá levar consigo nem uma folha de grama ou uma pitada de poeira. Mantenha esse fato sempre diante dos olhos da sua mente, e então será capaz de ter a percepção da Realidade.

14. Ausência de apego à família e ao lar

Antes do nascimento, a pessoa não tem nenhuma relação com este mundo e os seus objetos materiais. Após a morte, eles e todos os amigos e parentes desaparecerão. Esta jornada é apenas uma partida jogada no intervalo. Sentir-se fascinado por esta "feira de três dias" é realmente uma tolice. O desejo macula a mente e torna as pessoas inadequadas para atividades mais elevadas. Os aspirantes que buscam a liberação e a percepção da Realidade devem se livrar do desejo, pois ele é como a graxa, que gruda e é difícil de remover quando se entra em contato com ela.

15. Equanimidade

Depois, merece atenção outra virtude, que é o estado de equanimidade (*samatvasthiti*), de paz imperturbável na alegria e na tristeza, na prosperidade e na adversidade, na felicidade e no infortúnio. Esta é a décima quinta virtude de um sábio (*jñāni*). É inútil sentir-se exultante ou deprimido diante do sucesso ou do fracasso, do ganho ou da perda, da honra ou da desonra. Aceite todos igualmente, como a graça de Deus, como o Seu alimento consagrado (*prasāda*). Assim como usa sapatos para pisar em lugares espinhosos, segura

um guarda-chuva para não se molhar ou dorme sob um mosquiteiro para escapar de picadas de insetos, arme-se com uma mente inabalável e confiante na graça do Senhor e suporte com equanimidade elogios e críticas, derrota e vitória, prazer e dor. Essa equanimidade é considerada essencial para se viver a vida com intrepidez.

16. Devoção

A próxima virtude é a devoção desprovida de qualquer outro sentimento ou pensamento (*ananya-bhakti*). Quando a dor o consome, você corre para Deus. Quando a tristeza o domina, você se refugia no Senhor Venkaṭeśvara. No entanto, assim que a alegria retorna, você simplesmente O descarta. Quando está com febre, perdeu o paladar e sente a boca amarga, você tem vontade de comer conservas picantes; porém, quando a febre diminui e você volta ao normal, já não se deleita com elas. A devoção não é um bálsamo ocasional. É a contemplação ininterrupta de Deus, sem a interposição de nenhum outro pensamento ou sentimento. Toda e qualquer atividade, recreação ou fala deve estar impregnada de amor por Deus. Isso é devoção integral e livre de distração.

17. Viver em solitude

A virtude seguinte consiste em viver em solitude (*ekāntavasam*). É preciso gostar de ficar sozinho. No entanto, isso não significa manter o corpo em algum lugar solitário, longe dos lugares frequentados pelos seres humanos. Deve haver solitude e silêncio na mente, cujos ocupantes devem ser todos forçados ou persuadidos a sair. A mente deve estar sem nenhum conteúdo (*nirviṣaya*) e afastada do mundo objetivo.

18. Ausência de interesse pela companhia de outras pessoas

A décima oitava virtude que ajuda a promover a sabedoria é a falta de interesse por companhia humana, ou seja, a ausência de desejo de se misturar com pessoas absortas em assuntos que dizem respeito ao mundo objetivo. Até em meio a animais selvagens é possível alcançar a equanimidade, mas é difícil obtê-la estando entre indivíduos de mentalidade mundana. A sua disciplina espiritual será afetada pelas companhias que você cultiva. Pessoas boas o farão

continuar no caminho do bem, enquanto as más o arrastarão para a maldade.

Naturalmente, é difícil discernir entre os bons e os maus a fim de se estabelecer na companhia dos bons; por isso é aconselhável evitar as pessoas e se concentrar na disciplina espiritual. A mente humana é como ferro; se cai na lama, enferruja e se desintegra; se cai no fogo, fica livre de impurezas e se torna pura. Portanto, estar na companhia de pessoas sábias é melhor que viver em solitude. Observe como Nārada, filho de uma empregada doméstica, se tornou um sábio por ter ficado na companhia de pessoas virtuosas; Ratnākara, um caçador cruel, buscou a companhia dos Sete Sábios e veio a ser enaltecido como o "Primeiro Poeta" (*Adi Kavi*). Más companhias são altamente prejudiciais. Uma bola de ferro em brasa é capaz de causar mais danos que uma labareda; um pecador deve ser mais evitado que o próprio pecado. Os aspirantes espirituais têm que se manter vigilantes em relação às companhias que cultivam.

19. Percepção da diferença entre *Atma* e *Anatma*

A décima nona virtude é a percepção da diferença entre *Atma* e *Anatma* (contrário de *Atma*; ou seja, o "não Eu"). Fixe a sua consciência sempre na Realidade do *Atma* e rejeite o corpo e os sentidos, considerando-os como irrealis e impermanentes. O *Atma* é o Eterno; por conseguinte, firme-se apenas nisso e não nas ilusões ou objetos transitórios que não dizem respeito ao *Atma*. A vida é uma luta para alcançar a vitória sobre a ilusão que assombra. Eu sou o eterno *Atma* em você e em todos; portanto, fixe a mente em Mim e envolva-se na luta, confiante na vitória.

20. Visão da verdadeira natureza de *Tat* (Aquilo)

A vigésima e última qualificação que se deve obter é *tattva-jñāna-darśanam*, ou seja, a visão da verdadeira natureza de *Tat* (Aquilo), o Princípio Universal do qual o particular é apenas uma sombra. Significa que o aspirante espiritual deve ter um intenso desejo por visualizar o Universal.

Se o buscador espiritual envidar esforços sinceros para a aquisição de pelo menos duas ou três das vinte virtudes mencionadas acima, as restantes virão a ele naturalmente. Não é necessário nenhum esforço especial para obtê-las. À medida que se progride no caminho, adquirem-se não somente vinte, mas um número ainda maior de

virtudes. Essas vinte foram citadas aqui por serem as que mais se destacam dentre elas, só isso. A disciplina espiritual baseada nessas virtudes conduz facilmente à meta; foi por isso que Kṛṣṇa as enfatizou. Equipado com tais virtudes, o indivíduo pode alcançar a plena percepção do Ser.

- Gītā Vāhinī



Bhakti (devoção) e jñāna (iluminação)

Para adquirir esta sabedoria (*jñāna*), há muitos caminhos; dentre eles o caminho supremo é o da devoção (*bhakti*), o caminho adotado por Vasiṣṭha, Nārada, Vyāsa, Gaurāṅga e outros seres eminentes. O que o óleo é para a chama da lâmpada, a devoção é para a chama da sabedoria. A árvore celestial da alegria da sabedoria prospera nas águas refrescantes da devoção. Entenda bem isso. É por essa razão que Kṛṣṇa, que é a Personificação do Amor e que está saturado com a qualidade da misericórdia, declarou na Gītā: “Eu sou conhecido por meio da devoção” (*“bhaktyā mām abhijānāti”*)...

...Para perceber que o Ser Interior está além de todas essas categorias subordinadas, a devoção é o primeiro requisito. A devoção se funde na sabedoria e se identifica com ela. A devoção amadurece em sabedoria; então não fale delas como diferentes. Aquilo que, em um estágio, é chamado de devoção, em um estágio posterior é chamado de sabedoria. Agora é cana; mais tarde é açúcar.

- Gītā Vāhinī



Conselhos para quem está no caminho da autoinvestigação

Você pode Me perguntar como essa sabedoria pode ser adquirida. Aqueles ansiosos para obtê-la devem se aproximar de almas realizadas, conquistar sua graça, estudar bem seus estados de espírito e conduta, e esperar a chance de pedir ajuda a elas. Quando as dúvidas surgirem, eles devem se aproximar das almas realizadas calma e corajosamente. Estudar fardos de livros, discursar por longas horas e usar o manto ocre não tornam alguém genuinamente sábio. A sabedoria só pode ser conquistada através de seres mais experientes que experimentaram o Absoluto. Você deve servi-los e conquistar seu amor.

Você deve tentar agradar o *guru* e ganhar suas bênçãos ao obedecer às suas ordens e servir amorosamente. Você não deve ter outro pensamento além do bem-estar e da felicidade do *guru*. Desista de tudo e ganhe a graça do *guru*; então, a sabedoria será sua. Em vez disso, se você for desobediente e crítico, por conta de egoísmo e falta de fé, você não poderá ser abençoado com a visão da Verdade, e mergulhará na escuridão. Assim como a vaca traz seu bezerro para perto ao vê-lo, o *guru* atrairá o discípulo para sua presença e dará ao discípulo o leite da graça. O discípulo deve ter um caráter genuíno; então, assim como um pedaço de ferro limpo é atraído pelo ímã, o discípulo receberá a atenção imediata do professor.

- Gītā Vāhinī

(1) atenção ao progresso espiritual, (2) fé firme e constante, (3) devoção e (4) a Graça de Deus. Se somente um desses estiver ausente, a pessoa não poderá experimentar a mais elevada bem-aventurança do Absoluto.

Nossa busca não deve se direcionar para o óbvio e o superficial. Essa linha de indagação somente nos confundirá na crença do que não é o Cosmos. Ela nos fará esquecer de que foi a nossa mente que gerou este panorama de proporções cósmicas e o apresentou a nós como a Verdade. Quando a corda é vista na penumbra, por erro ou ignorância, a serpente aparece no seu lugar, retirando a verdade da corda. Por alguma razão, quando a verdade é conhecida e a testemunha sente "Isto não é uma serpente; é uma corda", a serpente desaparece, pois era mera "falsidade". Assim, o sentimento

ou o pensamento são capazes de criar a serpente e também de destruí-la.

- Sathya Sai Vāhinī

A mente pode ser dirigida a Brahman e à sua constante contemplação pelo estudo das Upaniṣads, pela realização de orações regulares, pelo compartilhamento com os outros do êxtase dos *bhajans* e pela adesão à Verdade. Muito frequentemente, com o progresso da meditação, novos desejos e novas resoluções surgem na mente. Mas é necessário não haver desespero; a mente pode ser interrompida, desde que a tarefa seja assumida com a seriedade devida, com uma rotina regular de treinamento. O resultado final deste treinamento é *Nirvikalpa Samādhi* ou a Ilimitada, Imutável Consciência Bem-Aventurada.

- Jñāna Vāhinī

O *sādhaka* tem que estar sempre vigilante, pois os sentidos podem reverter a qualquer momento; especialmente quando o iogue interage com o mundo e o mundano. A Verdade fundamental precisa ser constantemente mantida ante o olho da mente. Os desejos não devem se multiplicar. O tempo não deve ser desperdiçado; não, nem mesmo um minuto. O desejo por uma coisa agradável será substituído pelo desejo por outra ainda mais agradável. Corte o desejo pela raiz e torne-se mestre de si mesmo. A renúncia ao desejo o levará rápido ao cume de *jñāna*.

- Jñāna Vāhinī



Qual é o resultado final da autoinvestigação?

Destruição da ilusão

A ideia da cobra, que é ilusória (*māyā*), floresce na ignorância da natureza real da corda; essa ideia cresce e torna-se mais profunda ao se esquecer da corda, que é a base. A ignorância que evita e adia a investigação da natureza do *Atma* faz a ilusão florescer. A ilusão estimulada por essa atitude torna-se mais espessa e escura. Quando a chama da sabedoria espiritual (*jñāna*) ilumina, a escuridão é dissipada junto com a ilusão da alma individual (*jīva*), do Ser Supremo (*Īśvara*) e do mundo (*jagat*).

A investigação (*vicāra*) faz a cobra desaparecer; a partir daí só a corda permanece. Assim também, a ilusão e o florescimento da ilusão através da mente como alma, mundo, etc., desaparecerão tão logo é feita a investigação sobre a realidade das aparências. Aí se compreende que não há nada além de *Brahman*. Só Brahma subsiste.

Para a pergunta “Como pode uma coisa aparecer como duas?”, a resposta pode ser que, antes da investigação, Brahma aparece como o mundo apesar de sua natureza não passar por absolutamente nenhuma mudança, da mesma forma como o pote é visto como pote, antes de a indagação revelar que ele é, basicamente, só argila. Coroa, brinco, colar, todos parecem diferentes até que a investigação revela que eles são basicamente, fundamentalmente, ouro. Assim também, o Brahma Único é visível em muitas formas e sob vários nomes e então dá a impressão de multiplicidade. Só Brahma é, foi e será. A convicção de que este mundo é apenas uma superposição é o conhecimento espiritual real. Este conhecimento espiritual põe fim a toda ignorância.

- Jñāna Vāhinī

Paz Suprema

Mera ausência de ira não pode ser tomada como paz. A conquista de um objeto desejado e a satisfação que se obtém não devem ser confundidas com paz. A paz que impregnou o coração não deve ser abalada posteriormente por qualquer razão; somente esse tipo de paz (*śānti*) merece ser chamado de paz suprema (*praśānti*). A paz suprema não tem altos e baixos; não pode ser parcial na adversidade e completa na prosperidade. Não pode ser uma coisa hoje e outra

amanhã. Manter o mesmo fluxo de bem-aventurança (*ānanda*) sempre: isso é a paz suprema.

Este “Fluir da Paz Suprema” (*Praśānti Vāhinī*) lhes diz o que a paz suprema é e faz você compreender como obtê-la, como ela pode ser utilizada e quais são seus atributos. Todo aspirante espiritual tem o legítimo direito de conquistar essa paz, mas deve aprender o caminho pelo qual ela pode ser alcançada.

- Praśānti Vāhinī

A paz é a própria natureza do *Atma*. Ela coexiste apenas com um coração puro; jamais está associada com um coração ganancioso, cheio de desejos. A paz é o distintivo dos iogues, sábios e seres realizados. Não depende de condições externas. Afastar-se-á do egoísta e do sensual. Abomina a companhia dessas pessoas. Ela é característica do *Atma* interior – maravilhosa, inabalável e permanente.

- Praśānti Vāhinī

Bem-aventurança

Ao ensinar a Bhrigu o fenômeno de Brahman, Varuṇa (o mestre e pai de Bhrigu) diz: “Filho! Brahman não pode ser visto através dos olhos. Saiba que Brahman é aquilo que permite aos olhos ver e às orelhas, ouvir. Pode ser conhecido somente por meio de anseio extremo em uma mente purificada e com o pensamento concentrado. Nenhum outro meio pode ajudar”.

Ele acrescentou: “Querido Bhrigu! Saiba que tudo no Universo se origina de Brahman, existe em Brahman, desenvolve-se em Brahman, e funde-se somente em Brahman. Descubra isso você mesmo, por meio da prática espiritual concentrada”. O pai lhe deu somente essas indicações, antes de orientá-lo a começar os exercícios espirituais que, finalmente, revelariam a Verdade.

Com fé completa nas palavras de seu pai, Bhrigu se engajou em uma prática espiritual concentrada. O processo de autocontrole e autoinvestigação elevou sua consciência e ele acreditou que aquilo que havia compreendido naquele estágio era Brahman, e decidiu que o alimento (*anna*) era Brahman! Quando descreveu o que havia descoberto, seu pai, Varuṇa, lhe disse que sua resposta não era correta.

Assim, Bhrigu continuou as práticas espirituais e descobriu que o alento vital (*prāṇa*) era Brahman, uma vez que, sem o ar vital, as outras coisas são vãs. O ar vital produz a vida, promove-a e põe fim a ela. Mas seu pai disse que aquela dedução era incorreta e mandou-o realizar mais austeridades. Desta maneira, Bhrigu passa por um terceiro período de austeridade, no qual descobriu que a mente (*manas*) era Brahman e, mais tarde, um quarto período, quando reviu essa conclusão e acreditou que Brahman era a sabedoria espiritual (*vijñāna*). Por fim, após ter-se submetido a um quinto período de práticas espirituais, tornou-se ciente que a bem-aventurança (*ānanda*) era Brahman. Permaneceu na bem-aventurança dessa consciência e nunca mais procurou seu pai. O pai foi quem saiu em busca dele e o encontrou. Felicitou Bhrigu, que havia conseguido expulsar o mundo de sua memória. Ele disse: "Filho! Agora você viu Brahman; você se fundiu nessa Visão".

- Sutra Vāhinī

Este aforismo, "Brahman é o principal propósito dos textos de Vedānta (*Tat Tu Samanvayāt*)", revela que a investigação espiritual tem a ver com a viagem do envoltório do alimento até a base do envoltório da bem-aventurança.

- Sutra Vāhinī

Transcendência da Consciência do Corpo e da Mente

Arjuna! Você descreveu a mente e reconheceu sua natureza muito bem. Mas não é uma tarefa impossível. A mente pode ser dominada, por mais difícil que seja a tarefa. Por meio da prática sistemática, investigação implacável e desapego (*vairāgya*), a mente pode ser dominada. Não há tarefa que não possa ser realizada por meio da prática constante. Coloque fé no Senhor e pratique com a certeza de que você tem o poder e a graça, e todas as tarefas se tornarão fáceis.

- Gītā Vāhinī

Experiência da Unidade na Diversidade

Aquilo é o *Atma*, que é confundido com o eu devido à ignorância. Enquanto essa verdade não for compreendida, o ser humano não poderá libertar-se do jugo da multiplicidade e da mudança. As escrituras nos comunicam esta Realidade e nos exortam a compreendê-la. O que é que, se for conhecido, tudo o mais será

conhecido? Quando o *Atma* for conhecido, declaram as escrituras (*śruti*), tudo será conhecido. O cosmos (*Jagat*) é só relativamente real; ele é parcialmente falso. Conhecê-lo não traz lucros e é desnecessário. Não é um propósito legítimo da vida. A vida é mais bem vivida e o esforço humano é mais bem dirigido quando se busca alcançar a consciência do princípio *Átmico*. As escrituras reveladas advertem o homem contra outras buscas fúteis. Os textos revelados e outras literaturas sagradas, como as leis (*smṛtis*), as lendas (*itihāsas*) e os Purāṇas, não ensinam, em nenhum lugar, como o cosmos foi criado ou recomendam-nos estudar e compreender as origens e o processo. Eles não declaram que a ausência desse conhecimento seja uma calamidade, e até asseguram que a tarefa é impossível. "Por que se preocupar com como o cosmos nasceu ou quando ele morrerá? Preocupe-se, ao invés, consigo mesmo". Essa é a lição enfatizada pelas escrituras. "Conheça a si mesmo". Ao conhecer a si mesmo, todo o resto será automaticamente claro.

- Sathya Sai Vāhinī

Equanimidade

O estado de equanimidade consiste em paz imperturbável durante a alegria e a tristeza, a prosperidade e a adversidade, a felicidade e a miséria. Aceite tudo igualmente como a graça de Deus, como Seu alimento consagrado (*prasāda*). Para viver corajosamente a vida, essa equanimidade é declarada como essencial.

- Gītā Vāhinī

Autorrealização

O ouro impuro é derretido no cadinho e dele emerge brilhante e resplandecente. A mente tornada impura pela paixão (*rajas*) e pela ignorância (*tamas*), pela cólera e preconceito, pelas impressões de milhares de apegos e desejos, pode se tornar brilhante e resplandecente se é posta no cadinho da autoinvestigação e aquecida nos carvões do Discernimento. Esse brilho é a luz da realização, o conhecimento de que Você é o *Atma*.

- Jñāna Vāhinī